

Jadłospis na 13.10.2023

Piątek

Oddział Geriatriczno-Internistyczny

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /gl, m/, Bułka pszenna 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/ Dżem 50 g /*/, Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki 180 g, Pieczeń z morszczuka 90 g /r,gl,j,s/, Surówka z czerwonej kapusty z jabłkiem 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl, so, se/, Masło 10 g /m/ Sałatka z ciecierzycy z fetą i ogórkiem 100 g /m/ Sałata 50 g	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	E: 2171 kcal B: 89 g T: 81 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 32 g	W: 281 g w tym cukry: 97 g Sól: 2,0 g Błonnik: 29 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /gl, m/, Weka 100 g /gl/, Masło 10 g /m/ Dżem 50 g /*/, Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki 180 g, Pieczeń z morszczuka 90 g /r,gl,j,s/, Jarzynka po grecku 120 g /s/	Herbata 200 ml Weka 100 g /gl/, Masło 10 g /m/ Twaróg z koperkiem 70 g /m/ Sałata 50 g	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	E: 2223 kcal B: 92 g T: 74 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 31 g	W: 311 g w tym cukry: 97 g Sól: 3,2 g Błonnik: 25 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl, so, se/ Masło 10 g /m/ Pasta warzywna 1 szt. /s/, Jabłko pieczone 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki 180 g, Pieczeń z morszczuka 90 g /r,gl,j,s/, Surówka z czerwonej kapusty z jabłkiem 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl, so, se/, Masło 10 g /m/ Twaróg z koperkiem 70 g /m/ Sałata 50 g	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	E: 2113 kcal B: 102 g T: 100 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34 g	W: 256 g w tym cukry: 54 g Sól: 2,6 g Błonnik: 42 g
O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI - MIKSOWANA	Zupa mleczna wzmocniona (miksowana) 350 ml /m,gl/	Mix obiadowy 350 ml /s, j,*/	Mix kolacyjny 350 ml /s,j,*/	Mix kolacyjny 350 ml /s,j,*/	E: 2089 kcal B: 94 g T: 90 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 39 g	W: 232 g w tym cukry: 73 g Sól: 1,68 g Błonnik: 13 g

Smacznego

Jadłospis dla dorosłych
na 13.10.2023 Piątek

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /gl, m/, Bułka pszenna 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/ Dżem 50 g /*/, Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki 180 g, Pieczeń z morszczuka 90 g /r,gl,j,s/, Surówka z czerwonej kapusty z jabłkiem 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl, so, se/, Masło 10 g /m/ Sałatka z ciecierzycy z fetą i ogórkiem 100 g /m/ Sałata 50 g	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	E: 2171 kcal B: 89 g T: 81 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 32 g	W: 281 g w tym cukry: 97 g Sól: 2,0 g Błonnik: 29 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /gl, m/, Bułka pszenna 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/ Dżem 50 g /*/, Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki 180 g, Pieczeń z morszczuka 90 g /r,gl,j,s/, Surówka z czerwonej kapusty z jabłkiem 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 150 g /gl, so, se/, Masło 15g /m/ Sałatka z ciecierzycy z fetą i ogórkiem 100 g /m/ Jajo 1 szt. /j/ Sałata 50 g	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	E: 2411 kcal B: 102 g T: 92 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 36 g	W: 303 g w tym cukry: 97 g Sól: 2,2 g Błonnik: 33 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl, so, se/ Masło 10 g /m/ Pasta warzywna 1 szt. /s/, Kiwi 1 szt. Papryka czerwona ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki 180 g, Pieczeń z morszczuka 90 g /r,gl,j,s/, Surówka z czerwonej kapusty z jabłkiem 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 150 g /gl, so, se/, Masło 15 g /m/ Sałatka z ciecierzycy z fetą i ogórkiem 100 g /m/ Jajo 1 szt. /j/ Sałata 50 g	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	E: 2523 kcal B: 115 g T: 444 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 38 g	W: 278 g w tym cukry: 56 g Sól: 2,8 g Błonnik: 46 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /gl, m/, Bułka pszenna 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/ Dżem 50 g /*/, Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki 180 g, Pieczeń z morszczuka 90 g /r,gl,j,s/, Jarzynka po grecku 120 g /s/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/ Sałatka z ciecierzycy z fetą i ogórkiem 100 g /m/ Sałata 50 g	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	E: 2176 kcal B: 85 g T: 79 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 31 g	W: 294 g w tym cukry: 97 g Sól: 3,4 g Błonnik: 27 g

Jadospis dla dorosłych
na 13.10.2023 Piątek

KLEIKOWA	Kleik ryżowy 500 g Suchary 200 g /gl/ na cały dzień	Kleik ryżowy Suchary	Kleik ryżowy Suchary		E: 1450 kcal B: 24,5 g T: 43 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 22 g	W: 240 g w tym cukry: 16 g Sól: 0 g Błonnik: 2,2 g
-----------------	--	-------------------------	-------------------------	--	---	---