

Jadłospis na 15-01-2024
Poniedziałek
Oddział Geriatriczno-Internistyczny

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350 ml /m/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/ Ser żółty 50 g /m/, Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa z cieciorką 350 ml /s,*/, Ziemniaki gotowane 180 g, Kotlet z piersi 1 szt. /j,gl,*/, Mix sałat z warzywami 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 10 g /m/, Sałatka z makreli 100 g /r,*/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	E: 2194 kcal B: 105 g T: 69,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 28,3 g	W: 315,9 g w tym cukry: 53,5 g Sól: 6,6 g Błonnik: 30,7 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350 ml /m/, Weka 100 g /gl/, Masło 10 g /m/ Ser żółty 50 g /m/, Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa grysikowa 350 ml /s,gl/, Ziemniaki gotowane 180 g, Pierś w sosie 180 g /s,gl,*/, Mix sałat z warzywami 120 g	Herbata 200 ml Weka 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Sałatka z makreli 100 g /r,*/,	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	E: 2102 kcal B: 93,2 g T: 58,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 25,0 g	W: 324,8 g w tym cukry: 51,8 g Sól: 3,7 g Błonnik: 26,5 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350 ml /m/, Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/ Twaróg z natką 70 g /m/, Kiwi 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa grysikowa 350 ml /s,gl/, Ziemniaki gotowane 180 g, Pierś w sosie 180 g /s,gl,*/, Mix sałat z warzywami 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Sałatka z makreli 100 g /r,*/,	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	E: 1996 kcal B: 99 g T: 66,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 25,5 g	W: 280,8 g w tym cukry: 33,2 g Sól: 5,5 g Błonnik: 31,5 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 na 15-01-2024
Poniedziałek
Oddział Ginekologiczno - Położniczy

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350 ml /m/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/ Ser żółty 50 g /m/, Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa z cieciorką 350 ml /s,*/, Ziemniaki gotowane 180 g, Kotlet z piersi 1 szt. /j,gl,*/, Mix sałat z warzywami 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 10 g /m/, Sałatka z makreli 100 g /r,*/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	E: 2194 kcal B: 105 g T: 69,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 28,3 g	W: 315,9 g w tym cukry: 53,5 g Sól: 6,6 g Błonnik: 30,7 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350 ml /m/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/ Twaróg z natką 70 g /m/, Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa z cieciorką 350 ml /s,*/, Ziemniaki gotowane 180 g, Pierś w sosie 180 g /s,gl,*/, Mix sałat z warzywami 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 10 g /m/, Sałatka z makreli 100 g /r,*/,	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	E: 2042 kcal B: 100 g T: 58,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 24,9 g	W: 304,5 g w tym cukry: 53,3 g Sól: 3,5 g Błonnik: 28,1 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350 ml /m/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/ Ser żółty 50 g /m/, Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa z cieciorką 350 ml /s,*/, Ziemniaki gotowane 180 g, Kotlet z piersi 1 szt. /j,gl,*/, Mix sałat z warzywami 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 150 g /gl,so,se/, Masło 15 g /m/, Sałatka z makreli 100 g /r,*/, Jajo 1 szt. /j/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	E: 2421 kcal B: 114,8 g T: 79,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 32,7 g	W: 343,2 g w tym cukry: 55,1 g Sól: 7,4 g Błonnik: 33,7 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350 ml /m/, Chleb żytni 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/ Twaróg z natką 70 g /m/, Kiwi 1 szt. , Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa z cieciorką 350 ml /s,*/, Ziemniaki gotowane 180 g, Pierś w sosie 180 g /s,gl,*/, Mix sałat z warzywami 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g /gl/, Masło 15 g /m/, Sałatka z makreli 100 g /r,*/, Jajo 1 szt. /j/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	E: 2281 kcal B: 113,3 g T: 77,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 30,1 g	W: 316,3 g w tym cukry: 34,1 g Sól: 6,4 g Błonnik: 36,3 g