

Jadłospis na 16.10.2023

poniedziałek

Oddział Geriatriczno-Internistyczny

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
<b>PODSTAWOWA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierką 350 ml /m,j,gl/ Bułka pszenna 1 szt. /gl/ Masło 10 g /m/ Szyńka biała 50 g /*/ Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki 180 g Kotlet z piersi smażony 1 szt. /j,gl,*/ Buraczki z chrzanem 120 g /*/	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 10 g /m/ Pasta z jaj 70 g /j,m/ Ogórek 1 szt.	Serek wiejski 1 szt. /m/	<b>E: 2081 kcal</b> <b>B: 105 g</b> <b>T: 77 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 29 g</b>	<b>W: 250 g</b> <b>w tym cukry: 68 g</b> <b>Sól: 3,6 g</b> <b>Błonnik: 24 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierką 350 ml /m,j,gl/ Weka 100 g /gl/ Masło 10 g /m/ Szyńka biała 50 g /*/ Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki 180 g Pierś w sosie jarzynowym 180 g /s, gl,*/ Buraczki na gęsto /gl/	Herbata 200 ml Weka 100 g /gl/, Masło 10 g /m/ Pasta z jaj 70 g /j,m/ Pomidor 1 szt.	Serek wiejski 1 szt. /m/	<b>E: 2081 kcal</b> <b>B: 102 g</b> <b>T: 65 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 29 g</b>	<b>W: 283 g</b> <b>w tym cukry: 71 g</b> <b>Sól: 4,9 g</b> <b>Błonnik: 21 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierką 350 ml /m,j,gl/ Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 10 g /m/ Szyńka biała 50 g /*/ Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki 180 g Pierś w sosie jarzynowym 180 g /s, gl,*/ Buraczki na gęsto /gl/	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 10 g /m/ Pasta z jaj 70 g /j,m/ Pomidor 1 szt.	Serek wiejski 1 szt. /m/	<b>E: 1977kcal</b> <b>B: 113 g</b> <b>T: 64 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 29 g</b>	<b>W: 245 g</b> <b>w tym cukry: 62 g</b> <b>Sól: 2,9 g</b> <b>Błonnik: 33 g</b>
<b>O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI - MIKSOWANA</b>	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,*/	<b>E: 2089 kcal</b> <b>B: 94 g</b> <b>T: 90 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 39 g</b>	<b>W: 232 g</b> <b>w tym cukry: 73 g</b> <b>Sól: 1,68 g</b> <b>Błonnik: 13 g</b>

*Smacznego*

Jadłospis na 16.10.2023

poniedziałek

Oddział Ginekologiczno-Położniczy

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
<b>PODSTAWOWA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierką 350 ml /m,j,gl/ Bułka pszenna 1 szt. /gl/ Masło 10 g /m/ Szynka biała 50 g /*/ Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki 180 g Kotlet z piersi smażony 1 szt. /j,gl,*/ Buraczki z chrzanem 120 g /*/	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 10 g /m/ Pasta z jaj 70 g /j,m/ Ogórek 1 szt.	Serek wiejski 1 szt. /m/	<b>E: 2081 kcal</b> <b>B: 105 g</b> <b>T: 77 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 29 g</b>	<b>W: 250 g</b> <b>w tym cukry: 68 g</b> <b>Sól: 3,6 g</b> <b>Błonnik: 24 g</b>
<b>DLA KOBIET W CIĄŻY</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierką 350 ml /m,j,gl/ Bułka pszenna 1 szt. /gl/ Masło 10 g /m/ Szynka biała 50 g /*/ Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki 180 g Kotlet z piersi smażony 1 szt. /j,gl,*/ Buraczki z chrzanem 120 g /*/	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 150 g /gl,so,se/, Masło 15 g /m/ Pasta z jaj 70 g /j,m/ Szynka gotowana 50 g /*/ Ogórek 1 szt.	Serek wiejski 1 szt. /m/	<b>E: 2299 kcal</b> <b>B: 121 g</b> <b>T: 84 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34 g</b>	<b>W: 272g</b> <b>w tym cukry: 71 g</b> <b>Sól: 3,6 g</b> <b>Błonnik: 28 g</b>
<b>DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierką 350 ml /m,j,gl/ Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/ Masło 10 g /m/ Szynka biała 50 g /*/ Brzoskwinia 1 szt. Awokado ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki 180 g Pierś w sosie jarzynowym 180 g /s, gl,*/ Buraczki z chrzanem 120 g /*/	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 15 g /m/ Pasta z jaj 70 g /j,m/ Szynka gotowana 50 g /*/ Ogórek 1 szt.	Serek wiejski 1 szt. /m/	<b>E: 2254 kcal</b> <b>B: 128 g</b> <b>T: 84 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 35 g</b>	<b>W: 254 g</b> <b>w tym cukry: 56 g</b> <b>Sól: 2,9 g</b> <b>Błonnik: 35 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierką 350 ml /m,j,gl/ Bułka pszenna 1 szt. /gl/ Masło 10 g /m/ Szynka biała 50 g /*/ Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki 180 g Pierś w sosie jarzynowym 180 g /s, gl,*/ Buraczki na gęsto 120 g /gl/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/ Pasta z jaj 70 g /j,m/ Szynka gotowana 50 g /*/ Pomidor 1 szt.	Serek wiejski 1 szt. /m/	<b>E: 2102 kcal</b> <b>B: 111 g</b> <b>T: 64 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 32 g</b>	<b>W: 280 g</b> <b>w tym cukry: 68 g</b> <b>Sól: 5,1 g</b> <b>Błonnik: 21 g</b>
<b>KLEIKOWA</b>	Herbata 200 ml Kleik ryżowy 500 g Suchary 200 g /gl/ na cały dzień	Herbata 200 ml Kleik ryżowy Suchary	Herbata 200 ml Kleik ryżowy Suchary		<b>E: 1450 kcal</b> <b>B: 24,5 g</b> <b>T: 43 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 22 g</b>	<b>W: 240 g</b> <b>w tym cukry: 16 g</b> <b>Sól: 0 g</b> <b>Błonnik: 2,2 g</b>