

Jadlospis na 18-03-2024
Poniedziałek
Oddział Geriatryczno-Internistyczny

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierką 350 ml m,j,gl/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Hummus 1 szt., Pomarańcza 1 szt., Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki gotowane 180 g, Udko pieczone 1 szt. /*/, Mix sałat z marchewką i kukurydzą 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 10 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Pomidor ½ szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2320 kcal B: 118,2 g T: 85,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 28,3 g	W: 307,7 g w tym cukry: 45,8 g Sól: 3,4 g Błonnik: 39,7 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierką 350 ml m,j,gl/, Weka 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Hummus 1 szt., Pomarańcza 1 szt., Sałata 50 g	Herbata 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki gotowane 180 g, Udko gotowane w sosie 1 szt. /s,gl,*/, Mix sałat z marchewką i kukurydzą 120 g	Herbata 200 ml Weka 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Pomidor ½ szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2474 kcal B: 121,7g T: 87,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 28,8 g	W: 338,7 g w tym cukry: 47,6 g Sól: 4,0 g Błonnik: 40,8 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierką 350 ml m,j,gl/, Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Hummus 1 szt., Pomarańcza 1 szt., Sałata 50 g	Herbata 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki gotowane 180 g, Udko gotowane w sosie 1 szt. /s,gl,*/, Mix sałat z marchewką i kukurydzą 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Pomidor ½ szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2435 kcal B: 120,9 g T: 89,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 28,7 g	W: 328,5 g w tym cukry: 47,4 g Sól: 4,0 g Błonnik: 44,1 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 18-03-2024
Poniedziałek
Oddział Ginekologiczno - Położniczy

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierką 350 ml m,j,gl/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Hummus 1 szt., Pomarańcza 1 szt., Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki gotowane 180 g, Udko pieczone 1 szt. /*/, Mix sałat z marchewką i kukurydzą 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 10 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Pomidor ½ szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2320 kcal B: 118,2 g T: 85,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 28,3 g	W: 307,7 g w tym cukry: 45,8 g Sól: 3,4 g Błonnik: 39,7 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierką 350 ml m,j,gl/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Hummus 1 szt., Pomarańcza 1 szt., Sałata 50 g	Herbata 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki gotowane 180 g, Udko gotowane w sosie 1 szt. /s,gl,*/, Mix sałat z marchewką i kukurydzą 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 10 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Pomidor ½ szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2327 kcal B: 118,1 g T: 85,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 28,3 g	W: 309,9 g w tym cukry: 46,6 g Sól: 3,5 g Błonnik: 39,8 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierką 350 ml m,j,gl/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Hummus 1 szt., Pomarańcza 1 szt., Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki gotowane 180 g, Udko pieczone 1 szt. /*/, Mix sałat z marchewką i kukurydzą 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 150 g /gl,so,se/, Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Szynka biała 50 g /*/, Pomidor ½ szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2592 kcal B: 129,8 g T: 99,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,4 g	W: 335,1 g w tym cukry: 47,8 g Sól: 5,1 g Błonnik: 42,8 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Hummus 1 szt., Pomarańcza 1 szt., Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki gotowane 180 g, Udko pieczone 1 szt. /*/, Mix sałat z marchewką i kukurydzą 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g /gl/, Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Szynka biała 50 g /*/, Pomidor ½ szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2475 kcal B: 123,5 g T: 96,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 30,6 g	W: 321,7 g w tym cukry: 35,3 g Sól: 5,0 g Błonnik: 46,7 g