

Jadłospis na 19-02-2024
Poniedziałek
Oddział Geriatryczno-Internistyczny

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m, gl/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Hummus 1 szt. /se/, Banan 1 szt., papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml /s,*/, Ziemniaki gotowane 180 g, Pierś z kurczaka smażona 1 szt. /gl,j,*/, Mix sałat 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r,*/ Pomidor ½ szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	E: 2252 kcal B: 109,4 g T: 74,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 22,1 g	W: 324,7 g w tym cukry: 46,6 g Sól: 4,0 g Błonnik: 41,9 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m, gl/, Weka 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Hummus 1 szt. /se/, Banan 1 szt., Sałata 50 g	Herbata 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml /s,*/, Ziemniaki gotowane 180 g, Pierś z kurczaka w sosie 180 g. /gl,s,*/, Mix sałat 120 g	Herbata 200 ml Weka 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r,*/ Pomidor ½ szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	E: 2265 kcal B: 110,8 g T: 68,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 21,5g	W: 338,0 g w tym cukry: 48,8 g Sól: 4,3 g Błonnik: 38,5 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m, gl/, Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Hummus 1 szt. /se/, Jabłko 1 szt., Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml /s,*/, Ziemniaki gotowane 180 g, Pierś z kurczaka w sosie 180 g. /gl,s,*/, Mix sałat 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r,*/ Pomidor ½ szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	E: 2253 kcal B: 110,2 g T: 70,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 21,7 g	W: 336,3 g w tym cukry: 56,9 g Sól: 4,7 g Błonnik: 45,8 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 19-02-2024
Poniedziałek
Oddział Ginekologiczno - Położniczy

<i>DIETA</i>	<i>Śniadanie</i>	<i>Obiad</i>	<i>Kolacja</i>	<i>Posiłek wieczorny</i>	<i>Wartość odżywcza</i>	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m, gl/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Hummus 1 szt. /se/, Banan 1 szt., papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml /s,*/, Ziemniaki gotowane 180 g, Pierś z kurczaka smażona 1 szt. /gl,j,*/, Mix sałat 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r,*/ Pomidor ½ szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	E: 2252 kcal B: 109,4 g T: 74,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 22,1 g	W: 324,7 g w tym cukry: 46,6 g Sól: 4,0 g Błonnik: 41,9 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m, gl/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Hummus 1 szt. /se/, Banan 1 szt., Sałata 50 g	Herbata 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml /s,*/, Ziemniaki gotowane 180 g, Pierś z kurczaka w sosie 180 g. /gl,s,*/, Mix sałat 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r,*/ Pomidor ½ szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	E: 2136 kcal B: 106,7 g T: 67,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 21,4 g	W: 309,5 g w tym cukry: 47,4 g Sól: 3,7 g Błonnik: 37,9 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m, gl/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Hummus 1 szt. /se/, Banan 1 szt., papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml /s,*/, Ziemniaki gotowane 180 g, Pierś z kurczaka smażona 1 szt. /gl,j,*/, Mix sałat 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 150 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r,*/, Jajo 1 szt. /j/, Pomidor ½ szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	E: 2471 kcal B: 108,7 g T: 73,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 21,7 g	W: 327,9 g w tym cukry: 28,1 g Sól: 4,6 g Błonnik: 48,0 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Hummus 1 szt. /se/, Jabłko 1 szt., Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Chleb razowy 150 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r,*/, Jajo 1 szt. /j/, Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Chleb razowy 150 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r,*/, Jajo 1 szt. /j/, Pomidor ½ szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	E: 2224 kcal B: 108,7 g T: 73,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 21,7 g	W: 327,9 g w tym cukry: 28,9 g Sól: 4,6 g Błonnik: 48,0 g