

Jadłospis na 19.10.2023

Czwartek

Oddział Geriatriczno-Internistyczny

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/ Mozzarella 1 szt. /m/, Mandarynka 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki gotowane 180 g, Kotlet z jaj 1 szt. /j,gl/ Surówka z marchwi, jabłka i ananasa 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r/, Pomidor 1 szt.	Jogurt smakowy 1 szt. /m/	E: 2160 kcal B: 96 g T: 93 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 35 g	W: 245 g w tym cukry: 36 g Sól: 2,6 g Błonnik: 21 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z makaronem 350 ml /m,gl,j/ Weka 100 g /gl/, Masło 10 g /m/ Mozzarella 1 szt. /m/, Mandarynka 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki gotowane 180 g, Pulpet z jaj 1 szt. /j,gl/ Surówka z marchwi, jabłka i ananasa 120 g	Herbata 200 ml Weka 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r/, Pomidor 1 szt.	Jogurt smakowy 1 szt. /m/	E: 2283 kcal B: 104 g T: 87 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 38 g	W: 282 g w tym cukry: 48 g Sól: 3,6 g Błonnik: 24 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Zupa mleczna z makaronem 350 ml /m,gl,j/ Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/ Mozzarella 1 szt. /m/, Mandarynka 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki gotowane 180 g, Pulpet z jaj 1 szt. /j,gl/ Surówka z marchwi i jabłka 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r/, Pomidor 1 szt.	Jogurt smakowy 1 szt. /m/	E: 2340 kcal B: 103 g T: 96 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 37 g	W: 272 g w tym cukry: 48 g Sól: 1,4 g Błonnik: 19 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 19.10.2023 czwartek

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g Mozzarella 1 szt. /m/, Mandarynka 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki gotowane 180 g, Kotlet z jaj 1 szt. /j,gl/ Surówka z marchwi, jabłka i ananasa 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r/, Pomidor 1 szt.	Jogurt smakowy 1 szt. /m/	E: 2160 kcal B: 96 g T: 93 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 35 g	W: 245 g w tym cukry: 36 g Sól: 2,6 g Błonnik: 21 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/ Mozzarella 1 szt. /m/, Mandarynka 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki gotowane 180 g, Kotlet z jaj 1 szt. /j,gl/ Surówka z marchwi, jabłka i ananasa 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 150 g /gl/, Masło 15 g /m/ Sałatka z tuńczyka 100 g /r/, Pomidor 1 szt. Serek wiejski 1 szt. /m/	Jogurt smakowy 1 szt. /m/	E: 2482 kcal B: 118 g T: 104 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 42 g	W: 277 g w tym cukry: 41 g Sól: 4,6 g Błonnik: 23 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/ Mozzarella 1 szt. /m/, Mandarynka 1 szt. Sałata 50 g	Herbata 200 ml Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki gotowane 180 g, Pulpet z jaj 1 szt. /j,gl/ Surówka z marchwi i jabłka 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 150 g /gl,m/, Masło 15 g /m/ Sałatka z tuńczyka 100 g /r/, Pomidor 1 szt. Serek wiejski 1 szt. /m/	Jogurt smakowy 1 szt. /m/	E: 2276 kcal B: 111 g T: 99 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 39 g	W: 243 g w tym cukry: 41 g Sól: 2,5 g Błonnik: 19 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/ Mozzarella 1 szt. /m/, Mandarynka 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki gotowane 180 g, Pulpet z jaj 1 szt. /j,gl/ Surówka z marchwi, jabłka i ananasa 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/ Sałatka z tuńczyka 100 g /r/, Pomidor 1 szt.	Jogurt smakowy 1 szt. /m/	E: 2022 kcal B: 92 g T: 78 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33 g	W: 290 g w tym cukry: 36 g Sól: 3,4 g Błonnik: 23 g
KLEIKOWA	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		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