

Jadłospis na 23.12.2023r.

Sobota

Oddział Geriatriczno-Internistyczny

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /m,gl/, Bułka pszenna 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/ Dżem 50 g /*/+Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa z soczewicy z ziemniakami 350 ml /s,*/, Makaron pełnoziarnisty 160 g z fetą i szpinakiem 120 g /gl,m/	Herbata 200 ml, Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Szynka biała 50 g /*/, Ogórek kiszony 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2132 kcal B: 79,7 g T: 68,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 31,7 g	W: 322,7 g w tym cukry: 63,1 g Sól: 7,5 g Błonnik: 28 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /m,gl/, Weka 100 g /gl/, Masło 10 g /m/ Dżem 50 g /*/ Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa z soczewicy z ziemniakami 350 ml /s,*/, Makaron pełnoziarnisty 160 g z fetą i szpinakiem 120 g /gl,m/	Herbata 200 ml, Weka 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Szynka biała 50 g /*/, Sałata 50 g	Kefir 1 szt. /m/	E: 2283 kcal B: 84,7 g T: 69,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 31,8 g	W: 355,2 g w tym cukry: 63 g Sól: 6,3 g Błonnik: 29,5 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /m,gl/, Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/ Pasta warzywna 1 szt. /so,gl/, Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa z soczewicy z ziemniakami 350 ml /s,*/, Makaron pełnoziarnisty 160 g z fetą i szpinakiem 120 g /gl,m/	Herbata 200 ml, Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Szynka biała 50 g /*/, Sałata 50 g	Kefir 1 szt. /m/	E: 2321 kcal B: 95,6 g T: 76,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 32,7 g	W: 346,9 g w tym cukry: 35,3 g Sól: 6,2 g Błonnik: 38,3 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

Jadłospis na 23.12.2023r.

Sobota

Oddział Ginekologiczno-Położniczy

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /m,gl/, Bułka pszenna 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/ Dżem 50 g /*/+Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa z soczewicy z ziemniakami 350 ml /s,*/, Makaron pełnoziarnisty 160 g z fetą i szpinakiem 120 g /gl,m/	Herbata 200 ml, Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Szynka biała 50 g /*/, Ogórek kiszony 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2132 kcal B: 79,7 g T: 68,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 31,7 g	W: 322,7 g w tym cukry: 63,1 g Sól: 7,5 g Błonnik: 28 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /m,gl/, Bułka pszenna 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/ Dżem 50 g /*/+Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa z soczewicy z ziemniakami 350 ml /s,*/, Makaron pełnoziarnisty 160 g z fetą i szpinakiem 120 g /gl,m/	Herbata 200 ml, Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Szynka biała 50 g /*/, Sałata 50 g	Kefir 1 szt. /m/	E: 2154 kcal B: 80,6 g T: 68,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 31,7 g	W: 326,7 g w tym cukry: 62 g Sól: 5,7 g Błonnik: 26,8 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /m,gl/, Bułka pszenna 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/ Dżem 50 g /*/+Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa z soczewicy z ziemniakami 350 ml /s,*/, Makaron pełnoziarnisty 160 g z fetą i szpinakiem 120 g /gl,m/	Herbata 200 ml, Chleb razowy 150 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Szynka biała 50 g /*/, Twaróg 70 g /m/, Ogórek kiszony 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2403 kcal B: 94,9 g T: 81 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 38,8 g	W: 350,9 g w tym cukry: 65,9 g Sól: 8,1 g Błonnik: 30,9 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /m,gl/, Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/ Pasta warzywna 1 szt. /so,gl/, Sałata 50 g +Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa z soczewicy z ziemniakami 350 ml /s,*/, Makaron pełnoziarnisty 160 g z fetą i szpinakiem 120 g /gl,m/	Herbata 200 ml, Chleb razowy 150 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Szynka biała 50 g /*/, Twaróg 70 g /m/, Ogórek kiszony 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2592 kcal B: 110,9 g T: 88,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 39,7 g	W: 375,1 g w tym cukry: 38,1 g Sól: 8,9 g Błonnik: 41,2 g