

Jadłospis na 29.10.2023

Niedziela

Oddział Geriatriczno-Internistyczny



DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/ Mozzarella 1 szt. /m/, Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa krem z marchwi 350 ml /s/, Indyk w sosie z kurkumą 180 g /s,gl,*/, Kasza jęczmienna 160 g /gl/, Fasolka gotowana 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /gl, so/, Papryka ¼ szt.	Skyr 1 szt. /m/	E: 2069 kcal B: 98 g T: 78 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33 g	W: 253 g w tym cukry: 35 g Sól: 1,9 g Błonnik: 36 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m,gl/ Weka 100 g /gl/, Masło 10 g /m/ Mozzarella 1 szt. /m/, Jabłko pieczone 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa krem z marchwi 350 ml /s/, Indyk w sosie z kurkumą 180 g /s,gl,*/, Kasza jęczmienna 160 g /gl/, Fasolka gotowana 120 g	Herbata 200 ml Weka 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /gl, so/, Sałata 50 g	Skyr 1 szt. /m/	E: 2385kcal B: 108 g T: 92 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 38 g	W: 293 g w tym cukry: 48 g Sól: 3 g Błonnik: 32 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m,gl/ Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/ Mozzarella 1 szt. /m/, Jabłko pieczone 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa z marchwi 350 ml /s/, Indyk w sosie z kurkumą 180 g /s,gl,*/, Kasza jęczmienna 160 g /gl/, Fasolka gotowana 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Pasta warzywna 1 szt. /gl, so/, Sałata 50 g	Skyr 1 szt. /m/	E: 2327 kcal B: 109 g T: 87 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 37 g	W: 285 g w tym cukry: 43 g Sól: 1 g Błonnik: 41 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 dla dorosłych na 29.10.2023 Niedziela



DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/ Mozzarella 1 szt. /m/, Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa krem z marchwi 350 ml /s/, Indyk w sosie z kurkumą 180 g /s,gl,*/, Kasza jęczmienna 160 g /gl/, Fasolka gotowana 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /gl, so/, Papryka ¼ szt.	Skyr 1 szt. /m/	E: 2069 kcal B: 98 g T: 78 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33 g	W: 253 g w tym cukry: 35 g Sól: 1,9 g Błonnik: 36 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/ Mozzarella 1 szt. /m/, Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa krem z marchwi 350 ml /s/, Indyk w sosie z kurkumą 180 g /s,gl,*/, Kasza jęczmienna 160 g /gl/, Fasolka gotowana 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 150 g /gl/, Masło 15 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /gl, so/, Papryka ¼ szt. Polędwica drobiowa 50 g /*/	Skyr 1 szt. /m/	E: 2277 kcal B: 111 g T: 84 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 36 g	W: 280 g w tym cukry: 35 g Sól: 3,2 g Błonnik: 37 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/ Mozzarella 1 szt. /m/, Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa z marchwi 350 ml /s/, Indyk w sosie z kurkumą 180 g /s,gl,*/, Kasza jęczmienna 160 g /gl/, Fasolka gotowana 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g /gl/, Masło 15 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /gl, so/, Papryka ¼ szt. Polędwica drobiowa 50 g /*/	Skyr 1 szt. /m/	E: 2291 kcal B: 110 g T: 85 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 36 g	W: 279 g w tym cukry: 33 g Sól: 1,5 g Błonnik: 42 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/ Mozzarella 1 szt. /m/, Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa krem z marchwi 350 ml /s/, Indyk w sosie z kurkumą 180 g /s,gl,*/, Kasza jęczmienna 160 g /gl/, Fasolka gotowana 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /gl, so/, Sałata 50 g	Skyr 1 szt. /m/	E: 2056 kcal B: 97 g T: 76 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 32 g	W: 256 g w tym cukry: 33 g Sól: 3 g Błonnik: 32 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