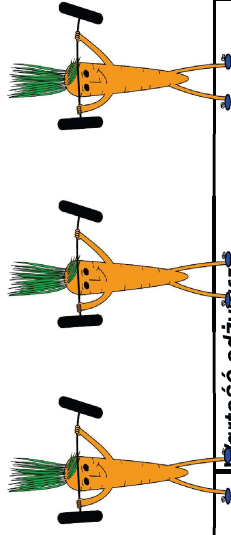


Jadłospis na 02.11.2023

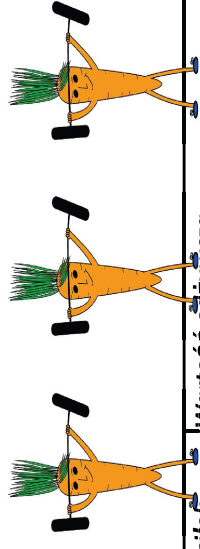
Czwartek

Oddział Geriatriczno-Internistyczny



DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza
<b>PODSTAWOWA</b>	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/ Polędwica drobiowa 50 g /*/ Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa 350 ml /s/, Ziemniaki gotowane 180 g Kotlet z piersi kurczaka 1 szt. /s,gl,j/ Marchew z jabłkiem i ananasem 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Sałatka makaronowa z tuńczykiem 100 g /gl,r,j/	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	<b>W: 304 g</b> <b>w tym cukry: 53 g</b> <b>Sól: 4,9 g</b> <b>Błonnik: 33 g</b>  <b>E: 2002 kcal</b> <b>B: 88 g</b> <b>T: 61 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy</b> <b>tłuszczowe: 18 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /gl,m/, Weka 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa 350 ml /s/, Ziemniaki gotowane 180 g Pierś gotowana w sosie /s,gl/ Marchew z jabłkiem i ananasem 120 g	Herbata 200 ml Weka 100 g /gl/, Masło 10 g /m/ Sałatka makaronową z tuńczykiem 100 g /gl,r,j/	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	<b>W: 322 g</b> <b>w tym cukry: 59 g</b> <b>Sól: 5,2 g</b> <b>Błonnik: 23 g</b>  <b>E: 2242 kcal</b> <b>B: 93 g</b> <b>T: 69 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy</b> <b>tłuszczowe: 21 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /gl,m/, Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/ Polędwica drobiowa 50 g /*/, Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa 350 ml /s/, Ziemniaki gotowane 180 g Pierś gotowana w sosie /s,gl/ Marchew z jabłkiem 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/ Sałatka makaronową z tuńczykiem 100 g /gl,r,j/ A	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	<b>W: 303 g</b> <b>w tym cukry: 52 g</b> <b>Sól: 5,5 g</b> <b>Błonnik: 39 g</b>  <b>E: 2076 kcal</b> <b>B: 89 g</b> <b>T: 64 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy</b> <b>tłuszczowe: 20 g</b>
<b>O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI - MIKSOWANA</b>	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, */	<b>W: 232 g</b> <b>w tym cukry: 73 g</b> <b>Sól: 1,68 g</b> <b>Błonnik: 13 g</b>  <b>E: 2089 kcal</b> <b>B: 94 g</b> <b>T: 90 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy</b> <b>tłuszczowe: 39 g</b>

# Jadospis dla dorosłych na 02.12.2023 czwartek



DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza
<b>PODSTAWOWA</b>	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/ Polędwica drobiowa 50 g /*/ Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa 350 ml /s/, Ziemniaki gotowane 180 g Kotlet z piersi kurczaka 1 szt. /s,gl,j/ Marchew z jabłkiem i ananasem 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Sałatka makaronową z tuńczykiem 100 g /gl,r,j/	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	<b>E: 2002 kcal</b> <b>B: 88 g</b> <b>T: 61 g</b> w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 18 g <b>W: 304 g</b> w tym cukry: 53 g <b>Sól: 4,9 g</b> <b>Błonnik: 33 g</b>
<b>DLA KOBIEŃ W CIĄŻY</b>	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa 350 ml /s/, Ziemniaki gotowane 180 g Kotlet z piersi kurczaka 1 szt. /s,gl,j/, Marchew z jabłkiem i ananasem 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Sałatka makaronową z tuńczykiem 100 g /gl,r,j/	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	<b>E: 2280 kcal</b> <b>B: 100 g</b> <b>T: 75 g</b> w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 24 g <b>W: 332 g</b> w tym cukry: 53 g <b>Sól: 6,6 g</b> <b>Błonnik: 35 g</b>
<b>DLA KOBIEŃ W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Jabłko 1 szt., Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa 350 ml /s/, Ziemniaki gotowane 180 g, Pierś gotowana w sosie 180 g /gl,s/, Marchew z jabłkiem 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Sałatka makaronową z tuńczykiem 100 g /gl,r,j/	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	<b>E: 2238 kcal</b> <b>B: 104 g</b> <b>T: 76 g</b> w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 24 g <b>W: 329 g</b> w tym cukry: 40 g <b>Sól: 6,7 g</b> <b>Błonnik: 47 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl, m/, Masło 10 g /m/ Polędwica drobiowa 50 g /*/ Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa 350 ml /s/, Ziemniaki gotowane 180 g, Pierś gotowana w sosie 180 g /s,gl/, Marchew z jabłkiem i ananasem 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Sałatka makaronową z tuńczykiem 100 g /gl,r,j/	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	<b>E: 1848 kcal</b> <b>B: 85 g</b> <b>T: 48 g</b> w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 17 g <b>W: 296 g</b> w tym cukry: 52 g <b>Sól: 4,9 g</b> <b>Błonnik: 31 g</b>
<b>KLEIKOWA</b>	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		<b>E: 1450 kcal</b> <b>B: 24,5 g</b> <b>T: 43 g</b> w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 22 g <b>W: 240 g</b> w tym cukry: 16 g <b>Sól: 0 g</b> <b>Błonnik: 2,2 g</b>