Jadłospis na 04.11.2023
Sobota
Oddział Geriatryczno-Internistyczny

DIETA	*Śniadanie*	*Obiad*	*Kolacja*	*Posiłek wieczorny*	*Wartość odżywcza*	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350 ml /m/, Masło 10 g /m/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml /s, gl, */, Jajko w sosie koperkowym 160 g /j,gl,s/, Ziemniaki 180 g, Szpinak na gęsto 120 g /m, gl/	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Szynka biała 50 g /*/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jogurt pitny owocowy z dod. zbóż 1 szt. /m, gl/	***E: 2006 kcal B: 85 g T: 74 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 31 g***	***W: 276 g w tym cukry: 51 g Sól: 7,1 g Błonnik: 30 g***
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna jw. 350 ml /m/, Weka 100 g /gl/, Masło 10 g /m/ Twaróg jw. 70 g /m/, Jabłko pieczone 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml /s, gl, */, Jajko w sosie koperkowym 160 g /j, gl, s/, Ziemniaki 180 g, Szpinak na gęsto 120 g /m, gl/	Herbata 200 ml Weka 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Szynka biała 50 g /*/, Sałata 50 g	Jogurt pitny owocowy z dod. zbóż 1 szt. /m, gl/	***E: 1929kcal B: 77 g T: 61 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 27 g***	***W: 276 g w tym cukry: 50 g Sól: 2,8 g Błonnik: 24 g***
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Zupa mleczna jw. 350 ml /m/, Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/ Twaróg jw. 70 g /m/, Jabłko pieczone 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml /s, gl, */, Jajko w sosie koperkowym 160 g /j, gl, s/, Ziemniaki 180 g, Szpinak na gęsto 120 g /m, gl/	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Szynka biała 50 g /*/, Sałata 50 g	Jogurt pitny owocowy z dod. zbóż 1 szt. /m, gl/	***E: 1801 kcal B: 70 g T: 57 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 25 g***	***W: 261 g w tym cukry: 49 g Sól: 0,8 g Błonnik: 38 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 04.11.2023 Sobota

DIETA	*Śniadanie*	*Obiad*	*Kolacja*	*Posiłek wieczorny*	*Wartość odżywcza*	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350 ml /m/, Masło 10 g /m/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml /s, gl, */, Jajko w sosie koperkowym 160 g /j,gl,s/, Ziemniaki 180 g, Szpinak na gęsto 120 g /m, gl/	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Szynka biała 50 g /*/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jogurt pitny owocowy z dod. zbóż 1 szt. /m, gl/	***E: 2006 kcal B: 85 g T: 74 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 31 g***	***W: 276 g w tym cukry: 51 g Sól: 7,1 g Błonnik: 30 g***
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml Zupa mleczna jw. 350 ml /m/, Masło 10 g /m/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml /s, gl, */, Jajko w sosie koperkowym 160 g /j,gl,s/, Ziemniaki 180 g, Szpinak na gęsto 120 g /m, gl/	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g /gl/, Masło 15 g /m/ Szynka biała 50 g /*/, Ogórek kiszony 1 szt, + serek kanapkowy 2 szt. /m/	Jogurt pitny owocowy z dod. zbóż 1 szt. /m, gl/	***E: 2392 kcal B: 95 g T: 103 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 49 g***	***W: 304 g w tym cukry: 53 g Sól: 8,2 g Błonnik: 34 g***
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Zupa mleczna jw. 350 ml /m/, Masło 10 g /m/, Chleb żytni 100 g /gl/, Twaróg jw. 70 g /m/, Jabłko 1 szt., Sałata 50 g	Herbata 200 ml Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml /s, gl, */, Jajko w sosie koperkowym 160 g /j,gl,s/, Ziemniaki 180 g, Szpinak na gęsto 120 g /m, gl/	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g /gl/, Masło 15 g /m/ Szynka biała 50 g /*/, Ogórek kiszony 1 szt, + serek kanapkowy 2 szt. /m/	Jogurt pitny owocowy z dod. zbóż 1 szt. /m, gl/	***E: 2493 kcal B: 98 g T: 104 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 49 g***	***W: 328 g w tym cukry: 53 g Sól: 8,8 g Błonnik: 37 g***
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna jw. 350 ml /m/, Masło 10 g /m/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml /s, gl, */, Jajko w sosie koperkowym 160 g /j,gl,s/, Ziemniaki 180 g, Szpinak na gęsto 120 g /m, gl/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Szynka biała 50 g /*/, Sałata 50 g	Jogurt pitny owocowy z dod. zbóż 1 szt. /m, gl/	***E: 2001 kcal B: 83 g T: 72 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 31 g***	***W: 281 g w tym cukry: 50 g Sól: 4,6 g Błonnik: 28 g***
KLEIKOWA	Kleik ryżowy 500 g Suchary 200 g /gl/ na cały dzień	Kleik ryżowy Suchary	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***