

Jadłospis na 08.11.2023

Środa

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 grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/ Polędwica sopocka 50 g /*/, Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s/, Naleśniki z serem 2 szt. /j, gl, m/,	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl, so,se/ Masło 10 g /m/ Sałatka z tuńczyka 100 g	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2265 kcal B: 107 g T: 86 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 35 g	W: 286 g w tym cukry: 62 g Sól: 4,9 g Błonnik: 24 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /m,gl/, Weka 100 g /gl/, Masło 10 g /m/ Polędwica sopocka 50 g /*/, Jabłko pieczone 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ryż biały z jabłkami 350 g	Herbata 200 ml Weka 100 g /gl/, Masło 10 g /m/ Sałatka z tuńczyka 100 g	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2045 kcal B: 75 g T: 60 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 22 g	W: 313 g w tym cukry: 46 g Sól: 3,6 g Błonnik: 23 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /m,gl/, Chleb wieloziarnisty 100 g /gl, so,se/, Masło 10 g /m/ Polędwica sopocka 50 g /*/, Jabłko pieczone 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ryż brązowy z jabłkami 350 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl, so,se/ Masło 10 g /m/ Sałatka z tuńczyka 100 g	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 1940 kcal B: 86 g T: 60 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 22 g	W: 275 g w tym cukry: 34 g Sól: 1,6g Błonnik: 39 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

08.11.2023 Środa

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /m,gl/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/ Polędwica sopocka 50 g /*/, Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s/, Naleśniki z serem 2 szt. /j, gl, m/,	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl, so,se/ Masło 10 g /m/ Sałatka z tuńczyka 100 g	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2265 kcal B: 107 g T: 86 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 35 g	W: 286 g w tym cukry: 62 g Sól: 4,9 g Błonnik: 24 g
DLA KOBIET W CIAŻY	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /m,gl/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/ Polędwica sopocka 50 g /*/, Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s/, Naleśniki z serem 2 szt. /j, gl, m/,	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 150 g /gl, so,se/, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g, Jajko 1 szt. /j/	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2596 kcal B: 129 g T: 101 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 44 g	W: 317 g w tym cukry: 67 g Sól: 5,5 g Błonnik: 27 g
DLA KOBIET W CIAŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /m,gl/, Chleb wieloziarnisty 100 g /gl, so,se/ Masło 10 g /m/ Polędwica sopocka 50 g /*/, Pomarańcza 1 szt. Ogórek kiszony 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ryż brązowy z jabłkami 350 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 150 g /gl, so,se/, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g, Jajko 1 szt. /j/	Serek wiejski 1 szt. /m/	E: 2276 kcal B: 96 g T: 72 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 30 g	W: 350 g w tym cukry: 31 g Sól: 8,2 g Błonnik: 43 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /m,gl/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/ Polędwica sopocka 50 g /*/, Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ryż biały z jabłkami 350 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/ Masło 10 g /m/ Sałatka z tuńczyka 100 g	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 1907 kcal B: 70 g T: 53 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 21 g	W: 314 g w tym cukry: 58 g Sól: 4,4 g Błonnik: 28 g

Jadłospis dla dorosłych

08.11.2023 Środa

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
-----------------	--	-------------------------	-------------------------	---	---