

Jadłospis na 09-01-2024 r.
wtorek
Oddział Geriatriczno-Internistyczny

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /m,gl/ Masło 10 g /m/ Polędwica sopocka 50 g /*/ Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s,*/ Ziemniaki 180 g Kotlet z jaj 1 szt. /j,gl/ Surówka z marchwi, jabłek i ananasa 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/ Mozzarella ½ szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	E: 2129 kcal B: 97,9 g T: 84,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 32,2 g	W: 277,4 g w tym cukry: 42,9 g Sól: 4,8 g Błonnik: 34,0 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /gl,m/, Weka 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /*/ Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s,*/ Ziemniaki 180 g Pulpet z jaj 1 szt. /j,gl/ Surówka z marchwi, jabłek i ananasa 120 g	Herbata 200 ml Weka 100 g /gl/, Masło 10 g /m/ Mozzarella ½ szt. /m/, Sałata 50 g	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	E: 2238 kcal B: 98,3 g T: 83,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,3 g	W: 304,1 g w tym cukry: 52,4 g Sól: 5,3 g Błonnik: 32,8 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /gl,m/, Chleb razowy 100 g /m,gl/ Masło 10 g /m/ Polędwica sopocka 50 g /*/ Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s,*/ Ziemniaki 180 g Pulpet z jaj 1 szt. /j,gl/ Surówka z marchwi i jabłek 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /m,gl/ Masło 10 g /m/ Mozzarella ½ szt. /m/, Sałata 50 g	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	E: 2225 kcal B: 101,3 g T: 90,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 35,0 g	W: 292,8 g w tym cukry: 53,9 g Sól: 5,0 g Błonnik: 38,6 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

Smacznego

Jadłospis na 09-01-2024 r.
Wtorek
Oddział Ginekologiczno-Położniczy

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /m,gl/ Masło 10 g /m/ Polędwica sopocka 50 g /*/ Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s,*/, Ziemniaki 180 g Kotlet z jaj 1 szt. /j,gl/ Surówka z marchwi, jabłek i ananasa 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/ Mozzarella ½ szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	E: 2027 kcal B: 80,8 g T: 55,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 19,2 g	W: 332,8 g w tym cukry: 39,7 g Sól: 6,6 g Błonnik: 34,9 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /*/, Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s,*/, Ziemniaki 180 g Pulpet z jaj 1 szt. /j,gl/ Surówka z marchwi, jabłek i ananasa 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/ Mozzarella ½ szt. /m/, Sałata 50 g	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	E: 2113 kcal B: 79,5 g T: 53,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 18,9 g	W: 360,6 g w tym cukry: 44,6 g Sól: 5 g Błonnik: 36,4 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /m,gl/ Masło 10 g /m/ Polędwica sopocka 50 g /*/ Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s,*/, Ziemniaki 180 g Kotlet z jaj 1 szt. /j,gl/ Surówka z marchwi, jabłek i ananasa 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 150 g /gl/, Masło 15 g /m/ Mozzarella ½ szt. /m/, Szynka biała 50 g /*/, Papryka ¼ szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	E: 2407 kcal B: 109,5 g T: 98,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 38,2 g	W: 306,0 g w tym cukry: 43,6 g Sól: 6,5 g Błonnik: 36,2 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /m,gl/ Masło 10 g /m/ Polędwica sopocka 50 g /*/ Pomarańcza 1 szt., Sałata 50 g	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s,*/, Ziemniaki 180 g Pulpet z jaj 1 szt. /j,gl/ Surówka z marchwi i jabłek 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 150 g /m,gl/ Masło 15 g /m/ Mozzarella ½ szt. /m/, Szynka biała 50 g /*/, Papryka ¼ szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	E: 2265 kcal B: 104,0 g T: 95,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 36,9 g	W: 286,0 g w tym cukry: 41,8 g Sól: 5,9 g Błonnik: 41,1 g