Jadłospis na 9.10.2023

poniedziałek

Oddział Geriatryczno-Internistyczny

DIETA	*Śniadanie*	*Obiad*	*Kolacja*	*Posiłek wieczorny*	*Wartość odżywcza*	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z ryżem 350 ml /m/ Grahamka 1 szt. /gl/ Masło 10 g /m/ Hummus 60 g /se/ Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki 180 g Pierś smażona 1 szt. /j,gl,*/ Surówka z marchwi, jabłka i ananasa 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 10 g /m/ Twaróg z rzodkiewka i szczypiorkiem 70 g /m/ Pomidor 1 szt.	Serek wiejski 1 szt. /m/	***E: 2143 kcal*** ***B: 100 g*** ***T: 74 g*** ***w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 25 g***	***W: 278 g*** ***w tym cukry: 87 g*** ***Sól: 3,96 g*** ***Błonnik: 34 g***
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z ryżem 350 ml /m/ Weka 100 g /gl/ Masło 10 g /m/ Hummus 60 g /se/ Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki 180 g Pierś w sosie jarzynowym 180 g /s, gl,*/ Surówka z marchwi, jabłka i ananasa 120 g	Herbata 200 ml Weka 100 g /gl/, Masło 10 g /m/ Twaróg z rzodkiewka i szczypiorkiem 70 g /m/ Pomidor 1 szt.	Serek wiejski 1 szt. /m/	***E: 2190 kcal*** ***B: 96 g*** ***T: 67 g*** ***w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 26 g***	***W: 311 g*** ***w tym cukry: 96 g*** ***Sól: 5,16 g*** ***Błonnik: 27 g***
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Zupa mleczna z ryżem 350 ml /m/ Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 10 g /m/ Hummus 60 g /se/ Ogórek kiszony 1 szt. Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki 180 g Pierś w sosie jarzynowym 180 g /s, gl,*/ Surówka z marchwi i jabłka 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 10 g /m/ Twaróg z rzodkiewka i szczypiorkiem 70 g /m/ Pomidor 1 szt.	Serek wiejski 1 szt. /m/	***E: 2090 kcal*** ***B: 108 g*** ***T: 66 g*** ***w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 25 g***	***W: 274 g*** ***w tym cukry: 81 g*** ***Sól: 3,15 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 na 9.10.2023

poniedziałek

Oddział Ginekologiczno-Położniczy

DIETA	*Śniadanie*	*Obiad*	*Kolacja*	*Posiłek wieczorny*	*Wartość odżywcza*	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z ryżem 350 ml /m/ Grahamka 1 szt. /gl/ Masło 10 g /m/ Hummus 60 g /se/ Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki 180 g Pierś smażona 1 szt. /j,gl,*/ Surówka z marchwi, jabłka i ananasa 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 150 g /gl,so,se/, Masło 10 g /m/ Twaróg z rzodkiewka i szczypiorkiem 70 g /m/ Pomidor 1 szt.	Serek wiejski 1 szt. /m/	***E: 2313 kcal B: 107 g T: 81 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 29 g***	***W: 308 g w tym cukry: 89 g Sól: 3,96 g Błonnik: 37 g***
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z ryżem 350 ml /m/ Grahamka 1 szt. /gl/ Masło 10 g /m/ Hummus 60 g /se/ Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki 180 g Pierś w sosie jarzynowym 180 g /s, gl,*/ Surówka z marchwi, jabłka i ananasa 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/ Twaróg z rzodkiewka i szczypiorkiem 70 g /m/ Pomidor 1 szt.	Serek wiejski 1 szt. /m/	***E: 2190 kcal B: 97 g T: 65 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 27 g***	***W: 311 g w tym cukry: 84 g Sól: 5,43 g Błonnik: 30 g***
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Zupa mleczna z ryżem 350 ml /m/ Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 10 g /m/ Hummus 60 g /se/ Ogórek kiszony 1 szt. Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki 180 g Pierś w sosie jarzynowym 180 g /s, gl,*/ Surówka z marchwi i jabłka 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 10 g /m/ Twaróg z rzodkiewka i szczypiorkiem 70 g /m/ Pomidor 1 szt.	Serek wiejski 1 szt. /m/	***E: 2260 kcal B: 114 g T: 73 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 25 g***	***W: 295 g w tym cukry: 81 g Sól: 3,15 g Błonnik: 45 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***