

Jadłospis na 09.11.2023
czwartek
Oddział Geriatriczno-Internistyczny

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Ser żółty 50 g /m/, Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa z ciecierzycy z ziemniakami 350 ml /s/, Pierś w sosie jarzynowym 180 g /gl,s*/, Ziemniaki 180 g Fasolka szparagowa 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/ Pasta z jaj 70 g /j,m/, Ogórek kiszony 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2054 kcal B: 90 g T: 75 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 28 g	W: 264 g w tym cukry: 56 g Sól: 3,4 g Błonnik: 24 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m,gl/, Weka 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Ser żółty 50 g /m/, Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa z ciecierzycy z ziemniakami 350 ml /s/, Pierś w sosie jarzynowym 180 g /gl,s*/, Ziemniaki 180 g Fasolka szparagowa 120 g	Herbata 200 ml Weka 100 g /gl/, Masło 10 g /m/ Pasta z jaj 70 g /j,m/, Sałata 50 g	Kefir 1 szt. /m/	E: 2251 kcal B: 101 g T: 72 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 28 g	W: 313 g w tym cukry: 71 g Sól: 3,7 g Błonnik: 29 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m,gl/, Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Twaróg 70 g /m/, Jabłko 1 szt.,	Herbata 200 ml Zupa z ciecierzycy z ziemniakami 350 ml /s/, Pierś w sosie jarzynowym 180 g /gl,s*/, Ziemniaki 180 g Fasolka szparagowa 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/ Pasta z jaj 70 g /j,m/, Sałata 50 g	Kefir 1 szt. /m/	E: 2110 kcal B: 96 g T: 79 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 27 g	W: 263 g w tym cukry: 55 g Sól: 1,5 g Błonnik: 25 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 09.II.2023 czwartek

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Ser żółty 50 g /m/, Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa z ciecierzycy z ziemniakami 350 ml /s/, Pierś w sosie jarzynowym 180 g /gl,s*/, Ziemniaki 180 g Fasolka szparagowa 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/ Pasta z jaj 70 g /j,m/, Ogórek kiszony 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2054 kcal B: 90 g T: 75 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 28 g	W: 264 g w tym cukry: 56 g Sól: 3,4 g Błonnik: 24 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Ser żółty 50 g /m/, Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa z ciecierzycy z ziemniakami 350 ml /s/, Pierś w sosie jarzynowym 180 g /gl,s*/, Ziemniaki 180 g Fasolka szparagowa 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 150 g /gl/, Masło 15 g /m/ Pasta z jaj 70 g /j,m/, Szynka gotowana 50 g /*/ Ogórek kiszony 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2279 kcal B: 104 g T: 80 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 32 g	W: 291 g w tym cukry: 57 g Sól: 4,8 g Błonnik: 25 g
DLA KOBIET W CIĄŻY, Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Twaróg 70 g /m/, Jabłko 1 szt., Pomidorki koktajlowe 3 szt.	Herbata 200 ml Zupa z ciecierzycy z ziemniakami 350 ml /s/, Pierś w sosie jarzynowym 180 g /gl,s*/, Ziemniaki 180 g Fasolka szparagowa 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/ Pasta z jaj 70 g /j,m/, Szynka gotowana 50 g /*/ Ogórek kiszony 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2164 kcal B: 98 g T: 78 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 26 g	W: 250 g w tym cukry: 40 g Sól: 2,0 g Błonnik: 23 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g Twaróg 70 g /m/, Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa z ciecierzycy z ziemniakami 350 ml /s/, Pierś w sosie jarzynowym 180 g /gl,s*/, Ziemniaki 180 g Fasolka szparagowa 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/ Pasta z jaj 70 g /j,m/, Sałata 50 g	Kefir 1 szt. /m/	E: 1994 kcal B: 89 g T: 62 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 23 g	W: 281 g w tym cukry: 58 g Sól: 3,4 g Błonnik: 27 g
KLEIKOWA	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		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

Jadłospis dla dorosłych
na 09.11.2023 czwartek