

Jadłospis na 11.10.2023

Środa

Oddział Geriatriczno-Internistyczny

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
<b>PODSTAWOWA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Ser topiony 1 szt. /m/, Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s/, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s,gl,*/, Kasza jęczmienna 160 g /gl/, Kalafior gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/ Sałatka z tuńczyka, ogórka i kukurydzy 100 g /r/, Pomidor 1 szt.	Jogurt smakowy 1 szt. /m/	<b>E: 2144 kcal</b> <b>B: 104 g</b> <b>T: 71 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 24 g</b>	<b>W: 288 g</b> <b>w tym cukry: 63 g</b> <b>Sól: 4,9 g</b> <b>Błonnik: 36 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml Weka 100 g /gl/, Twaróg z kiełkami 70 g /m/ Masło 10 g /m/ Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s/, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s,gl,*/, Kasza jęczmienna 160 g /gl/, Kalafior gotowany 120 g	Herbata 200 ml Weka 100 g /gl/, Masło 10 g /m/ Sałatka z tuńczyka, ogórka i kukurydzy 100 g /r/, Pomidor 1 szt.	Jogurt smakowy 1 szt. /m/	<b>E: 2254 kcal</b> <b>B: 107 g</b> <b>T: 64 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 26 g</b>	<b>W: 324 g</b> <b>w tym cukry: 64 g</b> <b>Sól: 3,1 g</b> <b>Błonnik: 28 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Twaróg z kiełkami 70 g /m/ Masło 10 g /m/ Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s/, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s,gl,*/, Kasza jęczmienna 160 g /gl/, Kalafior gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/ Sałatka z tuńczyka, ogórka i kukurydzy 100 g /r/, Pomidor 1 szt.	Jogurt smakowy 1 szt. /m/	<b>E: 2037 kcal</b> <b>B: 103 g</b> <b>T: 55 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 222 g</b>	<b>W: 302 g</b> <b>w tym cukry: 55 g</b> <b>Sól: 3,4 g</b> <b>Błonnik: 43 g</b>
<b>O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI - MIKSOWANA</b>	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,*/	<b>E: 2089 kcal</b> <b>B: 94 g</b> <b>T: 90 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 39 g</b>	<b>W: 232 g</b> <b>w tym cukry: 73 g</b> <b>Sól: 1,68 g</b> <b>Błonnik: 13 g</b>

*Smacznego*

Jadłospis dla dorosłych  
na 11.10.2023 Środa

<b>DIETA</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Obiad</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Posiłek wieczorny</b>	<b>Wartość odżywcza</b>	
<b>PODSTAWOWA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Ser topiony 1 szt. /m/, Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s/, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s,gl,*/, Kasza jęczmienna 160 g /gl/, Kalafior gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/ Sałatka z tuńczyka, ogórka i kukurydzy 100 g /r/, Pomidor 1 szt.	Jogurt smakowy 1 szt. /m/	<b>E: 2144 kcal</b> <b>B: 104 g</b> <b>T: 71 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 24 g</b>	<b>W: 288 g</b> <b>w tym cukry: 63 g</b> <b>Sól: 4,9 g</b> <b>Błonnik: 36 g</b>
<b>DLA KOBIET W CIĄŻY</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Ser topiony 1 szt. /m/, Szynka drobiowa 50 g /*/ Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s/, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s,gl,*/, Kasza jęczmienna 160 g /gl/, Kalafior gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g /gl/, Masło 15 g /m/ Sałatka z tuńczyka, ogórka i kukurydzy 100 g /r/, Jajo 1 szt. /j/ Pomidor 1 szt.	Jogurt smakowy 1 szt. /m/	<b>E: 2429 kcal</b> <b>B: 119 g</b> <b>T: 85 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 35 g</b>	<b>W: 315 g</b> <b>w tym cukry: 62 g</b> <b>Sól: 5,6g</b> <b>Błonnik: 40 g</b>
<b>DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Twaróg z kiełkami 70 g /m/ Masło 10 g /m/ Jabłko 1 szt. Ogórek kiszony 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s/, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s,gl,*/, Kasza jęczmienna 160 g /gl/, Kalafior gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/ Sałatka z tuńczyka, ogórka i kukurydzy 100 g /r/, Jajo 1 szt. /j/ Pomidor 1 szt.	Jogurt smakowy 1 szt. /m/	<b>E: 2333 kcal</b> <b>B: 118 g</b> <b>T: 69 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 27 g</b>	<b>W: 331 g</b> <b>w tym cukry: 56 g</b> <b>Sól: 4,0 g</b> <b>Błonnik: 48 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml Weka 100 g /gl/, Twaróg z kiełkami 70 g /m/ Masło 10 g /m/ Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s/, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s,gl,*/, Kasza jęczmienna 160 g /gl/, Kalafior gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/ Sałatka z tuńczyka, ogórka i kukurydzy 100 g /r/, Pomidor 1 szt.	Jogurt smakowy 1 szt. /m/	<b>E: 2055 kcal</b> <b>B: 105 g</b> <b>T: 58 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 25g</b>	<b>W: 293 g</b> <b>w tym cukry: 61g</b> <b>Sól: 2,7 g</b> <b>Błonnik: 30 g</b>
<b>KLEIKOWA</b>	Kleik ryżowy 500 g Suchary 200 g /gl/ na cały dzień	Kleik ryżowy Suchary	Kleik ryżowy Suchary		<b>E: 1450 kcal</b> <b>B: 24,5 g</b> <b>T: 43 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 22 g</b>	<b>W: 240 g</b> <b>w tym cukry: 16 g</b> <b>Sól: 0 g</b> <b>Błonnik: 2,2 g</b>