

Jadłospis na 12.10.2023

Czwartek

Oddział Geriatriczno-Internistyczny

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
<b>PODSTAWOWA</b>	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g Polędwica drobiowa 50 g /*/, Brzoskwinia 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa z soczewicą i ziemniakami 350 ml /s/, Ryż biały z truskawkami 300 g,	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/ Mozzarella 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2012 kcal</b> <b>B: 86 g</b> <b>T: 66 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 32 g</b>	<b>W: 277 g</b> <b>w tym cukry: 47 g</b> <b>Sól: 3,5 g</b> <b>Błonnik: 21 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350 ml Weka 100 g /gl/, Masło 10 g Polędwica drobiowa 50 g /*/, Brzoskwinia 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa z soczewicą i ziemniakami 350 ml /s/, Ryż biały z truskawkami 300 g	Herbata 200 ml Weka 100 g /gl/, Masło 10 g /m/ Mozzarella 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2318 kcal</b> <b>B: 100 g</b> <b>T: 74 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 37 g</b>	<b>W: 325 g</b> <b>w tym cukry: 58 g</b> <b>Sól: 5,0 g</b> <b>Błonnik: 20 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350 ml /m/, Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g Polędwica drobiowa 50 g /*/, Brzoskwinia 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa z soczewicą i ziemniakami 350 ml /s/, Ryż brązowy z truskawkami 300 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/ Mozzarella 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2287 kcal</b> <b>B: 104 g</b> <b>T: 78 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 38 g</b>	<b>W: 304 g</b> <b>w tym cukry: 52 g</b> <b>Sól: 2,7 g</b> <b>Błonnik: 34 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 12.10.2023 czwartek

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
<b>PODSTAWOWA</b>	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g Polędwica drobiowa 50 g /*/, Brzoskwinia 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa z soczewicą i ziemniakami 350 ml /s/, Ryż biały z truskawkami 300 g,	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/ Mozzarella 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2012 kcal</b> <b>B: 86 g</b> <b>T: 66 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 32 g</b>	<b>W: 277 g</b> <b>w tym cukry: 47 g</b> <b>Sól: 3,5 g</b> <b>Błonnik: 21 g</b>
<b>DLA KOBIET W CIĄŻY</b>	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g Polędwica drobiowa 50 g /*/, Jajo 1 szt. /j/ Brzoskwinia 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa z soczewicą i ziemniakami 350 ml /s/, Ryż biały z truskawkami 300 g,	Herbata 200 ml Chleb pszenny 150 g /gl/, Masło 15 g /m/ Mozzarella 1 szt. /m/, Szynka gotowana 50 g /*/ Papryka ¼ szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2296 kcal</b> <b>B: 106 g</b> <b>T: 77 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 39 g</b>	<b>W: 305 g</b> <b>w tym cukry: 47 g</b> <b>Sól: 4,3 g</b> <b>Błonnik: 23 g</b>
<b>DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g Polędwica drobiowa 50 g /*/, Jajo 1 szt. /j/ Brzoskwinia 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa z soczewicą i ziemniakami 350 ml /s/, Ryż brązowy z truskawkami 300 g,	Herbata 200 ml Chleb razowy 150 g /gl,m/, Masło 15 g /m/ Mozzarella 1 szt. /m/, Szynka gotowana 50 g /*/ Papryka ¼ szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2327 kcal</b> <b>B: 115 g</b> <b>T: 83 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 40 g</b>	<b>W: 292 g</b> <b>w tym cukry: 47 g</b> <b>Sól: 2,6 g</b> <b>Błonnik: 37 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl, Masło 10 g Polędwica drobiowa 50 g /*/, Brzoskwinia 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa z soczewicą i ziemniakami 350 ml /s/, Ryż biały z truskawkami 300 g,	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/ Mozzarella 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2070kcal</b> <b>B: 89 g</b> <b>T: 66 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33 g</b>	<b>W: 290 g</b> <b>w tym cukry: 47 g</b> <b>Sól: 4,7 g</b> <b>Błonnik: 24 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>