

Jadłospis na 15.10.2023

niedziela

Oddział Geriatriczno-Internistyczny

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g Ser żółty 50 g /m/, Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml /s/, Indyk w sosie jarzynowym 180 g /s,gl,*/, Kasza gryczana 160 g, Fasolka gotowana 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/ Makrela w pomidorach ½ szt. /r/, Mix sałat 30 g	Jogurt pitny z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	E: 2003 kcal B: 92 g T: 82 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 29 g	W: 230 g w tym cukry: 23 g Sól: 2,1 g Błonnik: 19 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml Weka 100 g /gl/, Masło 10 g Mozzarella 1 szt. /m/, Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml /s/, Indyk w sosie jarzynowym 180 g /s,gl,*/, Kasza gryczana 160 g, Fasolka gotowana 120 g	Herbata 200 ml Weka 100 g /gl/, Masło 10 g /m/ Makrela w pomidorach ½ szt. /r/, Mix sałat 30 g	Jogurt pitny z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	E: 2517 kcal B: 121 g T: 105 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 43 g	W: 278 g w tym cukry: 35 g Sól: 3,5 g Błonnik: 24 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g Mozzarella 1 szt. /m/, Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml /s/, Indyk w sosie jarzynowym 180 g /s,gl,*/, Kasza gryczana 160 g, Fasolka gotowana 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/ Makrela w pomidorach ½ szt. /r/, Mix sałat 30 g	Jogurt pitny z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	E: 2395 kcal B: 116 g T: 105 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 42 g	W: 250 g w tym cukry: 35 g Sól: 1,2 g Błonnik: 18 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 dla dorosłych
na 15.10.2023 niedziela

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g Ser żółty 50 g /m/, Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml /s/, Indyk w sosie jarzynowym 180 g /s,gl,*/, Kasza gryczana 160 g , Fasolka gotowana 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/ Makrela w pomidorach ½ szt. /r/, Mix sałat 30 g	Jogurt pitny z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	E: 2003 kcal B: 92 g T: 82 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 29 g	W: 230 g w tym cukry: 23 g Sól: 2,1 g Błonnik: 19 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g Ser żółty 50 g /m/, Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml /s/, Indyk w sosie jarzynowym 180 g /s,gl,*/, Kasza gryczana 160 g, Fasolka gotowana 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 150 g /gl/, Masło 15 g /m/ Makrela w pomidorach ½ szt. /r/, Jajo 1 szt. /j/ Mix sałat 30 g	Jogurt pitny z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	E: 2246 kcal B: 103 g T: 92 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33 g	W: 258 g w tym cukry: 24 g Sól: 2,9 g Błonnik: 20 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g Mozzarella 1 szt. /m/, Jabłko 1 szt. Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml /s/, Indyk w sosie jarzynowym 180 g /s,gl,*/, Kasza gryczana 160 g, Fasolka gotowana 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 150 g /gl/, Masło 15 g /m/ Makrela w pomidorach ½ szt. /r/, Jajo 1 szt. /j/ Mix sałat 30 g	Jogurt pitny z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	E: 2170 kcal B: 105 g T: 96 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 38 g	W: 225 g w tym cukry: 25 g Sól: 1,0 g Błonnik: 18 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g Mozzarella 1 szt. /m/, Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml /s/, Indyk w sosie jarzynowym 180 g /s,gl,*/, Kasza gryczana 160 g, Fasolka gotowana 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/ Makrela w pomidorach ½ szt. /r/, Mix sałat 30 g	Jogurt pitny z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	E: 2260 kcal B: 110 g T: 96 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 38 g	W: 246 g w tym cukry: 28 g Sól: 3,2 g Błonnik: 22 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