

Jadłospis na 15.11.2023r. środa

DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m,gl/ Bułka pszenna 1 szt. /gl/ Masło 10 g /m/ Twaróg z rzodkiewka i szczypiorkiem 70 g /m/ + Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Krem z białych warzyw 350 ml /s,*/, Ryż brązowy 160 z gulaszem z ciecierzycy 150 g /*/ Mieszanka warzyw 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/ Sałatka z tuńczyka 100 g /r/, Sałata 50 g	Jogurt pitny z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	E: 2027 kcal B: 97,1 g T: 52,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 21,4 g	W: 332,1 g w tym cukry: 70,0 g Sól: 3,7 g Błonnik: 44,5 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m,gl/ Bułka pszenna 1 szt. /gl/ Masło 10 g /m/ Twaróg z rzodkiewka i szczypiorkiem 70 g /m/ + Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Krem z białych warzyw 350 ml /s,*/, Ryż brązowy 160 z gulaszem z ciecierzycy 150 g /*/ Mieszanka warzyw 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/ Sałatka z tuńczyka 100 g /r/, Sałata 50 g	Jogurt pitny z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	E: 2032 kcal B: 96,0 g T: 50,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 21,1 g	W: 337,6 g w tym cukry: 68,7 g Sól: 3,9 g Błonnik: 42,5 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m,gl/ Bułka pszenna 1 szt. /gl/ Masło 10 g /m/ Twaróg z rzodkiewka i szczypiorkiem 70 g /m/ + Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Krem z białych warzyw 350 ml /s,*/, Ryż brązowy 160 z gulaszem z ciecierzycy 150 g /*/ Mieszanka warzyw 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g /gl/, Masło 15 g /m/ Sałatka z tuńczyka 100 g /r/, Jajko 1 szt. /j/, Sałata 50 g	Jogurt pitny z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	E: 2256 kcal B: 107,4 g T: 63,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 25,9 g	W: 357,7 g w tym cukry: 70,9 g Sól: 7,2 g Błonnik: 37,4 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m,gl/ Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/ Twaróg z rzodkiewka i szczypiorkiem 70 g /m/ + Jabłko 1 szt. + ogórek kiszony 1 szt.	Herbata 200 ml Krem z białych warzyw 350 ml /s,*/, Ryż brązowy 160 z gulaszem z ciecierzycy 150 g /*/ Mieszanka warzyw 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g /gl/, Masło 15 g /m/ Sałatka z tuńczyka 100 g /r/, Jajko 1 szt. /j/, Sałata 50 g	Jogurt pitny z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	E: 2353 kcal B: 112,3 g T: 66,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 26,2 g	W: 376,9 g w tym cukry: 65,0 g Sól: 6,7 g Błonnik: 55,6 g

Jadłospis na 15.11.2023r. środa
Oddział internistyczno-Geriatryczny

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m,gl/ Bułka pszenna 1 szt. /gl/ Masło 10 g /m/ Twaróg z rzodkiewka i szczypiorkiem 70 g /m/ + Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Krem z białych warzyw 350 ml /s,*/, Ryż brązowy 160 z gulaszem z ciecierzycy 150 g /*/ Mieszanka warzyw 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/ Sałatka z tuńczyka 100 g /r/, Sałata 50 g	Jogurt pitny z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	E: 2027 kcal B: 97,1 g T: 52,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 21,4 g	W: 332,1 g w tym cukry: 70,0 g Sól: 3,7 g Błonnik: 44,5 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m,gl/ Weka 100 g /gl/, Masło 10 g /m/ Twaróg z rzodkiewka i szczypiorkiem 70 g /m/ + Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Krem z białych warzyw 350 ml /s,*/, Ryż brązowy 160 z gulaszem z ciecierzycy 150 g /*/ Mieszanka warzyw 120 g	Herbata 200 ml Weka 100 g /gl/, Masło 10 g /m/ Sałatka z tuńczyka 100 g /r/, Sałata 50 g	Jogurt pitny z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	E: 2168 kcal B: 99,6 g T: 50,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 21,2 g	W: 366,9 g w tym cukry: 69,3 g Sól: 4,3 g Błonnik: 43,5 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m,gl/ Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/ Twaróg z rzodkiewka i szczypiorkiem 70 g /m/, Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Krem z białych warzyw 350 ml /s,*/, Ryż brązowy 160 z gulaszem z ciecierzycy 150 g /*/ Mieszanka warzyw 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/ Sałatka z tuńczyka 100 g /r/, Sałata 50 g	Jogurt pitny z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	E: 2113 kcal B: 100,9 g T: 56,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 21,7 g	W: 349,4 g w tym cukry: 64,1 g Sól: 6,0 g Błonnik: 52,4 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