

Jadłospis na 17.10.2023

Wtorek

Oddział Geriatriczno-Internistyczny

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
<b>PODSTAWOWA</b>	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/ Szynka z indyka 50 g /*/, Nektarynka 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa z ciecierzycy 350 ml /s/, Racuchy z jabłkami 2 szt. /j, gl, m/,	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/ Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/ Pomidor 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	<b>E: 2167 kcal</b> <b>B: 80 g</b> <b>T: 66 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>25 g</b>	<b>W: 327 g</b> <b>w tym cukry: 83 g</b> <b>Sól: 3,0 g</b> <b>Błonnik: 32 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /m,gl/, Weka 100 g /gl/, Masło 10 g /m/ Szynka z indyka 50 g /*/, Nektarynka 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa ziemniaczana 350 ml /s/, Makaron pszenny 160 g z jabłkami 200 g /gl, j/,	Herbata 200 ml Weka 100 g /gl/, Masło 10 g /m/ Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/ Pomidor 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	<b>E: 2266 kcal</b> <b>B: 85 g</b> <b>T: 64 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>25 g</b>	<b>W: 351 g</b> <b>w tym cukry: 92 g</b> <b>Sól: 3,0 g</b> <b>Błonnik: 30 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /m,gl/, Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/ Szynka z indyka 50 g /*/, Nektarynka 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa ziemniaczana 350 ml /s/, Makaron pełnoziarnisty 160 g z jabłkami 200 g /gl/,	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/ Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/ Pomidor 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	<b>E: 2259 kcal</b> <b>B: 85 g</b> <b>T: 65 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>24 g</b>	<b>W: 352 g</b> <b>w tym cukry: 83 g</b> <b>Sól: 2,9 g</b> <b>Błonnik: 51 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</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>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 17.10.2023 wtorek

<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 Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/ Szynka z indyka 50 g /*/, Nektarynka 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa z ciecierzycy 350 ml /s/, Racuchy z jabłkami 2 szt. /j, gl, m/,	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/ Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/ Pomidor 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	<b>E: 2167 kcal</b> <b>B: 80 g</b> <b>T: 66 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>25 g</b>	<b>W: 327 g</b> <b>w tym cukry: 83 g</b> <b>Sól: 3,0 g</b> <b>Błonnik: 32 g</b>
<b>DLA KOBIET W CIĄŻY</b>	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/ Szynka z indyka 50 g /*/, Nektarynka 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa z ciecierzycy 350 ml /s/, Racuchy z jabłkami 2 szt. /j, gl, m/,	Herbata 200 ml Chleb pszenny 150 g /gl/, Masło 15 g /m/ Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/ Szynka drobiowa 50 g /*/ Pomidor 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	<b>E: 2397 kcal</b> <b>B: 91 g</b> <b>T: 75 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>28 g</b>	<b>W: 355 g</b> <b>w tym cukry: 83 g</b> <b>Sól: 3,5 g</b> <b>Błonnik: 33 g</b>
<b>DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/ Szynka z indyka 50 g /*/, Nektarynka 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa z ciecierzycy 350 ml /s /, Makaron pełnoziarnisty 160 g z jabłkami 200 g /m, gl/,	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g /gl/, Masło 15 g /m/ Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/ Szynka drobiowa 50 g /*/ Pomidor 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	<b>E: 2217 kcal</b> <b>B: 82 g</b> <b>T: 64 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>22 g</b>	<b>W: 347 g</b> <b>w tym cukry: 73 g</b> <b>Sól: 3,2 g</b> <b>Błonnik: 53 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl, m/, Masło 10 g /m/ Szynka z indyka 50 g /*/, Nektarynka 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa z ciecierzycy 350 ml /s /, Makaron pszenny 160 g z jabłkami 200 g /gl, j/,	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/ Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/ Pomidor 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	<b>E: 2009 kcal</b> <b>B: 74 g</b> <b>T: 54 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>20 g</b>	<b>W: 319 g</b> <b>w tym cukry: 80 g</b> <b>Sól: 2,7 g</b> <b>Błonnik: 28 g</b>
<b>KLEIKOWA</b>	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		<b>E: 1450 kcal</b> <b>B: 24,5 g</b> <b>T: 43 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>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>