

Jadłospis na 18.10.2023

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 /m,gl/ Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Jajo 1 szt. /j/, Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml /s/, Udko pieczone 1 szt. /*/, Ryż brązowy 160 g , Mix warzyw gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 10 g /m/ Hummus 115 g /se/, Papryka ¼ szt.	Jogurt pitny z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	<b>E: 2591 kcal</b> <b>B: 118 g</b> <b>T: 107 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 32 g</b>	<b>W: 298 g</b> <b>w tym cukry: 70 g</b> <b>Sól: 4,0 g</b> <b>Błonnik: 40 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m,gl/ Weka 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Jajo 1 szt. /j/, Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml /s/, Udko gotowane w jarzynach 1 szt. /s,*/, Ryż biały 160 g , Mix warzyw gotowany 120 g	Herbata 200 ml Weka 100 g /gl/, Masło 10 g /m/ Hummus 115 g /se/, Sałata 50 g	Jogurt pitny z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	<b>E: 2766 kcal</b> <b>B: 115 g</b> <b>T: 109 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33 g</b>	<b>W: 336 g</b> <b>w tym cukry: 63 g</b> <b>Sól: 5,4 g</b> <b>Błonnik: 26 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Jajo 1 szt. /j/, Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml /s/, Udko gotowane w jarzynach 1 szt. /s,*/, Ryż brązowy 160 g , Mix warzyw gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 10 g /m/ Hummus 115 g /se/, Sałata 50 g	Jogurt pitny z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	<b>E: 2569 kcal</b> <b>B: 117 g</b> <b>T: 107 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 32 g</b>	<b>W: 293 g</b> <b>w tym cukry: 47 g</b> <b>Sól: 4,5 g</b> <b>Błonnik: 44 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 18.10.2023 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 /m,gl/ Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Jajo 1 szt. /j/, Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml /s/, Udko pieczone 1 szt. /*/, Ryż brązowy 160 g , Mix warzyw gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 10 g /m/ Hummus 115 g /se/, Papryka ¼ szt.	Jogurt pitny z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	<b>E: 2591 kcal</b> <b>B: 118 g</b> <b>T: 107 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 32 g</b>	<b>W: 298 g</b> <b>w tym cukry: 70 g</b> <b>Sól: 4,0 g</b> <b>Błonnik: 40 g</b>
<b>PODSTAWOWA DLA KOBIET W CIĄŻY</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m,gl/ Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Jajo 1 szt. /j/, Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml /s/, Udko pieczone 1 szt. /*/, Ryż brązowy 160 g , Mix warzyw gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 10 g /m/ Hummus 115 g /se/, Papryka ¼ szt.	Jogurt pitny z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	<b>E: 2591 kcal</b> <b>B: 118 g</b> <b>T: 107 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 32 g</b>	<b>W: 298 g</b> <b>w tym cukry: 70 g</b> <b>Sól: 4,0 g</b> <b>Błonnik: 40 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH DLA KOBIET W CIĄŻY</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Jajo 1 szt. /j/, Jabłko 1 szt. Kalarepa ¼ szt.	Herbata 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml /s/, Udko gotowane w jarzynach 1 szt. /s,*/, Ryż brązowy 160 g , Mix warzyw gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 10 g /m/ Hummus 115 g /se/, Papryka ¼ szt.	Jogurt pitny z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	<b>E: 2619 kcal</b> <b>B: 120 g</b> <b>T: 108 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 32 g</b>	<b>W: 304 g</b> <b>w tym cukry: 55 g</b> <b>Sól: 4,5 g</b> <b>Błonnik: 47 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m,gl/ Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Jajo 1 szt. /j/, Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml /s/, Udko gotowane w jarzynach 1 szt. /s,*/, Ryż brązowy 160 g , Mix warzyw gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/ Hummus 115 g /se/, Sałata 50 g	Jogurt pitny z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	<b>E: 2560kcal</b> <b>B: 112 g</b> <b>T: 104 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 32 g</b>	<b>W: 304 g</b> <b>w tym cukry: 62 g</b> <b>Sól: 5,1 g</b> <b>Błonnik: 34 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 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>