

Jadłospis na 19-03-2024 r.
wtorek
Oddział Geriatriczno-Internistyczny

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Szynka wieprzowa 50 g /*/, Banan 1 szt. Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ryż 160 g z sosem z ciecierzycy 200 g /s,gl,*/, Fasolka szparagowa 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Ser żółty 50 g /m/, Ogórek zielony 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	E: 2059 kcal B: 80,7 g T: 65,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 25,3 g	W: 334,0 g w tym cukry: 45,2 g Sól: 5,3 g Błonnik: 50,3 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kasza manną 350 g /m,gl/, Weka 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Szynka wieprzowa 50 g /*/, Banan 1 szt. Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ryż 160 g z gulaszem wieprzowym 200 g /s,gl,*/, Fasolka szparagowa 120 g	Herbata 200 ml Weka 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Sałata 50 g	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	E: 2365 kcal B: 110,6 g T: 79,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,4 g	W: 347,6 g w tym cukry: 63,0 g Sól: 5,1 g Błonnik: 49,2 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kasza manną 350 g /m,gl/, Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Szynka wieprzowa 50 g /*/, Kiwi 1 szt. Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ryż 160 g z gulaszem wieprzowym 200 g /s,gl Fasolka szparagowa 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Ogórek zielony 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	E: 2227 kcal B: 111,7 g T: 83,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,9 g	W: 305,0 g w tym cukry: 44,4 g Sól: 4,8 g Błonnik: 51,7 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 na 19-03-2024 r.
Wtorek
Oddział Ginekologiczno-Położniczy

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Szynka wieprzowa 50 g /*/, Banan 1 szt. Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ryż 160 g z sosem z ciecierzycy 200 g /s,gl,*/, Fasolka szparagowa 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Ser żółty 50 g /m/, Ogórek zielony 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	E: 2059 kcal B: 80,7 g T: 65,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 25,3 g	W: 334,0 g w tym cukry: 45,2 g Sól: 5,3 g Błonnik: 50,3 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Szynka wieprzowa 50 g /*/, Banan 1 szt. Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ryż 160 g z sosem z ciecierzycy 200 g /s,gl,*/, Fasolka szparagowa 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Sałata 50 g	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	E: 2250 kcal B: 101,1 g T: 72,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 30,1 g	W: 345,0 g w tym cukry: 49,6 g Sól: 4,5 g Błonnik: 48,5 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Szynka wieprzowa 50 g /*/, Banan 1 szt. Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ryż 160 g z sosem z ciecierzycy 200 g /s,gl,*/, Fasolka szparagowa 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 150 g /gl/, Masło 15 g /m/, Ser żółty 50 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/ Ogórek zielony 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	E: 2267 kcal B: 94,4 g T: 71,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 28,3 g	W: 362,1 g w tym cukry: 45,5 g Sól: 6,7 g Błonnik: 52,6 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Szynka wieprzowa 50 g /*/, Kiwi 1 szt. Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ryż 160 g z sosem z ciecierzycy 200 g /s,gl,*/, Fasolka szparagowa 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 150 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/ Ogórek zielony 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	E: 2271 kcal B: 106,2 g T: 82,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,6 g	W: 327,7 g w tym cukry: 31,7 g Sól: 4,7 g Błonnik: 54,3 g