

Jadłospis na 19.12.2023r.

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/, Polędwica sopocka 50 g /*/, Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa z cieciorką 350 ml /s,*/, Naleśniki z serem 2 szt. /j,gl,m/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r/ Sałata 50 g	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	E: 2364 kcal B: 115,0 g T: 74,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 27,5 g	W: 332,6 g w tym cukry: 75,1 g Sól: 5,3 g Błonnik: 26,7 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m,gl/, Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /*/, Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa z cieciorką 350 ml /s,*/, Ryż brązowy z jabłkami 350 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r/ Sałata 50 g	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	E: 2273 kcal B: 87,4 g T: 57,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 22,7 g	W: 385,8 g w tym cukry: 78,7 g Sól: 5,5 g Błonnik: 37,4 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m,gl/, Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /*/, Kiwi 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa z cieciorką 350 ml /s,*/, Ryż brązowy z jabłkami 350 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r/ Sałata 50 g	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	E: 2228 kcal B: 87,8 g T: 70,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 23,6 g	W: 351,2 g w tym cukry: 58,6 g Sól: 5,4 g Błonnik: 42,1 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 19.12.2023

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/, Polędwica sopocka 50 g /*/, Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa z cieciorką 350 ml /s,*/, Naleśniki z serem 2 szt. /j,gl,m/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r/ Sałata 50 g	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	E: 2364 kcal B: 115,0 g T: 74,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 27,5 g	W: 332,6 g w tym cukry: 75,1 g Sól: 5,3 g Błonnik: 26,7 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /*/, Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa z cieciorką 350 ml /s,*/, Ryż brązowy z jabłkami 350 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r/ Sałata 50 g	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	E: 2025 kcal B: 76,7 g T: 49,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 18,3 g	W: 351,2 g w tym cukry: 67,1 g Sól: 4,8 g Błonnik: 36,6 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /*/, Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa z cieciorką 350 ml /s,*/, Naleśniki z serem 2 szt. /j,gl,m/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 150 g /gl/, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r/, Jajko 1 szt. /j/, Sałata 50 g	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	E: 2596 kcal B: 124,8 g T: 83,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 31,9 g	W: 361,0 g w tym cukry: 75,4 g Sól: 6,0 g Błonnik: 28,9 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /*/, Kiwi 1 szt., Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa z cieciorką 350 ml /s,*/, Ryż brązowy z jabłkami 350 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 150 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r/, Jajko 1 szt. /j/, Sałata 50 g	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	E: 2249 kcal B: 89,2 g T: 74,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 24,3 g	W: 346,3 g w tym cukry: 47,9 g Sól: 5,4 g Błonnik: 44,5 g