

Jadłospis na 21.11.2023r.

wtorek

Oddział Geriatriczno-Internistyczny

<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 pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/ Szynka drobiowa 50 g /*/ Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa z groszkiem i fasolką 350 ml /s,*/, Naleśniki z serem 2 szt. /j,gl,m/	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/ Pasta z jaj 70 g /j,m/ Papryka ¼ szt.	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	<b>E: 2164 kcal</b> <b>B: 93,9 g</b> <b>T: 80,2 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,4 g</b>	<b>W: 291,7 g</b> <b>w tym cukry: 54 g</b> <b>Sól: 5,3 g</b> <b>Błonnik: 27,3 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350 ml /m/, Weka 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Szynka drobiowa 50 g /*/, Jabłko pieczone 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa z groszkiem i fasolką 350 ml /s,*/, Makaron z serem 300 g /j,gl,m/	Herbata 200 ml Weka 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Pasta z jaj 70 g /j,m/, Sałata 50 g	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	<b>E: 2226 kcal</b> <b>B: 96 g</b> <b>T: 75 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 28,8g</b>	<b>W: 299 g</b> <b>w tym cukry: 39,5 g</b> <b>Sól: 4,4 g</b> <b>Błonnik: 18 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350 ml /m/, Masło 10 g /m/ Szynka drobiowa 50 g /*/ Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa z groszkiem i fasolką 350 ml /s,*/, Makaron pełnoziarnisty z serem 300 g /gl,m/	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/ Pasta z jaj 70 g /j,m/ Papryka ¼ szt.	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	<b>E: 2079 kcal</b> <b>B: 94 g</b> <b>T: 69,5 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 26,5 g</b>	<b>W: 282 g</b> <b>w tym cukry: 29 g</b> <b>Sól: 4,6 g</b> <b>Błonnik: 38,3 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>

Jadłospis na 2.II.2023

Wtorek

Oddział Ginekologiczno-Położniczy

<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 pszenny 100 g /gl/ Masło 10 g /m/ Szynka drobiowa 50 g /*/ Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa z groszkiem i fasolką 350 ml /s,*/, Naleśniki z serem 2 szt. /j,gl,m/	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/ Masło 10 g /m/ Pasta z jaj 70 g /j,m/ Papryka ¼ szt.	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	<b>E: 2164 kcal</b> <b>B: 93,9 g</b> <b>T: 80,2 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,4 g</b>	<b>W: 291,7 g</b> <b>w tym cukry: 54 g</b> <b>Sól: 5,3 g</b> <b>Błonnik: 27,3 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/ Masło 10 g /m/ Szynka drobiowa 50 g /*/ Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa z groszkiem i fasolką 350 ml /s,*/, Makaron z serem 300 g /j,gl,m/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/ Masło 10 g /m/ Pasta z jaj 70 g /j,m/ Sałata 50 g	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	<b>E: 2041 kcal</b> <b>B: 87 g</b> <b>T: 73 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 29,1 g</b>	<b>W: 282,3 g</b> <b>w tym cukry: 39,5 g</b> <b>Sól: 5,1 g</b> <b>Błonnik: 25,7 g</b>
<b>DLA KOBIET W CIĄŻY</b>	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/ Masło 10 g /m/ Szynka drobiowa 50 g /*/ Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa z groszkiem i fasolką 350 ml /s,*/, Naleśniki z serem 2 szt. /j,gl,m/	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g /gl/ Masło 15 g /m/ Pasta z jaj 70 g /j,m/ Szynka biała 50 g /*/ Papryka ¼ szt.	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	<b>E: 2436 kcal</b> <b>B: 105,5 g</b> <b>T: 94,4 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 39,4 g</b>	<b>W: 319,2 g</b> <b>w tym cukry: 56 g</b> <b>Sól: 7 g</b> <b>Błonnik: 30,4 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 drobiowa 50 g /*/ Pomarańcza 1 szt. Sałata 50 g	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa z groszkiem i fasolką 350 ml /s,*/, Makaron pełnoziarnisty z serem 300 g /gl,m/	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g /gl/ Masło 15 g /m/ Pasta z jaj 70 g /j,m/ Szynka biała 50 g /*/ Papryka ¼ szt.	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	<b>E: 2345 kcal</b> <b>B: 102,6 g</b> <b>T: 90,8 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 35,7 g</b>	<b>W: 310,8 g</b> <b>w tym cukry: 35,6 g</b> <b>Sól: 6,6 g</b> <b>Błonnik: 33,9 g</b>