

Jadłospis na 25.11.2023r.

Sobota

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 Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m,gl/, Bułka pszenna 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/ Jajko 1 szt, /j/ + Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml /s/, Makaron pełnoziarnisty z fetą i szpinakiem 350 g /gl,m/	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/ Szynka biała 50 g /*/, Ogórek kiszony 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	<b>E: 2006 kcal</b> <b>B: 79,6 g</b> <b>T: 77,6 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe: 34,13 g</b>	<b>W: 271,1 g</b> <b>w tym cukry: 39,1 g</b> <b>Sól: 7,6 g</b> <b>Błonnik: 26,6 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/ Jajko 1 szt, /j/ + Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml /s/, Makaron pełnoziarnisty z fetą i szpinakiem 350 g /gl,m/	Herbata 200 ml Weka 100 g /gl/, Masło 10 g /m/ Szynka biała 50 g /*/, Sałata 50 g	Kefir 1 szt. /m/	<b>E: 2142 kcal</b> <b>B: 82 g</b> <b>T: 76,1 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe: 33,9 g</b>	<b>W: 305,4 g</b> <b>w tym cukry: 38,4 g</b> <b>Sól: 6,4 g</b> <b>Błonnik: 25,8 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m,gl/, Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/ Jajko 1 szt, /j/, Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml /s/, Makaron pełnoziarnisty z fetą i szpinakiem 350 g /gl,m/	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/ Szynka biała 50 g /*/, Sałata 50 g	Kefir 1 szt. /m/	<b>E: 2089 kcal</b> <b>B: 81,3 g</b> <b>T: 78,7 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe: 34,29 g</b>	<b>W: 292,8 g</b> <b>w tym cukry: 40,1 g</b> <b>Sól: 6,5 g</b> <b>Błonnik: 31,6 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: 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 25.11.2023r.

Sobota

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 Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m,gl/, Bułka pszenna 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/ Jajko 1 szt, /j/ + Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml /s/, Makaron pełnoziarnisty z fetą i szpinakiem 350 g /gl,m/	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/ Szynka biała 50 g /*/, Ogórek kiszony 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	<b>E: 2006 kcal</b> <b>B: 79,6 g</b> <b>T: 77,6 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,13 g</b>	<b>W: 271,1 g</b> <b>w tym cukry: 39,1 g</b> <b>Sól: 7,6 g</b> <b>Błonnik: 26,6 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m,gl/, Bułka pszenna 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/ Jajko 1 szt, /j/ + Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml /s/, Makaron pełnoziarnisty z fetą i szpinakiem 350 g /gl,m/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/ Szynka biała 50 g /*/, Sałata 50 g	Kefir 1 szt. /m/	<b>E: 2007 kcal</b> <b>B: 78,2 g</b> <b>T: 75,3 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,83 g</b>	<b>W: 276,2 g</b> <b>w tym cukry: 37,8 g</b> <b>Sól: 6,0 g</b> <b>Błonnik: 24,8 g</b>
<b>DLA KOBIET W CIAŻY</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m,gl/, Bułka pszenna 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/ Jajko 1 szt, /j/ + Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml /s/, Makaron pełnoziarnisty z fetą i szpinakiem 350 g /gl,m/	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g /gl/, Masło 15 g /m/ Szynka biała 50 g /*/, Twaróg 70 g /m/, Ogórek kiszony 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	<b>E: 2258 kcal</b> <b>B: 96,7 g</b> <b>T: 86,9 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 39,06 g</b>	<b>W: 299,0 g</b> <b>w tym cukry: 42,2 g</b> <b>Sól: 8,2 g</b> <b>Błonnik: 29,8 g</b>
<b>DLA KOBIET W CIAŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m,gl/, Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/ Jajko 1 szt, /j/, Jabłko 1 szt. + Sałata 50 g	Herbata 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml /s/, Makaron pełnoziarnisty z fetą i szpinakiem 350 g /gl,m/	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g /gl/, Masło 15 g /m/ Szynka biała 50 g /*/, Twaróg 70 g /m/, Ogórek kiszony 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	<b>E: 2352 kcal</b> <b>B: 99,4 g</b> <b>T: 87,9 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 39,22 g</b>	<b>W: 322,7 g</b> <b>w tym cukry: 43,2 g</b> <b>Sól: 8,9 g</b> <b>Błonnik: 35,4 g</b>