

Jadłospis na 26.10.2023

Czwartek

Oddział Geriatriczno-Internistyczny



DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
<b>PODSTAWOWA</b>	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/ Masło 10 g /m/ Ser żółty 50 g /m/ Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml Rosół z zacierka 350 ml /s,gl,j/ Ziemniaki gotowane 180 g, Stek z cebulką 1 szt. /j,gl,*/ Marchew z groszkiem i kukurydzą 120 g /gl/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/ Masło 10 g /m/ Sałatka z tuńczyka 100 g /r/ Papryka ¼ szt.	Jogurt smakowy 1 szt. /m/	<b>E: 2160 kcal</b> <b>B: 98 g</b> <b>T: 87 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 26 g</b>	<b>W: 260 g</b> <b>w tym cukry: 52 g</b> <b>Sól: 3,6 g</b> <b>Błonnik: 32 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z ryżem 350 ml /m/ Weka 100 g /gl/ Masło 10 g /m/ Mozzarella 1 szt. /m/ Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml Rosół z zacierka 350 ml /s,gl,j/ Ziemniaki gotowane 180 g, Pulpet z kurczaka 1 szt. /j,gl,*/ Marchew z groszkiem i kukurydzą 120 g /gl/	Herbata 200 ml Weka 100 g /gl/ Masło 10 g /m/ Sałatka z tuńczyka 100 g /r/ Sałata 50 g	Jogurt smakowy 1 szt. /m/	<b>E: 2330kcal</b> <b>B: 104 g</b> <b>T: 81 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 29 g</b>	<b>W: 310 g</b> <b>w tym cukry: 59 g</b> <b>Sól: 5,1 g</b> <b>Błonnik: 29 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z ryżem 350 ml /m/ Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/ Masło 10 g /m/ Mozzarella 1 szt. /m/ Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml Rosół z zacierka 350 ml /s,gl,j/ Ziemniaki gotowane 180 g, Pulpet z kurczaka 1 szt. /j,gl,*/ Marchew z groszkiem i kukurydzą 120 g /gl/	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/ Masło 10 g /m/ Sałatka z tuńczyka 100 g /r/ Sałata 50 g	Jogurt smakowy 1 szt. /m/	<b>E: 2344 kcal</b> <b>B: 114g</b> <b>T: 87 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 30 g</b>	<b>W: 288 g</b> <b>w tym cukry: 68 g</b> <b>Sól: 2,8 g</b> <b>Błonnik: 38 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 dla dorosłych na 26.10.2023 czwartek



DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
<b>PODSTAWOWA</b>	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 10 g /m/ Ser żółty 50 g /m/, Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml Rosół z zacierka 350 ml /s,gl,j/, Ziemniaki gotowane 180 g, Stek z cebulką 1 szt. /j,gl,*/ Marchew z groszkiem i kukurydzą 120 g /gl/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r/, Papryka ¼ szt.	Jogurt smakowy 1 szt. /m/	<b>E: 2160 kcal</b> <b>B: 98 g</b> <b>T: 87 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 26 g</b>	<b>W: 260 g</b> <b>w tym cukry: 52 g</b> <b>Sól: 3,6 g</b> <b>Błonnik: 32 g</b>
<b>DLA KOBIET W CIAŻY</b>	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 10 g /m/ Ser żółty 50 g /m/, Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml Rosół z zacierka 350 ml /s,gl,j/, Ziemniaki gotowane 180 g, Stek z cebulką 1 szt. /j,gl,*/ Marchew z groszkiem i kukurydzą 120 g /gl/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 150 g /gl/, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r/, Jajo 1 szt. /j/ Papryka ¼ szt.	Jogurt smakowy 1 szt. /m/	<b>E: 2435 kcal</b> <b>B: 112 g</b> <b>T: 199 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 31 g</b>	<b>W: 287 g</b> <b>w tym cukry: 50 g</b> <b>Sól: 4,4 g</b> <b>Błonnik: 33 g</b>
<b>DLA KOBIET W CIAŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 10 g /m/ Mozzarella 1 szt. /m/, Pomarańcza 1 szt. Sałata 50 g	Herbata 200 ml Rosół z zacierka 350 ml /s,gl,j/, Ziemniaki gotowane 180 g, Pulpet z kurczaka 1 szt. /j,gl,*/ Marchew z kukurydzą 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 150 g /gl,so,se/, Masło 15g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r/, Jajo 1 szt. /j/ Papryka ¼ szt.	Jogurt smakowy 1 szt. /m/	<b>E: 2543 kcal</b> <b>B: 130 g</b> <b>T: 107 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 41 g</b>	<b>W: 275 g</b> <b>w tym cukry: 59 g</b> <b>Sól: 1,6 g</b> <b>Błonnik: 41 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl, Masło 10 g /m/ Mozzarella 1 szt. /m/, Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml Rosół z zacierka 350 ml /s,gl,j/, Ziemniaki gotowane 180 g, Pulpet z kurczaka 1 szt. /j,gl,*/ Marchew z groszkiem i kukurydzą 120 g /gl/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/ Sałatka z tuńczyka 100 g /r/, Sałata 50 g	Jogurt smakowy 1 szt. /m/	<b>E: 2022 kcal</b> <b>B: 92 g</b> <b>T: 78 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33 g</b>	<b>W: 290 g</b> <b>w tym cukry: 36 g</b> <b>Sól: 3,4 g</b> <b>Błonnik: 23 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>