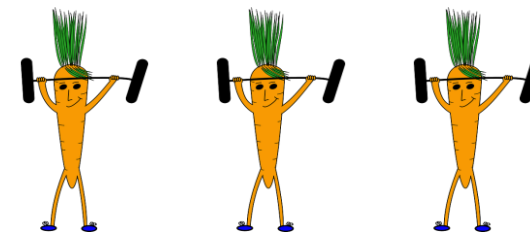


Jadłospis na 27.10.2023

Piątek

Oddział Geriatriczno-Internistyczny



DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
<b>PODSTAWOWA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml /m/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/ Dżem 50 g /*/, Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki 180 g, Filet z morszczuka smażony 1 szt. /r,j,gl/, Surówka z czerwonej kapusty 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl, m/, Masło 10 g /m/ Sałatka z ciecierzycy z fetą i ogórkiem 100 g /m/ Pomidor 1 szt.	Serek wiejski 1 szt. /m/	<b>E: 2175 kcal</b> <b>B: 82 g</b> <b>T: 77 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 25 g</b>	<b>W: 303 g</b> <b>w tym cukry: 108 g</b> <b>Sól: 3,4 g</b> <b>Błonnik: 30 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml /m/, Weka 80 g /gl/, Masło 10 g /m/ Dżem 50 g /*/, Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki 180 g, Pulpet rybny 90 g /r,j,gl/, Jarzynka po grecku 120 g /s,*/	Herbata 200 ml Weka 100 g /gl/, Masło 10 g /m/ Jajo 2 szt. /j/ Sałata 50 g	Serek wiejski 1 szt. /m/	<b>E: 2145 kcal</b> <b>B: 86 g</b> <b>T: 62 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 25 g</b>	<b>W: 325 g</b> <b>w tym cukry: 110 g</b> <b>Sól: 2,9 g</b> <b>Błonnik: 28 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml /m/, Chleb razowy 100 g /gl, m/, Masło 10 g /m/ Twaróg 70 g /m/ Jabłko pieczone 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki 180 g, Filet z morszczuka w jarzynach z pieca 90 g /r,s/, Jarzynka po grecku 120 g /s,*/	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl, m/, Masło 10 g /m/ Jajo 2 szt. /j/ Sałata 50 g	Serek wiejski 1 szt. /m/	<b>E: 1959 kcal</b> <b>B: 95 g</b> <b>T: 68 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 25 g</b>	<b>W: 254 g</b> <b>w tym cukry: 67 g</b> <b>Sól: 1,3 g</b> <b>Błonnik: 27 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 27.10.2023 Piątek



<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 kaszą kukurydzianą 350 ml /m/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/ Dżem 50 g /*/, Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki 180 g, Filet z morszczuka smażony 1 szt. /r,j,gl/, Surówka z czerwonej kapusty 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl, m/, Masło 10 g /m/ Sałatka z ciecierzycy z fetą i ogórkiem 100 g /m/ Pomidor 1 szt.	Serek wiejski 1 szt. /m/	<b>E: 2175 kcal</b> <b>B: 82 g</b> <b>T: 77 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 25 g</b>	<b>W: 303 g</b> <b>w tym cukry: 108 g</b> <b>Sól: 3,4 g</b> <b>Błonnik: 30 g</b>
<b>DLA KOBIET W CIĄŻY</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml /m/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/ Dżem 50 g /*/, Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki 180 g, Filet z morszczuka smażony 1 szt. /r,j,gl/, Surówka z czerwonej kapusty 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 150 g /gl, m/, Masło 10 g /m/, Sałatka z ciecierzycy z fetą i ogórkiem 100 g /m/ , Jajo 1 szt. /j/, Pomidor 1 szt.	Serek wiejski 1 szt. /m/	<b>E: 2397 kcal</b> <b>B: 92 g</b> <b>T: 89 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 29 g</b>	<b>W: 323 g</b> <b>w tym cukry: 110 g</b> <b>Sól: 3,6 g</b> <b>Błonnik: 30 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH DLA KOBIET W CIĄŻY</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350 ml /m/, Chleb razowy 100 g /gl, m/, Masło 10 g /m/ Twaróg 70 g /m/ Pomarańcza 1 szt. Ogórek kiszony 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki 180 g, Pulpet rybny 90 g /r,j,gl/, Surówka z kiszonej kapusty 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl, m/, Masło 15 g /m/ Sałatka z ciecierzycy z fetą i ogórkiem 100 g /m/ Jajo 1 szt. /j/ Sałata 50 g	Serek wiejski 1 szt. /m/	<b>E: 2279 kcal</b> <b>B: 107 g</b> <b>T: 85 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 31 g</b>	<b>W: 285 g</b> <b>w tym cukry: 67 g</b> <b>Sól: 4,7 g</b> <b>Błonnik: 30 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml /m/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/ Dżem 50 g /*/, Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki 180 g, Pulpet rybny 90 g /r,j,gl/, Jarzynka po grecku 120 g /s,*/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/ Sałatka z ciecierzycy z fetą i ogórkiem 100 g /m/ Pomidor 1 szt.	Serek wiejski 1 szt. /m/	<b>E: 2059 kcal</b> <b>B: 83 g</b> <b>T: 64 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 25 g</b>	<b>W: 305 g</b> <b>w tym cukry: 105 g</b> <b>Sól: 4,7 g</b> <b>Błonnik: 32 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>