

Jadłospis na 28-01-2024 r.
niedziela
Oddział Geriatriczno-Internistyczny

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 10 g /m/ Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g/m/, Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml / Kasza jęczmienna 160 g /gl/, Indyk z sosem jarzynowym 180 g /s,gl,*/, Buraczki na gęsto 120 g /gl/	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Hummus 1 szt. /se/, Ogórek kiszony 1 szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	E: 2190 kcal B: 116,0 g T: 69,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 23,3 g	W: 315,8 g w tym cukry: 38,2 g Sól: 4,5 g Błonnik: 42,5 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m,gl/, Weka 100 g /gl /, Masło 10 g /m/ Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g/m/, Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml / Kasza jęczmienna 160 g /gl/, Indyk z sosem jarzynowym 180 g /s,gl,*/, Buraczki na gęsto 120 g /gl/	Herbata 200 ml Weka 100 g /gl /, Masło 10 g /m/, Hummus 1 szt. /se/, Sałata 50 g	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	E: 2438 kcal B: 124,2 g T: 73,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 27,1 g	W: 355,5 g w tym cukry: 47,7 g Sól: 3,1g Błonnik: 39,8 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m,gl/, Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/ Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g/m/, Jabłko 1 szt.,	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml / Kasza jęczmienna 160 g /gl/, Indyk z sosem jarzynowym 180 g /s,gl,*/, Surówka z buraczków 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Hummus 1 szt. /se/, Sałata 50 g	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	E: 2418 kcal B: 125,1 g T: 76,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 27,5 g	W: 347,4 g w tym cukry: 50,1 g Sól: 4,7 g Błonnik: 43,7 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 28-01-2024 r.
Niedziela
Oddział Ginekologiczno-Położniczy

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 10 g /m/ Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml / Kasza jęczmienna 160 g /gl/, Indyk z sosem jarzynowym 180 g /s,gl,*/, Buraczki na gęsto 120 g /gl/	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Hummus 1 szt. /se/, Ogórek kiszony 1 szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	E: 2190 kcal B: 116,0 g T: 69,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 23,3 g	W: 315,8 g w tym cukry: 38,2 g Sól: 4,5 g Błonnik: 42,5 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 10 g /m/ Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml / Kasza jęczmienna 160 g /gl/, Indyk z sosem jarzynowym 180 g /s,gl,*/, Buraczki na gęsto 120 g /gl/	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 10 g /m/, Hummus 1 szt. /se/, Sałata 50 g	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	E: 2203 kcal B: 114,7 g T: 66,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 22,9 g	W: 322,9 g w tym cukry: 34,3 g Sól: 2,9 g Błonnik: 39,1 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 10 g /m/ Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml / Kasza jęczmienna 160 g /gl/, Indyk z sosem jarzynowym 180 g /s,gl,*/, Buraczki na gęsto 120 g /gl/	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g /gl/, Masło 15 g /m/, Hummus 1 szt. /se/, Szynka z indyka 50 g /*/, Ogórek kiszony 1 szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	E: 2391 kcal B: 128,5 g T: 75,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 26,5 g	W: 341,1 g w tym cukry: 39,2 g Sól: 5,8 g Błonnik: 45,8 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/ Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Jabłko 1 szt., Sałata 50 g	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml / Kasza jęczmienna 160 g /gl/, Indyk z sosem jarzynowym 180 g /s,gl,*/, Surówka z buraczków 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g /gl/, Masło 15 g /m/, Hummus 1 szt. /se/, Szynka z indyka 50 g /*/, Ogórek kiszony 1 szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	E: 2384 kcal B: 128,1 g T: 75,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 26,5 g	W: 340,2 g w tym cukry: 37,6 g Sól: 5,8 g Błonnik: 46,3 g