

Jadłospis na 28.10.2023

Sobota

Oddział Geriatriczno-Internistyczny



DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350 ml /m/, Bułka grahamka 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 razowy 100 g /gl, m/, Masło 10 g /m/ Polędwica sopocka 50 g /*/, Ogórek gruntowy 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2005 kcal B: 86,5 g T: 73,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 32,6 g	W: 257 g w tym cukry: 53,5g Sól: 4,5 g Błonnik: 27,9 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350 ml /m/, Weka 80 g /gl/, Masło 10 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Jabłko pieczone 1 szt.	Herbata 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml /s/, Makaron pszenny z fetą i szpinakiem 350 g /gl,m,j/	Herbata 200 ml Weka 100 g /gl/, Masło 10 g /m/ Polędwica sopocka 50 g /*/, Pomidor 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2208 kcal B: 86,6 g T: 78,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,6 g	W: 298 g w tym cukry: 58 g Sól: 5 g Błonnik: 20,4 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350 ml /m/, Chleb razowy 100 g /gl, m/, Masło 10 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Jabłko pieczone 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 razowy 100 g /gl, m/, Masło 10 g /m/ Polędwica sopocka 50 g /*/, Pomidor 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2154 kcal B: 90,3 g T: 71,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 30,8 g	W: 291 g w tym cukry: 54 g Sól: 3,9 g Błonnik: 26 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 dla dorosłych
na 28.10.2023 Sobota



DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350 ml /m/, Bułka grahamka 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 razowy 100 g /gl, m/, Masło 10 g /m/ Polędwica sopocka 50 g /*/, Ogórek gruntowy 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2005 kcal B: 86,5 g T: 73,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 32,6 g	W: 257 g w tym cukry: 53,5g Sól: 4,5 g Błonnik: 27,9 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350 ml /m/, Bułka grahamka 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 razowy 150 g /gl, m/, Masło 15g /m/, Polędwica sopocka 50 g /*/, Ogórek gruntowy 1 szt. Serek kanapkowy 2 szt. /m/	Kefir 1 szt. /m/	E: 2273 kcal B: 86,5 g T: 73 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 44 g	W: 281 g w tym cukry: 56 g Sól: 4,9 g Błonnik: 28 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350 ml /m/, Chleb razowy 100 g /gl, m/, Masło 10 g /m/ Jajko 1 szt. /j/, Jabłko 1 szt. Papryka ¼ 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 razowy 150 g /gl, m/, Masło 15 g /m/ Polędwica sopocka 50 g /*/, Ogórek gruntowy 1 szt. Serek kanapkowy 2 szt. /m/	Kefir 1 szt. /m/	E: 2447 kcal B: 97 g T: 91g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 44 g	W: 299 g w tym cukry: 54 g Sól: 4,3 g Błonnik: 20,4 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350 ml /m/, Bułka grahamka 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/ Polędwica sopocka 50 g /*/, Pomidor 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2050 kcal B: 90 g T: 71 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 31 g	W: 272 g w tym cukry: 56 g Sól: 5,6 g Błonnik: 32 g
KLEIKOWA	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		E: 1450 kcal B: 24,5 g T: 43 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 22 g	W: 240 g w tym cukry: 16 g Sól: 0 g Błonnik: 2,2 g