

Jadłospis na 28.11.2023r.

Wtorek

Oddział Geriatryczno-Internistyczny

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,se,so/, Masło 10 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa z ciecierzycą i ziemniakami 350 ml /s, */, Racuchy z jabłkami 2 szt. /gl,m,j/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/ Polędwica sopocka 50 g /*/, Ogórek zielony 50 g	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2075 kcal B: 81,9 g T: 74,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 26,23 g	W: 297,8 g w tym cukry: 43,5 g Sól: 4,0 g Błonnik: 29,6 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/, Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa ziemniaczana 350 ml /s/, Kasza jaglana z jabłkami 350 g	Herbata 200 ml Weka 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /*/, Sałata 50 g	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2091 kcal B: 76,9 g T: 54,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 25,6 g	W: 337,9 g w tym cukry: 69 g Sól: 2,9 g Błonnik: 36,4 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m, gl/, 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 ziemniaczana 350 ml /s/, Kasza jaglana z jabłkami 350 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 10 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /*/, Sałata 50 g	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2083 kcal B: 71,6 g T: 65,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 25,8 g	W: 340,1 g w tym cukry: 49 g Sól: 3,7 g Błonnik: 41,9 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

Jadłospis na 28.11.2023

Wtorek

Oddział Ginekologiczno-Położniczy

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,se,so/, Masło 10 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa z ciecierzycą i ziemniakami 350 ml /s, */, Racuchy z jabłkami 2 szt. /gl,m,j/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/ Polędwica sopocka 50 g */, Ogórek zielony 50 g	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2075 kcal B: 81,9 g T: 74,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 26,23 g	W: 297,8 g w tym cukry: 43,5 g Sól: 4,0 g Błonnik: 29,6 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa z ciecierzycą i ziemniakami 350 ml /s, */, Kasza jaglana z jabłkami 350 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/ Polędwica sopocka 50 g */, Sałata 50 g	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2029 kcal B: 72,8 g T: 55,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 20,96 g	W: 348,4 g w tym cukry: 47,1 g Sól: 3,9 g Błonnik: 41,2 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,se,so/, Masło 10 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa z ciecierzycą i ziemniakami 350 ml /s, */, Racuchy z jabłkami 2 szt. /gl,m,j/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 150 g /gl/, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g */, Jogurt pitny 1 szt. /m/, Ogórek zielony 50 g	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2318 kcal B: 89,4 g T: 80,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 30,20 g	W: 337,9 g w tym cukry: 55,2 g Sól: 4,7 g Błonnik: 31,8 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,se,so/, Masło 10 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Papryka ¼ szt. Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa z ciecierzycą i ziemniakami 350 ml /s, */, Kasza jaglana z jabłkami 350 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 150 g /gl,so,se/, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g */, Jogurt pitny 1 szt. /m/, Ogórek zielony 50 g	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2239 kcal B: 83,6 g T: 67,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 25,71 g	W: 369,6 g w tym cukry: 52,3 g Sól: 4,2 g Błonnik: 49,2 g