

Jadłospis na 30-01-2024 r.
wtorek
Oddział Geriatriczno-Internistyczny

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /*/, Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa z cieciorką 350 ml /s,*/, Naleśniki z serem 2 szt. /gl,j,m/	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Sałatka z tuńczyka z ogórkiem i kukurydzą 100 g /r/, Sałata 50 g	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	E: 2287 kcal B: 107,6 g T: 75,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 30,0 g	W: 323,1 g w tym cukry: 55,5 g Sól: 5,1 g Błonnik: 31,2 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m,gl/, Weka 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /*/, Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa 350 ml /s,*/, Makaron pełnoziarnisty z serem 300 g /gl,m/	Herbata 200 ml Weka 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Sałatka z tuńczyka z ogórkiem i kukurydzą 100 g /r/, Sałata 50 g	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	E: 2321 kcal B: 109,4 g T: 64,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 29,0 g	W: 352,6 g w tym cukry: 56,2 g Sól: 5,4 g Błonnik: 30,6 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml, Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m,gl/, Chleb razowy 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /*/, Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa 350 ml /s,*/, Makaron pełnoziarnisty z serem 300 g /gl,m/	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Sałatka z tuńczyka z ogórkiem i kukurydzą 100 g /r/, Sałata 50 g	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	E: 2260 kcal B: 110,7 g T: 66,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 29,3 g	W: 334,5 g w tym cukry: 48,6 g Sól: 7,0 g Błonnik: 34,5 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 30-01-2024 r.
Wtorek
Oddział Ginekologiczno-Położniczy

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /*/, Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa z cieciorką 350 ml /s,*/, Naleśniki z serem 2 szt. /gl,j,m/	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Sałatka z tuńczyka z ogórkiem i kukurydzą 100 g /r/, Sałata 50 g	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	E: 2287 kcal B: 107,6 g T: 75,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 30,0 g	W: 323,1 g w tym cukry: 55,5 g Sól: 5,1 g Błonnik: 31,2 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /*/, Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa z cieciorką 350 ml /s,*/, Makaron pełnoziarnisty z serem 300 g /gl,m/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Sałatka z tuńczyka z ogórkiem i kukurydzą 100 g /r/, Sałata 50 g	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	E: 2086 kcal B: 99,9 g T: 56,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 24,7 g	W: 320,0 g w tym cukry: 42,8 g Sól: 4,8 g Błonnik: 29,9 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /*/, Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa z cieciorką 350 ml /s,*/, Naleśniki z serem 2 szt. /gl,j,m/	Herbata 200 ml Chleb razowy 150 g /gl/, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczyka z ogórkiem i kukurydzą 100 g /r/, Szynka gotowana 50 g /*/, Sałata 50 g	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	E: 2552 kcal B: 118,6 g T: 89,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 36,0 g	W: 349,4 g w tym cukry: 56,6 g Sól: 6,7 g Błonnik: 34,2 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /*/, Pomarańcza 1 szt. Ogórek kiszony 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa z cieciorką 350 ml /s,*/, Makaron pełnoziarnisty z serem 300 g /gl,m/	Herbata 200 ml Chleb razowy 150 g /gl/, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczyka z ogórkiem i kukurydzą 100 g /r/, Szynka gotowana 50 g /*/, Sałata 50 g	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	E: 2290 kcal B: 111,8 g T: 73,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 31,1 g	W: 328,2 g w tym cukry: 36,3 g Sól: 8,1 g Błonnik: 36,7 g