

Jadłospis na 09-04-2025 r.

środa

Oddział Geriatriczno-Internistyczny

DIETA	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z kaszą jaglaną 250 ml / m,*/, Grahamka 1 szt. /gl _{roz} , gl _{yc} , gl _{roz} /, Masło 15 g /m/, Ser żółty 3 plastry /m/, Pomidor 1 szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem brązowym zabieleną 300 ml /s, m, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pierś smażona 1 szt. /gl _{roz} , j, */, Surówka z białej kapusty 120 g /j, go, */	Banan 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / gl _{roz} , gl _{roz} /, Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Polędwica sopocka 50 g /so, gl _{roz} , gl _{roz} */, Ogórek kiszony 1 szt.	Skyr 1 szt. /m/ smaki: banan-truskawka, banan- borówka, banan-malina	E: 2450 kcal B: 103,0 g T: 114,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 39,9 g	W: 279,2 g w tym cukry: 51,2 g Sól: 7,8 g Błonnik: 28,4 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z kaszą jaglaną 250 ml /m,*/, Weka 3 kromki /gl _{psz} /, Masło 15 g /m/, Serek fromage 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem brązowym zabieleną 300 ml /s, m, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pierś drobiowa w sosie jarzynowym 1 szt. /gl _{roz} , s, */, Kalafior gotowany 120 g	Banan 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Weka 100 g /gl _{psz} /, Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Polędwica sopocka 50 g /so, gl _{roz} , gl _{roz} */,	Skyr 1 szt. /m/ smaki: banan-truskawka, banan- borówka, banan-malina	E: 2182kcal B: 95,8 g T: 91,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,5 g	W: 268,0 g w tym cukry: 51,6 g Sól: 4,0 g Błonnik: 24,8 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / gl _{roz} , gl _{roz} /, Masło 15 g /m/, Serek fromage 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem brązowym zabieleną 300 ml /s, m, */, Ziemniaki gotowane 180 g, Pierś drobiowa w sosie jarzynowym 180 g /gl _{roz} , s, */, Surówka z białej kapusty 120 g /j,go,*/	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / gl _{roz} , gl _{roz} /, Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Polędwica sopocka 50 g /so, gl _{roz} , gl _{roz} */, Ogórek kiszony 1 szt.	Skyr naturalny 1 szt. /m/	E: 2198 kcal B: 90,7 g T: 113,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 32,7 g	W: 237,4 g w tym cukry: 34,2 g Sól: 6,5 g Błonnik: 33,3 g
O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI - MIKSOWANA	Zupa mleczna wzmocniona (miksowana) 350 ml /m, gl _{roz} , gl _{roz} /	Mix obiadowy 350 ml /s, j, */		Mix kolacyjny 350 ml /s,j, */	Mix kolacyjny 350 ml /s,j, */	E: 2006 kcal B: 75 g T: 108 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 45 g	W: 201 g w tym cukry: 72 g Sól: 1,68 g Błonnik: 18 g

Smacznego

Jadłospis na 09-04-2025 r.

środa

Oddział Ginekologiczno-Położniczy

DIETA	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z kaszą jaglaną 250 ml / m,*/, Grahamka 1 szt. /gl _{pusz} , gl _{tyc} , gl _{pacz} /, Masło 15 g /m/, Ser żółty 3 plastry /m/, Pomidor 1 szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem brązowym zabieleną 300 ml /s, m, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pierś smażona 1 szt. /gl _{pusz} , j, */, Surówka z białej kapusty 120 g /j, go, */	Banan 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / gl _{tyc} , gl _{pacz} /, Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Polędwica sopocka 50 g /so, gl _{pusz} , gl _{owcy} */, Ogórek kiszony 1 szt.	Skyr 1 szt. /m/ smaki: banan-truskawka, banan-borówka, banan-malina	E: 2450 kcal B: 103,0 g T: 114,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 39,9 g	W: 279,2 g w tym cukry: 51,2 g Sól: 7,8 g Błonnik: 28,4 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z kaszą jaglaną 250 ml /m,*/, Grahamka 1 szt. /gl _{pusz} , gl _{tyc} , gl _{pacz} /, Masło 15 g /m/, Serek fromage 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem brązowym zabieleną 300 ml /s, m, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pierś drobiowa w sosie jarzynowym 1 szt. /gl _{pusz} , s, */, Kalafior gotowany 120 g	Banan 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb wieloziarnisty 3 kromki / gl _{pusz} , gl _{tyc} , gl _{owcy} , se, so, */, Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Polędwica sopocka 50 g /so, gl _{pusz} , gl _{owcy} */,	Skyr 1 szt. /m/ smaki: banan-truskawka, banan-borówka, banan-malina	E: 2156 kcal B: 95,0 g T: 91,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,3 g	W: 262,3 g w tym cukry: 51,3 g Sól: 3,9 g Błonnik: 24,3 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z kaszą jaglaną 250 ml / m,*/, Grahamka 1 szt. /gl _{pusz} , gl _{tyc} , gl _{pacz} /, Masło 15 g /m/, Ser żółty 3 plastry /m/, Pomidor 1 szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem brązowym zabieleną 300 ml /s, m, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pierś smażona 1 szt. /gl _{pusz} , j, */, Surówka z białej kapusty 120 g /j,go,*/	Banan 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / gl _{tyc} , gl _{pacz} /, Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Polędwica sopocka 50 g /so, gl _{pusz} , gl _{owcy} */, Ogórek kiszony 1 szt.	Skyr 1 szt. /m/ smaki: banan-truskawka, banan-borówka, banan-malina	E: 2450 kcal B: 103,0 g T: 114,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 39,9 g	W: 279,2 g w tym cukry: 51,2 g Sól: 7,8 g Błonnik: 28,4 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / gl _{tyc} , gl _{pacz} /, Masło 15 g /m/, Serek fromage 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem brązowym zabieleną 300 ml /s, m, */, Ziemniaki gotowane 180 g, Pierś drobiowa w sosie jarzynowym 180 g /gl _{pusz} , s, */, Surówka z białej kapusty 120 g /j,go,*/	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / gl _{tyc} , gl _{pacz} /, Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Polędwica sopocka 50 g /so, gl _{pusz} , gl _{owcy} */, Ogórek kiszony 1 szt.	Skyr naturalny 1 szt. /m/	E: 2198 kcal B: 90,7 g T: 113,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 32,7 g	W: 237,4 g w tym cukry: 34,2 g Sól: 6,5 g Błonnik: 33,3 g