

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Szpital Radziejów | | |
|---|--|---|
| Śniadanie II Śniadanie | Obiad Podwieczorek | Kolacja Posiłek nocny |
| poniedziałek 2024-07-15 Dieta: PODSTAWOWA (1) | | |
| Pomidor 100g , herbata z cukrem 250ml , masło 15g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 120g (GLU, JAJ, ZIA), ser żółty 20g (BIA), zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml (BIA, GLU), sałata 20g , kiełbasa krakowska 30g (MIĘ), | Barszcz czerwony z makaronem 350ml (BIA, GLU, JAJ, SEL), bitka wieprzowa 100g (MIĘ), ziemniaki z koperkiem 200g , surówka z kapusty kiszzonej 150g , kompot owocowy 250ml , sos naturalny 60g (BIA, GLU), | kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU, BIA), Zupa mleczna z płatkami 250ml (BIA, GLU), pieczywo mieszane pszenno żytnie 150g (GLU, JAJ, ZIA), szynka drobiowa 50g (MIĘ), masło 15g (BIA), jabłko 150g 1szt , Posiłek nocny: ciastka zbożowe 30g (GLU, JAJ), |
| Wartości odżywcze: Energia : 2576.01 kcal; Białko ogółem: 106.45 g; Tłuszcz: 91.52 g; Węglowodany ogółem: 357.98 g; Witamina C: 132.16 mg; Wapń: 1244.07 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1337.57 ug; Błonnik pokarmowy: 29.05 g; suma cukrów prostych: 105.32 g; Kwasy tłuszczowe: 4:0: 0.70 g; sól: 2414.68 mg; | | |
| poniedziałek 2024-07-15 Dieta: ŁATWOSTRAWNA (2) | | |
| Pomidor 100g , herbata z cukrem 250ml , masło 15g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 120g (GLU, JAJ, ZIA), Twaróg kostka 20g (BIA), zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml (BIA, GLU), sałata 20g , szynka drobiowa 30g (MIĘ), | Barszcz czerwony z makaronem 350ml (BIA, GLU, JAJ, SEL), roladki schabowe duszone 100g (MIĘ), ziemniaki z koperkiem 200g , sos naturalny 60g (BIA, GLU), kompot owocowy 250ml , bukiet jarzyn z wody 150g , | kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU, BIA), Zupa mleczna z płatkami 250ml (BIA, GLU), pieczywo mieszane pszenno żytnie 150g (GLU, JAJ, ZIA), szynka drobiowa 50g (MIĘ), masło 15g (BIA), jabłko gotowane 150g 1szt , Posiłek nocny: ciastka zbożowe 30g (GLU, JAJ), |
| Wartości odżywcze: Energia : 2457.57 kcal; Białko ogółem: 102.00 g; Tłuszcz: 80.73 g; Węglowodany ogółem: 358.66 g; Witamina C: 150.50 mg; Wapń: 1163.51 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2144.24 ug; Błonnik pokarmowy: 30.86 g; suma cukrów prostych: 101.45 g; Kwasy tłuszczowe: 4:0: 0.59 g; sól: 2353.16 mg; | | |
| poniedziałek 2024-07-15 Dieta: Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6) | | |
| Pomidor 100g , herbata b/c 250ml , masło 15g (BIA), pieczywo razowe 100g (GLU, JAJ), Twaróg kostka 20g (BIA), zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml (BIA, GLU), sałata 20g , szynka drobiowa 30g (MIĘ), II Śniadanie: krakersy 30g (GLU, JAJ, ZIA), | Barszcz czerwony z makaronem 350ml (BIA, GLU, JAJ, SEL), roladki schabowe duszone 100g (MIĘ), ziemniaki z koperkiem 200g , sos naturalny 60g (BIA, GLU), kompot owocowy bez cukru 250ml , bukiet jarzyn z wody 150g , Podwieczorek: mus wielowarzywny 100g , | kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU, BIA), Zupa mleczna z płatkami 250ml (BIA, GLU), pieczywo razowe 120g (GLU, JAJ), szynka drobiowa 50g (MIĘ), masło 15g (BIA), jabłko 150g 1szt , Posiłek nocny: kanapka z masłem, wędliną i sałata 1szt (BIA, GLU, JAJ), |
| Wartości odżywcze: Energia : 2400.79 kcal; Białko ogółem: 112.74 g; Tłuszcz: 79.39 g; Węglowodany ogółem: 353.47 g; Witamina C: 237.32 mg; Wapń: 1281.89 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3518.60 ug; Błonnik pokarmowy: 47.70 g; suma cukrów prostych: 74.42 g; Kwasy tłuszczowe: 4:0: 0.60 g; sól: 2754.60 mg; | | |

Dietetyk
DietetykLidia Bosińska
.....