

### Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: PRZEWORSK SZPITAL		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2024-01-04</b> <b>Jadłospis dla diety: PRZEW- 1 Podstawowa</b>		
Kasza kukurydziana na mleku 250 ml ( <u>MLE</u> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 68 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Chleb razowy żytnio-pszeny 32 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g ( <u>SOJ</u> ), Sałata zielona 10 g ( ), Pomidor 60 g ( ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml ( ),	Barszcz czerwony z ziemniakami ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Sos mięsno warzywny ( ) (z mięsa wieprzowego) 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Surówka wielowarzynna z olejem ( ) 100 g ( <u>SEL</u> ), Brokuł gotowany* 100 g ( ), Kompot owocowy z/c 250 ml ( ),	Chleb mieszany pszenno-żytni 68 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Chleb razowy żytnio-pszeny 32 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ), Pasztet z fasoli ( ) 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ), Rzodkiew biała 70 g ( ), Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ),
		<b>Posiłek nocny:</b> Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <u>MLE</u> ),

**Wartości odżywcze:** E: 2260.41 kcal; B: 77.59 g; T: 70.35 g; Kw. tł. nasy.: 25.12 g; W: 345.56 g; W tym cukry: 74.48 g; Bł.: 34.88 g; Sól: 7.18 g; WW: 31.17 Por; Ener. z B: 13.73 %; Ener. z W: 54.98 %; Ener. z T: 28.01 %; Ener. z Bł.: 3.09 %; K: 3981.96 mg;

<b>czwartek 2024-01-04</b> <b>Jadłospis dla diety: PRZEW- 6 Z ogr łatwo przysw. węglowodanów</b>		
Chleb razowy żytnio-pszeny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g ( <u>SOJ</u> ), Sałata zielona 10 g ( ), Pomidor 60 g ( ), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml ( ),	Barszcz czerwony z ziemniakami ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Sos mięsno warzywny ( ) (z mięsa wieprzowego) 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Surówka wielowarzynna z olejem b/c ( ) 100 g ( <u>SEL</u> ), Brokuł gotowany* 100 g ( ), Kompot owocowy* b/c 250 ml ( ),	Chleb razowy żytnio-pszeny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ), Pasztet z fasoli ( ) 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ), Rzodkiew biała 70 g ( ), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ),
<b>II Śniadanie:</b> Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ),	<b>Podwieczorek:</b> Jabłko 1 szt 1 szt ( ),	<b>Posiłek nocny:</b> Chleb razowy żytnio-pszeny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 20 g ( <u>SOJ</u> ),

**Wartości odżywcze:** E: 2185.9 kcal; B: 77.95 g; T: 72.33 g; Kw. tł. nasy.: 23.57 g; W: 325.74 g; W tym cukry: 51.35 g; Bł.: 52.21 g; Sól: 7.55 g; WW: 27.44 Por; Ener. z B: 14.26 %; Ener. z W: 50.05 %; Ener. z T: 29.78 %; Ener. z Bł.: 4.78 %; K: 4661.62 mg;