

### Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: PRZEWORSK SZPITAL		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
wtorek 2024-01-16 <b>Jadłospis dla diety: PRZEW- 1 Podstawowa</b>		
Płatki jęczmienne na mleku 250 ml ( <u>MLE, GLU JECZ,</u> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 68 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Chleb razowy żytnio-pszenny 32 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ), Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ), Rzodkiew biała 70 g, Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, ,	Jarzynowa z zacierką dieta () 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> ), Ziemniaki () 300 g, Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g, Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g ( <u>JAJ, GOR,</u> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml, Sos pietruszkowy* 50 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ), Sałatka szwedzka () 100 g ( <u>GOR,</u> ),	Chleb mieszany pszenno-żytni 68 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Chleb razowy żytnio-pszenny 32 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ), Szynka Królewiecka- kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW,</u> ), Buraczek w plastry60 g, Rukola10g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ),
		Posiłek nocny: Jabłko 1 szt 1 szt,

**Wartości odżywcze:** E: 2208.03 kcal; B: 85.91 g; T: 64.57 g; Kw. tł. nasy.: 24.61 g; W: 336.99 g; W tym cukry: 80.43 g; Bł.: 34.51 g; Sól: 8.82 g; WW: 30.22 Por; Ener. z B: 15.56 %; Ener. z W: 54.8 %; Ener. z T: 26.32 %; Ener. z Bł.: 3.13 %; K: 4924.74 mg;

wtorek 2024-01-16 <b>Jadłospis dla diety: PRZEW- 6 Z ogr łatwo przysw. węglowodanów</b>		
Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ), Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ), Pomidor 60 g, Herbata czarna granulowana b/c 250 ml, ,	Jarzynowa z zacierką dieta () 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> ), Ziemniaki () 300 g, Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g, Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g ( <u>JAJ, GOR,</u> ), Sos pietruszkowy* 50 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ), Kompot owocowy* b/c 250 ml, Sałatka szwedzka b/c () 100 g ( <u>GOR,</u> ),	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ), Szynka Królewiecka- kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW,</u> ), Rukola10g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ),
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ), Pasta z twarogu z koperkiem 20 g ( <u>MLE,</u> ),	Podwieczorek: Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ),	Posiłek nocny: Jabłko 1 szt 1 szt,

**Wartości odżywcze:** E: 2131.62 kcal; B: 89.32 g; T: 69.14 g; Kw. tł. nasy.: 27.21 g; W: 308.57 g; W tym cukry: 49.5 g; Bł.: 42.81 g; Sól: 8.42 g; WW: 26.57 Por; Ener. z B: 16.76 %; Ener. z W: 49.87 %; Ener. z T: 29.19 %; Ener. z Bł.: 4.02 %; K: 5301.83 mg;