

### Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: PRZEWORSK SZPITAL		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2024-01-02</b> <b>Jadłospis dla diety: PRZEW- 1 Podstawowa</b>		
Makaron na mleku 250 ml ( <u>GLU PSZ, 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> ), Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW, </u> ), Pomidor 60 g , Rukola 10 g , Herbata czarna granulowana z/c 250 ml ,	Grochowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, </u> ), Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g , Sos jogurtowo-truskawkowy* 150 g ( <u>MLE, </u> ), 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> ), Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 80 g ( <u>RYB, MLE, </u> ), Papryka konserwowa 70 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, </u> ),
		Posiłek nocny: Pomarańcza 150 g ,

**Wartości odżywcze:** E: 2165.85 kcal; B: 78.4 g; T: 52.88 g; Kw. tł. nasy.: 24.03 g; W: 360.93 g; W tym cukry: 105.15 g; Bł.: 29.86 g; Sól: 6.25 g; WW: 33.12 Por; Ener. z B: 14.48 %; Ener. z W: 61.14 %; Ener. z T: 21.97 %; Ener. z Bł.: 2.76 %; K: 3036.26 mg;

<b>wtorek 2024-01-02</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> ), Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW, </u> ), Pomidor 60 g , Rukola 10 g , Herbata czarna granulowana b/c 250 ml ,	Solferino () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u> ), Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g , Sos jogurtowo truskawkowy*b/c 150 g ( <u>MLE, </u> ), 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> ), Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 80 g ( <u>RYB, MLE, </u> ), Papryka konserwowa 70 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, </u> ),
II Śniadanie: Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE, </u> ),	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszeny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE, </u> ), Jajko gotowane kl M 0.50 szt ( <u>JAJ, </u> ),	Posiłek nocny: Pomarańcza 150 g ,

**Wartości odżywcze:** E: 1994.32 kcal; B: 74.67 g; T: 55.3 g; Kw. tł. nasy.: 26.68 g; W: 319.17 g; W tym cukry: 78.42 g; Bł.: 35.23 g; Sól: 6.3 g; WW: 28.39 Por; Ener. z B: 14.98 %; Ener. z W: 56.95 %; Ener. z T: 24.96 %; Ener. z Bł.: 3.53 %; K: 3568.4 mg;