

16.11.2023 - Dieta Podstawowa

Śniadanie



Obiad



16.11.2023 — Dieta Łatwostrawna z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów



Obiad



Jadłospis

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: JAROSŁAW SZPITAL		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	
czwartek 2023-11-16		Jadłospis dla diety: JAROSŁAW 1 Podstawo
Zacierka na mleku 250 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, </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 porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE, </u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Pasta z twarogu i cebuli 80 g ( <u>MLE, </u> ), Jabłko 1szt. Sałata zielona 10 g ,	Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u> ), Gołąbek siekany z mięsa wp 300 g ( <u>JAJ, </u> ), Sos pomidorowy 50 ml ( <u>GLU PSZ, </u> ), Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g ( <u>SEL, </u> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml , Cukinia pieczona z olejem * 100 g ,	Szynka K wieprzow osłonce n () 100 g ( pszenno- razowy ży Masło por zbożowa <u>JECZ, </u> ),
		Posiłek r <u>MLE, </u> ),

**Wartości odżywcze:** E: 2390.05 kcal; B: 104.29 g; T: 80.37 g; Kw. tł. nasy.: 27.16 g; W: 327.37 g; 7.58 a; WW: 29.61 Por; Ener. z B: 17.45 %; Ener. z W: 49.3 %; Ener. z T: 30.26 %; Ener. z Bł.: 2.7

czwartek 2023-11-16		Jadłospis dla diety: JAROSŁAW 6 Z ogr.łatw
Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE, </u> ), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g ( <u>MLE, </u> ), Sałata zielona 10 g , Jabłko 1szt.	Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u> ), Sos pomidorowy 50 ml ( <u>GLU PSZ, </u> ), Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g ( <u>SEL, </u> ), Kompot owocowy* b/c 250 ml , Surówka z selera i jabłka z olejem () b/c 100 g ( <u>SEL, </u> ), Cukinia pieczona z olejem * 100 g ,	Szynka K wieprzow osłonce n - dieta (J żytnio-ps porcjowa zbożowa <u>GLU JE</u>
II Śniadanie: Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE, </u> ),		Posiłek razowy ż Szynka K wytworz wieprzow

**Wartości odżywcze:** E: 2028.22 kcal; B: 83.98 g; T: 61.58 g; Kw. tł. nasy.: 24.39 g; W: 305.6 g; 6.7 g; WW: 26.22 Por; Ener. z B: 16.56 %; Ener. z W: 51.54 %; Ener. z T: 27.33 %; Ener. z Bł.: 4.36 %

