

21.11.2023 - Dieta Podstawowa

Śniadanie



Obiad



Śniadanie 2023 – Dieta Łatwostrawna



Obiad



Jadłospis

**Jadłospisy dla oddziałów**

<b>Oddział: JAROSŁAW SZPITAL</b>		
<b>Śniadanie II Śniadanie</b>	<b>Obiad Podwieczorek</b>	
<b>wtorek 2023-11-21</b>		<b>Jadłospis dla diety: PRZEW- JARO 1 Podsta</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 porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ), Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ), Chrzan 10 g ( <u>MLE, S02,</u> ), Buraczki gotowane () plastry 60 g , Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Rukola 10 g ,	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* z/c 250 ml , Sałatka szwedzka () 100 g ( <u>GOR,</u> ),	Chleb mi ( <u>ŻYT,</u> ), C ( <u>PSZ, GL</u> ), 1 szt ( <u>MLE</u> ), drobiowa niejadaln Rzkodkiew 250 ml ( <u>M</u> )
		<b>Posiłek r</b> <u>MLE,</u> ),

**Wartości odżywcze:** E: 2271.63 kcal; B: 87.91 g; T: 67.5 g; Kw. tł. nasy.: 24.97 g; W: 342.94 g; W g; WW: 31.09 Por; Ener. z B: 15.48 %; Ener. z W: 54.77 %; Ener. z T: 26.74 %; Ener. z Bł.: 2.81 %

<b>wtorek 2023-11-21</b>		<b>Jadłospis dla diety: PRZEW- JARO 2 Łatwo</b>
Płatki jęczmienne na mleku 250 ml ( <u>MLE, GLU JECZ,</u> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ), Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ), Buraczki gotowane () plastry 60 g , Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Rukola 10 g ,	Jarzynowa z zacierką dieta () 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> ), Ziemniaki () 300 g , Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g , Marchew oprószana z olejem () 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Sos pietruszkowy* 50 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Kasza ku mieszanym ( <u>ŻYT,</u> ), M ( <u>PSZ, GL</u> ), Szynek średnio r 60 g ( <u>GL</u> ), Kawa ( <u>ŻYT, GL</u> )
		<b>Posiłek r</b> <u>MLE,</u> ),

**Wartości odżywcze:** E: 2454.98 kcal; B: 95.5 g; T: 68.74 g; Kw. tł. nasy.: 27.3 g; W: 377.9 g; W ty WW: 34.72 Por; Ener. z B: 15.56 %; Ener. z W: 56.53 %; Ener. z T: 25.2 %; Ener. z Bł.: 2.52 %; K: