

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: PRZEWORSK SZPITAL  |   |   |
|---|---|---|
| Śniadanie - II Śniadanie  | Obiad - Podwieczorek  | Kolacja - Posiłek nocny   |
| <b>środa 2024-03-13      Jadłospis dla diety: PRZEW- 1 Podstawowa</b>   |   |   |
| Płatki owsiane na mleku 250 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 68 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Chleb razowy żytnio-pszenno 32 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ), Ser topiony 60 g ( <u>MLE,</u> ), Pomidor 70 g, Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, | Kminkowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Kasza kuskus/sypko 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Pulpet wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ), Sos jarzynowy () 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Surówka z marchwi i chrzanu () 100 g ( <u>MLE, S02,</u> ), Cukinia pieczona z olejem * 100 g, Kompot owocowy* z/c 250 ml, | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 68 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Chleb razowy żytnio-pszenno 32 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ), Paprykarz szczeciński 80 g ( <u>RYB, SOJ,</u> ), Ogórek kiszony 60 g, Sałata zielona 10 g, |
|   |   | Posiłek nocny: Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt,   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2322.43 kcal; Białko ogółem: 86.09 g; Tłuszcz: 79.23 g; Kw. tł. nasy.: 32.4 g; Węglowodany ogółem: 323.55 g; W tym cukry: 80.62 g; Błonnik pok.: 26.16 g; Sól: 9.04 g; WW: 29.78 Por; : 14.83 %; : 51.22 %; Ener. z T: 30.7 %; Ener. z Bł.: 2.25 %; K: 3672.96 mg;

| <b>środa 2024-03-13      Jadłospis dla diety: PRZEW- 2 Łatwo strawna</b>  |  |   |
|---|--|---|
| Płatki owsiane na mleku 250 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ), Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE,</u> ), Pomidor 70 g, Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, | Kminkowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Kasza kuskus/sypko 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Pulpet wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ), Sos jarzynowy () 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Cukinia pieczona z olejem * 200 g, Kompot owocowy* z/c 250 ml, | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ), Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 80 g ( <u>RYB,</u> ), Pomidor 60 g, Sałata zielona 10 g, Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> ), |
|   |  | Posiłek nocny: Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt,   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2205.25 kcal; Białko ogółem: 90.06 g; Tłuszcz: 59.58 g; Kw. tł. nasy.: 21.81 g; Węglowodany ogółem: 332.64 g; W tym cukry: 79.16 g; Błonnik pok.: 22.62 g; Sól: 6.05 g; WW: 31.05 Por; : 16.34 %; : 56.23 %; Ener. z T: 24.31 %; Ener. z Bł.: 2.05 %; K: 3587.1 mg;

| <b>środa 2024-03-13      Jadłospis dla diety: PRZEW- 6 Z ogr łatwo przysw. węglowodanów</b>  |  |   |
|--|--|---|
| Chleb razowy żytnio-pszenno 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ), Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE,</u> ), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml, Pomidor 70 g, | Kminkowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ,</u> ), Pulpet wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ), Sos jarzynowy () 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Surówka z marchwi i chrzanu b/c () 100 g ( <u>MLE, S02,</u> ), Cukinia pieczona z olejem * 100 g, Kompot owocowy* b/c 250 ml, | Chleb razowy żytnio-pszenno 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ), Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 80 g ( <u>RYB,</u> ), Ogórek kiszony 60 g, Sałata zielona 10 g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> ), |
| II Śniadanie: Jabłko 1 szt 1 szt,  | Podwieczorek: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ),  | Posiłek nocny: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt,   |

**Wartości odżywcze:** •Wartość energetyczna: 1912.67 kcal; Białko ogółem: 83.97 g; Tłuszcz: 54.79 g; Kw. tł. nasy.: 19.33 g; Węglowodany ogółem: 289.49 g; W tym cukry: 44.06 g; Błonnik pok.: 38.77 g; Sól: 6.89 g; WW: 25.14 Por; : 17.56 %; : 52.43 %; Ener. z T: 25.78 %; Ener. z Bł.: 4.05 %; K: 3840.9 mg;