

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: PRZEWORSK SZPITAL   |   |   |
|--|---|---|
| Śniadanie - II Śniadanie   | Obiad - Podwieczorek  | Kolacja - Posiłek nocny   |
| poniedziałek 2024-08-19 <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-pszenno 32 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ), Kurczak gotowany-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod. białka, w osłonce niejadalnej. 60 g ( <u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,</u> ), Pomidor 70 g, Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, | Brokułowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ), Ziemniaki młode gotowane () 300 g, Kottlet z jaj 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ), Sos chrzanowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, S02,</u> ), Sałata zielona z kefirem 30 g ( <u>MLE,</u> ), Surówka z pora i jabłka () 100 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-pszenno 32 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ), Szprot w sosie pomidorowym 50 g ( <u>RYB, SEL,</u> ), Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE,</u> ), Rzodkiew biała 60 g, Sałata zielona 10 g, Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ), |
|  |   | Posiłek nocny: Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u> ),  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2345.67 kcal; Białko ogółem: 93.82 g; Tłuszcz: 69.37 g; Kw. tł. nasy.: 26.34 g; Węglowodany ogółem: 348.25 g; W tym cukry: 62.17 g; Błonnik pok.: 31.11 g; Sól: 8.51 g; WW: 31.78 Por; : 16 %; : 59.39 %; Ener. z T: 26.62 %; Ener. z Bł.: 2.65 %; K: 3741.63 mg;

| poniedziałek 2024-08-19 <b>Jadłospis dla diety: PRZEW- 2 Łatwo strawna</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 extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ), Kurczak gotowany-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod. białka, w osłonce niejadalnej. 60 g ( <u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,</u> ), Pomidor 70 g, Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, | Brokułowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ), Ziemniaki młode gotowane () 300 g, Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ), Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ), Marchew gotowana 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> ), Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g ( <u>MLE,</u> ), Pomidor 60 g, Sałata zielona 10 g, Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ), |
|  |  | Posiłek nocny: Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u> ),   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2065.31 kcal; Białko ogółem: 78.8 g; Tłuszcz: 51.88 g; Kw. tł. nasy.: 22.11 g; Węglowodany ogółem: 335.51 g; W tym cukry: 71.08 g; Błonnik pok.: 30.67 g; Sól: 8.85 g; WW: 30.56 Por; : 15.26 %; : 64.98 %; Ener. z T: 22.61 %; Ener. z Bł.: 2.97 %; K: 3851.57 mg;

| poniedziałek 2024-08-19 <b>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> ), Kurczak gotowany-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod. białka, w osłonce niejadalnej. 60 g ( <u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,</u> ), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml, Pomidor 70 g, | Brokułowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ), Ziemniaki młode gotowane () 300 g, Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ), Sałata zielona z kefirem 30 g ( <u>MLE,</u> ), Surówka z pora i jabłka () 100 g ( <u>MLE,</u> ), Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ), 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> ), Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g ( <u>MLE,</u> ), Rzodkiew biała 60 g, Sałata zielona 10 g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ), |
| II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenno 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 20 g ( <u>MLE,</u> ),  | Podwieczorek: Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ),  | Posiłek nocny: Chleb razowy żytnio-pszenno 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ), Polędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 20 g ( <u>SOJ, MLE,</u> ),   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1885.93 kcal; Białko ogółem: 85.15 g; Tłuszcz: 51.39 g; Kw. tł. nasy.: 26.48 g; Węglowodany ogółem: 292.16 g; W tym cukry: 37.03 g; Błonnik pok.: 42.19 g; Sól: 8.24 g; WW: 25.12 Por; : 18.06 %; : 61.97 %; Ener. z T: 24.52 %; Ener. z Bł.: 4.47 %; K: 4259.22 mg;