

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: PRZEWORSK SZPITAL		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>piątek 2024-09-06</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PRZEW- 1 Podstawowa</b>		
Kasza manna na mleku 250 ml ( <u>GLU PSZ, 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 extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ), Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> ), Ryba pieczona (Miruna) 100 g ( <u>RYB,</u> ), Sos koperkowy * 50 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ), Ziemniaki gotowane () 300 g, Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g, Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml,	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 extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ), Dżem 25 g, Twarożek 40 g ( <u>MLE,</u> ), Arbuz 150 g, Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> ),
		<b>Posiłek nocny:</b> Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2257.29 kcal; Białko ogółem: 86.32 g; Tłuszcz: 51.4 g; Kw. tł. nasy.: 19.92 g; Węglowodany ogółem: 376.04 g; W tym cukry: 117.27 g; Błonnik pok.: 31.7 g; Sól: 6.08 g; WW: 34.47 Por; : 15.3 %; : 66.63 %; Ener. z T: 20.49 %; Ener. z Bł.: 2.81 %; K: 4637.87 mg;

<b>piątek 2024-09-06</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PRZEW- 2 Łatwo strawna</b>		
Kasza manna na mleku 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ), Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ), Pomidor 60 g, Sałata zielona 10 g, Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> ), Ryba pieczona (Miruna) 100 g ( <u>RYB,</u> ), Sos koperkowy * 50 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ), Ziemniaki gotowane () 300 g, Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), 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> ), Dżem 25 g, Twarożek 40 g ( <u>MLE,</u> ), Arbuz 150 g, Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> ),
		<b>Posiłek nocny:</b> Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2296.85 kcal; Białko ogółem: 85.93 g; Tłuszcz: 53.21 g; Kw. tł. nasy.: 20 g; Węglowodany ogółem: 381.13 g; W tym cukry: 114.22 g; Błonnik pok.: 29.83 g; Sól: 6.59 g; WW: 35.16 Por; : 14.96 %; : 66.37 %; Ener. z T: 20.85 %; Ener. z Bł.: 2.6 %; K: 4454.95 mg;

<b>piątek 2024-09-06</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PRZEW- 6 Z ogr łatwo przysw. węglowodanów</b>		
Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ), Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ), Pomidor 60 g, Sałata zielona 10 g, Herbata czarna granulowana b/c 250 ml,	Szpinakowa z zacierką () 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> ), Ryba pieczona (Miruna) 100 g ( <u>RYB,</u> ), Sos koperkowy * 50 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ), Ziemniaki gotowane () 300 g, Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g, Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Kompot owocowy* b/c 250 ml,	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ), Ser żółty 60 g ( <u>MLE,</u> ), Ogórek świeży 70 g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> ),
<b>II Śniadanie:</b> Arbuz 150 g,	<b>Podwieczorek:</b> Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ),	<b>Posiłek nocny:</b> Sok pomidorowy 0,3l 1 szt,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2114.25 kcal; Białko ogółem: 93.7 g; Tłuszcz: 67.15 g; Kw. tł. nasy.: 28.48 g; Węglowodany ogółem: 304.51 g; W tym cukry: 51.92 g; Błonnik pok.: 38.01 g; Sól: 8.73 g; WW: 26.62 Por; : 17.73 %; : 57.61 %; Ener. z T: 28.59 %; Ener. z Bł.: 3.6 %; K: 4867.1 mg;