

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: PRZEWORSK SZPITAL		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczerek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2024-10-07      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> ), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g, Buraczki gotowane () plastry 60 g, Sałata zielona 10 g, Herbata czarna granulowana z/c 250 ml,	Kminkowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g, Sos jogurtowy naturalny 150 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> ), Pasta z twarogu i papryki 80 g ( <u>MLE,</u> ), Pomidor 70 g, Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ),
		Posiłek nocny: Śliwka szt 1 szt,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1857.63 kcal; Białko ogółem: 71.13 g; Tłuszcz: 38.45 g; Kw. tł. nasy.: 20.96 g; Węglowodany ogółem: 320.47 g; W tym cukry: 100.21 g; Błonnik pok.: 22.27 g; Sól: 6 g; WW: 29.93 Por; : 15.32 %; : 69.01 %; Ener. z T: 18.63 %; Ener. z Bł.: 2.4 %; K: 2758.38 mg;

<b>poniedziałek 2024-10-07      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> ), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g, Buraczki gotowane () plastry 60 g, Sałata zielona 10 g, Herbata czarna granulowana z/c 250 ml,	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g, Sos jogurtowy naturalny 150 g ( <u>MLE,</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> ), Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <u>MLE,</u> ), Pomidor 70 g, Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ),
		Posiłek nocny: Jabłko 1 szt 1 szt,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1951.45 kcal; Białko ogółem: 74.41 g; Tłuszcz: 39.22 g; Kw. tł. nasy.: 21.35 g; Węglowodany ogółem: 338.33 g; W tym cukry: 109 g; Błonnik pok.: 21.72 g; Sól: 6.33 g; WW: 31.72 Por; : 15.25 %; : 69.35 %; Ener. z T: 18.09 %; Ener. z Bł.: 2.23 %; K: 2783.06 mg;

<b>poniedziałek 2024-10-07      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 produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g, Pomidor 60 g, Sałata zielona 10 g, Herbata czarna granulowana b/c 250 ml,	Kminkowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Ryż (brązowy) z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g, Sos jogurtowy naturalny 150 g ( <u>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 papryki 80 g ( <u>MLE,</u> ), Pomidor 70 g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ),
II Śniadanie: Śliwka szt 1 szt,	Podwieczerek: Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ),	Posiłek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1669.82 kcal; Białko ogółem: 70.29 g; Tłuszcz: 37.61 g; Kw. tł. nasy.: 20.31 g; Węglowodany ogółem: 275.79 g; W tym cukry: 69.25 g; Błonnik pok.: 34.58 g; Sól: 5.28 g; WW: 24.19 Por; : 16.84 %; : 66.07 %; Ener. z T: 20.27 %; Ener. z Bł.: 4.14 %; K: 3084.48 mg;