

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: PRZEWORSK SZPITAL		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>wtorek 2024-12-24</b> <b>Jadłospis dla diety: PRZEW- 1 Podstawowa</b>		
Płatki pszenne na mleku 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</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> ), Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ), Pomidor 70 g, Herbata czarna granulowana z/c 250 ml,	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE</u> ), Surówka z selera i jabłka () 100 g ( <u>MLE, SEL</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> ), Barszcz czerwony czysty () 300 ml ( <u>MLE, SEL</u> ), Ryba pieczona (Miruna) 100 g ( <u>RYB</u> ), Warzywa po grecku () 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml,
		<b>Posiłek nocny:</b> Pomarańcza 1 szt. 1 szt,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2193.09 kcal; Białko ogółem: 95.9 g; Tłuszcz: 52.09 g; Kw. tł. nasy.: 21.27 g; Węglowodany ogółem: 353.23 g; W tym cukry: 94.32 g; Błonnik pok.: 40.83 g; Sól: 6.31 g; WW: 31.18 Por; : 17.49 %; : 64.43 %; Ener. z T: 21.38 %; Ener. z Bł.: 3.72 %; K: 4041.45 mg;

<b>wtorek 2024-12-24</b> <b>Jadłospis dla diety: PRZEW- 2 Łatwo strawna</b>		
Płatki pszenne 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 70 g, Herbata czarna granulowana z/c 250 ml,	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE</u> ), Surówka z selera i jabłka () 100 g ( <u>MLE, 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> ), Barszcz czerwony czysty () 300 ml ( <u>MLE, SEL</u> ), Ryba pieczona (Miruna) 100 g ( <u>RYB</u> ), Warzywa po grecku () 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml,
		<b>Posiłek nocny:</b> Pomarańcza 1 szt. 1 szt,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2210.37 kcal; Białko ogółem: 95.78 g; Tłuszcz: 51.83 g; Kw. tł. nasy.: 21.27 g; Węglowodany ogółem: 356.49 g; W tym cukry: 93.3 g; Błonnik pok.: 37.56 g; Sól: 6.6 g; WW: 31.82 Por; : 17.33 %; : 64.51 %; Ener. z T: 21.1 %; Ener. z Bł.: 3.4 %; K: 3862.89 mg;

<b>wtorek 2024-12-24</b> <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> ), Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ), Pomidor 70 g, Herbata czarna granulowana b/c 250 ml,	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE</u> ), Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g ( <u>MLE, SEL</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> ), Barszcz czerwony czysty () b/c 300 ml ( <u>MLE, SEL</u> ), Ryba pieczona (Miruna) 100 g ( <u>RYB</u> ), Warzywa po grecku () b/c 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml,
<b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny 150 g ( <u>MLE</u> ),	<b>Podwieczorek:</b> Podpłomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ),	<b>Posiłek nocny:</b> Pomarańcza 1 szt. 1 szt,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2015.58 kcal; Białko ogółem: 96.8 g; Tłuszcz: 52.24 g; Kw. tł. nasy.: 20.49 g; Węglowodany ogółem: 306.36 g; W tym cukry: 62.86 g; Błonnik pok.: 49.75 g; Sól: 5.52 g; WW: 25.6 Por; : 19.21 %; : 60.8 %; Ener. z T: 23.33 %; Ener. z Bł.: 4.94 %; K: 4465.53 mg;