

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: PRZEWORSK SZPITAL  |  |   |
|---|--|---|
| Śniadanie - II Śniadanie  | Obiad - Podwieczorek   | Kolacja - Posiłek nocny   |
| <b>wtorek 2025-01-14</b>  |  |   |
| <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-pszeny 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> ), Buraczki gotowane () plastry 60 g , Rukola 10 g , Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , | Jarzynowa z zacierką dieta () 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> ), Ziemniaki gotowane () 300 g , Szyńka wieprzowa gotowana 100 g , Sos pietruszkowy* 50 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ), Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g , Marchew oprószana z olejem () 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml , | Chleb mieszany pszenno-żytni 68 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Chleb razowy żytnio-pszeny 32 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ), Szyńka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 60 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR,</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: 2200.22 kcal; Białko ogółem: 95.62 g; Tłuszcz: 57.95 g; Kw. tł. nasy.: 22.53 g; Węglowodany ogółem: 340.8 g; W tym cukry: 82.24 g; Błonnik pok.: 34.99 g; Sól: 8.12 g; WW: 30.6 Por; : 17.38 %; : 61.96 %; Ener. z T: 23.7 %; Ener. z Bł.: 3.18 %; K: 5104.88 mg;

|  |  |  |
|--|--|--|
| <b>wtorek 2025-01-14</b>   |  |  |
| <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> ), Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ), Buraczki gotowane () plastry 60 g , Rukola 10 g , Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , | Jarzynowa z zacierką dieta () 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> ), Ziemniaki gotowane () 300 g , Szyńka wieprzowa gotowana 100 g , Sos pietruszkowy* 50 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ), Marchew oprószana z olejem () 200 g ( <u>GLU PSZ,</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> ), Szyńka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 60 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR,</u> ), Pomidor 70 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ), |
|  |  | Posiłek nocny: Jabłko pieczone 1szt. 1 szt ,   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2165.71 kcal; Białko ogółem: 95 g; Tłuszcz: 50.71 g; Kw. tł. nasy.: 22.06 g; Węglowodany ogółem: 348.04 g; W tym cukry: 82.19 g; Błonnik pok.: 33.09 g; Sól: 8.6 g; WW: 31.5 Por; : 17.55 %; : 64.28 %; Ener. z T: 21.07 %; Ener. z Bł.: 3.06 %; K: 4983.32 mg;

|  |  |  |
|--|--|--|
| <b>wtorek 2025-01-14</b>   |  |  |
| <b>Jadłospis dla diety: PRZEW- 6 Z ogr łatwo przysw. węglowodanów</b>  |  |  |
| Chleb razowy żytnio-pszeny 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 , Rukola 10 g , Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , | Jarzynowa z zacierką dieta () 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> ), Ziemniaki gotowane () 300 g , Szyńka wieprzowa gotowana 100 g , Sos pietruszkowy* 50 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ), Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g , Marchew oprószana z olejem () 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Kompot owocowy* b/c 250 ml , | Chleb razowy żytnio-pszeny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ), Szyńka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 60 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR,</u> ), Pomidor 70 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ), |
| II Śniadanie: Sałatka z brokułu i pomidora 130 g ,   | Podwieczorek: Jabłko 1 szt 1 szt ,   | Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ),  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2047.88 kcal; Białko ogółem: 95.75 g; Tłuszcz: 63.69 g; Kw. tł. nasy.: 22.2 g; Węglowodany ogółem: 293.45 g; W tym cukry: 53.9 g; Błonnik pok.: 42.06 g; Sól: 7.22 g; WW: 25.12 Por; : 18.7 %; : 57.32 %; Ener. z T: 27.99 %; Ener. z Bł.: 4.11 %; K: 5749.94 mg;