

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: PRZEWORSK SZPITAL		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>wtorek 2025-01-28</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PRZEW- 1 Podstawowa</b>		
Makaron 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> ), Szynka Farmerska wieprzowa z dodatkiem wody, wędzona, parzona 60 g ( <u>SOJ,</u> ), Pomidor 60 g, Rukola 10 g, Herbata czarna granulowana z/c 250 ml,	Grochowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ,</u> ), Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ), Sos pieczeniowy 50 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ), Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g ( <u>MLE,</u> ), 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-pszenno 32 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ), Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami () 80 g ( <u>RYB, SEL,</u> ), Ogórek kiszony 70 g, Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ),
		Posiłek nocny: Kefir 2 % tł 200g 1 szt ( <u>MLE,</u> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2329.87 kcal; Białko ogółem: 104.98 g; Tłuszcz: 62.22 g; Kw. tł. nasy.: 24.37 g; Węglowodany ogółem: 354.26 g; W tym cukry: 70.96 g; Błonnik pok.: 38.29 g; Sól: 8.78 g; WW: 31.67 Por; : 18.02 %; : 60.82 %; Ener. z T: 24.04 %; Ener. z Bł.: 3.29 %; K: 3867.61 mg;

<b>wtorek 2025-01-28</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PRZEW- 2 Łatwo strawna</b>		
Makaron 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> ), Szynka Farmerska wieprzowa z dodatkiem wody, wędzona, parzona 60 g ( <u>SOJ,</u> ), Pomidor 60 g, Rukola 10 g, Herbata czarna granulowana z/c 250 ml,	Solferino () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ,</u> ), Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ), Sos pieczeniowy 50 ml ( <u>GLU PSZ,</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> ), Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami () 80 g ( <u>RYB, SEL,</u> ), Pomidor 70 g, Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ),
		Posiłek nocny: Kefir 2 % tł 200g 1 szt ( <u>MLE,</u> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2254.84 kcal; Białko ogółem: 97.64 g; Tłuszcz: 59.92 g; Kw. tł. nasy.: 23.62 g; Węglowodany ogółem: 344.34 g; W tym cukry: 76 g; Błonnik pok.: 30.57 g; Sól: 8.02 g; WW: 31.47 Por; : 17.32 %; : 61.09 %; Ener. z T: 23.92 %; Ener. z Bł.: 2.71 %; K: 3883.23 mg;

<b>wtorek 2025-01-28</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> ), Szynka Farmerska wieprzowa z dodatkiem wody, wędzona, parzona 60 g ( <u>SOJ,</u> ), Pomidor 60 g, Rukola 10 g, Herbata czarna granulowana b/c 250 ml,	Solferino () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ,</u> ), Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ), Sos pieczeniowy 50 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ), Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g ( <u>MLE,</u> ), Marchew oprószana z olejem () 100 g ( <u>GLU PSZ,</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 ryby gotowanej (miruna) z warzywami () 80 g ( <u>RYB, SEL,</u> ), Ogórek kiszony 70 g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ),
II Śniadanie: Jabłko 1 szt 1 szt,	Podwieczorek: Paluszki z sezamem 30 g ( <u>GLU PSZ, SEZ,</u> ),	Posiłek nocny: Kefir 2 % tł 200g 1 szt ( <u>MLE,</u> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2106.42 kcal; Białko ogółem: 93.14 g; Tłuszcz: 59.64 g; Kw. tł. nasy.: 21.65 g; Węglowodany ogółem: 317.47 g; W tym cukry: 54.65 g; Błonnik pok.: 42.46 g; Sól: 8.11 g; WW: 27.57 Por; : 17.69 %; : 60.29 %; Ener. z T: 25.48 %; Ener. z Bł.: 4.03 %; K: 4126.8 mg;