

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: PRZEWORSK SZPITAL

Śniadanie - II Śniadanie

Obiad - Podwieczorek

Kolacja - Posiłek nocny

piątek 2025-08-22

Jadłospis dla diety: PRZEW- 1 Podstawowa

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 70 g , Herbata czarna granulowana z/c 250 ml ,	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Ziemniaki młode gotowane () 300 g , Ryba smażona (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>), Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g , Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>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>), Twarożek 80 g (<u>MLE,</u>), Dżem 30 g , Arbuz 150 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>),
		Posiłek nocny: Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2397.86 kcal; Białko ogółem: 93.23 g; Tłuszcz: 66.02 g; Kw. tł. nasy.: 21.76 g; Węglowodany ogółem: 369.94 g; W tym cukry: 102.47 g; Błonnik pok.: 30.31 g; Sól: 6.26 g; WW: 33.93 Por; : 15.55 %; : 61.71 %; Ener. z T: 24.78 %; Ener. z Bł.: 2.53 %; K: 4151.21 mg;

piątek 2025-08-22

Jadłospis dla diety: PRZEW- 2 Łatwo strawna

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 70 g , Herbata czarna granulowana z/c 250 ml ,	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Ziemniaki młode gotowane () 300 g , Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB,</u>), Sos cytrynowy 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>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>), Twarożek 80 g (<u>MLE,</u>), Dżem 30 g , Arbuz 150 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>),
		Posiłek nocny: Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2298.36 kcal; Białko ogółem: 92.71 g; Tłuszcz: 59 g; Kw. tł. nasy.: 20.97 g; Węglowodany ogółem: 361.17 g; W tym cukry: 101.27 g; Błonnik pok.: 28.54 g; Sól: 6.98 g; WW: 33.24 Por; : 16.13 %; : 62.86 %; Ener. z T: 23.1 %; Ener. z Bł.: 2.48 %; K: 4058.39 mg;

piątek 2025-08-22

Jadłospis dla diety: PRZEW- 6 Z ogr łatwo przysw. węglowodanów

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 ,	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Ziemniaki młode gotowane () 300 g , Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB,</u>), Sos cytrynowy 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g , Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>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>), Twarożek 80 g (<u>MLE,</u>), Arbuz 150 g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>),
II Śniadanie: Sałatka z pomidorów z cebulką i olejem 130 g ,	Podwieczorek: Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>),	Posiłek nocny: Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>), Paprykarz szczeciński 20 g (<u>RYB, SOJ,</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2037.23 kcal; Białko ogółem: 90.09 g; Tłuszcz: 64.01 g; Kw. tł. nasy.: 22.95 g; Węglowodany ogółem: 294.82 g; W tym cukry: 64.88 g; Błonnik pok.: 41.66 g; Sól: 6.47 g; WW: 25.37 Por; : 17.69 %; : 57.89 %; Ener. z T: 28.28 %; Ener. z Bł.: 4.09 %; K: 4835.32 mg;