

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Pyskowice

| Śniadanie II Śniadanie | Obiad Podwieczorek | Kolacja Posiłek nocny |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| wtorek 2023-11-07 Dieta: DIETA PODSTAWOWA PYSKOWICE | | |
| zupa mleczna z kaszą manną 400g (MLE, GLU), chleb krojony mały70g (GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), blok drobiowy40g (MLE, SEL, SOJ, GOR), sałata zielona , Kawa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU, ŻYT), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLE, GLU, ŻYT), | Zupa szpinakowa z ziemniakami 400g (MLE, GLU, SEL, GOR), Fasolka po bretońsku 300g (GLU, SEL, SOJ, ROŚ, GOR), Bułka zwykła50g 1szt (GLU), Kompot 200ml , | chleb krojony mały70g (GLU, ŻYT), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLE, GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), serek topiony35g (MLE), Herbata 250ml , |
| Wartości odżywcze: Odpadki: 63.73 g; Energia: 2370.41 kcal; Woda: 896.55 g; Białko ogółem: 94.86 g; białko zwierzęce: 39.86 g; białko roślinne: 55.00 g; Tłuszcz: 74.31 g; Węglowodany ogółem: 365.14 g; Sód: 2526.15 mg; Potas: 4100.35 mg; Magnez: 485.38 mg; Wapń: 946.19 mg; Żelazo: 16.38 mg; Błonnik pokarmowy: 37.92 g; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1116.50 ug; Witamina B12: 2.37 ug; | | |
| wtorek 2023-11-07 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA PYSKOWICE | | |
| zupa mleczna z kaszą manną 400g (MLE, GLU), Wek krojony 50g (GLU), Bułka zwykła50g 1szt (GLU), Masło 15g (MLE), blok drobiowy40g (MLE, SEL, SOJ, GOR), sałata zielona , Kawa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU, ŻYT), | Zupa szpinakowa z ziemniakami 400g (MLE, GLU, SEL, GOR), Pulpet gotowany 80g (GLU, JAJ, SEL), Sos koperkowy 100g (GLU), buraki100g , Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 200ml , | Chleb krojony mały 130g (GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), twaróg70g (MLE), Herbata 250ml , |
| Wartości odżywcze: Odpadki: 180.78 g; Energia: 2236.47 kcal; Woda: 1280.13 g; Białko ogółem: 91.52 g; białko zwierzęce: 57.23 g; białko roślinne: 34.29 g; Tłuszcz: 68.17 g; Węglowodany ogółem: 332.34 g; Sód: 2002.14 mg; Potas: 4670.00 mg; Magnez: 333.02 mg; Wapń: 757.91 mg; Żelazo: 11.91 mg; Błonnik pokarmowy: 21.59 g; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1143.54 ug; Witamina B12: 3.35 ug; | | |
| wtorek 2023-11-07 Dieta: DIETA Z OGR.ŁATWOOORZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW PYSKOWICE | | |
| zupa mleczna z kaszą manną 400g (MLE, GLU), Chleb razowy 100g (MLE, GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), blok drobiowy40g (MLE, SEL, SOJ, GOR), sałata zielona , Kawa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU, ŻYT), | Zupa szpinakowa z ziemniakami 400g (MLE, GLU, SEL, GOR), Pulpet gotowany 80g (GLU, JAJ, SEL), buraki100g , Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 200ml , | chleb krojony mały70g (GLU, ŻYT), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLE, GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), twaróg70g (MLE), Herbata 250ml , |
| Wartości odżywcze: Odpadki: 180.71 g; Energia: 2308.31 kcal; Woda: 1308.45 g; Białko ogółem: 94.38 g; białko zwierzęce: 57.23 g; białko roślinne: 37.15 g; Tłuszcz: 69.96 g; Węglowodany ogółem: 351.75 g; Sód: 2240.27 mg; Potas: 4965.99 mg; Magnez: 421.78 mg; Wapń: 788.32 mg; Żelazo: 13.72 mg; Błonnik pokarmowy: 30.04 g; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1092.04 ug; Witamina B12: 3.30 ug; | | |
| wtorek 2023-11-07 Dieta: PYSKOWICE - MATKA KARMIĄCA | | |
| zupa mleczna z kaszą manną 400g (MLE, GLU), Wek krojony 50g (GLU), Bułka zwykła50g 1szt (GLU), Masło 15g (MLE), blok drobiowy40g (MLE, SEL, SOJ, GOR), sałata zielona , Kawa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU, ŻYT), II Śniadanie: kiwi 1szt. , | Zupa szpinakowa z ziemniakami 400g (MLE, GLU, SEL, GOR), Pulpet gotowany 80g (GLU, JAJ, SEL), Sos koperkowy 100g (GLU), buraki100g , Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 200ml , Podwieczorek: Jogurt owocowy 1szt (MLE), | Chleb krojony mały 130g (GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), twaróg70g (MLE), Herbata 250ml , |
| Wartości odżywcze: Odpadki: 198.78 g; Energia: 2363.67 kcal; Woda: 1466.63 g; Białko ogółem: 96.30 g; białko zwierzęce: 60.83 g; białko roślinne: 35.47 g; Tłuszcz: 70.27 g; Węglowodany ogółem: 357.22 g; Sód: 2053.94 mg; Potas: 5197.00 mg; Magnez: 366.02 mg; Wapń: 921.91 mg; Żelazo: 12.59 mg; Błonnik pokarmowy: 24.41 g; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1170.94 ug; Witamina B12: 3.70 ug; | | |

Jadłospis dla oddziałów

| Oddział: Szpital Pyskowice | | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie II Śniadanie | Obiad Podwieczorek | Kolacja Posiłek nocny |
| środa 2023-11-08 | | |
| Dieta: DIETA PODSTAWOWA PYSKOWICE | | |
| Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400g (MLE, GLU), chleb krojony mały70g (GLU, ŻYT), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLE, GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), Dżem 50g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU, ŻYT), | Zupa krupnik z ziemniakami 400g (GLU, SEL), Filet z kurczaka 70g (GLU), szpinak na gęsto100g , ziemniaki gotowane200g. , Kompot 200ml , | chleb krojony mały70g (GLU, ŻYT), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLE, GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), kielbasa krakowska40g (GLU, SEL, SOJ, GOR), pomidor50g , Herbata 250ml , |
| Wartości odżywcze: Odpadki: 101.61 g; Energia: 2319.40 kcal; Woda: 1158.78 g; Białko ogółem: 92.08 g; białko zwierzęce: 56.24 g; białko roślinne: 35.84 g; Tłuszcz: 73.27 g; Węglowodany ogółem: 348.14 g; Sód: 2515.41 mg; Potas: 4296.05 mg; Magnez: 436.51 mg; Wapń: 707.53 mg; Żelazo: 13.32 mg; Błonnik pokarmowy: 28.62 g; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1491.87 ug; Witamina B12: 2.63 ug; | | |
| środa 2023-11-08 | | |
| Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA PYSKOWICE | | |
| Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400g (MLE, GLU), Wek krojony 50g (GLU), Bułka zwykła50g 1szt (GLU), Masło 15g (MLE), Dżem 50g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU, ŻYT), | Zupa krupnik z ziemniakami 400g (GLU, SEL), Filet z kurczaka 70g (GLU), szpinak na gęsto120g , Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 200ml , | Chleb krojony mały 130g (GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), kielbasa krakowska40g (GLU, SEL, SOJ, GOR), pomidor50g , Herbata 250ml , |
| Wartości odżywcze: Odpadki: 101.61 g; Energia: 2094.76 kcal; Woda: 1140.62 g; Białko ogółem: 86.09 g; białko zwierzęce: 56.19 g; białko roślinne: 29.89 g; Tłuszcz: 69.14 g; Węglowodany ogółem: 299.24 g; Sód: 2098.35 mg; Potas: 4017.56 mg; Magnez: 358.87 mg; Wapń: 693.94 mg; Żelazo: 11.74 mg; Błonnik pokarmowy: 20.08 g; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1695.67 ug; Witamina B12: 2.63 ug; | | |
| środa 2023-11-08 | | |
| Dieta: DIETA Z OGR.ŁATWOORZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW PYSKOWICE | | |
| Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400g (MLE, GLU), chleb razowo-słonecznikowy40g (MLE, GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), pasta z kielbasy i jajka60g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Kawa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU, ŻYT), | Zupa krupnik z ziemniakami 400g (GLU, SEL), Filet z kurczaka 70g (GLU), szpinak na gęsto120g , Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 200ml , | chleb krojony mały70g (GLU, ŻYT), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLE, GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), kielbasa krakowska40g (GLU, SEL, SOJ, GOR), pomidor50g , Herbata 250ml , |
| Wartości odżywcze: Odpadki: 109.71 g; Energia: 2181.50 kcal; Woda: 1191.32 g; Białko ogółem: 97.60 g; białko zwierzęce: 67.20 g; białko roślinne: 30.40 g; Tłuszcz: 83.26 g; Węglowodany ogółem: 283.50 g; Sód: 2511.60 mg; Potas: 4309.41 mg; Magnez: 427.41 mg; Wapń: 736.89 mg; Żelazo: 14.26 mg; Błonnik pokarmowy: 25.23 g; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1819.37 ug; Witamina B12: 3.65 ug; | | |
| środa 2023-11-08 | | |
| Dieta: PYSKOWICE - MATKA KARMiąCA | | |
| Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400g (MLE, GLU), Wek krojony 50g (GLU), Bułka zwykła50g 1szt (GLU), Masło 15g (MLE), Dżem 50g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU, ŻYT), II Śniadanie: Jabłko 150g , | Zupa krupnik z ziemniakami 400g (GLU, SEL), Filet z kurczaka 70g (GLU), szpinak na gęsto100g , Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 200ml , Podwieczorek: kisiel , | chleb krojony mały70g (GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), kielbasa krakowska40g (GLU, SEL, SOJ, GOR), pomidor50g , Herbata 250ml , |
| Wartości odżywcze: Odpadki: 101.61 g; Energia: 2201.11 kcal; Woda: 1253.89 g; Białko ogółem: 83.24 g; białko zwierzęce: 56.15 g; białko roślinne: 27.08 g; Tłuszcz: 71.63 g; Węglowodany ogółem: 324.29 g; Sód: 1923.06 mg; Potas: 4117.16 mg; Magnez: 340.14 mg; Wapń: 673.82 mg; Żelazo: 11.01 mg; Błonnik pokarmowy: 21.30 g; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1532.87 ug; Witamina B12: 2.63 ug; | | |

Jadłospis dla oddziałów

| Oddział: Szpital Pyskowice | | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie II Śniadanie | Obiad Podwieczorek | Kolacja Posiłek nocny |
| czwartek 2023-11-09 Dieta: DIETA PODSTAWOWA PYSKOWICE | | |
| Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 400g (MLE), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLE, GLU, ŻYT), chleb krojony mały 70g (GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), Twarożek ze szczypiorkiem 70g (MLE), Kawa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU, ŻYT), | Żurek 400g (GLU, SEL, SOJ, GOR, ŻYT), Potrawka z kurczaka 180g (GLU, SEL), Surówka z marchwi i jabłka 120g (MLE), Ryż na sypko 200g, Kompot 200ml, | chleb krojony mały 70g (GLU, ŻYT), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLE, GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), pol.drobiowa z koperkiem 50g (MLE, SEL, SOJ, GOR), ogórek zielony 40g, Herbata 250ml, |
| Wartości odżywcze: Odpadki: 100.75 g; Energia: 2387.45 kcal; Woda: 1119.89 g; Białko ogółem: 97.54 g; białko zwierzęce: 62.65 g; białko roślinne: 34.89 g; Tłuszcz: 65.65 g; Węglowodany ogółem: 376.43 g; Sód: 2220.49 mg; Potas: 3604.77 mg; Magnez: 344.22 mg; Wapń: 730.48 mg; Żelazo: 9.73 mg; Błonnik pokarmowy: 28.79 g; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2650.29 ug; Witamina B12: 2.95 ug; | | |
| czwartek 2023-11-09 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA PYSKOWICE | | |
| Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 400g (MLE), Wek krojony 50g (GLU), Bułka zwykła 50g 1szt (GLU), Masło 15g (MLE), szynka konserwowa 50g, Kawa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU, ŻYT), | Zupa ziemniaczana 400g (MLE, GLU, SEL), Potrawka z kurczaka 180g (GLU, SEL), Marchew oprószana 120g (GLU), Ryż na sypko 200g, Kompot 200ml, | chleb krojony mały 70g (GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), pol.drobiowa z koperkiem 50g (MLE, SEL, SOJ, GOR), pomidor 50g, Herbata 250ml, mleko 200ml (MLE), |
| Wartości odżywcze: Odpadki: 58.58 g; Energia: 1997.11 kcal; Woda: 1127.56 g; Białko ogółem: 79.94 g; białko zwierzęce: 54.49 g; białko roślinne: 25.45 g; Tłuszcz: 61.99 g; Węglowodany ogółem: 294.14 g; Sód: 1602.00 mg; Potas: 3235.27 mg; Magnez: 242.06 mg; Wapń: 854.40 mg; Żelazo: 6.65 mg; Błonnik pokarmowy: 16.64 g; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2757.98 ug; Witamina B12: 3.23 ug; | | |
| czwartek 2023-11-09 Dieta: DIETA Z OGR.ŁATWLOORZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW PYSKOWICE | | |
| Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 400g (MLE), chleb razowo- słonecznikowy 40g (MLE, GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), Twarożek ze szczypiorkiem 70g (MLE), Kawa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU, ŻYT), | Żurek 400g (GLU, SEL, SOJ, GOR, ŻYT), Potrawka z kurczaka 180g (GLU, SEL), Surówka z marchwi i jabłka 120g (MLE), Ryż na sypko 200g, Kompot 200ml, | chleb krojony mały 70g (GLU, ŻYT), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLE, GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), pol.drobiowa z koperkiem 50g (MLE, SEL, SOJ, GOR), ogórek zielony 50g, Herbata 250ml, mleko 200ml (MLE), |
| Wartości odżywcze: Odpadki: 103.55 g; Energia: 2270.11 kcal; Woda: 1275.50 g; Białko ogółem: 98.23 g; białko zwierzęce: 69.36 g; białko roślinne: 28.87 g; Tłuszcz: 67.58 g; Węglowodany ogółem: 339.22 g; Sód: 1937.08 mg; Potas: 3749.73 mg; Magnez: 336.38 mg; Wapń: 954.74 mg; Żelazo: 8.73 mg; Błonnik pokarmowy: 25.12 g; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2703.09 ug; Witamina B12: 3.75 ug; | | |
| czwartek 2023-11-09 Dieta: PYSKOWICE - MATKA KARMIĄCA | | |
| Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 400g (MLE), Wek krojony 50g (GLU), Bułka zwykła 50g 1szt (GLU), Masło 15g (MLE), szynka konserwowa 50g, Kawa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU, ŻYT), II Śniadanie: kiwi 1szt., | Zupa ziemniaczana 400g (MLE, GLU, SEL), Potrawka z kurczaka 180g (GLU, SEL), Marchew oprószana 120g (GLU), Ryż na sypko 200g, Kompot 200ml, Podwieczorek: Wafelek, | Chleb krojony mały 130g (GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), pol.drobiowa z koperkiem 50g (MLE, SEL, SOJ, GOR), pomidor 50g, Herbata 250ml, mleko 200ml (MLE), |
| Wartości odżywcze: Odpadki: 76.58 g; Energia: 2683.71 kcal; Woda: 1244.30 g; Białko ogółem: 92.12 g; białko zwierzęce: 58.53 g; białko roślinne: 33.59 g; Tłuszcz: 90.69 g; Węglowodany ogółem: 393.44 g; Sód: 1891.40 mg; Potas: 3800.67 mg; Magnez: 289.46 mg; Wapń: 976.80 mg; Żelazo: 8.41 mg; Błonnik pokarmowy: 21.68 g; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2827.38 ug; Witamina B12: 3.33 ug; | | |

Jadłospis dla oddziałów

| Oddział: Szpital Pyskowice | | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie II Śniadanie | Obiad Podwieczorek | Kolacja Posiłek nocny |
| piątek 2023-11-10 Dieta: DIETA PODSTAWOWA PYSKOWICE | | |
| Zupa mleczna z makaronem 400g (MLE), chleb krojony mały 70g (GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), Jajko 1 szt (JAJ), pomidor 40g, Kawa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU, ŻYT), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLE, GLU, ŻYT), | Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400g (MLE, GLU, SEL, GOR), ryba smażona 120g (GLU, JAJ, RYB), Surówka z kapusty białej 120g (GOR), Ziemniaki gotowane 200g, Kompot 200ml, | chleb krojony mały 70g (GLU, ŻYT), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLE, GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), Ser żółty 50g (MLE), Herbata 250ml, |
| Wartości odżywcze: Odpadki: 222.62 g; Energia: 2829.15 kcal; Woda: 1465.39 g; Białko ogółem: 114.07 g; białko zwierzęce: 72.92 g; białko roślinne: 41.15 g; Tłuszcz: 107.86 g; Węglowodany ogółem: 380.52 g; Sód: 2328.80 mg; Potas: 5212.21 mg; Magnez: 435.66 mg; Wapń: 1299.27 mg; Żelazo: 13.53 mg; Błonnik pokarmowy: 32.81 g; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1475.11 ug; Witamina B12: 6.30 ug; | | |
| piątek 2023-11-10 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA PYSKOWICE | | |
| Zupa mleczna z makaronem 400g (MLE), Wek krojony 50g (GLU), Bułka zwykła 50g 1szt (GLU), Masło 15g (MLE), twaróg 70g (MLE), pomidor 40g, Kawa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU, ŻYT), | rosół z lanym ciastem 400ml (GLU, JAJ, SEL), Ryba gotowana 90g (SEL, RYB), Sos jarzynowy 100g (GLU, SEL), bukiet jarzyn 100g (SEL), Ziemniaki gotowane 200g, Kompot 200ml, | Chleb krojony mały 130g (GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), szynka tyrolska 50g (MLE, SEL, SOJ, GOR), Herbata 250ml, |
| Wartości odżywcze: Odpadki: 137.41 g; Energia: 2140.99 kcal; Woda: 1200.11 g; Białko ogółem: 105.91 g; białko zwierzęce: 71.35 g; białko roślinne: 34.56 g; Tłuszcz: 53.67 g; Węglowodany ogółem: 325.60 g; Sód: 1800.89 mg; Potas: 4057.69 mg; Magnez: 284.03 mg; Wapń: 715.46 mg; Żelazo: 9.50 mg; Błonnik pokarmowy: 21.07 g; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1888.23 ug; Witamina B12: 4.72 ug; | | |
| piątek 2023-11-10 Dieta: DIETA Z OGR.ŁATWLOORZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW PYSKOWICE | | |
| Zupa mleczna z makaronem 400g (MLE), Chleb razowy 100g (MLE, GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), Jajko 1 szt (JAJ), pomidor 40g, Kawa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU, ŻYT), | Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400g (MLE, GLU, SEL, GOR), Ryba gotowana 90g (SEL, RYB), Surówka z kapusty białej 120g (GOR), Ziemniaki gotowane 200g, Kompot 200ml, | chleb krojony mały 70g (GLU, ŻYT), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLE, GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), Ser żółty 50g (MLE), Herbata 250ml, |
| Wartości odżywcze: Odpadki: 220.67 g; Energia: 2341.02 kcal; Woda: 1446.74 g; Białko ogółem: 106.63 g; białko zwierzęce: 70.98 g; białko roślinne: 35.65 g; Tłuszcz: 76.06 g; Węglowodany ogółem: 335.26 g; Sód: 2006.59 mg; Potas: 5137.82 mg; Magnez: 423.82 mg; Wapń: 1284.53 mg; Żelazo: 12.34 mg; Błonnik pokarmowy: 31.04 g; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1502.31 ug; Witamina B12: 6.03 ug; | | |
| piątek 2023-11-10 Dieta: PYSKOWICE - MATKA KARMiąCA | | |
| Zupa mleczna z makaronem 400g (MLE), Wek krojony 50g (GLU), Bułka zwykła 50g 1szt (GLU), Masło 15g (MLE), twaróg 70g (MLE), pomidor 40g, Kawa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU, ŻYT), II Śniadanie: banan 1szt, | rosół z lanym ciastem 400ml (GLU, JAJ, SEL), Ryba gotowana 90g (SEL, RYB), Sos jarzynowy 100g (GLU, SEL), bukiet jarzyn 100g (SEL), Ziemniaki gotowane 200g, Kompot 200ml, Podwieczorek: budyń 200ml (MLE, GLU), | Chleb krojony mały 130g (GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), szynka tyrolska 50g (MLE, SEL, SOJ, GOR), Herbata 250ml, |
| Wartości odżywcze: Odpadki: 137.41 g; Energia: 2784.21 kcal; Woda: 1383.09 g; Białko ogółem: 118.41 g; białko zwierzęce: 78.15 g; białko roślinne: 40.26 g; Tłuszcz: 59.32 g; Węglowodany ogółem: 468.90 g; Sód: 1896.90 mg; Potas: 6579.22 mg; Magnez: 495.55 mg; Wapń: 990.04 mg; Żelazo: 11.95 mg; Błonnik pokarmowy: 30.67 g; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1983.23 ug; Witamina B12: 5.52 ug; | | |

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Szpital Pyskowice | | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie II Śniadanie | Obiad Podwieczorek | Kolacja Posiłek nocny |
| sobota 2023-11-11 Dieta: DIETA PODSTAWOWA PYSKOWICE | | |
| chleb krojony mały 70g (GLU, ŻYT), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLE, GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), miód 1 szt., Kawa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU, ŻYT), | zupa jarzynowa 400ml -bez brokuła (MLE, GLU, SEL), Łazanki 300g (GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Kompot 200ml, | chleb krojony mały 70g (GLU, ŻYT), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLE, GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), kielbasa szynkowa 40g (MLE, SEL, SOJ, GOR), sałata zielona, Herbata 250ml, mleko 200ml (MLE), |
| Wartości odżywcze: Odpadki: 73.88 g; Energia: 2241.52 kcal; Woda: 991.63 g; Białko ogółem: 81.82 g; białko zwierzęce: 47.15 g; białko roślinne: 34.66 g; Tłuszcz: 76.39 g; Węglowodany ogółem: 329.01 g; Sód: 3104.84 mg; Potas: 3375.72 mg; Magnez: 320.40 mg; Wapń: 686.39 mg; Żelazo: 10.47 mg; Błonnik pokarmowy: 25.06 g; Witamina A (ekwiw. retinolu): 824.03 ug; Witamina B12: 2.67 ug; | | |
| sobota 2023-11-11 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA PYSKOWICE | | |
| Wek krojony 50g (GLU), Bułka zwykła 50g 1 szt (GLU), Masło 15g (MLE), miód 1 szt., Kawa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU, ŻYT), | zupa jarzynowa 400ml -bez brokuła (MLE, GLU, SEL), Schab duszony 70g (GLU, MIĘ), Marchew oprószana 120g (GLU), Ziemniaki gotowane 200g, Kompot 200ml, | Chleb krojony mały 130g (GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), kielbasa szynkowa 40g (MLE, SEL, SOJ, GOR), sałata zielona, Herbata 250ml, mleko 200ml (MLE), |
| Wartości odżywcze: Odpadki: 143.88 g; Energia: 2297.63 kcal; Woda: 1164.69 g; Białko ogółem: 90.11 g; białko zwierzęce: 62.21 g; białko roślinne: 27.90 g; Tłuszcz: 83.51 g; Węglowodany ogółem: 314.02 g; Sód: 2051.39 mg; Potas: 4521.65 mg; Magnez: 303.10 mg; Wapń: 638.47 mg; Żelazo: 9.54 mg; Błonnik pokarmowy: 20.12 g; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2683.41 ug; Witamina B12: 3.32 ug; | | |
| sobota 2023-11-11 Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOORZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW PYSKOWICE | | |
| chleb razowo- słonecznikowy 40g (MLE, GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), pol.z koperkiem 30g (MLE, SEL, SOJ, GOR), Kawa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU, ŻYT), | zupa jarzynowa 400ml -bez brokuła (MLE, GLU, SEL), Schab duszony 70g (GLU, MIĘ), Marchew oprószana 120g (GLU), Ziemniaki gotowane 200g, Kompot 200ml, | chleb krojony mały 70g (GLU, ŻYT), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLE, GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), kielbasa szynkowa 40g (MLE, SEL, SOJ, GOR), sałata zielona, Herbata 250ml, mleko 200ml (MLE), |
| Wartości odżywcze: Odpadki: 145.08 g; Energia: 2253.03 kcal; Woda: 1196.62 g; Białko ogółem: 96.65 g; białko zwierzęce: 67.97 g; białko roślinne: 28.68 g; Tłuszcz: 86.03 g; Węglowodany ogółem: 296.56 g; Sód: 2309.99 mg; Potas: 4805.90 mg; Magnez: 370.55 mg; Wapń: 658.17 mg; Żelazo: 10.52 mg; Błonnik pokarmowy: 25.63 g; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2672.21 ug; Witamina B12: 3.41 ug; | | |
| sobota 2023-11-11 Dieta: PYSKOWICE - MATKA KARMiąCA | | |
| Wek krojony 50g (GLU), Bułka zwykła 50g 1 szt (GLU), Masło 15g (MLE), miód 1 szt., Kawa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU, ŻYT), II Śniadanie: Jabłko 150g, | zupa jarzynowa 400ml -bez brokuła (MLE, GLU, SEL), Schab duszony 70g (GLU, MIĘ), Marchew oprószana 120g (GLU), Ziemniaki gotowane 200g, Kompot 200ml, Podwieczorek: galaretką, | chleb krojony mały 70g (GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), kielbasa szynkowa 40g (MLE, SEL, SOJ, GOR), sałata zielona, Herbata 250ml, mleko 200ml (MLE), |
| Wartości odżywcze: Odpadki: 143.88 g; Energia: 2496.42 kcal; Woda: 1309.47 g; Białko ogółem: 115.69 g; białko zwierzęce: 89.96 g; białko roślinne: 25.74 g; Tłuszcz: 86.14 g; Węglowodany ogółem: 333.70 g; Sód: 1892.35 mg; Potas: 4684.51 mg; Magnez: 300.33 mg; Wapń: 641.70 mg; Żelazo: 9.46 mg; Błonnik pokarmowy: 22.00 g; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2711.41 ug; Witamina B12: 3.32 ug; | | |
| niedziela 2023-11-12 Dieta: DIETA PODSTAWOWA PYSKOWICE | | |
| chleb krojony mały 70g (GLU, ŻYT), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLE, GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), szynka luksusowa 40g (MLE, SEL, SOJ), pomidor 50g, Kawa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU, ŻYT), | Zupa pomidorowa z makaronem 400g (MLE, GLU, SEL), Udziec duszony wieprzowy 70g (GLU, MIĘ), Sałatka z kapusty czerwonej 120g, Ziemniaki gotowane 200g, Kompot 200ml, | chleb krojony mały 70g (GLU, ŻYT), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLE, GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), Parówki Śląskie 70g (MLE, SEL, SOJ, GOR), Musztarda 20g (GOR), Herbata 250ml, mleko 200ml (MLE), |
| Wartości odżywcze: Odpadki: 142.20 g; Energia: 2494.59 kcal; Woda: 1227.45 g; Białko ogółem: 91.27 g; białko zwierzęce: 51.39 g; białko roślinne: 39.88 g; Tłuszcz: 97.48 g; Węglowodany ogółem: 339.22 g; Sód: 3225.36 mg; Potas: 4476.38 mg; Magnez: 388.84 mg; Wapń: 768.42 mg; Żelazo: 12.05 mg; Błonnik pokarmowy: 28.62 g; Witamina A (ekwiw. retinolu): 806.31 ug; Witamina B12: 2.79 ug; | | |

Jadłospis dla oddziałów

| Oddział: Szpital Pyskowice | | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Sniadanie II Sniadanie | Obiad Podwieczorek | Kolacja Posilek nocny |
| niedziela 2023-11-12 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA PYSKOWICE | | |
| Wek krojony 50g (GLU), Bułka zwykła 50g 1szt (GLU), Masło 15g (MLE), szynka luksusowa 40g (MLE, SEL, SOJ), pomidor 50g, Kawa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU, ŻYT), | Zupa pomidorowa z makaronem 400g (MLE, GLU, SEL), Udziec duszony wieprzowy 70g (GLU, MIĘ), Sałatka z jarzyn gotowanych 120g (SEL), Ziemniaki gotowane 200g, Kompot 200ml, | chleb krojony mały 70g (GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), kielbasa krakowska 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR), Herbata 250ml, mleko 200ml (MLE), |
| Wartości odżywcze: Odpadki: 96.60 g; Energia: 2053.51 kcal; Woda: 1125.96 g; Białko ogółem: 84.75 g; białko zwierzęce: 56.75 g; białko roślinne: 27.99 g; Tłuszcz: 83.23 g; Węglowodany ogółem: 259.95 g; Sód: 2822.68 mg; Potas: 4141.15 mg; Magnez: 277.00 mg; Wapń: 648.91 mg; Żelazo: 9.37 mg; Błonnik pokarmowy: 20.10 g; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2168.51 ug; Witamina B12: 3.01 ug; | | |
| niedziela 2023-11-12 Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOORZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW PYSKOWICE | | |
| chleb razowo-słonecznikowy 40g (MLE, GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), szynka luksusowa 40g (MLE, SEL, SOJ), pomidor 50g, Kawa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU, ŻYT), | Zupa pomidorowa z makaronem 400g (MLE, GLU, SEL), Udziec duszony wieprzowy 70g (GLU, MIĘ), Sałatka z kapusty czerwonej 120g, Ziemniaki gotowane 200g, Kompot 200ml, | chleb krojony mały 70g (GLU, ŻYT), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLE, GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), Parówki Śląskie 70g (MLE, SEL, SOJ, GOR), Herbata 250ml, Musztarda 20g (GOR), mleko 200ml (MLE), |
| Wartości odżywcze: Odpadki: 142.20 g; Energia: 2273.95 kcal; Woda: 1195.48 g; Białko ogółem: 85.09 g; białko zwierzęce: 51.30 g; białko roślinne: 33.79 g; Tłuszcz: 95.40 g; Węglowodany ogółem: 291.93 g; Sód: 2850.85 mg; Potas: 4326.84 mg; Magnez: 356.20 mg; Wapń: 751.18 mg; Żelazo: 10.83 mg; Błonnik pokarmowy: 24.91 g; Witamina A (ekwiw. retinolu): 806.31 ug; Witamina B12: 2.79 ug; | | |
| niedziela 2023-11-12 Dieta: PYSKOWICE - MATKA KARMiąCA | | |
| Wek krojony 50g (GLU), Bułka zwykła 50g 1szt (GLU), Masło 15g (MLE), szynka luksusowa 40g (MLE, SEL, SOJ), pomidor 50g, Kawa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU, ŻYT), II Sniadanie: banan 1szt, | Zupa pomidorowa z makaronem 400g (MLE, GLU, SEL), Udziec duszony wieprzowy 70g (GLU, MIĘ), Ziemniaki gotowane 200g, Kompot 200ml, Podwieczorek: Jogurt owocowy 1szt (MLE), | Chleb krojony mały 130g (GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), kielbasa krakowska 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR), Herbata 250ml, mleko 200ml (MLE), |
| Wartości odżywcze: Odpadki: 96.60 g; Energia: 2703.91 kcal; Woda: 1051.25 g; Białko ogółem: 94.15 g; białko zwierzęce: 60.39 g; białko roślinne: 33.75 g; Tłuszcz: 86.38 g; Węglowodany ogółem: 407.47 g; Sód: 2933.28 mg; Potas: 6092.05 mg; Magnez: 457.90 mg; Wapń: 759.81 mg; Żelazo: 11.10 mg; Błonnik pokarmowy: 23.72 g; Witamina A (ekwiw. retinolu): 872.51 ug; Witamina B12: 3.36 ug; | | |
| poniedziałek 2023-11-13 Dieta: DIETA PODSTAWOWA PYSKOWICE | | |
| Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400g (MLE, GLU), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLE, GLU, ŻYT), chleb krojony mały 120g (GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), szynka pol.drobiowa 40g (MLE, SEL, SOJ, ZIA), ogórek kiszony 40g, Kawa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU, ŻYT), | Zupa grycikowa 400g (GLU, SEL), Filet z kurczaka 70g (GLU), buraki 100g, Ziemniaki gotowane 200g, Kompot 200ml, | Chleb krojony mały 130g (GLU, ŻYT), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLE, GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), Jajo gotowane 1 szt (JAJ), Herbata 250ml, |
| Wartości odżywcze: Odpadki: 140.11 g; Energia: 2581.07 kcal; Woda: 1226.23 g; Białko ogółem: 107.27 g; białko zwierzęce: 63.85 g; białko roślinne: 43.42 g; Tłuszcz: 74.09 g; Węglowodany ogółem: 397.02 g; Sód: 3090.62 mg; Potas: 4404.63 mg; Magnez: 426.33 mg; Wapń: 734.38 mg; Żelazo: 15.18 mg; Błonnik pokarmowy: 30.07 g; Witamina A (ekwiw. retinolu): 961.17 ug; Witamina B12: 3.92 ug; | | |

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Szpital Pyskowice | | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie II Śniadanie | Obiad Podwieczorek | Kolacja Posiłek nocny |
| poniedziałek 2023-11-13 | | |
| Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA PYSKOWICE | | |
| Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400g (MLE, GLU), Wek krojony 50g (GLU), Bułka zwykła 50g 1szt (GLU), Masło 15g (MLE), szynka pol.drobiowa 40g (MLE, SEL, SOJ, ZIA), pomidor 40g, Kawa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU, ŻYT), | Zupa grysikowa 400g (GLU, SEL), Filet z kurczaka 70g (GLU), buraki 100g, Ziemniaki gotowane 200g, Kompot 200ml | Chleb krojony mały 130g (GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), serek waniliowy 70g (MLE), Herbata 250ml, |
| Wartości odżywcze: Odpadki: 128.71 g; Energia: 2029.41 kcal; Woda: 1115.87 g; Białko ogółem: 93.58 g; białko zwierzęce: 64.28 g; białko roślinne: 29.29 g; Tłuszcz: 61.79 g; Węglowodany ogółem: 289.12 g; Sód: 1918.60 mg; Potas: 3954.16 mg; Magnez: 301.77 mg; Wapń: 699.99 mg; Żelazo: 9.67 mg; Błonnik pokarmowy: 17.55 g; Witamina A (ekwiw. retinolu): 768.27 ug; Witamina B12: 2.88 ug; | | |
| poniedziałek 2023-11-13 | | |
| Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOORZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW PYSKOWICE | | |
| Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400g (MLE, GLU), Chleb razowy 100g (MLE, GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), szynka pol.drobiowa 40g (MLE, SEL, SOJ, ZIA), Kawa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU, ŻYT), ogórek kiszony 40g, | Zupa grysikowa 400g (GLU, SEL), Filet z kurczaka 70g (GLU), buraki 100g, Ziemniaki gotowane 200g, Kompot 200ml | chleb krojony mały 70g (GLU, ŻYT), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLE, GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), Jajo gotowane 1 szt (JAJ), Herbata 250ml, |
| Wartości odżywcze: Odpadki: 140.11 g; Energia: 2199.31 kcal; Woda: 1173.95 g; Białko ogółem: 96.65 g; białko zwierzęce: 63.70 g; białko roślinne: 32.95 g; Tłuszcz: 72.58 g; Węglowodany ogółem: 312.80 g; Sód: 2423.53 mg; Potas: 4227.77 mg; Magnez: 396.57 mg; Wapń: 713.22 mg; Żelazo: 13.52 mg; Błonnik pokarmowy: 25.86 g; Witamina A (ekwiw. retinolu): 961.17 ug; Witamina B12: 3.92 ug; | | |
| poniedziałek 2023-11-13 | | |
| Dieta: PYSKOWICE - MATKA KARMiąCA | | |
| Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400g (MLE, GLU), Wek krojony 50g (GLU), Bułka zwykła 50g 1szt (GLU), Masło 15g (MLE), szynka pol.drobiowa 40g (MLE, SEL, SOJ, ZIA), pomidor 40g, Kawa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU, ŻYT), II Śniadanie: Mandarynka 100g, | Zupa grysikowa 400g (GLU, SEL), Filet z kurczaka 70g (GLU), buraki 100g, Ziemniaki gotowane 200g, Kompot 200ml Podwieczorek: kisiel, | Chleb krojony mały 130g (GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), serek waniliowy 70g (MLE), Herbata 250ml, |
| Wartości odżywcze: Odpadki: 153.71 g; Energia: 2096.66 kcal; Woda: 1204.54 g; Białko ogółem: 94.22 g; białko zwierzęce: 64.28 g; białko roślinne: 29.93 g; Tłuszcz: 62.00 g; Węglowodany ogółem: 306.50 g; Sód: 1920.21 mg; Potas: 4144.16 mg; Magnez: 319.34 mg; Wapń: 732.77 mg; Żelazo: 10.01 mg; Błonnik pokarmowy: 19.48 g; Witamina A (ekwiw. retinolu): 784.27 ug; Witamina B12: 2.88 ug; | | |
| wtorek 2023-11-14 | | |
| Dieta: DIETA PODSTAWOWA PYSKOWICE | | |
| Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 400g (MLE), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLE, GLU, ŻYT), chleb krojony mały 120g (GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), Dżem 50g, Kawa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU, ŻYT), | Zupa ziemniaczana 400g (MLE, GLU, SEL), budyń mięsno jarzynowy z pomidorami 120g (SEL), Sos koperkowy 100g (GLU), szpinak na gęsto 100g, Ziemniaki gotowane 200g, Kompot 200ml | Chleb krojony mały 130g (GLU, ŻYT), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLE, GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), szynka konserwowa 40g (MLE, SEL, SOJ, GOR), papryka czerwona 50g, Herbata 250ml, |
| Wartości odżywcze: Odpadki: 147.04 g; Energia: 2718.41 kcal; Woda: 1349.53 g; Białko ogółem: 88.12 g; białko zwierzęce: 42.64 g; białko roślinne: 45.48 g; Tłuszcz: 86.69 g; Węglowodany ogółem: 427.77 g; Sód: 2928.56 mg; Potas: 4897.49 mg; Magnez: 449.15 mg; Wapń: 751.82 mg; Żelazo: 14.55 mg; Błonnik pokarmowy: 35.25 g; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2163.72 ug; Witamina B12: 2.66 ug; | | |

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Szpital Pyskowice | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie II Śniadanie | Obiad Podwieczorek | Kolacja Posiłek nocny |
| wtorek 2023-11-14 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA PYSKOWICE | | |
| Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 400g (MLE), Wek krojony 50g (GLU), Bułka zwykła 50g 1szt (GLU), Masło 15g (MLE), Dżem 50g, Kawa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU, ŻYT), | Zupa ziemniaczana 400g (MLE, GLU, SEL), budyń mięsno jarzynowy z pomidorami 120g (SEL), Sos koperkowy 100g (GLU), szpinak na gęsto 100g, Ziemniaki gotowane 200g, Kompot 200ml, | Chleb krojony mały 130g (GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), szynka konserwowa 40g (MLE, SEL, SOJ, GOR), Jabłko 150g, Herbata 250ml, mleko 200ml (MLE), |
| Wartości odżywcze: Odpadki: 139.54 g; Energia: 2482.15 kcal; Woda: 1550.80 g; Białko ogółem: 80.35 g; białko zwierzęce: 49.29 g; białko roślinne: 31.06 g; Tłuszcz: 87.71 g; Węglowodany ogółem: 364.78 g; Sód: 2111.62 mg; Potas: 4774.18 mg; Magnez: 351.99 mg; Wapń: 937.31 mg; Żelazo: 11.24 mg; Błonnik pokarmowy: 24.53 g; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1990.72 ug; Witamina B12: 3.46 ug; | | |
| wtorek 2023-11-14 Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOORZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW PYSKOWICE | | |
| Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 400g (MLE), Chleb razowy 100g (MLE, GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), serek topiony 35g (MLE), Kawa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU, ŻYT), | Zupa ziemniaczana 400g (MLE, GLU, SEL), budyń mięsno jarzynowy z pomidorami 120g (SEL), Ziemniaki gotowane 200g, Sos koperkowy 100g (GLU), Sałatka z białej kapusty 120g, Kompot 200ml, | chleb krojony mały 70g (GLU, ŻYT), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLE, GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), szynka konserwowa 40g (MLE, SEL, SOJ, GOR), papryka czerwona 50g, Herbata 250ml, |
| Wartości odżywcze: Odpadki: 180.24 g; Energia: 2451.69 kcal; Woda: 1357.70 g; Białko ogółem: 82.85 g; białko zwierzęce: 47.22 g; białko roślinne: 35.64 g; Tłuszcz: 99.49 g; Węglowodany ogółem: 337.32 g; Sód: 2172.32 mg; Potas: 4943.58 mg; Magnez: 394.79 mg; Wapń: 898.82 mg; Żelazo: 10.84 mg; Błonnik pokarmowy: 33.05 g; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1409.12 ug; Witamina B12: 2.97 ug; | | |
| wtorek 2023-11-14 Dieta: PYSKOWICE - MATKA KARMiąCA | | |
| Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 400g (MLE), Wek krojony 50g (GLU), Bułka zwykła 50g 1szt (GLU), Masło 15g (MLE), Dżem 50g, Kawa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU, ŻYT), II Śniadanie: kiwi 1szt., | Zupa ziemniaczana 400g (MLE, GLU, SEL), budyń mięsno jarzynowy z pomidorami 120g (SEL), Sos koperkowy 100g (GLU), szpinak na gęsto 100g, Ziemniaki gotowane 200g, Kompot 200ml, Podwieczorek: Wafelek, | Chleb krojony mały 130g (GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), szynka konserwowa 40g (MLE, SEL, SOJ, GOR), Jabłko 150g, Herbata 250ml, |
| Wartości odżywcze: Odpadki: 157.54 g; Energia: 2966.35 kcal; Woda: 1475.50 g; Białko ogółem: 82.93 g; białko zwierzęce: 46.49 g; białko roślinne: 36.44 g; Tłuszcz: 111.81 g; Węglowodany ogółem: 432.36 g; Sód: 2137.42 mg; Potas: 5003.18 mg; Magnez: 364.99 mg; Wapń: 813.31 mg; Żelazo: 12.32 mg; Błonnik pokarmowy: 28.25 g; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2010.12 ug; Witamina B12: 2.76 ug; | | |
| środa 2023-11-15 Dieta: DIETA PODSTAWOWA PYSKOWICE | | |
| zupa mleczna z kaszą manną 400g (MLE, GLU), chleb krojony mały 70g (GLU, ŻYT), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLE, GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), kiełbasa krakowska drobiowa 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR), pomidor 50g, Kawa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU, ŻYT), | Zupa ryżowa z pietruszką 400g (SEL), Potrawka mięsna 180g (GLU, SEL), Ziemniaki gotowane 200g, Sałatka wielowarzywna 120g (SEL), Kompot 200ml, | chleb krojony mały 70g (GLU, ŻYT), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLE, GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), Pasztet drobiowy 50g (GLU, MIĘ, SEL, SOJ), Herbata 250ml, mleko 200ml (MLE), |
| Wartości odżywcze: Odpadki: 99.07 g; Energia: 2480.16 kcal; Woda: 1224.38 g; Białko ogółem: 90.95 g; białko zwierzęce: 57.14 g; białko roślinne: 33.81 g; Tłuszcz: 96.14 g; Węglowodany ogółem: 334.50 g; Sód: 2530.65 mg; Potas: 3960.43 mg; Magnez: 358.61 mg; Wapń: 887.27 mg; Żelazo: 10.95 mg; Błonnik pokarmowy: 23.64 g; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1514.25 ug; Witamina B12: 5.11 ug; | | |

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Szpital Pyskowice | | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie II Śniadanie | Obiad Podwieczorek | Kolacja Posiłek nocny |
| środa 2023-11-15 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA PYSKOWICE | | |
| zupa mleczna z kaszą manną 400g (MLE, GLU), Wek krojony 50g (GLU), Bułka zwykła 50g 1szt (GLU), Masło 15g (MLE), kiełbasa krakowska drobiowa 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR), pomidor 50g, Kawa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU, ŻYT), | Zupa ryżowa z pietruszką 400g (SEL), Potrawka mięsna 180g (GLU, SEL), Marchew oprószana 120g (GLU), Ziemniaki gotowane 200g, Kompot 200ml, | chleb krojony mały 70g (GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), Pasztet drobiowy 50g (GLU, MIĘ, SEL, SOJ), Herbata 250ml, mleko 200ml (MLE), |
| Wartości odżywcze: Odpadki: 99.07 g; Energia: 2261.79 kcal; Woda: 1279.35 g; Białko ogółem: 83.55 g; białko zwierzęce: 57.05 g; białko roślinne: 26.50 g; Tłuszcz: 96.65 g; Węglowodany ogółem: 280.58 g; Sód: 2019.45 mg; Potas: 3854.84 mg; Magnez: 274.24 mg; Wapń: 881.33 mg; Żelazo: 8.78 mg; Błonnik pokarmowy: 17.17 g; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3386.45 ug; Witamina B12: 5.16 ug; | | |
| środa 2023-11-15 Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOORZYSWAJALNYCH WĘGŁOWODANÓW PYSKOWICE | | |
| zupa mleczna z kaszą manną 400g (MLE, GLU), Chleb razowy 100g (MLE, GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), kiełbasa krakowska drobiowa 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR), pomidor 50g, Kawa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU, ŻYT), | Zupa ryżowa z pietruszką 400g (SEL), Potrawka mięsna 180g (GLU, SEL), Sałatka wielowarzywna 120g (SEL), Ziemniaki gotowane 200g, Kompot 200ml, | chleb krojony mały 70g (GLU, ŻYT), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLE, GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), Pasztet drobiowy 50g (GLU, MIĘ, SEL, SOJ), Herbata 250ml, mleko 200ml (MLE), |
| Wartości odżywcze: Odpadki: 99.07 g; Energia: 2379.52 kcal; Woda: 1211.41 g; Białko ogółem: 88.17 g; białko zwierzęce: 57.10 g; białko roślinne: 31.07 g; Tłuszcz: 96.30 g; Węglowodany ogółem: 311.66 g; Sód: 2349.64 mg; Potas: 3935.89 mg; Magnez: 357.97 mg; Wapń: 884.03 mg; Żelazo: 10.63 mg; Błonnik pokarmowy: 23.13 g; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1514.25 ug; Witamina B12: 5.11 ug; | | |
| środa 2023-11-15 Dieta: PYSKOWICE - MATKA KARMIAÇA | | |
| zupa mleczna z kaszą manną 400g (MLE, GLU), Wek krojony 50g (GLU), Bułka zwykła 50g 1szt (GLU), Masło 15g (MLE), kiełbasa krakowska drobiowa 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR), pomidor 50g, Kawa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU, ŻYT), II Śniadanie: Jabłko 150g, | Zupa ryżowa z pietruszką 400g (SEL), Potrawka mięsna 180g (GLU, SEL), Marchew oprószana 120g (GLU), Ziemniaki gotowane 200g, Kompot 200ml, Podwieczorek: budyń 200ml (MLE, GLU), | chleb krojony mały 70g (GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), Pasztet drobiowy 50g (GLU, MIĘ, SEL, SOJ), Herbata 250ml, mleko 200ml (MLE), |
| Wartości odżywcze: Odpadki: 99.07 g; Energia: 2551.01 kcal; Woda: 1611.58 g; Białko ogółem: 90.95 g; białko zwierzęce: 63.85 g; białko roślinne: 27.10 g; Tłuszcz: 103.85 g; Węglowodany ogółem: 332.28 g; Sód: 2113.46 mg; Potas: 4346.87 mg; Magnez: 302.26 mg; Wapń: 1127.41 mg; Żelazo: 9.38 mg; Błonnik pokarmowy: 20.37 g; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3464.45 ug; Witamina B12: 5.96 ug; | | |
| czwartek 2023-11-16 Dieta: DIETA PODSTAWOWA PYSKOWICE | | |
| Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLE, GLU), chleb krojony mały 120g (GLU, ŻYT), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLE, GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), Jabłko 150g, szynka luksusowa 40g (MLE, SEL, SOJ), Kawa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU, ŻYT), | Zupa grycikowa 400g (GLU, SEL), Sztuka mięsa 70g (MIĘ), Sos pietruszkowy 100g (MLE, GLU), Surówka z kapusty białej 120g (GOR), Ryż na sypko 200g, Kompot 200ml, | Chleb krojony mały 130g (GLU, ŻYT), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLE, GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), twaróg z koperkiem 70g (MLE), Herbata 250ml, |
| Wartości odżywcze: Odpadki: 53.31 g; Energia: 2841.04 kcal; Woda: 1091.88 g; Białko ogółem: 101.57 g; białko zwierzęce: 56.82 g; białko roślinne: 44.75 g; Tłuszcz: 85.82 g; Węglowodany ogółem: 443.27 g; Sód: 3218.00 mg; Potas: 2957.23 mg; Magnez: 340.71 mg; Wapń: 826.80 mg; Żelazo: 11.44 mg; Błonnik pokarmowy: 32.03 g; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1068.63 ug; Witamina B12: 3.02 ug; | | |

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Szpital Pyskowice | | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie II Śniadanie | Obiad Podwieczorek | Kolacja Posiłek nocny |
| czwartek 2023-11-16 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA PYSKOWICE | | |
| Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLE, GLU), Wek krojony 50g (GLU), Bułka zwykła 50g 1szt (GLU), Masło 15g (MLE), Jabłko 150g, szynka luksusowa 40g (MLE, SEL, SOJ), Kawa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU, ŻYT), | Zupa grysikowa 400g (GLU, SEL), Sztuka mięsa 70g (MIE), Sos pietruszkowy 100g (MLE, GLU), sałatka z jarzyn gotowanych 100g (SEL), Ryż na sypko 200g, Kompot 200ml, | Chleb krojony mały 130g (GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), twaróg z koperkiem 70g (MLE), Herbata 250ml, |
| Wartości odżywcze: Odpadki: 16.70 g; Energia: 2288.79 kcal; Woda: 955.31 g; Białko ogółem: 85.89 g; białko zwierzęce: 56.66 g; białko roślinne: 29.23 g; Tłuszcz: 78.88 g; Węglowodany ogółem: 326.01 g; Sód: 2726.07 mg; Potas: 2396.06 mg; Magnez: 220.26 mg; Wapń: 696.68 mg; Żelazo: 8.06 mg; Błonnik pokarmowy: 19.75 g; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1750.58 ug; Witamina B12: 3.02 ug; | | |
| czwartek 2023-11-16 Dieta: DIETA Z OGR.ŁATWOORZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW PYSKOWICE | | |
| Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLE, GLU), Chleb razowy 100g (MLE, GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), Jabłko 150g, szynka luksusowa 40g (MLE, SEL, SOJ), Kawa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU, ŻYT), | Zupa grysikowa 400g (GLU, SEL), Sztuka mięsa 70g (MIE), Sos pietruszkowy 100g (MLE, GLU), Surówka z kapusty białej 120g (GOR), Ryż na sypko 200g, Kompot 200ml, | chleb krojony mały 70g (GLU, ŻYT), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLE, GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), twaróg z koperkiem 70g (MLE), Herbata 250ml, |
| Wartości odżywcze: Odpadki: 53.31 g; Energia: 2459.28 kcal; Woda: 1039.61 g; Białko ogółem: 90.95 g; białko zwierzęce: 56.67 g; białko roślinne: 34.28 g; Tłuszcz: 84.30 g; Węglowodany ogółem: 359.05 g; Sód: 2550.91 mg; Potas: 2780.37 mg; Magnez: 310.95 mg; Wapń: 805.64 mg; Żelazo: 9.78 mg; Błonnik pokarmowy: 27.82 g; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1068.63 ug; Witamina B12: 3.02 ug; | | |
| czwartek 2023-11-16 Dieta: PYSKOWICE - MATKA KARMiąCA | | |
| Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLE, GLU), Wek krojony 50g (GLU), Bułka zwykła 50g 1szt (GLU), Masło 15g (MLE), Jabłko 150g, szynka luksusowa 40g (MLE, SEL, SOJ), Kawa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU, ŻYT), II Śniadanie: brzoskwinie, | Zupa grysikowa 400g (GLU, SEL), Sztuka mięsa 70g (MIE), Sos pietruszkowy 100g (MLE, GLU), sałatka z jarzyn gotowanych 100g (SEL), Ryż na sypko 200g, Kompot 200ml, Podwieczorek: galaretka, | Chleb krojony mały 130g (GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), twaróg z koperkiem 70g (MLE), Herbata 250ml, |
| Wartości odżywcze: Odpadki: 34.70 g; Energia: 2470.98 kcal; Woda: 1089.38 g; Białko ogółem: 115.18 g; białko zwierzęce: 84.45 g; białko roślinne: 30.73 g; Tłuszcz: 79.21 g; Węglowodany ogółem: 343.86 g; Sód: 2741.13 mg; Potas: 2703.32 mg; Magnez: 235.89 mg; Wapń: 713.81 mg; Żelazo: 8.96 mg; Błonnik pokarmowy: 22.60 g; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1899.08 ug; Witamina B12: 3.02 ug; | | |
| piątek 2023-11-17 Dieta: DIETA PODSTAWOWA PYSKOWICE | | |
| Zupa mleczna z ryżem 400g (MLE), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLE, GLU, ŻYT), chleb krojony mały 120g (GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), jajko gotowane 1szt., Kawa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU, ŻYT), | zupa jarzmuzowa z ziemniakami 400ml (GLU, SEL), Makaron z twarogiem (80g twarogu + masło 10g + makaron 180g) (MLE, GLU, JAJ), Kompot 200ml, | Chleb krojony mały 130g (GLU, ŻYT), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLE, GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), kiełbasa krakowska 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR), sałata zielona, Herbata 250ml, |
| Wartości odżywcze: Odpadki: 58.13 g; Energia: 2582.59 kcal; Woda: 833.29 g; Białko ogółem: 92.37 g; białko zwierzęce: 49.03 g; białko roślinne: 43.34 g; Tłuszcz: 72.19 g; Węglowodany ogółem: 411.95 g; Sód: 2548.67 mg; Potas: 2873.49 mg; Magnez: 319.77 mg; Wapń: 697.00 mg; Żelazo: 10.51 mg; Błonnik pokarmowy: 25.41 g; Witamina A (ekwiw. retinolu): 715.38 ug; Witamina B12: 2.98 ug; | | |

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Szpital Pyskowice | | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie II Śniadanie | Obiad Podwieczorek | Kolacja Posiłek nocny |
| piątek 2023-11-17 | | |
| Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA PYSKOWICE | | |
| Zupa mleczna z ryżem 400g (MLE), Wek krojony 50g (GLU), Bułka zwykła 50g 1szt (GLU), Masło 15g (MLE), Dżem 50g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU, ŻYT), | zupa jarzynowa 400ml -bez brokuła (MLE, GLU, SEL), Makaron z twarogiem (80g twarogu + masło 10g+ makaron 180g) (MLE, GLU, JAJ), Kompot 200ml , | Chleb krojony mały 130g (GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), kielbasa krakowska 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR), sałata zielona , Herbata 250ml , |
| Wartości odżywcze: Odpadki: 65.06 g; Energia: 2204.90 kcal; Woda: 818.30 g; Białko ogółem: 82.26 g; białko zwierzęce: 52.84 g; białko roślinne: 29.41 g; Tłuszcz: 70.08 g; Węglowodany ogółem: 322.00 g; Sód: 2146.79 mg; Potas: 2547.06 mg; Magnez: 214.28 mg; Wapń: 669.06 mg; Żelazo: 7.43 mg; Błonnik pokarmowy: 13.71 g; Witamina A (ekwiw. retinolu): 885.98 ug; Witamina B12: 3.07 ug; | | |
| piątek 2023-11-17 | | |
| Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOORZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW PYSKOWICE | | |
| Zupa mleczna z ryżem 400g (MLE), Chleb razowy 100g (MLE, GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), Jajo gotowane 1 szt (JAJ), Kawa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU, ŻYT), | zupa jarmużowa z ziemniakami 400ml (GLU, SEL), Makaron z twarogiem (80g twarogu + masło 10g+ makaron 180g) (MLE, GLU, JAJ), Kompot 200ml , | chleb krojony mały 70g (GLU, ŻYT), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLE, GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), kielbasa krakowska 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR), sałata zielona , Herbata 250ml , |
| Wartości odżywcze: Odpadki: 71.13 g; Energia: 2339.83 kcal; Woda: 857.21 g; Białko ogółem: 94.25 g; białko zwierzęce: 61.38 g; białko roślinne: 32.87 g; Tłuszcz: 80.37 g; Węglowodany ogółem: 328.32 g; Sód: 2022.58 mg; Potas: 2829.63 mg; Magnez: 302.01 mg; Wapń: 722.84 mg; Żelazo: 11.05 mg; Błonnik pokarmowy: 21.20 g; Witamina A (ekwiw. retinolu): 987.38 ug; Witamina B12: 4.58 ug; | | |
| piątek 2023-11-17 | | |
| Dieta: PYSKOWICE - MATKA KARMIĄCA | | |
| Zupa mleczna z ryżem 400g (MLE), Wek krojony 50g (GLU), Bułka zwykła 50g 1szt (GLU), Masło 15g (MLE), Dżem 50g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU, ŻYT), II Śniadanie: banan 1szt , | zupa jarzynowa 400ml -bez brokuła (MLE, GLU, SEL), Makaron z twarogiem (80g twarogu + masło 10g+ makaron 180g) (MLE, GLU, JAJ), Kompot 200ml , Podwieczorek: Jogurt owocowy 1szt (MLE), | Chleb krojony mały 130g (GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), kielbasa krakowska 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR), sałata zielona , Herbata 250ml , |
| Wartości odżywcze: Odpadki: 65.06 g; Energia: 2804.90 kcal; Woda: 908.95 g; Białko ogółem: 91.66 g; białko zwierzęce: 56.44 g; białko roślinne: 35.21 g; Tłuszcz: 73.23 g; Węglowodany ogółem: 463.40 g; Sód: 2199.79 mg; Potas: 4965.56 mg; Magnez: 416.78 mg; Wapń: 837.56 mg; Żelazo: 9.88 mg; Błonnik pokarmowy: 23.61 g; Witamina A (ekwiw. retinolu): 949.98 ug; Witamina B12: 3.42 ug; | | |

Dietetyk

.....