**Jadłospisy dla oddziałów**

## Oddział: Szpital Pyskowice

| Śniadanie<br>II Śniadanie | Obiad<br>Podwieczorek | Kolacja<br>Posiłek nocny |
|---|---|---|
| **sobota 2023-11-18** | **Dieta: DIETA PODSTAWOWA PYSKOWICE** | |
| chleb krojony mały120,g (***GLU, ŻYT***), Chleb krojony razowy-słon 50g (***MLE, GLU, ŻYT***), Masło 15g (***MLE***), pasta z jajka i twarogu i szczypiorkiem 50g (***MLE, GOR***), pomidor50g , Kawa z mlekiem 250 ml (***MLE, GLU, ŻYT***), | Zupa krupnik z ziemniakami 400g (***GLU, SEL***), Udziec duszony wieprzowy 70g (***GLU, MIĘ***), Ziemniaki gotowane 200g , buraki120g , Kompot 200ml , | Chleb krojony mały 130g (***GLU, ŻYT***), Chleb krojony razowy-słon 50g (***MLE, GLU, ŻYT***), Masło 15g (***MLE***), szynka beskidzka 40g , Herbata 250ml , |
| **Wartości odżywcze:** Energia: 2554.12 kcal; Białko ogółem: 90.56 g; białko zwierzęce: 40.27 g; Tłuszcz: 83.98 g; Węglowodany ogółem: 388.72 g; Sód: 3512.15 mg; Potas: 4373.22 mg; Magnez: 374.60 mg; Wapń: 489.24 mg; Żelazo: 14.18 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 615.21 ug; Błonnik pokarmowy: 32.21 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.39 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 12.65 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 26.85 g; suma cukrów prostych: 75.87 g; | | |
| **sobota 2023-11-18** | **Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA PYSKOWICE** | |
| Wek krojony 50g(1), (***GLU***), Bułka zwykła50g 1szt(1,3,7) (***GLU***), Masło 15g(7) (***MLE***), twaróg z koperkiem50g (***MLE***), pomidor50g , Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) (***MLE, GLU, ŻYT***), | Zupa krupnik z ziemniakami 400g(1,9) (***GLU, SEL***), Udziec duszony wieprzowy 70g(1,7) (***GLU, MIĘ***), buraki120g , Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 200ml , | Chleb krojony mały 130g(1,3,7) (***GLU, ŻYT***), Masło 15g(7) (***MLE***), szynka beskidzka 40g , Herbata 250ml , |
| **Wartości odżywcze:** Energia: 2067.74 kcal; Białko ogółem: 79.72 g; białko zwierzęce: 43.85 g; Tłuszcz: 78.87 g; Węglowodany ogółem: 278.05 g; Sód: 2596.45 mg; Potas: 3912.63 mg; Magnez: 254.68 mg; Wapń: 453.41 mg; Żelazo: 10.62 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 643.01 ug; Błonnik pokarmowy: 19.32 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.38 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 8.01 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 26.43 g; suma cukrów prostych: 74.08 g; | | |
| **sobota 2023-11-18** | **Dieta: DIETA Z OGR.ŁATWOORZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW PYSKOWICE** | |
| Chleb razowy 100g(1,3,7,8) (***MLE, GLU, ŻYT***), Masło 15g(7) (***MLE***), pasta z jajka i twarogu i szczypiorkiem 50g (***MLE, GOR***), pomidor50g , Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) (***MLE, GLU, ŻYT***), | Zupa krupnik z ziemniakami 400g(1,9) (***GLU, SEL***), Udziec duszony wieprzowy 70g(1,7) (***GLU, MIĘ***), buraki120g , Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 200ml , | chleb krojony mały70g(1,3,7) (***GLU, ŻYT***), Chleb krojony razowy-słon 50g(1,3,7,8) (***MLE, GLU, ŻYT***), Masło 15g(7) (***MLE***), szynka beskidzka 40g , Herbata 250ml , |
| **Wartości odżywcze:** Energia: 2172.36 kcal; Białko ogółem: 79.94 g; białko zwierzęce: 40.12 g; Tłuszcz: 82.47 g; Węglowodany ogółem: 304.49 g; Sód: 2845.06 mg; Potas: 4196.36 mg; Magnez: 344.84 mg; Wapń: 468.08 mg; Żelazo: 12.52 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 615.21 ug; Błonnik pokarmowy: 28.00 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.01 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 11.78 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 26.50 g; suma cukrów prostych: 74.46 g; | | |
| **sobota 2023-11-18** | **Dieta: PYSKOWICE - MATKA KARMIĄCA** | |
| Wek krojony 50g(1), (***GLU***), Bułka zwykła50g 1szt(1,3,7) (***GLU***), Masło 15g(7) (***MLE***), pasta z jajka i twarogu i szczypiorkiem 50g (***MLE, GOR***), Szynka bartnika30g (***MLE, SEL, SOJ, GOR***), pomidor50g , Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) (***MLE, GLU, ŻYT***),<br>**II Śniadanie:**<br>Jabłko 150g , | Zupa krupnik z ziemniakami 400g(1,9) (***GLU, SEL***), Udziec duszony wieprzowy 70g(1,7) (***GLU, MIĘ***), Sałatka wielowarzywna 120g (***SEL***), buraki120g , Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 200ml ,<br>**Podwieczorek:**<br>serek waniliowy 1szt. (***MLE***), | Chleb krojony mały 130g(1,3,7) (***GLU, ŻYT***), Masło 15g(7) (***MLE***), szynka beskidzka 40g , Rzodkiewka.40g , Serek topiony 17,5g (***MLE***), Herbata 250ml , |
| **Wartości odżywcze:** Energia: 2476.05 kcal; Białko ogółem: 102.84 g; białko zwierzęce: 65.74 g; Tłuszcz: 90.61 g; Węglowodany ogółem: 333.95 g; Sód: 3096.74 mg; Potas: 4385.50 mg; Magnez: 283.99 mg; Wapń: 600.32 mg; Żelazo: 11.63 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 724.08 ug; Błonnik pokarmowy: 23.12 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.07 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 8.57 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 29.82 g; suma cukrów prostych: 114.25 g; | | |



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

**Jadłospisy dla oddziałów**

## Oddział: Szpital Pyskowice

| Śniadanie<br>II Śniadanie | Obiad<br>Podwieczorek | Kolacja<br>Posiłek nocny |
|---|---|---|
| **niedziela 2023-11-19** | **Dieta: DIETA PODSTAWOWA PYSKOWICE** | |
| chleb krojony mały120,g (***GLU, ŻYT***), Chleb krojony razowy-słon 50g (***MLE, GLU, ŻYT***), Masło 15g (***MLE***), serek topiony35g (***MLE***), Kawa z mlekiem 250 ml (***MLE, GLU, ŻYT***), | Zupa rosół z makaronem 400g (***GLU, JAJ, SEL***), udko z kurczaka duszone180g (***GLU***), sałatka z kapusty czerwonej100g , Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 200ml , | Chleb krojony mały 130g (***GLU, ŻYT***), Chleb krojony razowy-słon 50g (***MLE, GLU, ŻYT***), Masło 15g (***MLE***), szynka gotowana40g (***MLE, SEL, SOJ, GOR***), ogórek kiszony50g , Herbata 250ml , |
| **Wartości odżywcze:** Energia: 2824.05 kcal; Białko ogółem: 114.19 g; białko zwierzęce: 73.05 g; Tłuszcz: 110.31 g; Węglowodany ogółem: 369.91 g; Sód: 3356.39 mg; Potas: 4211.80 mg; Magnez: 373.30 mg; Wapń: 597.01 mg; Żelazo: 14.24 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 612.86 ug; Błonnik pokarmowy: 29.37 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.89 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 20.90 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 42.20 g; suma cukrów prostych: 63.44 g; | | |
| **niedziela 2023-11-19** | **Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA PYSKOWICE** | |
| Wek krojony 50g(1), (***GLU***), Bułka zwykła50g 1szt(1,3,7) (***GLU***), Masło 15g(7) (***MLE***), miód1szt. , Twaróg50g (***MLE***), Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) (***MLE, GLU, ŻYT***), | Zupa rosół z makaronem 400g(1,3,9) (***GLU, JAJ, SEL***), Udko z kurczaka gotowane 180g(9) (***GLU, SEL***), sałatka z jarzyn gotowanych100g(9) (***SEL***), Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 200ml , | Chleb krojony mały 130g(1,3,7) (***GLU, ŻYT***), Masło 15g(7) (***MLE***), szynka gotowana40g(6,7,9,10) (***MLE, SEL, SOJ, GOR***), pomidor50g , Herbata 250ml , |
| **Wartości odżywcze:** Energia: 2216.68 kcal; Białko ogółem: 103.39 g; białko zwierzęce: 77.59 g; Tłuszcz: 85.41 g; Węglowodany ogółem: 275.11 g; Sód: 2061.34 mg; Potas: 3886.29 mg; Magnez: 260.98 mg; Wapń: 442.35 mg; Żelazo: 11.04 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1715.18 ug; Błonnik pokarmowy: 18.98 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.20 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 12.49 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 32.37 g; suma cukrów prostych: 61.40 g; | | |
| **niedziela 2023-11-19** | **Dieta: DIETA Z OGR.ŁATWOORZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW PYSKOWICE** | |
| Chleb razowy 100g(1,3,7,8) (***MLE, GLU, ŻYT***), Masło 15g(7) (***MLE***), serek topiony35g(7) (***MLE***), Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) (***MLE, GLU, ŻYT***), | Zupa rosół z makaronem 400g(1,3,9) (***GLU, JAJ, SEL***), Udko z kurczaka gotowane 180g(9) (***GLU, SEL***), sałatka z kapusty czerwonej100g , Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 200ml , | chleb krojony mały70g(1,3,7) (***GLU, ŻYT***), Chleb krojony razowy-słon 50g(1,3,7,8) (***MLE, GLU, ŻYT***), Masło 15g(7) (***MLE***), szynka gotowana40g(6,7,9,10) (***MLE, SEL, SOJ, GOR***), ogórek kiszony50g , Herbata 250ml , |
| **Wartości odżywcze:** Energia: 2364.82 kcal; Białko ogółem: 103.18 g; białko zwierzęce: 72.89 g; Tłuszcz: 101.76 g; Węglowodany ogółem: 282.56 g; Sód: 2694.91 mg; Potas: 4053.73 mg; Magnez: 344.53 mg; Wapń: 577.92 mg; Żelazo: 12.58 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 679.78 ug; Błonnik pokarmowy: 25.41 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.99 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 17.88 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 37.79 g; suma cukrów prostych: 62.14 g; | | |
| **niedziela 2023-11-19** | **Dieta: PYSKOWICE - MATKA KARMIĄCA** | |
| Wek krojony 50g(1), (***GLU***), Bułka zwykła50g 1szt(1,3,7) (***GLU***), Masło 15g(7) (***MLE***), miód1szt. , Twaróg50g (***MLE***), Mix sałat 10g , Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) (***MLE, GLU, ŻYT***),<br>**II Śniadanie:**<br>Mandarynka 100g , | Udko z kurczaka gotowane 180g(9) (***GLU, SEL***), sałatka z jarzyn gotowanych100g(9) (***SEL***), sałatka z kapusty czerwonej100g , Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 200ml ,<br>**Podwieczorek:**<br>Jogurt owocowy 1szt (***MLE***), | Chleb krojony mały 130g(1,3,7) (***GLU, ŻYT***), Masło 15g(7) (***MLE***), szynka gotowana40g(6,7,9,10) (***MLE, SEL, SOJ, GOR***), pomidor50g , ser żółty30g (***MLE***), Herbata 250ml , |
| **Wartości odżywcze:** Energia: 2356.53 kcal; Białko ogółem: 108.64 g; białko zwierzęce: 82.75 g; Tłuszcz: 97.29 g; Węglowodany ogółem: 282.32 g; Sód: 2649.66 mg; Potas: 4474.93 mg; Magnez: 303.58 mg; Wapń: 903.46 mg; Żelazo: 11.50 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1624.08 ug; Błonnik pokarmowy: 23.54 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.61 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 13.62 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 37.10 g; suma cukrów prostych: 78.07 g; | | |



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

**Jadłospisy dla oddziałów**

## Oddział: Szpital Pyskowice

| Śniadanie<br>II Śniadanie | Obiad<br>Podwieczorek | Kolacja<br>Posiłek nocny |
|---|---|---|
| **poniedziałek 2023-11-20** | **Dieta: DIETA PODSTAWOWA PYSKOWICE** | |
| Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400g (***MLE, GLU***), chleb krojony mały120,g (***GLU, ŻYT***), Chleb krojony razowy-słon 50g (***MLE, GLU, ŻYT***), Masło 15g (***MLE***), szynkowa drobiowa40g (***GLU, SEL, SOJ, GOR***), pomidor40g , Kawa z mlekiem 250 ml (***MLE, GLU, ŻYT***), | Żurek 400g (***GLU, SEL, SOJ, GOR, ŻYT***), Filet z kurczaka 70g (***GLU***), Sałatka szwedzka 120g , 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:** Energia: 2684.31 kcal; Białko ogółem: 116.21 g; białko zwierzęce: 72.06 g; Tłuszcz: 76.42 g; Węglowodany ogółem: 408.89 g; Sód: 2561.71 mg; Potas: 5139.04 mg; Magnez: 467.05 mg; Wapń: 683.10 mg; Żelazo: 14.25 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 817.85 ug; Błonnik pokarmowy: 30.57 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.61 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 15.86 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 24.31 g; suma cukrów prostych: 68.47 g; | | |
| **poniedziałek 2023-11-20** | **Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA PYSKOWICE** | |
| Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400g(1,7) (***MLE, GLU***), Wek krojony 50g(1), (***GLU***), Bułka zwykła50g 1szt(1,3,7) (***GLU***), Masło 15g(7) (***MLE***), szynkowa drobiowa40g(6,7,9,10) (***GLU, SEL, SOJ, GOR***), pomidor40g , Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) (***MLE, GLU, ŻYT***), | zupa jarzynowa 400ml (1,7,9)-bez brokuła (***MLE, GLU, SEL***), Filet z kurczaka 70g(1,7,) (***GLU***), Marchew oprószana 120g(1) (***GLU***), ziemniaki gotowane200g. , Kompot 200ml , | Chleb krojony mały 130g(1,3,7) (***GLU, ŻYT***), Masło 15g(7) (***MLE***), Pasta mięsna 70g(9) (***SEL***), Herbata 250ml , |
| **Wartości odżywcze:** Energia: 2310.61 kcal; Białko ogółem: 107.41 g; białko zwierzęce: 75.86 g; Tłuszcz: 79.83 g; Węglowodany ogółem: 310.39 g; Sód: 2092.10 mg; Potas: 5055.30 mg; Magnez: 367.33 mg; Wapń: 645.94 mg; Żelazo: 9.83 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2834.61 ug; Błonnik pokarmowy: 22.52 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.85 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 12.01 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 28.44 g; suma cukrów prostych: 70.65 g; | | |
| **poniedziałek 2023-11-20** | **Dieta: DIETA Z OGR.ŁATWOORZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW PYSKOWICE** | |
| Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400g(1,7) (***MLE, GLU***), Chleb razowy 100g(1,3,7,8) (***MLE, GLU, ŻYT***), Masło 15g(7) (***MLE***), szynkowa drobiowa40g(6,7,9,10) (***GLU, SEL, SOJ, GOR***), pomidor40g , Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) (***MLE, GLU, ŻYT***), | Żurek 400g(1,) (***GLU, SEL, SOJ, GOR, ŻYT***), Filet z kurczaka 70g(1,7,) (***GLU***), Sałatka szwedzka 120g , ziemniaki gotowane200g. , Kompot 200ml , | chleb krojony mały70g(1,3,7) (***GLU, ŻYT***), Chleb krojony razowy-słon 50g(1,3,7,8) (***MLE, GLU, ŻYT***), Masło 15g(7) (***MLE***), Jajo gotowane 1 szt(3) (***JAJ***), Herbata 250ml , |
| **Wartości odżywcze:** Energia: 2302.55 kcal; Białko ogółem: 105.59 g; białko zwierzęce: 71.91 g; Tłuszcz: 74.90 g; Węglowodany ogółem: 324.67 g; Sód: 1894.62 mg; Potas: 4962.18 mg; Magnez: 437.29 mg; Wapń: 661.94 mg; Żelazo: 12.59 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 817.85 ug; Błonnik pokarmowy: 26.36 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.23 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 14.99 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 23.96 g; suma cukrów prostych: 67.06 g; | | |
| **poniedziałek 2023-11-20** | **Dieta: PYSKOWICE - MATKA KARMIĄCA** | |
| Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400g(1,7) (***MLE, GLU***), Wek krojony 50g(1), (***GLU***), Bułka zwykła50g 1szt(1,3,7) (***GLU***), Masło 15g(7) (***MLE***), szynka drobiowa30g (***GLU, SEL, SOJ, GOR***), ser żółty30g (***MLE***), pomidor40g , Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) (***MLE, GLU, ŻYT***),<br>**II Śniadanie:**<br>kiwi 1szt. , | Żurek 400g (***GLU, SEL, SOJ, GOR, ŻYT***), Filet z kurczaka 70g(1,7,) (***GLU***), Marchew oprószana 120g(1) (***GLU***), Sałatka szwedzka 120g , ziemniaki gotowane200g. , Kompot 200ml ,<br>**Podwieczorek:**<br>budyń200ml (***MLE, GLU***), | Chleb krojony mały 130g(1,3,7) (***GLU, ŻYT***), Masło 15g(7) (***MLE***), szynka gotowana30g (***MLE, SEL, SOJ, GOR***), Kiełki 4g , jajko1\2szt. (***JAJ***), Herbata 250ml , |
| **Wartości odżywcze:** Energia: 2545.78 kcal; Białko ogółem: 114.76 g; białko zwierzęce: 81.91 g; Tłuszcz: 89.17 g; Węglowodany ogółem: 342.55 g; Sód: 2087.69 mg; Potas: 5569.44 mg; Magnez: 407.95 mg; Wapń: 1156.68 mg; Żelazo: 11.02 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2695.41 ug; Błonnik pokarmowy: 24.24 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.46 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 13.49 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 29.95 g; suma cukrów prostych: 80.51 g; | | |



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

**Jadłospisy dla oddziałów**

## Oddział: Szpital Pyskowice

| Śniadanie<br>II Śniadanie | Obiad<br>Podwieczorek | Kolacja<br>Posiłek nocny |
|---|---|---|
| **wtorek 2023-11-21** | **Dieta: DIETA PODSTAWOWA PYSKOWICE** | |
| Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi400ml. (***MLE***), chleb krojony mały120,g (***GLU, ŻYT***), Chleb krojony razowy-słon 50g (***MLE, GLU, ŻYT***), Masło 15g (***MLE***), twaróg z koperkiem70g (***MLE***), Kawa z mlekiem 250 ml (***MLE, GLU, ŻYT***), | zupa z fasolki szparagowej400ml (***MLE, GLU, SEL, ROŚ, GOR***), Pulpet gotowany 80g (***GLU, JAJ, SEL***), Sos koperkowy 100g (***GLU***), brokuł z wody120g , Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 200ml , | Chleb krojony mały 130g (***GLU, ŻYT***), Chleb krojony razowy-słon 50g (***MLE, GLU, ŻYT***), Masło 15g (***MLE***), Jabłko 150g , kiełbasa szynkowa40g (***MLE, SEL, SOJ, GOR***), Herbata 250ml , |
| **Wartości odżywcze:** Energia: 3044.33 kcal; Białko ogółem: 111.31 g; białko zwierzęce: 61.22 g; Tłuszcz: 88.72 g; Węglowodany ogółem: 485.25 g; Sód: 6019.53 mg; Potas: 5479.26 mg; Magnez: 471.88 mg; Wapń: 920.40 mg; Żelazo: 14.55 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1083.39 ug; Błonnik pokarmowy: 39.71 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.21 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 12.80 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 30.43 g; suma cukrów prostych: 106.06 g; | | |
| **wtorek 2023-11-21** | **Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA PYSKOWICE** | |
| Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi400ml.(7) (***MLE***), Wek krojony 50g(1), (***GLU***), Bułka zwykła50g 1szt(1,3,7) (***GLU***), Masło 15g(7) (***MLE***), twaróg z koperkiem70g(7) (***MLE***), Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) (***MLE, GLU, ŻYT***), | Zupa ziemniaczana 400g(1,7,9) (***MLE, GLU, SEL***), Pulpet gotowany 80g(1,3,6,) (***GLU, JAJ, SEL***), Sos koperkowy 100g(1,7,) (***GLU***), Sałatka z jarzyn gotowanych 120g(9) (***SEL***), Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 200ml , | Chleb krojony mały 130g(1,3,7) (***GLU, ŻYT***), Masło 15g(7) (***MLE***), kiełbasa szynkowa40g(6,7,9,10) (***MLE, SEL, SOJ, GOR***), Jabłko 150g , Herbata 250ml , |
| **Wartości odżywcze:** Energia: 2575.22 kcal; Białko ogółem: 94.52 g; białko zwierzęce: 61.45 g; Tłuszcz: 87.82 g; Węglowodany ogółem: 377.39 g; Sód: 2019.58 mg; Potas: 4913.76 mg; Magnez: 323.43 mg; Wapń: 850.69 mg; Żelazo: 10.47 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2265.64 ug; Błonnik pokarmowy: 28.68 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.94 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 9.06 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 31.45 g; suma cukrów prostych: 107.53 g; | | |
| **wtorek 2023-11-21** | **Dieta: DIETA Z OGR.ŁATWOORZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW PYSKOWICE** | |
| Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 400g(7) (***MLE***), Chleb razowy 100g(1,3,7,8) (***MLE, GLU, ŻYT***), Masło 15g(7) (***MLE***), twaróg z koperkiem70g(7) (***MLE***), Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) (***MLE, GLU, ŻYT***), | zupa z fasolki szparagowej400ml (***MLE, GLU, SEL, ROŚ, GOR***), Pulpet gotowany 80g(1,3,6,) (***GLU, JAJ, SEL***), Sos koperkowy 100g(1,7,) (***GLU***), Ziemniaki gotowane 200g , Surówka z marchwi i jabłka 120g(7) (***MLE***), Kompot 200ml , | chleb krojony mały70g(1,3,7) (***GLU, ŻYT***), Chleb krojony razowy-słon 50g(1,3,7,8) (***MLE, GLU, ŻYT***), Masło 15g(7) (***MLE***), kiełbasa szynkowa40g(6,7,9,10) (***MLE, SEL, SOJ, GOR***), Jabłko 150g , Herbata 250ml , |
| **Wartości odżywcze:** Energia: 2684.27 kcal; Białko ogółem: 94.52 g; białko zwierzęce: 57.92 g; Tłuszcz: 87.48 g; Węglowodany ogółem: 413.17 g; Sód: 5343.44 mg; Potas: 5101.50 mg; Magnez: 422.72 mg; Wapń: 775.29 mg; Żelazo: 12.43 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2861.99 ug; Błonnik pokarmowy: 37.00 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.20 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 11.88 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 30.15 g; suma cukrów prostych: 114.77 g; | | |
| **wtorek 2023-11-21** | **Dieta: PYSKOWICE - MATKA KARMIĄCA** | |
| Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi400ml.(7) (***MLE***), Wek krojony 50g(1), (***GLU***), Bułka zwykła50g 1szt(1,3,7) (***GLU***), Masło 15g(7) (***MLE***), twaróg z koperkiem70g(7) (***MLE***), Szynka szkolna30g (***GLU, SEL, SOJ, GOR***), Pomidor40g , Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) (***MLE, GLU, ŻYT***),<br>**II Śniadanie:**<br>banan 1szt , | Zupa ziemniaczana 400g(1,7,9) (***MLE, GLU, SEL***), Zraz mielony 80g (***GLU, JAJ***), Sos koperkowy 100g(1,7,) (***GLU***), Surówka z marchwi i jabłka 120g (***MLE***), Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 200ml , Brokuł z wody100g ,<br>**Podwieczorek:**<br>Jogurt naturalny 1szt (***MLE***), | Chleb krojony mały 130g(1,3,7) (***GLU, ŻYT***), Masło 15g(7) (***MLE***), kiełbasa szynkowa40g(6,7,9,10) (***MLE, SEL, SOJ, GOR***), Sałatka makaronowa -Z PAPRYKI ,PIECZAREK,KUKURYDZY I OGÓRKA250g (***MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR***), sałata zielona , Papryka czerwona 50g , Herbata 250ml , |
| **Wartości odżywcze:** Energia: 3662.98 kcal; Białko ogółem: 119.43 g; białko zwierzęce: 72.17 g; Tłuszcz: 132.63 g; Węglowodany ogółem: 533.74 g; Sód: 4672.75 mg; Potas: 8033.79 mg; Magnez: 595.39 mg; Wapń: 1125.08 mg; Żelazo: 14.92 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3510.81 ug; Błonnik pokarmowy: 39.63 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 49.80 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 20.20 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 53.44 g; suma cukrów prostych: 162.45 g; | | |



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

**Jadłospisy dla oddziałów**

## Oddział: Szpital Pyskowice

| Śniadanie<br>II Śniadanie | Obiad<br>Podwieczorek | Kolacja<br>Posiłek nocny |
|---|---|---|
| **środa 2023-11-22** | **Dieta: DIETA PODSTAWOWA PYSKOWICE** | |
| Zupa mleczna z kaszą manną 300g (***MLE, GLU***), chleb krojony mały120,g (***GLU, ŻYT***), Chleb krojony razowy-słon 50g (***MLE, GLU, ŻYT***), Masło 15g (***MLE***), Dżem 50g , Kawa z mlekiem 250 ml (***MLE, GLU, ŻYT***), | Zupa ryżowa z pietruszką 400g ( ***SEL***), Gulasz wieprzowy 180g ( ***GLU***), szpinak na gęsto120g , ziemniaki gotowane200g. , Kompot 200ml , | Chleb krojony mały 130g ( ***GLU, ŻYT***), Chleb krojony razowy-słon 50g ( ***MLE, GLU, ŻYT***), Masło 15g (***MLE***), szynka luksusowa40g (***MLE, SEL, SOJ***), pomidor50g , Herbata 250ml , |
| **Wartości odżywcze:** Energia: 2574.06 kcal; Białko ogółem: 88.29 g; białko zwierzęce: 44.87 g; Tłuszcz: 78.75 g; Węglowodany ogółem: 404.66 g; Sód: 2700.88 mg; Potas: 3987.49 mg; Magnez: 416.83 mg; Wapń: 738.18 mg; Żelazo: 14.19 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1646.91 ug; Błonnik pokarmowy: 30.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.84 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 14.01 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 27.05 g; suma cukrów prostych: 85.42 g; | | |
| **środa 2023-11-22** | **Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA PYSKOWICE** | |
| Wek krojony 50g(1), (***GLU***), Bułka zwykła50g 1szt(1,3,7) (***GLU***), Masło 15g(7) (***MLE***), Dżem 50g , Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) (***MLE, GLU, ŻYT***), Zupa mleczna z kaszą manną 300g (***MLE, GLU***), | Zupa ryżowa z pietruszką 400g(9) ( ***SEL***), Gulasz wieprzowy 180g(1,7) ( ***GLU***), szpinak na gęsto100g(7) , ziemniaki gotowane200g. , Kompot 200ml , | Chleb krojony mały 130g(1,3,7) ( ***GLU, ŻYT***), Masło 15g(7) (***MLE***), szynka luksusowa40g(6,7,9,10) (***MLE, SEL, SOJ***), pomidor50g , Herbata 250ml , |
| **Wartości odżywcze:** Energia: 2059.30 kcal; Białko ogółem: 73.08 g; białko zwierzęce: 44.72 g; Tłuszcz: 72.70 g; Węglowodany ogółem: 292.76 g; Sód: 1785.14 mg; Potas: 3442.68 mg; Magnez: 284.27 mg; Wapń: 661.67 mg; Żelazo: 9.88 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1469.11 ug; Błonnik pokarmowy: 16.79 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.25 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 9.29 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 26.39 g; suma cukrów prostych: 83.13 g; | | |
| **środa 2023-11-22** | **Dieta: DIETA Z OGR.ŁATWOORZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW PYSKOWICE** | |
| Zupa mleczna z kaszą manną 300g (***MLE, GLU***), Chleb razowy 100g(1,3,7,8) (***MLE, GLU, ŻYT***), Masło 15g(7) (***MLE***), Ser żółty 50g (***MLE***), Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) (***MLE, GLU, ŻYT***), | Zupa ryżowa z pietruszką 400g(9) ( ***SEL***), Gulasz wieprzowy 180g(1,7) ( ***GLU***), szpinak na gęsto100g(7) , Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 200ml , | chleb krojony mały70g(1,3,7) ( ***GLU, ŻYT***), Chleb krojony razowy-słon 50g(1,3,7,8) (***MLE, GLU, ŻYT***), Masło 15g(7) (***MLE***), szynka luksusowa40g(6,7,9,10) (***MLE, SEL, SOJ***), pomidor50g , Herbata 250ml , |
| **Wartości odżywcze:** Energia: 2321.90 kcal; Białko ogółem: 91.95 g; białko zwierzęce: 59.84 g; Tłuszcz: 93.88 g; Węglowodany ogółem: 300.79 g; Sód: 2377.99 mg; Potas: 3775.53 mg; Magnez: 387.87 mg; Wapń: 1178.22 mg; Żelazo: 11.92 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1629.01 ug; Błonnik pokarmowy: 25.10 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.50 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 13.47 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 32.05 g; suma cukrów prostych: 66.46 g; | | |
| **środa 2023-11-22** | **Dieta: PYSKOWICE - MATKA KARMIĄCA** | |
| Zupa mleczna z kaszą manną 300g (***MLE, GLU***), Wek krojony 50g(1), (***GLU***), Bułka zwykła50g 1szt(1,3,7) (***GLU***), Masło 15g(7) (***MLE***), Dżem 50g , Jogurt naturalny 1szt (***MLE***), Szynka beskidzka 30g , sałata zielona , Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) (***MLE, GLU, ŻYT***),<br>**II Śniadanie:**<br>Mandarynka 100g , | Zupa ryżowa z pietruszką 400g(9) ( ***SEL***), Bitka wieprzowa w sosie własnym 70.g (***GLU, MIĘ***), szpinak na gęsto100g(7) , surówka z kapusty białej100g ( ***GOR***), ziemniaki gotowane200g. , Kompot 200ml ,<br>**Podwieczorek:**<br>kisiel , | Chleb krojony mały 130g(1,3,7) ( ***GLU, ŻYT***), Masło 15g(7) (***MLE***), szynka luksusowa40g(6,7,9,10) (***MLE, SEL, SOJ***), pomidor50g , ser żółty30g (***MLE***), Herbata 250ml , |
| **Wartości odżywcze:** Energia: 2526.67 kcal; Białko ogółem: 93.79 g; białko zwierzęce: 55.52 g; Tłuszcz: 99.60 g; Węglowodany ogółem: 335.57 g; Sód: 3538.70 mg; Potas: 4317.71 mg; Magnez: 355.05 mg; Wapń: 1220.71 mg; Żelazo: 11.23 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1804.20 ug; Błonnik pokarmowy: 23.07 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.40 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 13.05 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 34.61 g; suma cukrów prostych: 102.93 g; | | |



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

**Jadłospisy dla oddziałów**

## Oddział: Szpital Pyskowice

| Śniadanie<br>II Śniadanie | Obiad<br>Podwieczorek | Kolacja<br>Posiłek nocny |
|---|---|---|
| **czwartek 2023-11-23** | **Dieta: DIETA PODSTAWOWA PYSKOWICE** | |
| Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400g (***MLE, GLU***), Chleb krojony mały 120g (***GLU, ŻYT***), Chleb krojony razowy-słon 50g (***MLE, GLU, ŻYT***), Masło 15g (***MLE***), szynka tyrolska40g (***MLE, SEL, SOJ, GOR***), sałata zielona , Kawa z mlekiem 250 ml (***MLE, GLU, ŻYT***), | Zupa grochówka 400g (***MLE, GLU, SEL, SOJ, ROŚ, GOR***), Pieczeń z udźca 70g (***GLU, MIĘ***), buraki120g , Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 200ml , | Chleb krojony mały 130g (***GLU, ŻYT***), Chleb krojony razowy-słon 50g (***MLE, GLU, ŻYT***), Masło 15g (***MLE***), Pasztet drobiowy 50g (***GLU, MIĘ, SEL, SOJ***), Herbata 250ml , |
| **Wartości odżywcze:** Energia: 2874.78 kcal; Białko ogółem: 107.77 g; białko zwierzęce: 48.97 g; Tłuszcz: 92.54 g; Węglowodany ogółem: 438.76 g; Sód: 4440.34 mg; Potas: 5768.98 mg; Magnez: 511.01 mg; Wapń: 777.19 mg; Żelazo: 19.01 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1284.57 ug; Błonnik pokarmowy: 40.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.57 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 15.06 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 36.66 g; suma cukrów prostych: 86.10 g; | | |
| **czwartek 2023-11-23** | **Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA PYSKOWICE** | |
| Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400g(1,7) (***MLE, GLU***), Wek krojony 50g(1), (***GLU***), Bułka zwykła50g 1szt (***GLU***), Masło 15g(7) (***MLE***), sałata zielona , szynka tyrolska40g(6,7,9,10) (***MLE, SEL, SOJ, GOR***), Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) (***MLE, GLU, ŻYT***), | rosół z lanym ciastem400ml(1,3,9) (***GLU, JAJ, SEL***), Pieczeń z udźca 70g (***GLU, MIĘ***), buraki100g , Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 200ml , | Chleb krojony mały 130g(1,3,7) (***GLU, ŻYT***), Masło 15g(7) (***MLE***), Pasztet drobiowy 50g(1,9,6,10,3) (***GLU, MIĘ, SEL, SOJ***), Herbata 250ml , |
| **Wartości odżywcze:** Energia: 2432.81 kcal; Białko ogółem: 92.54 g; białko zwierzęce: 55.76 g; Tłuszcz: 91.81 g; Węglowodany ogółem: 324.81 g; Sód: 3531.18 mg; Potas: 3947.90 mg; Magnez: 294.45 mg; Wapń: 694.76 mg; Żelazo: 13.13 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1355.31 ug; Błonnik pokarmowy: 18.36 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.61 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 11.44 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 38.27 g; suma cukrów prostych: 79.39 g; | | |
| **czwartek 2023-11-23** | **Dieta: DIETA Z OGR.ŁATWOORZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW PYSKOWICE** | |
| Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400g(1,7) (***MLE, GLU***), Chleb razowy 100g(1,3,7,8) (***MLE, GLU, ŻYT***), Masło 15g(7) (***MLE***), sałata zielona , szynka tyrolska40g(6,7,9,10) (***MLE, SEL, SOJ, GOR***), Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) (***MLE, GLU, ŻYT***), | Zupa grochówka 400g (***MLE, GLU, SEL, SOJ, ROŚ, GOR***), Pieczeń z udźca 70g (***GLU, MIĘ***), buraki120g , Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 200ml , | chleb krojony mały70g(1,3,7) (***GLU, ŻYT***), Chleb krojony razowy-słon 50g(1,3,7,8) (***MLE, GLU, ŻYT***), Masło 15g(7) (***MLE***), Pasztet drobiowy 50g(1,9,6,10,3) (***GLU, MIĘ, SEL, SOJ***), Herbata 250ml , |
| **Wartości odżywcze:** Energia: 2573.34 kcal; Białko ogółem: 99.39 g; białko zwierzęce: 48.86 g; Tłuszcz: 91.50 g; Węglowodany ogółem: 372.07 g; Sód: 3912.13 mg; Potas: 5635.64 mg; Magnez: 489.57 mg; Wapń: 761.15 mg; Żelazo: 17.73 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1284.57 ug; Błonnik pokarmowy: 37.25 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.28 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 14.48 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 36.42 g; suma cukrów prostych: 85.01 g; | | |



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

## Oddział: Szpital Pyskowice

| Śniadanie<br>II Śniadanie | Obiad<br>Podwieczorek | Kolacja<br>Posiłek nocny |
|---|---|---|
| **czwartek 2023-11-23** | **Dieta: PYSKOWICE - MATKA KARMIĄCA** | |
| Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400g(1,7) (***MLE, GLU***), Wek krojony 50g(1), (***GLU***), Bułka zwykła50g 1szt (***GLU***), Masło 15g(7) (***MLE***), sałata zielona , szynka tyrolska40g(6,7,9,10) (***MLE, SEL, SOJ, GOR***), pasta z kiełbasy i jajka60g (***MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR***), Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) (***MLE, GLU, ŻYT***),<br>**II Śniadanie:**<br>Jabłko 150g , | rosół z lanym ciastem400ml(1,3,9) ( ***GLU, JAJ, SEL***), Pieczeń z udźca 70g (***GLU, MIĘ***), buraki100g , surówka z kapusty kiszonej100g , Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 200ml ,<br>**Podwieczorek:**<br>serek waniliowy 1szt. (***MLE***), | Chleb krojony mały 130g(1,3,7) (***GLU, ŻYT***), Masło 15g(7) (***MLE***), Pasztet drobiowy 50g(1,9,6,10,3) (***GLU, MIĘ, SEL, SOJ***), Kiełki 4g , Ogórek kiszony40g , Serek topiony 17,5g (***MLE***), Herbata 250ml , |
| **Wartości odżywcze:** Energia: 3027.25 kcal; Białko ogółem: 125.71 g; białko zwierzęce: 85.97 g; Tłuszcz: 116.55 g; Węglowodany ogółem: 391.60 g; Sód: 5808.81 mg; Potas: 4792.69 mg; Magnez: 347.59 mg; Wapń: 944.71 mg; Żelazo: 16.35 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1926.06 ug; Błonnik pokarmowy: 25.52 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 47.78 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 12.98 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 47.55 g; suma cukrów prostych: 123.82 g; | | |
| **piątek 2023-11-24** | **Dieta: DIETA PODSTAWOWA PYSKOWICE** | |
| Zupa mleczna z ryżem 400g (***MLE***), Chleb krojony razowy-słon 50g (***MLE, GLU, ŻYT***), chleb krojony mały120,g (***GLU, ŻYT***), Masło 15g (***MLE***), miód1szt. , Kawa z mlekiem 250 ml (***MLE, GLU, ŻYT***), | Zupa jarzynowa z ziemniakami 400ml (***MLE, GLU, SEL, GOR***), Ryba smażona 120.g (***GLU, JAJ, RYB***), Surówka z kapusty pekińskiej 120g (***MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR***), ziemniaki gotowane200g. , Kompot 200ml , | Chleb krojony mały 130g (***GLU, ŻYT***), Chleb krojony razowy-słon 50g (***MLE, GLU, ŻYT***), Masło 15g (***MLE***), Ser żółty 50g (***MLE***), pomidor40g , Herbata 250ml , |
| **Wartości odżywcze:** Energia: 3052.96 kcal; Białko ogółem: 106.90 g; białko zwierzęce: 60.32 g; Tłuszcz: 103.38 g; Węglowodany ogółem: 455.75 g; Sód: 3249.21 mg; Potas: 5126.44 mg; Magnez: 459.76 mg; Wapń: 1243.51 mg; Żelazo: 12.78 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1527.27 ug; Błonnik pokarmowy: 35.91 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.54 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 20.88 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 39.15 g; suma cukrów prostych: 73.87 g; | | |
| **piątek 2023-11-24** | **Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA PYSKOWICE** | |
| Zupa mleczna z ryżem 400g(7) (***MLE***), Wek krojony 50g(1), (***GLU***), Bułka zwykła50g 1szt(1,3,7) (***GLU***), Masło 15g(7) (***MLE***), miód1szt. , Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) (***MLE, GLU, ŻYT***), | zupa jarzynowa 400ml (1,7,9)-bez brokuła (***MLE, GLU, SEL***), Ryba gotowana 90g(4,9,10) (***SEL, RYB***), Sos po grecku 100g(9,7,1) (***GLU, SEL***), Sałatka z jarzyn gotowanych 150g(9) (***SEL***), ziemniaki gotowane200g. , Kompot 200ml , | Chleb krojony mały 130g(1,3,7) (***GLU, ŻYT***), Masło 15g(7) (***MLE***), twaróg z koperkiem70g(7) (***MLE***), pomidor40g , Herbata 250ml , |
| **Wartości odżywcze:** Energia: 2212.40 kcal; Białko ogółem: 92.63 g; białko zwierzęce: 59.89 g; Tłuszcz: 59.41 g; Węglowodany ogółem: 348.87 g; Sód: 1830.43 mg; Potas: 5060.56 mg; Magnez: 332.76 mg; Wapń: 740.28 mg; Żelazo: 9.52 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2483.23 ug; Błonnik pokarmowy: 26.02 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.07 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 8.91 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 18.65 g; suma cukrów prostych: 76.69 g; | | |
| **piątek 2023-11-24** | **Dieta: DIETA Z OGR.ŁATWOORZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW PYSKOWICE** | |
| Zupa mleczna z ryżem 400g(7) (***MLE***), Chleb razowy 100g(1,3,7,8) (***MLE, GLU, ŻYT***), Masło 15g(7) (***MLE***), Jajo gotowane 1 szt(3) (***JAJ***), Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) (***MLE, GLU, ŻYT***), | zupa jarzynowa 400ml (1,7,9)-bez brokuła (***MLE, GLU, SEL***), Ryba gotowana 90g(4,9,10) (***SEL, RYB***), Sos po grecku 100g(9,7,1) (***GLU, SEL***), Surówka z kapusty pekińskiej 120g (***MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR***), Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 200ml , | chleb krojony mały70g(1,3,7) (***GLU, ŻYT***), Chleb krojony razowy-słon 50g(1,3,7,8) (***MLE, GLU, ŻYT***), Masło 15g(7) (***MLE***), twaróg z koperkiem70g(7) (***MLE***), pomidor40g , Herbata 250ml , |
| **Wartości odżywcze:** Energia: 2438.39 kcal; Białko ogółem: 108.84 g; białko zwierzęce: 72.38 g; Tłuszcz: 78.42 g; Węglowodany ogółem: 352.69 g; Sód: 2150.49 mg; Potas: 5335.21 mg; Magnez: 434.75 mg; Wapń: 851.72 mg; Żelazo: 12.99 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1916.67 ug; Błonnik pokarmowy: 31.80 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.80 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 14.93 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 26.09 g; suma cukrów prostych: 76.57 g; | | |



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

**Jadłospisy dla oddziałów**

## Oddział: Szpital Pyskowice

| Śniadanie<br>II Śniadanie | Obiad<br>Podwieczorek | Kolacja<br>Posiłek nocny |
|---|---|---|
| **piątek 2023-11-24** | **Dieta: PYSKOWICE - MATKA KARMIĄCA** | |
| Zupa mleczna z ryżem 400g(7) (***MLE***), Wek krojony 50g(1), (***GLU***), Bułka zwykła50g 1szt(1,3,7) (***GLU***), Masło 15g(7) (***MLE***), miód1szt. , Jogurt owocowy 1szt (***MLE***), Blok drobiowy30g (***MLE, SEL, SOJ, GOR***), Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) (***MLE, GLU, ŻYT***),<br>**II Śniadanie:**<br>Mandarynka 100g , | zupa jarzynowa 400ml (1,7,9)-bez brokuła (***MLE, GLU, SEL***), ryba smżona 100g (***GLU, JAJ, RYB***), Sos po grecku 100g(9,7,1) (***GLU, SEL***), surówka z kapusty pekińskiej100g (***MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR***), Sałatka z jarzyn gotowanych 150g(9) (***SEL***), ziemniaki gotowane200g. , Kompot 200ml ,<br>**Podwieczorek:**<br>Wafelek , | Chleb krojony mały 130g(1,3,7) (***GLU, ŻYT***), Masło 15g(7) (***MLE***), twaróg z koperkiem70g(7) (***MLE***), pomidor40g , ser żółty30g (***MLE***), Szynka luksusowa30g (***MLE, SEL, SOJ***), rukola 6g , Herbata 250ml , |
| **Wartości odżywcze:** Energia: 3292.21 kcal; Białko ogółem: 124.99 g; białko zwierzęce: 81.50 g; Tłuszcz: 120.15 g; Węglowodany ogółem: 457.80 g; Sód: 3944.02 mg; Potas: 6012.20 mg; Magnez: 446.63 mg; Wapń: 1323.06 mg; Żelazo: 12.67 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3104.39 ug; Błonnik pokarmowy: 33.89 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.54 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 18.98 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 47.42 g; suma cukrów prostych: 126.41 g; | | |
| **sobota 2023-11-25** | **Dieta: DIETA PODSTAWOWA PYSKOWICE** | |
| chleb krojony mały120,g (***GLU, ŻYT***), Chleb krojony razowy-słon 50g (***MLE, GLU, ŻYT***), Masło 15g (***MLE***), Szynka bartnika 40g (***MLE, SEL, SOJ, GOR***), ogórek zielony40g , Kawa z mlekiem 250 ml (***MLE, GLU, ŻYT***), | Zupa grysikowa 400g (***GLU, SEL***), Potrawka z kurczaka 180g (***GLU, SEL***), Marchew oprószana 120g (***GLU***), Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 200ml , | Chleb krojony mały 130g (***GLU, ŻYT***), Chleb krojony razowy-słon 50g (***MLE, GLU, ŻYT***), Masło 15g (***MLE***), Parówki Śląskie 100g (***MLE, SEL, SOJ, GOR***), Herbata 250ml , Musztarda 20g (***GOR***), |
| **Wartości odżywcze:** Energia: 2544.56 kcal; Białko ogółem: 94.00 g; białko zwierzęce: 51.90 g; Tłuszcz: 82.95 g; Węglowodany ogółem: 382.76 g; Sód: 3168.10 mg; Potas: 3890.45 mg; Magnez: 391.88 mg; Wapń: 487.60 mg; Żelazo: 11.80 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2620.57 ug; Błonnik pokarmowy: 30.83 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.64 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 16.58 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 27.72 g; suma cukrów prostych: 63.30 g; | | |
| **sobota 2023-11-25** | **Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA PYSKOWICE** | |
| Wek krojony 50g(1), (***GLU***), Bułka zwykła50g 1szt (***GLU***), Masło 15g(7) (***MLE***), Szynka bartnika 40g(6,7,9,10) (***MLE, SEL, SOJ, GOR***), pomidor50g , Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) (***MLE, GLU, ŻYT***), | Zupa grysikowa 400g(1,9) (***GLU, SEL***), Potrawka z kurczaka 180g(1,7,9) (***GLU, SEL***), Marchew oprószana 120g(1) (***GLU***), Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 200ml , | Chleb krojony mały 130g(1,3,7) (***GLU, ŻYT***), Masło 15g(7) (***MLE***), szynka szkolna40g(10,9,7,6) (***GLU, SEL, SOJ, GOR***), Herbata 250ml , |
| **Wartości odżywcze:** Energia: 1807.86 kcal; Białko ogółem: 77.10 g; białko zwierzęce: 49.88 g; Tłuszcz: 56.30 g; Węglowodany ogółem: 263.42 g; Sód: 1971.60 mg; Potas: 3479.26 mg; Magnez: 248.42 mg; Wapń: 372.31 mg; Żelazo: 7.45 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2673.91 ug; Błonnik pokarmowy: 17.82 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.41 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 10.39 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 16.32 g; suma cukrów prostych: 58.88 g; | | |
| **sobota 2023-11-25** | **Dieta: DIETA Z OGR.ŁATWOORZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW PYSKOWICE** | |
| Chleb razowy 100g(1,3,7,8) (***MLE, GLU, ŻYT***), Masło 15g(7) (***MLE***), Szynka bartnika 40g(6,7,9,10) (***MLE, SEL, SOJ, GOR***), ogórek zielony40g , Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) (***MLE, GLU, ŻYT***), | Zupa grysikowa 400g(1,9) (***GLU, SEL***), Potrawka z kurczaka 180g(1,7,9) (***GLU, SEL***), Marchew oprószana 120g(1) (***GLU***), Ziemniaki gotowane 200g , Sos jarzynowy 100g(9,1,7) (***GLU, SEL***), Kompot 200ml , | chleb krojony mały70g(1,3,7) (***GLU, ŻYT***), Chleb krojony razowy-słon 50g(1,3,7,8) (***MLE, GLU, ŻYT***), Masło 15g(7) (***MLE***), Parówki Śląskie 70g(6,7,9,10) (***MLE, SEL, SOJ, GOR***), Musztarda 20g(9,10,1) (***GOR***), Herbata 250ml , |
| **Wartości odżywcze:** Energia: 2121.90 kcal; Białko ogółem: 81.29 g; białko zwierzęce: 48.60 g; Tłuszcz: 74.87 g; Węglowodany ogółem: 305.46 g; Sód: 2342.61 mg; Potas: 3708.39 mg; Magnez: 359.92 mg; Wapń: 457.94 mg; Żelazo: 9.98 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2686.17 ug; Błonnik pokarmowy: 27.20 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.06 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 15.19 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 24.13 g; suma cukrów prostych: 62.11 g; | | |



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

**Jadłospisy dla oddziałów**

## Oddział: Szpital Pyskowice

| Śniadanie<br>II Śniadanie | Obiad<br>Podwieczorek | Kolacja<br>Posiłek nocny |
|---|---|---|
| **sobota 2023-11-25** | **Dieta: PYSKOWICE - MATKA KARMIĄCA** | |
| Wek krojony 50g(1), (***GLU***), Bułka zwykła50g 1szt (***GLU***), Masło 15g(7) (***MLE***), Szynka bartnika 40g(6,7,9,10) (***MLE, SEL, SOJ, GOR***), Dżem porcja 1szt. 25g , pomidor50g , Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) (***MLE, GLU, ŻYT***),<br>**II Śniadanie:**<br>Jogurt owocowy 1szt (***MLE***), | Zupa grysikowa 400g(1,9) (***GLU, SEL***), Potrawka z kurczaka 180g (***GLU, SEL***), Marchew oprószana 120g(1) (***GLU***), Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 200ml ,<br>**Podwieczorek:**<br>kisiel , | Chleb krojony mały 130g(1,3,7) (***GLU, ŻYT***), Masło 15g(7) (***MLE***), szynka szkolna40g(10,9,7,6) (***GLU, SEL, SOJ, GOR***), pasta z konserwy rybnej 50g (***JAJ***), Mix sałat 10g , Herbata 250ml , |
| **Wartości odżywcze:** Energia: 2061.45 kcal; Białko ogółem: 89.24 g; białko zwierzęce: 61.74 g; Tłuszcz: 67.81 g; Węglowodany ogółem: 289.08 g; Sód: 2284.72 mg; Potas: 3790.35 mg; Magnez: 277.44 mg; Wapń: 537.64 mg; Żelazo: 8.74 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2791.23 ug; Błonnik pokarmowy: 18.75 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.12 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 12.45 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 21.89 g; suma cukrów prostych: 76.15 g; | | |
| **niedziela 2023-11-26** | **Dieta: DIETA PODSTAWOWA PYSKOWICE** | |
| chleb krojony mały120,g (***GLU, ŻYT***), Chleb krojony razowy-słon 50g (***MLE, GLU, ŻYT***), Masło 15g (***MLE***), Dżem 50g , Kawa z mlekiem 250 ml (***MLE, GLU, ŻYT***), | Zupa rosół z makaronem 400g (***GLU, JAJ, SEL***), udko z kurczaka duszone180g (***GLU***), Sałatka z kapusty czerwonej 120g , Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 200ml , | Chleb krojony mały 130g (***GLU, ŻYT***), Chleb krojony razowy-słon 50g (***MLE, GLU, ŻYT***), Masło 15g (***MLE***), szynka gotowana40g (***MLE, SEL, SOJ, GOR***), sałata zielona , Herbata 250ml , |
| **Wartości odżywcze:** Energia: 2797.75 kcal; Białko ogółem: 110.42 g; białko zwierzęce: 68.32 g; Tłuszcz: 101.01 g; Węglowodany ogółem: 388.94 g; Sód: 2485.04 mg; Potas: 4336.45 mg; Magnez: 370.30 mg; Wapń: 494.27 mg; Żelazo: 14.38 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 548.96 ug; Błonnik pokarmowy: 30.92 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.26 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 20.74 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 39.21 g; suma cukrów prostych: 78.69 g; | | |
| **niedziela 2023-11-26** | **Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA PYSKOWICE** | |
| Wek krojony 50g(1), (***GLU***), Bułka zwykła50g 1szt (***GLU***), Masło 15g(7) (***MLE***), Dżem 50g , Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) (***MLE, GLU, ŻYT***), | Zupa rosół z makaronem 400g(1,3,9) (***GLU, JAJ, SEL***), Udko z kurczaka gotowane 180g(9) (***GLU, SEL***), Sałatka z jarzyn gotowanych 120g(9) (***SEL***), Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 200ml , | Chleb krojony mały 130g(1,3,7) (***GLU, ŻYT***), Masło 15g(7) (***MLE***), szynka gotowana40g(6,7,9,10) (***MLE, SEL, SOJ, GOR***), sałata zielona , Herbata 250ml , |
| **Wartości odżywcze:** Energia: 2150.68 kcal; Białko ogółem: 94.37 g; białko zwierzęce: 68.16 g; Tłuszcz: 83.21 g; Węglowodany ogółem: 274.43 g; Sód: 1674.59 mg; Potas: 3839.29 mg; Magnez: 258.83 mg; Wapń: 411.81 mg; Żelazo: 10.91 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1982.68 ug; Błonnik pokarmowy: 20.68 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.81 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 12.48 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 31.62 g; suma cukrów prostych: 77.95 g; | | |
| **niedziela 2023-11-26** | **Dieta: DIETA Z OGR.ŁATWOORZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW PYSKOWICE** | |
| Chleb razowy 100g(1,3,7,8) (***MLE, GLU, ŻYT***), Masło 15g(7) (***MLE***), wieprzowinka w galarecie50g (***GLU, SEL, SOJ, GOR***), Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) (***MLE, GLU, ŻYT***), | Zupa rosół z makaronem 400g(1,3,9) (***GLU, JAJ, SEL***), Udko z kurczaka gotowane 180g(9) (***GLU, SEL***), Sałatka z kapusty czerwonej 120g , Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 200ml , | chleb krojony mały70g(1,3,7) (***GLU, ŻYT***), Chleb krojony razowy-słon 50g(1,3,7,8) (***MLE, GLU, ŻYT***), Masło 15g(7) (***MLE***), szynka gotowana40g(6,7,9,10) (***MLE, SEL, SOJ, GOR***), sałata zielona , Herbata 250ml , |
| **Wartości odżywcze:** Energia: 2414.90 kcal; Białko ogółem: 108.93 g; białko zwierzęce: 77.84 g; Tłuszcz: 105.21 g; Węglowodany ogółem: 282.69 g; Sód: 1861.02 mg; Potas: 4257.64 mg; Magnez: 347.87 mg; Wapń: 478.56 mg; Żelazo: 13.14 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 615.38 ug; Błonnik pokarmowy: 26.56 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.86 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 18.55 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 41.26 g; suma cukrów prostych: 59.84 g; | | |



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

**Jadłospisy dla oddziałów**

## Oddział: Szpital Pyskowice

| Śniadanie<br>II Śniadanie | Obiad<br>Podwieczorek | Kolacja<br>Posiłek nocny |
|---|---|---|
| **niedziela 2023-11-26** | **Dieta: PYSKOWICE - MATKA KARMIĄCA** | |
| Wek krojony 50g(1), (***GLU***), Bułka zwykła50g 1szt (***GLU***), Masło 15g(7) (***MLE***), Wieprzowinka w galarecie30g (***GLU, SEL, SOJ, GOR***), baleron domowy30g , Pomidor40g , Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) (***MLE, GLU, ŻYT***),<br>**II Śniadanie:**<br>banan 1szt , | Zupa rosół z makaronem 400g(1,3,9) (***GLU, JAJ, SEL***), Udko z kurczaka gotowane 180g(9) (***GLU, SEL***), Sałatka z jarzyn gotowanych 120g(9) (***SEL***), Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 200ml ,<br>**Podwieczorek:**<br>serek waniliowy 1szt. (***MLE***), | Chleb krojony mały 130g(1,3,7) (***GLU, ŻYT***), Masło 15g(7) (***MLE***), szynka gotowana40g(6,7,9,10) (***MLE, SEL, SOJ, GOR***), sałata zielona , Pasztet drobiowy 50g (***GLU, MIĘ, SEL, SOJ***), sałatka szwedzka 20 , Herbata 250ml , |
| **Wartości odżywcze:** Energia: 3176.32 kcal; Białko ogółem: 134.35 g; białko zwierzęce: 100.41 g; Tłuszcz: 124.12 g; Węglowodany ogółem: 407.79 g; Sód: 2586.04 mg; Potas: 6560.74 mg; Magnez: 479.14 mg; Wapń: 582.56 mg; Żelazo: 15.70 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2787.08 ug; Błonnik pokarmowy: 30.69 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.21 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 17.03 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 52.93 g; suma cukrów prostych: 136.83 g; | | |
| **poniedziałek 2023-11-27** | **Dieta: DIETA PODSTAWOWA PYSKOWICE** | |
| zupa mleczna z makaronem -muszelki 400ml (***MLE***), chleb krojony mały120,g (***GLU, ŻYT***), Chleb krojony razowy-słon 50g (***MLE, GLU, ŻYT***), Masło 15g (***MLE***), szynka beskidzka50g , papryka czerwona 50g , Kawa z mlekiem 250 ml (***MLE, GLU, ŻYT***), | rosół z lanym ciastem400ml (***GLU, JAJ, SEL***), Udziec duszony wieprzowy 70g (***GLU, MIĘ***), Ziemniaki gotowane 200g , Sałatka z białej kapusty 120g , Kompot 200ml , | Chleb krojony mały 130g (***GLU, ŻYT***), Chleb krojony razowy-słon 50g (***MLE, GLU, ŻYT***), Masło 15g (***MLE***), Pasztet drobiowy 50g (***GLU, MIĘ, SEL, SOJ***), Herbata 250ml , |
| **Wartości odżywcze:** Energia: 3247.83 kcal; Białko ogółem: 117.01 g; białko zwierzęce: 55.72 g; Tłuszcz: 126.13 g; Węglowodany ogółem: 443.07 g; Sód: 3782.32 mg; Potas: 4465.36 mg; Magnez: 398.06 mg; Wapń: 825.77 mg; Żelazo: 14.55 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1681.56 ug; Błonnik pokarmowy: 33.63 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.80 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 20.35 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 48.57 g; suma cukrów prostych: 69.52 g; | | |
| **poniedziałek 2023-11-27** | **Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA PYSKOWICE** | |
| zupa mleczna z makaronem -muszelki 400ml (***MLE***), Wek krojony 50g(1), (***GLU***), Bułka zwykła50g 1szt (***GLU***), Masło 15g(7) (***MLE***), szynka beskidzka50g , pomidor50g , Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) (***MLE, GLU, ŻYT***), | rosół z lanym ciastem400ml(1,3,9) (***GLU, JAJ, SEL***), Ziemniaki gotowane 200g , Udziec duszony wieprzowy 70g (***GLU, MIĘ***), szpinak na gęsto120g(7,) , Kompot 200ml , | Chleb krojony mały 130g(1,3,7) (***GLU, ŻYT***), Masło 15g(7) (***MLE***), Pasztet drobiowy 50g(1,9,6,10,3) (***GLU, MIĘ, SEL, SOJ***), Herbata 250ml , |
| **Wartości odżywcze:** Energia: 2645.53 kcal; Białko ogółem: 102.07 g; białko zwierzęce: 55.56 g; Tłuszcz: 115.16 g; Węglowodany ogółem: 318.38 g; Sód: 3264.38 mg; Potas: 3782.45 mg; Magnez: 316.40 mg; Wapń: 744.75 mg; Żelazo: 13.63 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2437.06 ug; Błonnik pokarmowy: 18.39 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.90 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 14.38 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 43.77 g; suma cukrów prostych: 66.56 g; | | |
| **poniedziałek 2023-11-27** | **Dieta: DIETA Z OGR.ŁATWOORZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW PYSKOWICE** | |
| zupa mleczna z makaronem -muszelki 400ml (***MLE***), Chleb razowy 100g(1,3,7,8) (***MLE, GLU, ŻYT***), Masło 15g(7) (***MLE***), szynka beskidzka50g , papryka czerwona 50g , Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) (***MLE, GLU, ŻYT***), | rosół z lanym ciastem400ml(1,3,9) (***GLU, JAJ, SEL***), Udziec duszony wieprzowy 70g (***GLU, MIĘ***), Sałatka z białej kapusty 120g , ziemniaki gotowane200g. , Kompot 200ml , | chleb krojony mały70g(1,3,7) (***GLU, ŻYT***), Chleb krojony razowy-słon 50g(1,3,7,8) (***MLE, GLU, ŻYT***), Masło 15g(7) (***MLE***), Pasztet drobiowy 50g(1,9,6,10,3) (***GLU, MIĘ, SEL, SOJ***), Herbata 250ml , |
| **Wartości odżywcze:** Energia: 2866.07 kcal; Białko ogółem: 106.39 g; białko zwierzęce: 55.56 g; Tłuszcz: 124.62 g; Węglowodany ogółem: 358.85 g; Sód: 3115.23 mg; Potas: 4288.50 mg; Magnez: 368.30 mg; Wapń: 804.61 mg; Żelazo: 12.89 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1681.56 ug; Błonnik pokarmowy: 29.42 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.42 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 19.47 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 48.22 g; suma cukrów prostych: 68.11 g; | | |



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

**Jadłospisy dla oddziałów**

## Oddział: Szpital Pyskowice

| Śniadanie<br>II Śniadanie | Obiad<br>Podwieczorek | Kolacja<br>Posiłek nocny |
|---|---|---|
| **poniedziałek 2023-11-27** | **Dieta: PYSKOWICE - MATKA KARMIĄCA** | |
| zupa mleczna z makaronem -muszelki 400ml (***MLE***), Wek krojony 50g(1), (***GLU***), Bułka zwykła50g 1szt (***GLU***), Masło 15g(7) (***MLE***), rogal (***GLU, JAJ***), Jogurt owocowy 1szt (***MLE***), pomidor50g , Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) (***MLE, GLU, ŻYT***), szynka drobiowa30g (***GLU, SEL, SOJ, GOR***),<br>**II Śniadanie:**<br>kiwi 1szt. , | Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400g (***MLE, GLU, SEL, GOR***), Ziemniaki gotowane 200g , kotlet schabowy120g (***GLU, JAJ, MIĘ***), szpinak na gęsto120g(7,) , sałatka z białej kapusty100g , Kompot 200ml ,<br>**Podwieczorek:**<br>Jogurt owocowy 1szt (***MLE***), | Chleb krojony mały 130g(1,3,7) (***GLU, ŻYT***), Masło 15g(7) (***MLE***), Szynka bartnika 40g (***MLE, SEL, SOJ, GOR***), rukola 6g , twaróg z koperkiem50g (***MLE***), Herbata 250ml , |

**Wartości odżywcze:** Energia: 3278.91 kcal; Białko ogółem: 140.91 g; białko zwierzęce: 90.36 g; Tłuszcz: 117.02 g; Węglowodany ogółem: 444.76 g; Sód: 3869.45 mg; Potas: 6373.13 mg; Magnez: 507.19 mg; Wapń: 1258.50 mg; Żelazo: 16.50 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1841.98 ug; Błonnik pokarmowy: 33.52 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.68 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 21.69 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 48.42 g; suma cukrów prostych: 93.87 g;

Dietetyk

.....



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**