

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Pyskowice		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2023-11-28 Dieta: DIETA PODSTAWOWA PYSKOWICE		
zupa mleczna z kaszą manną 400g (MLE, GLU), chleb krojony mały 120g (GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), blok drobiowy 40g (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 zwykła 50g 1szt (GLU), Kompot 200ml,	Chleb krojony mały 130g (GLU, ŻYT), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLE, GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), twaróg 70g (MLE), Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2640.79 kcal; Białko ogółem: 111.33 g; białko zwierzęce: 48.73 g; Tłuszcz: 69.83 g; Węglowodany ogółem: 428.40 g; Sód: 2762.38 mg; Potas: 4311.34 mg; Magnez: 515.02 mg; Wapń: 899.20 mg; Żelazo: 17.59 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1063.82 ug; Błonnik pokarmowy: 41.47 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.71 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 15.16 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 21.92 g; suma cukrów prostych: 73.31 g;		
wtorek 2023-11-28 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA PYSKOWICE		
zupa mleczna z kaszą manną 400g(1,7) (MLE, GLU), Wek krojony 50g(1), (GLU), Bułka zwykła 50g 1szt (GLU), Masło 15g(7) (MLE), blok drobiowy 40g(6,7,9,10) (MLE, SEL, SOJ, GOR), sałata zielona, Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) (MLE, GLU, ŻYT),	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400g(1,7,9) (MLE, GLU, SEL, GOR), Pulpet gotowany 80g(1,3,6,) (GLU, JAJ, SEL), Sos koperkowy 100g(1,7,) (GLU), buraki 150g, Ziemniaki gotowane 200g, Kompot 200ml,	Chleb krojony mały 130g(1,3,7) (GLU, ŻYT), Masło 15g(7) (MLE), twaróg 70g(7) (MLE), Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2274.93 kcal; Białko ogółem: 93.59 g; białko zwierzęce: 57.62 g; Tłuszcz: 68.28 g; Węglowodany ogółem: 341.55 g; Sód: 1679.34 mg; Potas: 5011.92 mg; Magnez: 346.94 mg; Wapń: 796.36 mg; Żelazo: 13.54 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1126.46 ug; Błonnik pokarmowy: 23.65 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.92 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 7.30 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 23.52 g; suma cukrów prostych: 88.41 g;		
wtorek 2023-11-28 Dieta: DIETA Z OGR.ŁATWOORZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW PYSKOWICE		
zupa mleczna z kaszą manną 400g(1,7) (MLE, GLU), Chleb razowy 100g(1,3,7,8) (MLE, GLU, ŻYT), Masło 15g(7) (MLE), blok drobiowy 40g(6,7,9,10) (MLE, SEL, SOJ, GOR), sałata zielona, Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) (MLE, GLU, ŻYT),	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400g(1,7,9) (MLE, GLU, SEL, GOR), Pulpet gotowany 80g(1,3,6,) (GLU, JAJ, SEL), buraki 150g, Ziemniaki gotowane 200g, Kompot 200ml,	chleb krojony mały 70g(1,3,7) (GLU, ŻYT), Chleb krojony razowy-słon 50g(1,3,7,8) (MLE, GLU, ŻYT), Masło 15g(7) (MLE), twaróg 70g(7) (MLE), Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2346.77 kcal; Białko ogółem: 96.45 g; białko zwierzęce: 57.63 g; Tłuszcz: 70.07 g; Węglowodany ogółem: 360.96 g; Sód: 1917.47 mg; Potas: 5307.91 mg; Magnez: 435.70 mg; Wapń: 826.77 mg; Żelazo: 15.36 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1074.96 ug; Błonnik pokarmowy: 32.10 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.37 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 10.14 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 23.00 g; suma cukrów prostych: 89.21 g;		
wtorek 2023-11-28 Dieta: PYSKOWICE - MATKA KARMiąCA		
zupa mleczna z kaszą manną 400g(1,7) (MLE, GLU), Wek krojony 50g(1), (GLU), Bułka zwykła 50g 1szt (GLU), Masło 15g(7) (MLE), Blok drobiowy 30g (MLE, SEL, SOJ, GOR), jajko 1\2szt. (JAJ), sałata zielona, Kielki 4g, Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) (MLE, GLU, ŻYT), II Śniadanie: budyń 200ml (MLE, GLU),	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400g (MLE, GLU, SEL, GOR), Pulpet gotowany 80g(1,3,6,) (GLU, JAJ, SEL), Sos koperkowy 100g(1,7,) (GLU), buraki 150g, Ziemniaki gotowane 200g, Kompot 200ml, Podwieczorek: Jabłko 150g,	Chleb krojony mały 130g(1,3,7) (GLU, ŻYT), Masło 15g(7) (MLE), twaróg 70g(7) (MLE), Kielbasa szynkowa 30g (MLE, SEL, SOJ, GOR), Pomidor 40g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2735.10 kcal; Białko ogółem: 112.37 g; białko zwierzęce: 75.21 g; Tłuszcz: 88.88 g; Węglowodany ogółem: 395.57 g; Sód: 2107.27 mg; Potas: 5779.81 mg; Magnez: 388.72 mg; Wapń: 1071.98 mg; Żelazo: 16.05 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1395.28 ug; Błonnik pokarmowy: 27.45 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.50 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 8.56 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 31.81 g; suma cukrów prostych: 125.81 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Pyskowice		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2023-11-29 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), Dżem 50g, twaróg 50g (MLE), Kawa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU, ŻYT),	Zupa krupnik z ziemniakami 400g (GLU, SEL), Filet z kurczaka 70g (GLU), 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), kielbasa krakowska 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR), pomidor 50g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2732.53 kcal; Białko ogółem: 111.26 g; białko zwierzęce: 68.36 g; Tłuszcz: 77.81 g; Węglowodany ogółem: 425.89 g; Sód: 2720.16 mg; Potas: 4608.57 mg; Magnez: 436.19 mg; Wapń: 719.43 mg; Żelazo: 12.67 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2538.01 ug; Błonnik pokarmowy: 33.62 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.99 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 15.30 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 25.81 g; suma cukrów prostych: 90.04 g;		
środa 2023-11-29 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA PYSKOWICE		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400g (MLE, GLU), Wek krojony 50g (GLU), Bułka zwykła 50g 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), marchewka oprószana 150g (GLU), Ziemniaki gotowane 200g, Kompot 200ml,	chleb krojony mały 70g (GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), kielbasa krakowska 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR), pomidor 50g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2060.17 kcal; Białko ogółem: 84.77 g; białko zwierzęce: 58.82 g; Tłuszcz: 68.97 g; Węglowodany ogółem: 292.59 g; Sód: 1628.32 mg; Potas: 4055.46 mg; Magnez: 304.23 mg; Wapń: 617.82 mg; Żelazo: 8.56 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2829.71 ug; Błonnik pokarmowy: 20.02 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.91 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 10.24 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 24.27 g; suma cukrów prostych: 86.17 g;		
środa 2023-11-29 Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOORZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW PYSKOWICE		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400g (MLE, GLU), chleb razowo-słonecznikowy 40g (MLE, GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), pasta z kielbasy i jajka 60g (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), Fasolka szparagowa z bułką tartą 120g (GLU, ROŚ), Ziemniaki gotowane 200g, Kompot 200ml,	chleb krojony mały 70g (GLU, ŻYT), chleb razowo-słonecznikowy 40g (MLE, GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), kielbasa krakowska 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR), pomidor 50g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2143.50 kcal; Białko ogółem: 98.72 g; białko zwierzęce: 69.85 g; Tłuszcz: 78.59 g; Węglowodany ogółem: 283.14 g; Sód: 2075.79 mg; Potas: 4285.99 mg; Magnez: 373.77 mg; Wapń: 684.06 mg; Żelazo: 11.74 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 878.41 ug; Błonnik pokarmowy: 24.99 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.58 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 11.64 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 28.47 g; suma cukrów prostych: 66.08 g;		
środa 2023-11-29 Dieta: PYSKOWICE - MATKA KARMiąCA		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400g (MLE, GLU), Wek krojony 50g (GLU), Bułka zwykła 50g 1szt (GLU), Masło 15g (MLE), twaróg 50g (MLE), Dżem 50g, Jabłko 150g, Kawa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU, ŻYT), II Śniadanie: Jogurt owocowy 1szt (MLE),	Zupa krupnik z ziemniakami 400g (GLU, SEL), sznyciec z cebulką 150g (GLU), Marchew oprószana 120g (GLU), Ziemniaki gotowane 200g, Kompot 200ml, Podwieczorek: kiwi 1szt.,	Chleb krojony mały 130g (GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), kielbasa krakowska 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR), ser żółty 30g (MLE), pomidor 50g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2871.06 kcal; Białko ogółem: 128.17 g; białko zwierzęce: 96.57 g; Tłuszcz: 99.34 g; Węglowodany ogółem: 390.16 g; Sód: 2083.46 mg; Potas: 5227.02 mg; Magnez: 390.60 mg; Wapń: 1091.29 mg; Żelazo: 10.79 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2661.99 ug; Błonnik pokarmowy: 27.29 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.92 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 15.47 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 37.27 g; suma cukrów prostych: 124.03 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Pyskowice		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2023-11-30 Dieta: DIETA PODSTAWOWA PYSKOWICE		
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 400g (MLE), chleb razowo- słonecznikowy 40g (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),	Zupa ziemniaczana 400g (MLE, GLU, SEL), Potrawka z kurczaka 180g (GLU, SEL), Sałatka z kapusty czerwonej 120g , Kasza jęczmienna na sypko 200. g (GLU), Kompot 200ml ,	Chleb krojony mały 130g (GLU, ŻYT), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLE, GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), pol.z koperkiem 30g (MLE, SEL, SOJ, GOR), Ogórek konserwowy 40g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2272.44 kcal; Białko ogółem: 93.74 g; białko zwierzęce: 56.96 g; Tłuszcz: 63.87 g; Węglowodany ogółem: 356.69 g; Sód: 2564.52 mg; Potas: 3585.78 mg; Magnez: 343.40 mg; Wapń: 783.54 mg; Żelazo: 10.01 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 784.08 ug; Błonnik pokarmowy: 29.91 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.62 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 12.02 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 18.75 g; suma cukrów prostych: 75.13 g;		
czwartek 2023-11-30 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA PYSKOWICE		
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 400g (MLE), Wek krojony 50g (GLU), Bułka zwykła 50g 1szt (GLU), Masło 15g (MLE), serek waniliowy 70g (MLE), Kawa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU, ŻYT),	Zupa ziemniaczana 400g (MLE, GLU, SEL), Potrawka z kurczaka 180g (GLU, SEL), sałata zielona 80g (GOR), Kasza jęczmienna na sypko 200. g (GLU), Kompot 200ml ,	Chleb krojony mały 130g (GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), pol.z koperkiem 40g (MLE, SEL, SOJ, GOR), pomidor 50g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 1975.58 kcal; Białko ogółem: 88.86 g; białko zwierzęce: 62.78 g; Tłuszcz: 60.23 g; Węglowodany ogółem: 283.41 g; Sód: 2090.76 mg; Potas: 2969.94 mg; Magnez: 249.18 mg; Wapń: 663.95 mg; Żelazo: 7.20 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 889.68 ug; Błonnik pokarmowy: 16.68 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.44 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 8.71 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 18.68 g; suma cukrów prostych: 70.94 g;		
czwartek 2023-11-30 Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOORZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW PYSKOWICE		
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 400g (MLE), Chleb razowy 100g (MLE, GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), Twarożek ze szczypiorkiem 70g (MLE), Kawa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU, ŻYT),	Zupa ziemniaczana 400g (MLE, GLU, SEL), Potrawka z kurczaka 180g (GLU, SEL), Sałatka z kapusty czerwonej 120g , Kasza jęczmienna na sypko 200. g (GLU), Kompot 200ml ,	chleb krojony mały 70g (GLU, ŻYT), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLE, GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), pol.z koperkiem 40g (MLE, SEL, SOJ, GOR), Ogórek konserwowy 40g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2159.30 kcal; Białko ogółem: 95.98 g; białko zwierzęce: 62.78 g; Tłuszcz: 64.92 g; Węglowodany ogółem: 324.15 g; Sód: 2518.16 mg; Potas: 3679.14 mg; Magnez: 359.16 mg; Wapń: 783.00 mg; Żelazo: 9.81 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 785.88 ug; Błonnik pokarmowy: 29.68 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.69 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 12.60 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 18.95 g; suma cukrów prostych: 74.79 g;		
czwartek 2023-11-30 Dieta: PYSKOWICE - MATKA KARMiąCA		
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 400g (MLE), Wek krojony 50g (GLU), Bułka zwykła 50g 1szt (GLU), Masło 15g (MLE), Szynka luksusowa 30g (MLE, SEL, SOJ), Twarożek ze szczypiorkiem 70g (MLE), Mix sałat 10g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU, ŻYT), II Śniadanie: Wafelek ,	Żurek 400g (GLU, SEL, SOJ, GOR, ŻYT), Potrawka z kurczaka 180g (GLU, SEL), Brokuł z wody 100g , Kasza jęczmienna na sypko 200. g (GLU), Kompot 200ml , Podwieczorek: Mandarynka (1szt.) ,	Chleb krojony mały 130g (GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), Serek topiony 17,5g (MLE), pol.z koperkiem 40g (MLE, SEL, SOJ, GOR), pomidor 50g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2659.72 kcal; Białko ogółem: 111.23 g; białko zwierzęce: 75.99 g; Tłuszcz: 91.84 g; Węglowodany ogółem: 366.72 g; Sód: 2667.85 mg; Potas: 3919.27 mg; Magnez: 331.88 mg; Wapń: 875.48 mg; Żelazo: 9.83 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 939.08 ug; Błonnik pokarmowy: 23.32 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.47 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 11.98 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 31.92 g; suma cukrów prostych: 110.36 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Pyskowice		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny

Dietetyk

.....