

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Pyskowice		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2023-12-09 Dieta: DIETA PODSTAWOWA PYSKOWICE		
chleb krojony mały 120g (GLU, ŻYT), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLE, GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), twaróg 70g (MLE), pomidor 70g, Kawa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU, ŻYT),	Zupa krupnik z ziemniakami 400g (GLU, SEL), pieczeń w sosie(100g +80g sos) (GLU, MIĘ), Ziemniaki gotowane 200g, Marchew oprószana 100g (GLU), Kompot 200ml, Podwieczorek: budyń 200ml (MLE, GLU),	Chleb krojony mały 130g (GLU, ŻYT), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLE, GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), szynka beskidzka 40g, Herbata 250ml, Kiełki 4g,
Wartości odżywcze: Energia: 2847.11 kcal; Białko ogółem: 113.37 g; białko zwierzęce: 63.79 g; Tłuszcz: 103.05 g; Węglowodany ogółem: 396.45 g; Sód: 4097.03 mg; Potas: 4510.82 mg; Magnez: 394.17 mg; Wapń: 722.08 mg; Żelazo: 12.28 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2409.37 ug; Błonnik pokarmowy: 31.77 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.97 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 14.51 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 34.03 g; suma cukrów prostych: 74.42 g;		
sobota 2023-12-09 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA PYSKOWICE		
Wek krojony 50g(1), (GLU), Bułka zwykła 50g 1szt(1,3,7) (GLU), Masło 15g(7) (MLE), twaróg 70g(7) (MLE), pomidor 70g, Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) (MLE, GLU, ŻYT),	Zupa krupnik z ziemniakami 400g(1,9) (GLU, SEL), pieczeń w sosie(100g +80g sos) (GLU, MIĘ), Marchew oprószana 120g(1) (GLU), Ziemniaki gotowane 200g, Kompot 200ml, Podwieczorek: budyń 200ml (MLE, GLU),	Chleb krojony mały 130g(1,3,7) (GLU, ŻYT), Masło 15g(7) (MLE), Szynka beskidzka 40g, Herbata 250ml, Kiełki 4g,
Wartości odżywcze: Energia: 2339.25 kcal; Białko ogółem: 98.94 g; białko zwierzęce: 63.63 g; Tłuszcz: 97.14 g; Węglowodany ogółem: 286.14 g; Sód: 2805.69 mg; Potas: 4045.81 mg; Magnez: 272.91 mg; Wapń: 670.68 mg; Żelazo: 8.70 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2571.47 ug; Błonnik pokarmowy: 19.17 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.41 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 9.87 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 33.38 g; suma cukrów prostych: 72.37 g;		
sobota 2023-12-09 Dieta: DIETA Z OGR.ŁATWOORZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW PYSKOWICE		
chleb razowo- słonecznikowy 40g (MLE, GLU, ŻYT), Masło 15g(7) (MLE), twaróg 70g(7) (MLE), pomidor 70g, Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) (MLE, GLU, ŻYT), mleko 200ml (MLE),	Zupa krupnik z ziemniakami 400g(1,9) (GLU, SEL), pieczeń w sosie(100g +80g sos) (GLU, MIĘ), Marchew oprószana 120g(1) (GLU), Ziemniaki gotowane 200g, Kompot 200ml, Podwieczorek: Budyń błękitny (MLE, GLU),	chleb krojony mały 70g(1,3,7) (GLU, ŻYT), chleb razowo- słonecznikowy 40g (MLE, GLU, ŻYT), Masło 15g(7) (MLE), Szynka beskidzka 40g, Herbata 250ml, Kiełki 4g,
Wartości odżywcze: Energia: 2389.75 kcal; Białko ogółem: 104.54 g; białko zwierzęce: 70.36 g; Tłuszcz: 102.18 g; Węglowodany ogółem: 286.13 g; Sód: 2847.79 mg; Potas: 4451.26 mg; Magnez: 338.81 mg; Wapń: 922.53 mg; Żelazo: 9.50 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2608.47 ug; Błonnik pokarmowy: 23.08 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.53 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 11.63 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 34.25 g; suma cukrów prostych: 81.94 g;		
sobota 2023-12-09 Dieta: PYSKOWICE - MATKA KARMiąCA		
Wek krojony 50g(1), (GLU), Bułka zwykła 50g 1szt(1,3,7) (GLU), Masło 15g(7) (MLE), Twaróg 50g (MLE), pomidor 70g, Szynka bartnika 30g (MLE, SEL, SOJ, GOR), Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) (MLE, GLU, ŻYT), II Śniadanie: Jabłko 150g,	Zupa krupnik z ziemniakami 400g(1,9) (GLU, SEL), pieczeń w sosie(100g +80g sos) (GLU, MIĘ), Marchew oprószana 120g(1) (GLU), Ziemniaki gotowane 200g, Kompot 200ml, Podwieczorek: budyń 200ml (MLE, GLU),	chleb krojony mały 70g (GLU, ŻYT), Masło 15g(7) (MLE), Ogonówka wiejska 30g, pasta z jajka i twarogu i szczypiorkiem 50g (MLE, GOR), Kiełki 4g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2463.44 kcal; Białko ogółem: 104.61 g; białko zwierzęce: 77.91 g; Tłuszcz: 99.30 g; Węglowodany ogółem: 307.01 g; Sód: 3313.35 mg; Potas: 4465.71 mg; Magnez: 289.23 mg; Wapń: 685.89 mg; Żelazo: 9.15 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2605.29 ug; Błonnik pokarmowy: 21.08 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.95 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 10.32 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 37.80 g; suma cukrów prostych: 100.28 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Pyskowice		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2023-12-10 Dieta: DIETA PODSTAWOWA PYSKOWICE		
chleb krojony mały70g (GLU, ŻYT), chleb razowo- słonecznikowy40g (MLE, GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), Serek topiony 50g (MLE), rukola 6g , 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 , Podwieczerek: Wafelek ,	chleb krojony mały70g (GLU, ŻYT), chleb razowo- słonecznikowy40g (MLE, GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), szynka gotowana40g (MLE, SEL, SOJ, GOR), ogórek kiszony 70g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 3008.08 kcal; Białko ogółem: 114.52 g; białko zwierzęce: 78.91 g; Tłuszcz: 138.05 g; Węglowodany ogółem: 349.77 g; Sód: 2608.76 mg; Potas: 4248.93 mg; Magnez: 337.88 mg; Wapń: 730.25 mg; Żelazo: 13.15 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 703.46 ug; Błonnik pokarmowy: 24.97 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.73 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 21.63 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 55.91 g; suma cukrów prostych: 97.10 g;		
niedziela 2023-12-10 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA PYSKOWICE		
Wek krojony 50g(1), (GLU), Bułka zwykła50g 1szt(1,3,7) (GLU), Masło 15g(7) (MLE), Miód1szt. , Twaróg50g (MLE), rukola 6g , 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 (SEL), Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 200ml , Podwieczerek: Wafelek ,	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: 2751.33 kcal; Białko ogółem: 112.63 g; białko zwierzęce: 81.59 g; Tłuszcz: 113.06 g; Węglowodany ogółem: 340.09 g; Sód: 1812.84 mg; Potas: 4179.79 mg; Magnez: 285.08 mg; Wapń: 544.06 mg; Żelazo: 12.13 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2116.18 ug; Błonnik pokarmowy: 22.08 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.25 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 15.56 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 45.63 g; suma cukrów prostych: 96.75 g;		
niedziela 2023-12-10 Dieta: DIETA Z OGR.ŁATWOORZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW PYSKOWICE		
chleb razowo- słonecznikowy40g (MLE, GLU, ŻYT), Masło 15g(7) (MLE), Serek topiony 50g (MLE), rukola 6g , 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 , Podwieczerek: Mandarynka (1szt.) ,	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 kiszony 70g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2352.97 kcal; Białko ogółem: 103.65 g; białko zwierzęce: 74.87 g; Tłuszcz: 103.88 g; Węglowodany ogółem: 274.30 g; Sód: 2323.36 mg; Potas: 4269.18 mg; Magnez: 336.23 mg; Wapń: 673.08 mg; Żelazo: 12.33 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 725.38 ug; Błonnik pokarmowy: 25.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.16 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 16.66 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 38.65 g; suma cukrów prostych: 69.82 g;		
niedziela 2023-12-10 Dieta: PYSKOWICE - MATKA KARMiąCA		
Wek krojony 50g(1), (GLU), Bułka zwykła50g 1szt(1,3,7) (GLU), Masło 15g(7) (MLE), Serek topiony 50g (MLE), Szynka szkolna30g (GLU, SEL, SOJ, GOR), rukola 6g , Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) (MLE, GLU, ŻYT), II Śniadanie: Mandarynka (1szt.) ,	Zupa rosół z makaronem 400g(1,3,9) (GLU, JAJ, SEL), Udko z kurczaka gotowane 180g(9) (GLU, SEL), Sałatka z kapusty czerwonej 120g , Kluski śląskie 250g . , Kompot 200ml , Podwieczerek: Wafelek ,	Chleb krojony mały 130g(1,3,7) (GLU, ŻYT), Masło 15g(7) (MLE), szynka gotowana40g(6,7,9,10) (MLE, SEL, SOJ, GOR), ogórek kiszony 70g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 3038.15 kcal; Białko ogółem: 117.13 g; białko zwierzęce: 84.98 g; Tłuszcz: 138.16 g; Węglowodany ogółem: 348.78 g; Sód: 3429.89 mg; Potas: 3741.65 mg; Magnez: 284.73 mg; Wapń: 760.33 mg; Żelazo: 12.18 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 880.82 ug; Błonnik pokarmowy: 19.34 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 45.14 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 19.35 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 56.46 g; suma cukrów prostych: 103.41 g;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Pyskowice		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2023-12-11		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA PYSKOWICE		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400g (MLE, GLU), chleb krojony mały 70g (GLU, ŻYT), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLE, GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), szynkowa drobiowa 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR), pomidor 70g, Dżem porcja 1 szt. 25g, Kawa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU, ŻYT),	Żurek 400g (GLU, SEL, SOJ, GOR, ŻYT), Makaron w sosie myśliwskim 300g (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Sałatka colesław 120g, Kompot 200ml, Podwieczorek: Kisiel,	chleb krojony mały 70g (GLU, ŻYT), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLE, GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), jajko 1\2 szt. (JAJ), Kielbasa kminkowa 30g (GLU, SEL, SOJ, GOR), Mix sałat 10g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2500.96 kcal; Białko ogółem: 92.10 g; białko zwierzęce: 50.63 g; Tłuszcz: 72.39 g; Węglowodany ogółem: 392.85 g; Sód: 3608.93 mg; Potas: 3641.35 mg; Magnez: 377.07 mg; Wapń: 710.01 mg; Żelazo: 12.41 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 734.46 ug; Błonnik pokarmowy: 27.01 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.53 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 12.65 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 22.79 g; suma cukrów prostych: 99.02 g;		
poniedziałek 2023-12-11		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA PYSKOWICE		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400g(1,7) (MLE, GLU), Wek krojony 50g(1), (GLU), Bułka zwykła 50g 1szt(1,3,7) (GLU), Masło 15g(7) (MLE), szynka drobiowa 30g (GLU, SEL, SOJ, GOR), pomidor 70g, Dżem porcja 1 szt. 25g, Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) (MLE, GLU, ŻYT),	zupa jarzynowa 400ml (1,7,9)-bez brokuła (MLE, GLU, SEL), gulasz drobiowy(80g+80g)(1,7) (GLU), Marchew oprószana 120g (GLU), makaron "świderki" 200g(1,3) (GLU, JAJ), Kompot 200ml, Podwieczorek: Kisiel,	chleb krojony mały 70g (GLU, ŻYT), Masło 15g(7) (MLE), Pasta mięsna 70g(9) (SEL), Mix sałat 10g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2236.74 kcal; Białko ogółem: 91.99 g; białko zwierzęce: 61.40 g; Tłuszcz: 80.21 g; Węglowodany ogółem: 302.85 g; Sód: 2149.90 mg; Potas: 3390.25 mg; Magnez: 278.78 mg; Wapń: 651.65 mg; Żelazo: 8.90 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2855.29 ug; Błonnik pokarmowy: 18.86 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.26 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 11.91 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 28.11 g; suma cukrów prostych: 77.90 g;		
poniedziałek 2023-12-11		
Dieta: DIETA Z OGR.ŁATWLOORZYSWAJALNYCH 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), szynka drobiowa 30g (GLU, SEL, SOJ, GOR), pomidor 70g, Serek topiony 17,5g (MLE), Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) (MLE, GLU, ŻYT),	Żurek 400g(1,) (GLU, SEL, SOJ, GOR, ŻYT), Makaron w sosie myśliwskim 300g (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR), sałatka colesław 100g, Kompot 200ml, Podwieczorek: Kisiel,	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), jajko 1\2 szt. (JAJ), Kielbasa kminkowa 30g (GLU, SEL, SOJ, GOR), Mix sałat 10g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2372.42 kcal; Białko ogółem: 87.82 g; białko zwierzęce: 49.72 g; Tłuszcz: 76.11 g; Węglowodany ogółem: 356.38 g; Sód: 3260.14 mg; Potas: 3509.79 mg; Magnez: 369.22 mg; Wapń: 759.94 mg; Żelazo: 11.89 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 760.72 ug; Błonnik pokarmowy: 25.99 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.03 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 12.56 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 23.97 g; suma cukrów prostych: 86.47 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Pyskowice		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2023-12-11		
Dieta: PYSKOWICE - MATKA KARMiąCA		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400g(1,7) (MLE, GLU), Wek krojony 50g(1), (GLU), Bułka zwykła 50g 1szt(1,3,7) (GLU), Masło 15g(7) (MLE), szynka drobiowa 30g (GLU, SEL, SOJ, GOR), pomidor 70g, Dżem porcja 1szt. 25g, Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) (MLE, GLU, ŻYT), II Śniadanie: Jogurt owocowy 1szt (MLE),	zupa jarzynowa 400ml (1,7,9)-bez brokuła (MLE, GLU, SEL), gulasz drobiowy(80g+80g)(1,7) (GLU), Marchew oprószana 120g (GLU), makaron"świderki"200g(1,3) (GLU, JAJ), sałatka coleslaw 100g, Kompot 200ml, Podwieczorek: kisiel,	Chleb krojony mały 130g(1,3,7) (GLU, ŻYT), Masło 15g(7) (MLE), Kielbasa kminkowa 30g (GLU, SEL, SOJ, GOR), jajko 1\2szt. (JAJ), Mix sałat 10g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2441.64 kcal; Białko ogółem: 97.66 g; białko zwierzęce: 63.39 g; Tłuszcz: 78.58 g; Węglowodany ogółem: 353.59 g; Sód: 3485.72 mg; Potas: 3671.71 mg; Magnez: 310.54 mg; Wapń: 835.39 mg; Żelazo: 10.75 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2877.21 ug; Błonnik pokarmowy: 21.22 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.70 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 12.12 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 26.54 g; suma cukrów prostych: 103.54 g;		
wtorek 2023-12-12		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA PYSKOWICE		
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 400ml. (MLE), chleb krojony mały 70g (GLU, ŻYT), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLE, GLU, ŻYT), Bułka zwykła 50g 1szt (GLU), Masło 15g (MLE), twaróg z koperkiem 50g (MLE), Blok drobiowy 30g (MLE, SEL, SOJ, GOR), sałata zielona, Kawa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU, ŻYT),	Zupa grochówka 400g (MLE, GLU, SEL, SOJ, ROŚ, GOR), Sztuka mięsa 100g (MIĘ), Sos koperkowy 100g (GLU), buraki 120g, Ziemniaki gotowane 200g, Kompot 200ml, Podwieczorek: Banan 1szt,	chleb krojony mały 70g (GLU, ŻYT), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLE, GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), kielbasa szynkowa 40g (MLE, SEL, SOJ, GOR), pomidor 70g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 3573.20 kcal; Białko ogółem: 140.90 g; białko zwierzęce: 80.01 g; Tłuszcz: 104.65 g; Węglowodany ogółem: 559.60 g; Sód: 6058.01 mg; Potas: 8595.44 mg; Magnez: 708.80 mg; Wapń: 937.78 mg; Żelazo: 20.59 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 800.39 ug; Błonnik pokarmowy: 48.76 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.07 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 13.78 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 39.26 g; suma cukrów prostych: 156.73 g;		
wtorek 2023-12-12		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA PYSKOWICE		
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 400ml.(7) (MLE), Bułka zwykła 50g 1szt (GLU), Masło 15g(7) (MLE), twaróg z koperkiem 50g (MLE), sałata zielona, Blok drobiowy 30g (MLE, SEL, SOJ, GOR), Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) (MLE, GLU, ŻYT),	Zupa ryżowa z pietruszką 400g (SEL), Sztuka mięsa 100g (MIĘ), Sos koperkowy 100g(1,7,) (GLU), buraki 120g, Ziemniaki gotowane 200g, Kompot 200ml, Podwieczorek: Banan 1szt,	chleb krojony mały 70g (GLU, ŻYT), Masło 15g(7) (MLE), kielbasa szynkowa 40g(6,7,9,10) (MLE, SEL, SOJ, GOR), pomidor 70g, Wek krojony 50g (GLU), Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2879.92 kcal; Białko ogółem: 111.39 g; białko zwierzęce: 78.05 g; Tłuszcz: 96.85 g; Węglowodany ogółem: 414.07 g; Sód: 5134.30 mg; Potas: 6778.91 mg; Magnez: 490.83 mg; Wapń: 850.10 mg; Żelazo: 14.05 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 791.32 ug; Błonnik pokarmowy: 27.30 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.06 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 8.72 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 37.94 g; suma cukrów prostych: 152.87 g;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Pyskowice		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2023-12-12		
Dieta: DIETA Z OGR.ŁATWOORZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW PYSKOWICE		
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 400g(7) (MLE), Chleb razowy 100g (MLE, GLU, ŻYT), Masło 15g(7) (MLE), twaróg z koperkiem 50g (MLE), Blok drobiowy 30g (MLE, SEL, SOJ, GOR), sałata zielona, Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) (MLE, GLU, ŻYT),	Zupa ryżowa z pietruszką 400g (SEL), Sztuka mięsa 100g (MIĘ), Sos koperkowy 100g(1,7,) (GLU), Ziemniaki gotowane 200g, buraki 120g, Kompot 200ml,	chleb krojony mały 70g (GLU, ŻYT), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLE, GLU, ŻYT), Masło 15g(7) (MLE), kiełbasa szynkowa 40g(6,7,9,10) (MLE, SEL, SOJ, GOR), pomidor 70g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2499.67 kcal; Białko ogółem: 108.65 g; białko zwierzęce: 74.70 g; Tłuszcz: 98.09 g; Węglowodany ogółem: 320.58 g; Sód: 5440.90 mg; Potas: 4758.76 mg; Magnez: 391.33 mg; Wapń: 734.45 mg; Żelazo: 14.10 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 708.32 ug; Błonnik pokarmowy: 27.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.47 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 12.41 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 37.52 g; suma cukrów prostych: 85.84 g;		
wtorek 2023-12-12		
Dieta: PYSKOWICE - MATKA KARMiąCA		
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 400ml.(7) (MLE), Masło 15g(7) (MLE), Jogurt owocowy 1szt (MLE), rogal (GLU, JAJ), Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) (MLE, GLU, ŻYT), II Śniadanie: Sok warzywny 200ml,	Zupa ryżowa z pietruszką 400g (SEL), Kotlet drobiowy 120g (GLU, JAJ), buraki 120g, Ziemniaki gotowane 200g, Kompot 200ml, Podwieczerek: Banan 1szt,	chleb krojony mały 70g (GLU, ŻYT), Wek krojony 50g (GLU), Masło 15g(7) (MLE), Kiełbasa szynkowa 30g (MLE, SEL, SOJ, GOR), ser żółty 30g (MLE), pomidor 70g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 3077.79 kcal; Białko ogółem: 108.08 g; białko zwierzęce: 68.67 g; Tłuszcz: 89.91 g; Węglowodany ogółem: 486.23 g; Sód: 2952.74 mg; Potas: 6952.02 mg; Magnez: 529.89 mg; Wapń: 1227.18 mg; Żelazo: 14.46 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1061.90 ug; Błonnik pokarmowy: 31.99 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.55 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 13.07 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 34.02 g; suma cukrów prostych: 167.40 g;		
środa 2023-12-13		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA PYSKOWICE		
chleb krojony mały 70g (GLU, ŻYT), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLE, GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), Wieprzowinka w galarecie 30g (GLU, SEL, SOJ, GOR), jajko 1\2szt. (JAJ), rukola 6g, Kawa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU, ŻYT),	Zupa pomidorowa z makaronem 400g (MLE, GLU, SEL), Gulasz wieprzowy(100g +100ml sosu) (GLU), szpinak na gęsto 100g, ziemniaki 200g, Kompot 200ml, Podwieczerek: Serek waniliowy 1szt. (MLE),	chleb krojony mały 70g (GLU, ŻYT), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLE, GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), kiełbasa żywiecka Jana 40g (GLU, MIĘ, SEL, SOJ, GOR), pomidor 70g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2506.61 kcal; Białko ogółem: 108.84 g; białko zwierzęce: 71.90 g; Tłuszcz: 96.88 g; Węglowodany ogółem: 323.56 g; Sód: 3486.22 mg; Potas: 4065.95 mg; Magnez: 397.31 mg; Wapń: 593.59 mg; Żelazo: 14.19 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1738.41 ug; Błonnik pokarmowy: 26.21 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.62 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 14.68 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 35.86 g; suma cukrów prostych: 70.36 g;		
środa 2023-12-13		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA PYSKOWICE		
Wek krojony 50g(1), (GLU), Bułka zwykła 50g 1szt (GLU), Masło 15g (MLE), Wieprzowinka w galarecie 30g (GLU, SEL, SOJ, GOR), jajko 1\2szt. (JAJ), rukola 6g, Kawa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU, ŻYT),	Zupa pomidorowa z makaronem 400g(1,7,9,3) (MLE, GLU, SEL), Gulasz wieprzowy(100g +100ml sosu) (GLU), szpinak na gęsto 100g, ziemniaki 200g, Kompot 200ml,	Chleb krojony mały 130g (GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), kiełbasa żywiecka Jana 40g (GLU, MIĘ, SEL, SOJ, GOR), pomidor 70g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2118.47 kcal; Białko ogółem: 85.36 g; białko zwierzęce: 55.06 g; Tłuszcz: 88.43 g; Węglowodany ogółem: 260.55 g; Sód: 3022.86 mg; Potas: 3628.46 mg; Magnez: 298.77 mg; Wapń: 472.50 mg; Żelazo: 11.72 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1716.41 ug; Błonnik pokarmowy: 16.98 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.86 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 10.91 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 34.20 g; suma cukrów prostych: 56.35 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Pyskowice		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2023-12-13		
Dieta: DIETA Z OGR.ŁATWOORZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW PYSKOWICE		
chleb razowo- słonecznikowy 40g (MLE, GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), Wieprzowinka w galarecie 30g (GLU, SEL, SOJ, GOR), jajko 1\2szt. (JAJ), rukola 6g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU, ŻYT),	Zupa pomidorowa z makaronem 400g(1,7,9,3) (MLE, GLU, SEL), Gulasz wieprzowy(100g +100ml sosu) (GLU), szpinak na gęsto 100g , ziemniaki 200g , Kompot 200ml , Podwieczorek: Serek naturalny 150g ,	chleb krojony mały 70g (GLU, ŻYT), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLE, GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), kiełbasa żywiecka Jana 40g (GLU, MIĘ, SEL, SOJ, GOR), pomidor 70g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2505.97 kcal; Białko ogółem: 96.06 g; białko zwierzęce: 65.22 g; Tłuszcz: 127.70 g; Węglowodany ogółem: 265.36 g; Sód: 3467.71 mg; Potas: 3880.41 mg; Magnez: 364.67 mg; Wapń: 546.35 mg; Żelazo: 12.98 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2065.41 ug; Błonnik pokarmowy: 22.49 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 61.80 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 13.90 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 43.47 g; suma cukrów prostych: 58.57 g;		
środa 2023-12-13		
Dieta: PYSKOWICE - MATKA KARMiąCA		
Wek krojony 50g(1), (GLU), Bułka zwykła 50g 1szt (GLU), Masło 15g (MLE), Wieprzowinka w galarecie 30g (GLU, SEL, SOJ, GOR), jajko 1\2szt. (JAJ), rukola 6g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU, ŻYT), II Śniadanie: Mus owocowy 200g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 400g(1,7,9,3) (MLE, GLU, SEL), Gulasz wieprzowy 180g (GLU), szpinak na gęsto 100g , surówka z kapusty białej 100g (GOR), ziemniaki 200g , Kompot 200ml , Podwieczorek: serek waniliowy (MLE),	Chleb krojony mały 130g (GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), kiełbasa żywiecka Jana 40g (GLU, MIĘ, SEL, SOJ, GOR), Serek topiony 17,5g (MLE), Rzodkiewki 70g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2378.36 kcal; Białko ogółem: 104.67 g; białko zwierzęce: 70.62 g; Tłuszcz: 94.71 g; Węglowodany ogółem: 302.33 g; Sód: 2465.79 mg; Potas: 4141.08 mg; Magnez: 339.15 mg; Wapń: 764.20 mg; Żelazo: 13.07 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1892.81 ug; Błonnik pokarmowy: 27.77 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.83 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 11.38 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 35.56 g; suma cukrów prostych: 76.29 g;		
czwartek 2023-12-14		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA PYSKOWICE		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400g (MLE, GLU), chleb krojony mały 70g (GLU, ŻYT), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLE, GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), sałata zielona , Szynkowa drobiowa z fileta 40g (MLE, SEL, SOJ, GOR), Kawa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU, ŻYT),	Zupa ziemniaczana 400g (MLE, GLU, SEL), kotlet mielony 100g (GLU, JAJ), Marchew oprószana 120g (GLU), Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 200ml , Podwieczorek: Jogurt naturalny 1szt (MLE),	chleb krojony mały 70g (GLU, ŻYT), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLE, GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), Paszтет drobiowy 50g (GLU, MIĘ, SEL, SOJ), Kiełki 4g , Kiełbasa kminkowa 30g (GLU, SEL, SOJ, GOR), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2998.84 kcal; Białko ogółem: 103.94 g; białko zwierzęce: 62.36 g; Tłuszcz: 127.42 g; Węglowodany ogółem: 389.43 g; Sód: 3248.34 mg; Potas: 5092.49 mg; Magnez: 455.05 mg; Wapń: 888.70 mg; Żelazo: 13.88 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3198.44 ug; Błonnik pokarmowy: 32.12 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.98 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 22.73 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 53.95 g; suma cukrów prostych: 77.11 g;		
czwartek 2023-12-14		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA PYSKOWICE		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400g (MLE, GLU), Wek krojony 50g (GLU), Bułka zwykła 50g 1szt (GLU), Masło 15g (MLE), sałata zielona , Szynkowa drobiowa z fileta 40g (MLE, SEL, SOJ, GOR), Kawa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU, ŻYT),	Zupa ziemniaczana 400g (MLE, GLU, SEL), budyń mięsno jarzynowy z pomidorami 120g (SEL), Ziemniaki gotowane 200g , Marchew oprószana 120g (GLU), Kompot 200ml , Podwieczorek: Jogurt naturalny 1szt (MLE),	chleb krojony mały 70g (GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), Paszтет drobiowy 50g (GLU, MIĘ, SEL, SOJ), Kiełbasa kminkowa 30g (GLU, SEL, SOJ, GOR), Kiełki 4g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2379.91 kcal; Białko ogółem: 92.09 g; białko zwierzęce: 62.79 g; Tłuszcz: 103.15 g; Węglowodany ogółem: 291.13 g; Sód: 2476.84 mg; Potas: 4812.90 mg; Magnez: 348.89 mg; Wapń: 851.79 mg; Żelazo: 10.50 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3605.56 ug; Błonnik pokarmowy: 21.48 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.56 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 12.47 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 42.51 g; suma cukrów prostych: 76.67 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Pyskowice		
Sniadanie II Sniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
czwartek 2023-12-14		
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), sałata zielona, Szynkowa drobiowa z fileta 40g (MLE, SEL, SOJ, GOR), Kawa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU, ŻYT),	Zupa ziemniaczana 400g (MLE, GLU, SEL), budyń mięsno jarzynowy z pomidorami 120g (SEL), Ziemniaki gotowane 200g, Marchew oprószana 120g (GLU), Kompot 200ml, Podwieczorek: Jogurt naturalny 1szt (MLE),	chleb krojony mały 70g (GLU, ŻYT), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLE, GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), Pasztet drobiowy 50g (GLU, MIĘ, SEL, SOJ), Kiełbasa kminkowa 30g (GLU, SEL, SOJ, GOR), Kiełki 4g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2488.81 kcal; Białko ogółem: 95.39 g; białko zwierzęce: 62.78 g; Tłuszcz: 105.91 g; Węglowodany ogółem: 315.46 g; Sód: 2699.29 mg; Potas: 5053.25 mg; Magnez: 417.19 mg; Wapń: 877.04 mg; Żelazo: 12.03 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3592.56 ug; Błonnik pokarmowy: 28.31 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.57 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 15.18 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 42.48 g; suma cukrów prostych: 77.19 g;		
czwartek 2023-12-14		
Dieta: PYSKOWICE - MATKA KARMiąCA		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400g (MLE, GLU), Wek krojony 50g (GLU), Bułka zwykła 50g 1szt (GLU), Masło 15g (MLE), sałata zielona, Szynkowa drobiowa z fileta 40g (MLE, SEL, SOJ, GOR), Kawa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU, ŻYT), II Sniadanie: Mandarynka (1szt.),	Zupa ziemniaczana 400g (MLE, GLU, SEL), kotlet mielony 100g (GLU, JAJ), Ziemniaki gotowane 200g, Marchew oprószana 120g (GLU), Kompot 200ml, Podwieczorek: Jogurt naturalny 1szt (MLE),	Chleb krojony mały 130g (GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), Pasztet drobiowy 50g (GLU, MIĘ, SEL, SOJ), Kiełbasa kminkowa 30g (GLU, SEL, SOJ, GOR), Kiełki 4g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2811.70 kcal; Białko ogółem: 97.86 g; białko zwierzęce: 62.32 g; Tłuszcz: 123.37 g; Węglowodany ogółem: 350.91 g; Sód: 2825.98 mg; Potas: 4946.00 mg; Magnez: 381.51 mg; Wapń: 882.61 mg; Żelazo: 11.91 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3227.44 ug; Błonnik pokarmowy: 24.80 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.76 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 19.13 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 53.71 g; suma cukrów prostych: 83.10 g;		
piątek 2023-12-15		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA PYSKOWICE		
Zupa mleczna z ryżem 400g (MLE), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLE, GLU, ŻYT), chleb krojony mały 70g (GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), Jajecznicza (2szt.) (JAJ), Mix sałat 10g, Kawa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU, ŻYT),	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400g (MLE, GLU, SEL, GOR), Ryba smażona 120g (GLU, JAJ, RYB), ziemniaki gotowane 200g, Surówka z kapusty pekińskiej 120g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Kompot 200ml, Podwieczorek: Galaretki,	chleb krojony mały 70g (GLU, ŻYT), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLE, GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), Sałatka makaronowa -Z PAPRYKI, PIECZAREK, KUKURYDZY I OGÓRKA 250g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 3325.72 kcal; Białko ogółem: 144.71 g; białko zwierzęce: 98.65 g; Tłuszcz: 133.89 g; Węglowodany ogółem: 417.67 g; Sód: 4461.59 mg; Potas: 5363.66 mg; Magnez: 476.46 mg; Wapń: 858.20 mg; Żelazo: 16.63 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1899.95 ug; Błonnik pokarmowy: 35.47 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.14 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 28.41 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 55.55 g; suma cukrów prostych: 74.35 g;		
piątek 2023-12-15		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA PYSKOWICE		
Zupa mleczna z ryżem 400g (MLE), Wek krojony 50g (GLU), Bułka zwykła 50g 1szt (GLU), Masło 15g (MLE), Kiełbasa krakowska 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR), Mix sałat 10g, Kawa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU, ŻYT),	Zupa krupnik z ziemniakami 400g (GLU, SEL), ryba gotowana 100g (MLE, GLU, SEL, RYB, GOR), Sos po grecku 100g (GLU, SEL), Sałatka z jarzyn gotowanych 120g (SEL), ziemniaki gotowane 200g, Kompot 200ml, Podwieczorek: Galaretki,	Chleb krojony mały 130g (GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), twaróg z koperkiem 70g (MLE), pomidor 70g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2333.80 kcal; Białko ogółem: 127.77 g; białko zwierzęce: 96.94 g; Tłuszcz: 71.62 g; Węglowodany ogółem: 315.71 g; Sód: 3006.93 mg; Potas: 4611.16 mg; Magnez: 327.70 mg; Wapń: 728.36 mg; Żelazo: 9.72 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2383.52 ug; Błonnik pokarmowy: 25.20 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.65 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 10.34 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 24.84 g; suma cukrów prostych: 74.73 g;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Pyskowice		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2023-12-15		
Dieta: DIETA Z OGR.ŁATWOORZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW PYSKOWICE		
Zupa mleczna z ryżem 400g (MLE), Chleb razowy 100g (MLE, GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), Jajecznica(2szt.) (JAJ), Mix sałat 10g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU, ŻYT),	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400g (MLE, GLU, SEL, GOR), ryba gotowana100g (MLE, GLU, SEL, RYB, GOR), Ziemniaki gotowane 200g , Sos po grecku 100g (GLU, SEL), Surówka z kapusty pekińskiej 120g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Kompot 200ml , Podwieczorek: Sok warzywny 200ml ,	chleb krojony mały70g (GLU, ŻYT), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLE, GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), twaróg z koperkiem70g (MLE), pomidor 70g , Herbata 250ml , mleko200ml (MLE),
Wartości odżywcze: Energia: 2756.39 kcal; Białko ogółem: 126.69 g; białko zwierzęce: 87.96 g; Tłuszcz: 98.29 g; Węglowodany ogółem: 371.95 g; Sód: 3546.18 mg; Potas: 5992.34 mg; Magnez: 489.60 mg; Wapń: 1158.98 mg; Żelazo: 15.98 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2393.55 ug; Błonnik pokarmowy: 34.26 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.90 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 18.26 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 33.36 g; suma cukrów prostych: 88.75 g;		
piątek 2023-12-15		
Dieta: PYSKOWICE - MATKA KARMiąCA		
Zupa mleczna z ryżem 400g (MLE), Wek krojony 50g (GLU), Bułka zwykła50g 1szt (GLU), Masło 15g (MLE), Jajecznica(2szt.) (JAJ), Mix sałat 10g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU, ŻYT), II Śniadanie: Sok warzywny 200ml ,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400g (MLE, GLU, SEL, GOR), Ryba smażona 120.g (GLU, JAJ, RYB), surówka z kapusty pekińskiej100g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR), ziemniaki gotowane200g. , Kompot 200ml , Podwieczorek: galaretką ,	Chleb krojony mały 130g (GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), Sałatka makaronowa -Z PAPRYKI ,PIECZAREK,KUKURYDZY I OGÓRKA250g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Szynka bartnika30g (MLE, SEL, SOJ, GOR), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 3121.20 kcal; Białko ogółem: 145.14 g; białko zwierzęce: 105.06 g; Tłuszcz: 129.12 g; Węglowodany ogółem: 367.94 g; Sód: 5028.43 mg; Potas: 5243.62 mg; Magnez: 405.31 mg; Wapń: 817.72 mg; Żelazo: 14.82 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2008.53 ug; Błonnik pokarmowy: 26.18 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.78 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 24.67 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 54.86 g; suma cukrów prostych: 72.59 g;		

Dietetyk

.....