

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Pyskowice		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2023-12-16		Dieta: DIETA PODSTAWOWA PYSKOWICE
chleb krojony mały 70g (GLU, ŻYT), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLE, GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), Szynka bartnika 30g (MLE, SEL, SOJ, GOR), Rzodkiewki 70g, Kawa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU, ŻYT), Twaróg 50g (MLE),	Zupa grysikowa 400g (GLU, SEL), Sztuka mięsa 100g (MIĘ), Sos jarzynowy 100g (GLU, SEL), 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), Parówki drobiowe wiedeńskie 80g, Musztarda 20g (GOR), Kielki 4g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2657.14 kcal; Białko ogółem: 108.44 g; białko zwierzęce: 72.30 g; Tłuszcz: 111.63 g; Węglowodany ogółem: 329.83 g; Sód: 5251.32 mg; Potas: 4176.50 mg; Magnez: 390.45 mg; Wapń: 678.94 mg; Żelazo: 11.72 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2551.60 ug; Błonnik pokarmowy: 27.23 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.62 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 16.06 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 43.12 g; suma cukrów prostych: 70.46 g;		
sobota 2023-12-16		Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA PYSKOWICE
Wek krojony 50g (GLU), Bułka zwykła 50g 1szt (GLU), Masło 15g (MLE), Szynka bartnika 30g (MLE, SEL, SOJ, GOR), pomidor 70g, Kawa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU, ŻYT), Twaróg 50g (MLE),	Zupa grysikowa 400g (GLU, SEL), Sztuka mięsa 100g (MIĘ), Sos jarzynowy 100g (GLU, SEL), Marchew oprószana 120g (GLU), ziemniaki gotowane 200g, Kompot 200ml,	chleb krojony mały 70g (GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), Parówki drobiowe wiedeńskie 80g, Kielki 4g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2241.50 kcal; Białko ogółem: 93.85 g; białko zwierzęce: 67.92 g; Tłuszcz: 103.58 g; Węglowodany ogółem: 248.80 g; Sód: 4441.66 mg; Potas: 3680.21 mg; Magnez: 252.61 mg; Wapń: 445.05 mg; Żelazo: 8.62 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2622.90 ug; Błonnik pokarmowy: 16.44 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.05 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 11.77 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 41.27 g; suma cukrów prostych: 61.30 g;		
sobota 2023-12-16		Dieta: DIETA Z OGR.ŁATWOORZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW PYSKOWICE
chleb razowo-słonecznikowy 40g (MLE, GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), Szynka bartnika 30g (MLE, SEL, SOJ, GOR), Twaróg 50g (MLE), Rzodkiewki 70g, Kawa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU, ŻYT),	Zupa grysikowa 400g (GLU, SEL), Sztuka mięsa 100g (MIĘ), Marchew oprószana 120g (GLU), Ziemniaki gotowane 200g, Sos jarzynowy 100g (GLU, SEL), Kompot 200ml, Podwieczorek: Jogurt naturalny 1szt (MLE),	chleb krojony mały 70g (GLU, ŻYT), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLE, GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), Parówki drobiowe wiedeńskie 80g, Musztarda 20g (GOR), Herbata 250ml, Kielki 4g,
Wartości odżywcze: Energia: 2436.50 kcal; Białko ogółem: 102.26 g; białko zwierzęce: 72.21 g; Tłuszcz: 109.55 g; Węglowodany ogółem: 282.54 g; Sód: 4876.81 mg; Potas: 4026.96 mg; Magnez: 357.81 mg; Wapń: 661.70 mg; Żelazo: 10.50 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2551.60 ug; Błonnik pokarmowy: 23.52 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.28 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 14.77 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 42.67 g; suma cukrów prostych: 69.47 g;		
sobota 2023-12-16		Dieta: PYSKOWICE - MATKA KARMIAÇA
Wek krojony 50g (GLU), Bułka zwykła 50g 1szt (GLU), Masło 15g (MLE), Szynka bartnika 30g (MLE, SEL, SOJ, GOR), Twaróg 50g (MLE), Rzodkiewki 70g, Kawa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU, ŻYT), II Śniadanie: Jabłko 150g,	Zupa grysikowa 400g (GLU, SEL), bitki w sosie (100g+80g sos) (GLU, MIĘ), Surówka z marchwi i jabłka 100g (MLE), Ziemniaki gotowane 200g, Kompot 200ml, Podwieczorek: Jogurt naturalny 1szt (MLE),	chleb krojony mały 70g (GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), Parówki drobiowe wiedeńskie 80g, ketchup 20g (GLU, SEL), Kielki 4g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2375.19 kcal; Białko ogółem: 84.79 g; białko zwierzęce: 60.15 g; Tłuszcz: 99.22 g; Węglowodany ogółem: 304.08 g; Sód: 2848.51 mg; Potas: 3779.36 mg; Magnez: 249.30 mg; Wapń: 630.91 mg; Żelazo: 8.29 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2381.79 ug; Błonnik pokarmowy: 20.00 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.15 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 11.62 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 38.03 g; suma cukrów prostych: 106.40 g;		
niedziela 2023-12-17		Dieta: DIETA PODSTAWOWA PYSKOWICE
chleb krojony mały 70g (GLU, ŻYT), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLE, GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), Ser żółty 50g (MLE), rukola 6g, Kawa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU, ŻYT),	Zupa rosół z makaronem 400g (GLU, JAJ, SEL), filet drobiowy w sosie 100g (GLU), sałatka z kapusty czerwonej 100g, 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), Żywiecka 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR), pomidor 70g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2881.54 kcal; Białko ogółem: 118.20 g; białko zwierzęce: 78.39 g; Tłuszcz: 85.49 g; Węglowodany ogółem: 440.79 g; Sód: 3213.88 mg; Potas: 6434.21 mg; Magnez: 563.46 mg; Wapń: 960.89 mg; Żelazo: 12.79 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 863.98 ug; Błonnik pokarmowy: 36.00 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.36 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 13.51 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 28.87 g; suma cukrów prostych: 122.35 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Pyskowice		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2023-12-17		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA PYSKOWICE		
Wek krojony 50g (GLU), Bułka zwykła 50g 1szt (GLU), Masło 15g (MLE), Kielbasa krakowska drobiowa 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR), rukola 6g, Kawa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU, ŻYT), Banan 1szt,	Zupa rosół z makaronem 400g (GLU, JAJ, SEL), Udko z kurczaka gotowane 180g (GLU, SEL), szpinak na gęsto 120g, Ziemniaki gotowane 200g, Kompot 200ml,	Chleb krojony mały 130g (GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), Żywiecka 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR), pomidor 70g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2743.19 kcal; Białko ogółem: 114.62 g; białko zwierzęce: 80.57 g; Tłuszcz: 95.24 g; Węglowodany ogółem: 379.39 g; Sód: 2523.55 mg; Potas: 6204.81 mg; Magnez: 506.55 mg; Wapń: 501.76 mg; Żelazo: 16.67 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1775.96 ug; Błonnik pokarmowy: 26.57 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.41 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 15.56 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 35.77 g; suma cukrów prostych: 118.72 g;		
niedziela 2023-12-17		
Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOORZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW PYSKOWICE		
chleb razowo- słonecznikowy 40g (MLE, GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), Ser żółty 50g (MLE), rukola 6g, Kawa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU, ŻYT),	Zupa rosół z makaronem 400g (GLU, JAJ, SEL), Udko z kurczaka gotowane 180g (GLU, SEL), Sałatka z kapusty czerwonej 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), Żywiecka 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR), pomidor 70g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2947.73 kcal; Białko ogółem: 122.30 g; białko zwierzęce: 88.00 g; Tłuszcz: 111.51 g; Węglowodany ogółem: 393.91 g; Sód: 2141.12 mg; Potas: 6552.26 mg; Magnez: 523.49 mg; Wapń: 987.34 mg; Żelazo: 15.15 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 909.72 ug; Błonnik pokarmowy: 33.80 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.68 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 17.29 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 41.47 g; suma cukrów prostych: 121.82 g;		
niedziela 2023-12-17		
Dieta: PYSKOWICE - MATKA KARMiąCA		
Wek krojony 50g (GLU), Bułka zwykła 50g 1szt (GLU), Masło 15g (MLE), Ser żółty 50g (MLE), rukola 6g, Kawa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU, ŻYT), II Śniadanie: Wafelek,	Zupa rosół z makaronem 400g (GLU, JAJ, SEL), udko z kurczaka duszone 180g (GLU), sałatka z kapusty czerwonej 100g, Ziemniaki gotowane 200g, Kompot 200ml, Podwieczorek: banan 1szt,	Chleb krojony mały 130g (GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), Żywiecka 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR), pomidor 70g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 3522.20 kcal; Białko ogółem: 129.54 g; białko zwierzęce: 92.05 g; Tłuszcz: 143.78 g; Węglowodany ogółem: 451.97 g; Sód: 2580.66 mg; Potas: 6376.02 mg; Magnez: 480.50 mg; Wapń: 1029.71 mg; Żelazo: 14.64 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 915.30 ug; Błonnik pokarmowy: 27.99 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 47.31 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 20.03 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 58.94 g; suma cukrów prostych: 155.54 g;		
poniedziałek 2023-12-18		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA PYSKOWICE		
zupa mleczna z makaronem -muszelki 400ml (MLE), chleb krojony mały 120g (GLU, ŻYT), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLE, GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), Filet zapiekany na maśle 40g (MLE, SEL, SOJ, GOR), papryka konserwowa 70g, Kawa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU, ŻYT),	Zupa barszcz z ziemniakami 400g (MLE, GLU, SEL, GOR), schab duszony 100g (GLU, MIĘ), Kasza jęczmienna na sypko 200g (GLU), surówka z kapusty białej 100g (GOR), Kompot 200ml, Podwieczorek: Mandarynka (1szt.),	Chleb krojony mały 130g (GLU, ŻYT), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLE, GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), Dżem porcja 1szt. 25g, Szynka beskidzka 30g, ogórki konserwowe 70g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 3138.02 kcal; Białko ogółem: 140.56 g; białko zwierzęce: 89.59 g; Tłuszcz: 103.75 g; Węglowodany ogółem: 443.03 g; Sód: 7159.02 mg; Potas: 4628.48 mg; Magnez: 481.10 mg; Wapń: 855.58 mg; Żelazo: 14.53 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 858.19 ug; Błonnik pokarmowy: 35.77 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.56 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 16.95 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 36.41 g; suma cukrów prostych: 96.84 g;		
poniedziałek 2023-12-18		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA PYSKOWICE		
zupa mleczna z makaronem świderki 400ml (MLE), Wek krojony 50g (GLU), Bułka zwykła 50g 1szt (GLU), Masło 15g (MLE), Filet zapiekany na maśle 40g (MLE, SEL, SOJ, GOR), Kielki 4g, Kawa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU, ŻYT),	Zupa ziemniaczana 400g (MLE, GLU, SEL), schab duszony 100g (GLU, MIĘ), Kasza jęczmienna na sypko 200g (GLU), Kalafior z wody 100g, Kompot 200ml, Podwieczorek: Mandarynka (1szt.),	Chleb krojony mały 130g (GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), Pasztet drobiowy 50g (GLU, MIĘ, SEL, SOJ), Dżem porcja 1szt. 25g, pomidor 70g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2709.55 kcal; Białko ogółem: 126.80 g; białko zwierzęce: 94.51 g; Tłuszcz: 113.01 g; Węglowodany ogółem: 315.44 g; Sód: 3196.00 mg; Potas: 4022.71 mg; Magnez: 329.33 mg; Wapń: 719.16 mg; Żelazo: 11.77 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1445.87 ug; Błonnik pokarmowy: 20.79 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.37 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 15.87 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 48.40 g; suma cukrów prostych: 82.37 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Pyskowice		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2023-12-18		Dieta: DIETA Z OGR.ŁATWOORZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW PYSKOWICE
zupa mleczna z makaronem świderki 400ml (MLE), Chleb razowy 100g (MLE, GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), Filet zapiekany na maśle 40g (MLE, SEL, SOJ, GOR), papryka konserwowa 70g, Kawa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU, ŻYT),	Zupa barszcz z ziemniakami 400g (MLE, GLU, SEL, GOR), schab duszony 100g (GLU, MIĘ), Kasza jęczmienna na sytko 200. g (GLU), surówka z kapusty białej 100g (GOR), Kompot 200ml,	chleb krojony mały 70g (GLU, ŻYT), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLE, GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), Pasztet drobiowy 50g (GLU, MIĘ, SEL, SOJ), Szynka beskidzka 30g, ogórki konserwowe 70g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2904.01 kcal; Białko ogółem: 135.96 g; białko zwierzęce: 94.64 g; Tłuszcz: 123.09 g; Węglowodany ogółem: 341.75 g; Sód: 7100.68 mg; Potas: 4354.87 mg; Magnez: 446.09 mg; Wapń: 843.17 mg; Żelazo: 13.99 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1512.94 ug; Błonnik pokarmowy: 29.66 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.43 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 19.11 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 48.75 g; suma cukrów prostych: 79.75 g;		
poniedziałek 2023-12-18		Dieta: PYSKOWICE - MATKA KARMIĄCA
zupa mleczna z makaronem świderki 400ml (MLE), Wek krojony 50g (GLU), Bułka zwykła 50g 1szt (GLU), Masło 15g (MLE), Filet zapiekany na maśle 40g (MLE, SEL, SOJ, GOR), Kielki 4g, Kawa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU, ŻYT), II Śniadanie: Sok warzywny 200ml,	Zupa barszcz z ziemniakami 400g (MLE, GLU, SEL, GOR), naleśniki z dżemem (MLE, GLU, JAJ), Jogurt owocowy 1szt (MLE), Kompot 200ml, Podwieczorek: Mandarynka (1szt.),	Chleb krojony mały 130g (GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), Pasztet drobiowy 50g (GLU, MIĘ, SEL, SOJ), Szynka beskidzka 30g, ogórki konserwowe 70g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2622.76 kcal; Białko ogółem: 89.37 g; białko zwierzęce: 43.53 g; Tłuszcz: 83.21 g; Węglowodany ogółem: 395.84 g; Sód: 5951.16 mg; Potas: 3371.11 mg; Magnez: 297.80 mg; Wapń: 981.86 mg; Żelazo: 10.60 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1555.06 ug; Błonnik pokarmowy: 19.05 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.00 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 9.98 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 30.09 g; suma cukrów prostych: 111.31 g;		

Dietetyk

.....