

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Pyskowice		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2023-12-30</b>		
<b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA PYSKOWICE</b>		
chleb krojony mały120,g ( <b>GLU, ŻYT</b> ), Chleb krojony razowy-słon 50g ( <b>MLE, GLU, ŻYT</b> ), Masło 15g ( <b>MLE</b> ), pasta z jajka i twarogu i szczypiorkiem 50g ( <b>MLE, GOR</b> ), pomidor 70g , Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>MLE, GLU, ŻYT</b> ),	Zupa krupnik z ziemniakami 400g ( <b>GLU, SEL</b> ), pieczeń w sosie(100g +80g sos) ( <b>GLU, MIĘ</b> ), Ziemniaki gotowane 200g , buraki120g , Kompot 200ml , <b>Podwieczorek:</b> Serek waniliowy 1szt. ( <b>MLE</b> ),	Chleb krojony mały 130g ( <b>GLU, ŻYT</b> ), Chleb krojony razowy-słon 50g ( <b>MLE, GLU, ŻYT</b> ), Masło 15g ( <b>MLE</b> ), szynka beskidzka 40g , Rzodkiewki70g , Herbata 250ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2833.88 kcal; Białko ogółem: 117.67 g; białko zwierzęce: 66.31 g; Tłuszcz: 96.26 g; Węglowodany ogółem: 404.73 g; Sód: 4071.24 mg; Potas: 4793.93 mg; Magnez: 397.69 mg; Wapń: 588.33 mg; Żelazo: 15.32 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 673.27 ug; Błonnik pokarmowy: 33.20 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.55 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 12.69 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 32.02 g; suma cukrów prostych: 89.33 g;		
<b>sobota 2023-12-30</b>		
<b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA PYSKOWICE</b>		
Wek krojony 50g(1), ( <b>GLU</b> ), Bułka zwykła50g 1szt(1,3,7) ( <b>GLU</b> ), Masło 15g(7) ( <b>MLE</b> ), twaróg z koperkiem50g ( <b>MLE</b> ), pomidor 70g , Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) ( <b>MLE, GLU, ŻYT</b> ),	Zupa krupnik z ziemniakami 400g(1,9) ( <b>GLU, SEL</b> ), pieczeń w sosie(100g +80g sos) ( <b>GLU, MIĘ</b> ), buraki120g , Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 200ml , <b>Podwieczorek:</b> Serek waniliowy 1szt. ( <b>MLE</b> ),	Chleb krojony mały 130g(1,3,7) ( <b>GLU, ŻYT</b> ), Masło 15g(7) ( <b>MLE</b> ), szynka beskidzka 40g , Kielki13g , Pomidor60g , Herbata 250ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2357.63 kcal; Białko ogółem: 107.57 g; białko zwierzęce: 69.89 g; Tłuszcz: 91.54 g; Węglowodany ogółem: 295.37 g; Sód: 3157.04 mg; Potas: 4431.74 mg; Magnez: 280.47 mg; Wapń: 549.20 mg; Żelazo: 11.82 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 764.67 ug; Błonnik pokarmowy: 20.28 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.55 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 8.10 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 31.60 g; suma cukrów prostych: 87.57 g;		
<b>sobota 2023-12-30</b>		
<b>Dieta: DIETA Z OGR.ŁATWLOORZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW PYSKOWICE</b>		
Chleb razowy 100g(1,3,7,8) ( <b>MLE, GLU, ŻYT</b> ), Masło 15g(7) ( <b>MLE</b> ), pasta z jajka i twarogu i szczypiorkiem 50g ( <b>MLE, GOR</b> ), pomidor 70g , Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) ( <b>MLE, GLU, ŻYT</b> ),	Zupa krupnik z ziemniakami 400g(1,9) ( <b>GLU, SEL</b> ), pieczeń w sosie(100g +80g sos) ( <b>GLU, MIĘ</b> ), buraki120g , Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 200ml , <b>Podwieczorek:</b> Serek do chleba 1szt. ( <b>MLE</b> ),	chleb krojony mały70g(1,3,7) ( <b>GLU, ŻYT</b> ), Chleb krojony razowy-słon 50g(1,3,7,8) ( <b>MLE, GLU, ŻYT</b> ), Masło 15g(7) ( <b>MLE</b> ), szynka beskidzka 40g , Rzodkiewki70g , Herbata 250ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2672.12 kcal; Białko ogółem: 100.45 g; białko zwierzęce: 59.56 g; Tłuszcz: 127.65 g; Węglowodany ogółem: 309.60 g; Sód: 3760.15 mg; Potas: 4581.07 mg; Magnez: 367.93 mg; Wapń: 537.17 mg; Żelazo: 13.66 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1000.27 ug; Błonnik pokarmowy: 28.99 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 59.69 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 12.32 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 39.72 g; suma cukrów prostych: 77.12 g;		
<b>sobota 2023-12-30</b>		
<b>Dieta: PYSKOWICE - MATKA KARMiąCA</b>		
Wek krojony 50g(1), ( <b>GLU</b> ), Bułka zwykła50g 1szt(1,3,7) ( <b>GLU</b> ), Masło 15g(7) ( <b>MLE</b> ), pasta z jajka i twarogu i szczypiorkiem 50g ( <b>MLE, GOR</b> ), Szynka bartenka30g ( <b>MLE, SEL, SOJ, GOR</b> ), pomidor 70g , Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) ( <b>MLE, GLU, ŻYT</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 150g ,	Zupa krupnik z ziemniakami 400g(1,9) ( <b>GLU, SEL</b> ), pieczeń w sosie(100g +80g sos) ( <b>GLU, MIĘ</b> ), Sałatka wielowarzywna 120g ( <b>SEL</b> ), buraki120g , Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 200ml , <b>Podwieczorek:</b> serek waniliowy 1szt. ( <b>MLE</b> ),	Chleb krojony mały 130g(1,3,7) ( <b>GLU, ŻYT</b> ), Masło 15g(7) ( <b>MLE</b> ), szynka beskidzka 40g , Rzodkiewki70g , Serek topiony 17,5g ( <b>MLE</b> ), Herbata 250ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2593.30 kcal; Białko ogółem: 112.90 g; białko zwierzęce: 74.98 g; Tłuszcz: 98.64 g; Węglowodany ogółem: 335.56 g; Sód: 3613.08 mg; Potas: 4645.21 mg; Magnez: 297.34 mg; Wapń: 607.16 mg; Żelazo: 12.37 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 746.64 ug; Błonnik pokarmowy: 23.48 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.69 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 8.45 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 33.61 g; suma cukrów prostych: 114.78 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Pyskowice		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2023-12-31</b> <b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA PYSKOWICE</b>		
chleb krojony mały 120g ( <b>GLU, ŻYT</b> ), Chleb krojony razowy-słon 50g ( <b>MLE, GLU, ŻYT</b> ), Masło 15g ( <b>MLE</b> ), serek topiony 35g ( <b>MLE</b> ), Szyunka szkolna 30g ( <b>GLU, SEL, SOJ, GOR</b> ), Mix sałat 13g, Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>MLE, GLU, ŻYT</b> ),	Zupa rosół z makaronem 400g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ), udko z kurczaka duszone 180g ( <b>GLU</b> ), sałatka z kapusty czerwonej 100g, Ziemniaki gotowane 200g, Kompot 200ml, <b>Podwieczerek:</b> Jogurt owocowy 1szt ( <b>MLE</b> ),	Chleb krojony mały 130g ( <b>GLU, ŻYT</b> ), Chleb krojony razowy-słon 50g ( <b>MLE, GLU, ŻYT</b> ), Masło 15g ( <b>MLE</b> ), Szyunka krucha 40g ( <b>MLE, SEL, SOJ, GOR</b> ), ogórki konserwowe 70g, Herbata 250ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2862.66 kcal; Białko ogółem: 121.19 g; białko zwierzęce: 79.37 g; Tłuszcz: 107.27 g; Węglowodany ogółem: 379.33 g; Sód: 3553.63 mg; Potas: 4446.12 mg; Magnez: 401.10 mg; Wapń: 736.63 mg; Żelazo: 14.72 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 647.70 ug; Błonnik pokarmowy: 30.07 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.76 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 21.56 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 39.96 g; suma cukrów prostych: 71.27 g;		
<b>niedziela 2023-12-31</b> <b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA PYSKOWICE</b>		
Wek krojony 50g(1), ( <b>GLU</b> ), Bułka zwykła 50g 1szt(1,3,7) ( <b>GLU</b> ), Masło 15g(7) ( <b>MLE</b> ), miód 1szt., Twaróg 50g ( <b>MLE</b> ), Mix sałat 13g, Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) ( <b>MLE, GLU, ŻYT</b> ),	Zupa rosół z makaronem 400g(1,3,9) ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ), Udka z kurczaka gotowane 180g(9) ( <b>GLU, SEL</b> ), sałatka z jarzyn gotowanych 100g(9) ( <b>SEL</b> ), Ziemniaki gotowane 200g, Kompot 200ml, <b>Podwieczerek:</b> Jogurt owocowy 1szt ( <b>MLE</b> ),	Chleb krojony mały 130g(1,3,7) ( <b>GLU, ŻYT</b> ), Masło 15g(7) ( <b>MLE</b> ), Szyunka krucha 40g ( <b>MLE, SEL, SOJ, GOR</b> ), pomidor 70g, Herbata 250ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2214.13 kcal; Białko ogółem: 104.68 g; białko zwierzęce: 78.60 g; Tłuszcz: 80.59 g; Węglowodany ogółem: 284.13 g; Sód: 1927.34 mg; Potas: 4060.29 mg; Magnez: 279.58 mg; Wapń: 578.85 mg; Żelazo: 11.25 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1763.98 ug; Błonnik pokarmowy: 19.88 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.58 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 12.73 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 29.56 g; suma cukrów prostych: 68.37 g;		
<b>niedziela 2023-12-31</b> <b>Dieta: DIETA Z OGR.ŁATWOORZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW PYSKOWICE</b>		
Chleb razowy 100g(1,3,7,8) ( <b>MLE, GLU, ŻYT</b> ), Masło 15g(7) ( <b>MLE</b> ), serek topiony 35g(7) ( <b>MLE</b> ), Szyunka szkolna 30g ( <b>GLU, SEL, SOJ, GOR</b> ), Mix sałat 13g, Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) ( <b>MLE, GLU, ŻYT</b> ),	Zupa rosół z makaronem 400g(1,3,9) ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ), Udka z kurczaka gotowane 180g(9) ( <b>GLU, SEL</b> ), sałatka z kapusty czerwonej 100g, Ziemniaki gotowane 200g, Kompot 200ml, <b>Podwieczerek:</b> Jogurt naturalny 1szt ( <b>MLE</b> ),	chleb krojony mały 70g(1,3,7) ( <b>GLU, ŻYT</b> ), Chleb krojony razowy-słon 50g(1,3,7,8) ( <b>MLE, GLU, ŻYT</b> ), Masło 15g(7) ( <b>MLE</b> ), Szyunka krucha 40g ( <b>MLE, SEL, SOJ, GOR</b> ), ogórki konserwowe 70g, Herbata 250ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2403.43 kcal; Białko ogółem: 110.78 g; białko zwierzęce: 79.92 g; Tłuszcz: 99.22 g; Węglowodany ogółem: 289.98 g; Sód: 2908.15 mg; Potas: 4309.05 mg; Magnez: 374.33 mg; Wapń: 753.54 mg; Żelazo: 12.96 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 711.62 ug; Błonnik pokarmowy: 25.81 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.17 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 18.52 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 35.70 g; suma cukrów prostych: 68.17 g;		
<b>niedziela 2023-12-31</b> <b>Dieta: PYSKOWICE - MATKA KARMiąCA</b>		
Wek krojony 50g(1), ( <b>GLU</b> ), Bułka zwykła 50g 1szt(1,3,7) ( <b>GLU</b> ), Masło 15g(7) ( <b>MLE</b> ), miód 1szt., Twaróg 50g ( <b>MLE</b> ), Mix sałat 10g, Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) ( <b>MLE, GLU, ŻYT</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Mandarynka 100g,	Udka z kurczaka gotowane 180g(9) ( <b>GLU, SEL</b> ), sałatka z jarzyn gotowanych 100g(9) ( <b>SEL</b> ), sałatka z kapusty czerwonej 100g, Ziemniaki gotowane 200g, Kompot 200ml, <b>Podwieczerek:</b> Jogurt owocowy 1szt ( <b>MLE</b> ),	Chleb krojony mały 130g(1,3,7) ( <b>GLU, ŻYT</b> ), Masło 15g(7) ( <b>MLE</b> ), Szyunka krucha 40g ( <b>MLE, SEL, SOJ, GOR</b> ), pomidor 70g, Serek topiony 17,5g ( <b>MLE</b> ), Herbata 250ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2237.08 kcal; Białko ogółem: 101.03 g; białko zwierzęce: 74.96 g; Tłuszcz: 87.20 g; Węglowodany ogółem: 282.81 g; Sód: 2440.33 mg; Potas: 4450.41 mg; Magnez: 301.88 mg; Wapń: 725.09 mg; Żelazo: 11.49 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1597.63 ug; Błonnik pokarmowy: 23.78 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.88 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 13.68 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 32.63 g; suma cukrów prostych: 77.78 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Pyskowice		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2024-01-01</b> <b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA PYSKOWICE</b>		
chleb krojony mały 120g ( <b>GLU, ŻYT</b> ), Chleb krojony razowy-słon 50g ( <b>MLE, GLU, ŻYT</b> ), Masło 15g ( <b>MLE</b> ), Kiełbasa krotoszyńska 40g , pomidor 70g , Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>MLE, GLU, ŻYT</b> ),	Żurek 400g ( <b>GLU, SEL, SOJ, GOR, ŻYT</b> ), filet drobiowy w sosie 100g ( <b>GLU</b> ), Sałatka szwedzka 120g , Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 200ml , <b>Podwieczorek:</b> Deser budyniowy 1 szt. ,	Chleb krojony mały 130g ( <b>GLU, ŻYT</b> ), Chleb krojony razowy-słon 50g ( <b>MLE, GLU, ŻYT</b> ), Masło 15g ( <b>MLE</b> ), Jajo gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Ogórek zielony 60g , kiełki 7g , Herbata 250ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2696.07 kcal; Białko ogółem: 116.23 g; białko zwierzęce: 74.31 g; Tłuszcz: 86.98 g; Węglowodany ogółem: 388.23 g; Sód: 3017.21 mg; Potas: 5054.94 mg; Magnez: 435.88 mg; Wapń: 444.38 mg; Żelazo: 14.06 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 802.08 ug; Błonnik pokarmowy: 29.78 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.69 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 15.61 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 60.83 g; suma cukrów prostych: 58.58 g;		
<b>poniedziałek 2024-01-01</b> <b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA PYSKOWICE</b>		
Wek krojony 50g(1), ( <b>GLU</b> ), Bułka zwykła 50g 1 szt(1,3,7) ( <b>GLU</b> ), Masło 15g(7) ( <b>MLE</b> ), Kiełbasa krotoszyńska 40g , pomidor 70g , Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) ( <b>MLE, GLU, ŻYT</b> ),	zupa jarzynowa 400ml (1,7,9)-bez brokuła ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ), filet drobiowy w sosie 100g ( <b>GLU</b> ), Marchew oprószana 120g(1) ( <b>GLU</b> ), ziemniaki gotowane 200g. , Kompot 200ml , <b>Podwieczorek:</b> Deser budyniowy 1 szt. ,	Chleb krojony mały 130g(1,3,7) ( <b>GLU, ŻYT</b> ), Masło 15g(7) ( <b>MLE</b> ), Pasta mięsna 70g(9) ( <b>SEL</b> ), Kiełki 13g , Pomidor 50g , Herbata 250ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2323.23 kcal; Białko ogółem: 107.62 g; białko zwierzęce: 78.10 g; Tłuszcz: 90.57 g; Węglowodany ogółem: 289.71 g; Sód: 2543.89 mg; Potas: 5024.70 mg; Magnez: 334.56 mg; Wapń: 401.22 mg; Żelazo: 9.75 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2852.74 ug; Błonnik pokarmowy: 21.98 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.93 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 11.79 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 64.98 g; suma cukrów prostych: 60.74 g;		
<b>poniedziałek 2024-01-01</b> <b>Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOORZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW PYSKOWICE</b>		
Chleb razowy 100g(1,3,7,8) ( <b>MLE, GLU, ŻYT</b> ), Masło 15g(7) ( <b>MLE</b> ), Kiełbasa krotoszyńska 40g , pomidor 70g , Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) ( <b>MLE, GLU, ŻYT</b> ),	Żurek 400g(1,) ( <b>GLU, SEL, SOJ, GOR, ŻYT</b> ), filet drobiowy w sosie 100g ( <b>GLU</b> ), Sałatka szwedzka 120g , ziemniaki gotowane 200g. , Kompot 200ml , <b>Podwieczorek:</b> Kiwi 1 szt. ,	chleb krojony mały 70g(1,3,7) ( <b>GLU, ŻYT</b> ), Chleb krojony razowy-słon 50g(1,3,7,8) ( <b>MLE, GLU, ŻYT</b> ), Masło 15g(7) ( <b>MLE</b> ), Jajo gotowane 1 szt(3) ( <b>JAJ</b> ), Kiełki 13g , Ogórek zielony 60g , Herbata 250ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2295.97 kcal; Białko ogółem: 106.92 g; białko zwierzęce: 74.16 g; Tłuszcz: 76.21 g; Węglowodany ogółem: 320.90 g; Sód: 2354.92 mg; Potas: 5226.08 mg; Magnez: 424.12 mg; Wapń: 453.22 mg; Żelazo: 12.88 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 810.48 ug; Błonnik pokarmowy: 28.09 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.45 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 14.04 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 25.63 g; suma cukrów prostych: 58.01 g;		
<b>poniedziałek 2024-01-01</b> <b>Dieta: PYSKOWICE - MATKA KARMiąCA</b>		
Wek krojony 50g(1), ( <b>GLU</b> ), Bułka zwykła 50g 1 szt(1,3,7) ( <b>GLU</b> ), Masło 15g(7) ( <b>MLE</b> ), Kiełbasa krotoszyńska 40g , ser żółty 30g ( <b>MLE</b> ), pomidor 70g , Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) ( <b>MLE, GLU, ŻYT</b> ), <b>II Śniadanie:</b> kiwi 1 szt. ,	Żurek 400g ( <b>GLU, SEL, SOJ, GOR, ŻYT</b> ), filet drobiowy w sosie 100g ( <b>GLU</b> ), Marchew oprószana 120g(1) ( <b>GLU</b> ), Sałatka szwedzka 120g , ziemniaki gotowane 200g. , Kompot 200ml , <b>Podwieczorek:</b> Deser budyniowy 1 szt. ,	Chleb krojony mały 130g(1,3,7) ( <b>GLU, ŻYT</b> ), Masło 15g(7) ( <b>MLE</b> ), szynka gotowana 30g ( <b>MLE, SEL, SOJ, GOR</b> ), Kiełki 13g , jajko 1\2 szt. ( <b>JAJ</b> ), Ogórek zielony 60g , Herbata 250ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2478.52 kcal; Białko ogółem: 111.55 g; białko zwierzęce: 80.59 g; Tłuszcz: 96.83 g; Węglowodany ogółem: 311.79 g; Sód: 2612.68 mg; Potas: 5269.75 mg; Magnez: 358.92 mg; Wapń: 680.08 mg; Żelazo: 10.80 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2633.38 ug; Błonnik pokarmowy: 23.45 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.43 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 13.44 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 65.55 g; suma cukrów prostych: 60.68 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Pyskowice		
Sniadanie II Sniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
<b>wtorek 2024-01-02</b> <b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA PYSKOWICE</b>		
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 400ml. ( <b>MLE</b> ), chleb krojony mały 120g ( <b>GLU, ŻYT</b> ), Chleb krojony razowy-słon 50g ( <b>MLE, GLU, ŻYT</b> ), Masło 15g ( <b>MLE</b> ), twaróg z koperkiem 70g ( <b>MLE</b> ), pomidor 70g, Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>MLE, GLU, ŻYT</b> ),	zupa z fasolki szparagowej 400ml ( <b>MLE, GLU, SEL, ROŚ, GOR</b> ), pulpet gotowany 100g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ), Sos koperkowy 100g ( <b>GLU</b> ), brokuł z wody 120g, Ziemniaki gotowane 200g, Kompot 200ml, <b>Podwieczorek:</b> Jogurt owocowy 1 szt ( <b>MLE</b> ),	Chleb krojony mały 130g ( <b>GLU, ŻYT</b> ), Chleb krojony razowy-słon 50g ( <b>MLE, GLU, ŻYT</b> ), Masło 15g ( <b>MLE</b> ), kielbasa szynkowa 40g ( <b>MLE, SEL, SOJ, GOR</b> ), Papryka konserwowa 50g, sałata zielona (1 lub 2 listki), Herbata 250ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2909.13 kcal; Białko ogółem: 114.47 g; białko zwierzęce: 64.81 g; Tłuszcz: 87.72 g; Węglowodany ogółem: 449.11 g; Sód: 7717.33 mg; Potas: 5664.46 mg; Magnez: 498.38 mg; Wapń: 1060.16 mg; Żelazo: 14.94 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1215.79 ug; Błonnik pokarmowy: 37.94 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.45 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 13.11 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 30.28 g; suma cukrów prostych: 86.16 g;		
<b>wtorek 2024-01-02</b> <b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA PYSKOWICE</b>		
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 400ml. (7) ( <b>MLE</b> ), Wek krojony 50g (1), ( <b>GLU</b> ), Bułka zwykła 50g 1 szt (1,3,7) ( <b>GLU</b> ), Masło 15g (7) ( <b>MLE</b> ), twaróg z koperkiem 70g (7) ( <b>MLE</b> ), pomidor 70g, Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) ( <b>MLE, GLU, ŻYT</b> ),	Zupa ziemniaczana 400g (1,7,9) ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ), pulpet gotowany 100g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ), Sos koperkowy 100g (1,7,) ( <b>GLU</b> ), Sałatka z jarzyn gotowanych 120g (9) ( <b>SEL</b> ), Ziemniaki gotowane 200g, Kompot 200ml, <b>Podwieczorek:</b> Jogurt owocowy 1 szt ( <b>MLE</b> ),	Chleb krojony mały 130g (1,3,7) ( <b>GLU, ŻYT</b> ), Masło 15g (7) ( <b>MLE</b> ), kielbasa szynkowa 40g (6,7,9,10) ( <b>MLE, SEL, SOJ, GOR</b> ), Jabłko 150g, sałata zielona (1 lub 2 listki), Herbata 250ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2611.02 kcal; Białko ogółem: 97.88 g; białko zwierzęce: 65.04 g; Tłuszcz: 89.27 g; Węglowodany ogółem: 380.35 g; Sód: 3575.88 mg; Potas: 5269.96 mg; Magnez: 351.43 mg; Wapń: 989.45 mg; Żelazo: 10.81 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2359.54 ug; Błonnik pokarmowy: 29.21 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.83 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 9.14 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 31.92 g; suma cukrów prostych: 114.98 g;		
<b>wtorek 2024-01-02</b> <b>Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOORZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW PYSKOWICE</b>		
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 400g (7) ( <b>MLE</b> ), Chleb razowy 100g (1,3,7,8) ( <b>MLE, GLU, ŻYT</b> ), Masło 15g (7) ( <b>MLE</b> ), twaróg z koperkiem 70g (7) ( <b>MLE</b> ), pomidor 70g, Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) ( <b>MLE, GLU, ŻYT</b> ),	zupa z fasolki szparagowej 400ml ( <b>MLE, GLU, SEL, ROŚ, GOR</b> ), Pulpet gotowany 80g (1,3,6,) ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ), Sos koperkowy 100g (1,7,) ( <b>GLU</b> ), Ziemniaki gotowane 200g, Surówka z marchwi i jabłka 120g (7) ( <b>MLE</b> ), Kompot 200ml, <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny 1 szt ( <b>MLE</b> ),	chleb krojony mały 70g (1,3,7) ( <b>GLU, ŻYT</b> ), Chleb krojony razowy-słon 50g (1,3,7,8) ( <b>MLE, GLU, ŻYT</b> ), Masło 15g (7) ( <b>MLE</b> ), kielbasa szynkowa 40g (6,7,9,10) ( <b>MLE, SEL, SOJ, GOR</b> ), sałata zielona (1 lub 2 listki), Papryka konserwowa 50g, Herbata 250ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2583.77 kcal; Białko ogółem: 99.25 g; białko zwierzęce: 62.22 g; Tłuszcz: 87.17 g; Węglowodany ogółem: 382.79 g; Sód: 5553.54 mg; Potas: 5327.90 mg; Magnez: 443.82 mg; Wapń: 952.59 mg; Żelazo: 12.93 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2991.39 ug; Błonnik pokarmowy: 35.54 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.78 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 12.26 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 30.17 g; suma cukrów prostych: 93.09 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Pyskowice		
Sniadanie II Sniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
<b>wtorek 2024-01-02</b> <b>Dieta: PYSKOWICE - MATKA KARMIAÇA</b>		
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 400ml (7) ( <b>MLE</b> ), Wek krojony 50g (1), ( <b>GLU</b> ), Bułka zwykła 50g 1szt (1,3,7) ( <b>GLU</b> ), Masło 15g (7) ( <b>MLE</b> ), twaróg z koperkiem 70g (7) ( <b>MLE</b> ), Szynka szkolna 30g ( <b>GLU, SEL, SOJ, GOR</b> ), pomidor 70g, Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) ( <b>MLE, GLU, ŻYT</b> ), <b>II Sniadanie:</b> banan 1szt,	Zupa ziemniaczana 400g (1,7,9) ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ), Zraz mielony 100g ( <b>GLU, JAJ</b> ), Sos koperkowy 100g (1,7) ( <b>GLU</b> ), Surówka z marchwi i jabłka 120g ( <b>MLE</b> ), Brokuł z wody 100g, Ziemniaki gotowane 200g, Kompot 200ml, <b>Podwieczorek:</b> Jogurt owocowy 1szt ( <b>MLE</b> ),	Chleb krojony mały 130g (1,3,7) ( <b>GLU, ŻYT</b> ), Masło 15g (7) ( <b>MLE</b> ), kielbasa szynkowa 40g (6,7,9,10) ( <b>MLE, SEL, SOJ, GOR</b> ), Sałatka makaronowa - Z PAPRYKI, PIECZAREK, KUKURYDZY I OGÓRKA 250g ( <b>MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ), sałata zielona (1 lub 2 listki), Herbata 250ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 3732.97 kcal; Białko ogółem: 120.04 g; białko zwierzęce: 72.64 g; Tłuszcz: 138.48 g; Węglowodany ogółem: 537.61 g; Sód: 4876.97 mg; Potas: 7964.02 mg; Magnez: 595.26 mg; Wapń: 1085.68 mg; Żelazo: 14.95 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3203.56 ug; Błonnik pokarmowy: 39.65 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 50.37 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 21.73 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 56.95 g; suma cukrów prostych: 164.39 g;		
<b>środa 2024-01-03</b> <b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA PYSKOWICE</b>		
Zupa mleczna z kaszą manną 300g ( <b>MLE, GLU</b> ), chleb krojony mały 120g ( <b>GLU, ŻYT</b> ), Chleb krojony razowy-słon 50g ( <b>MLE, GLU, ŻYT</b> ), Masło 15g ( <b>MLE</b> ), Ser żółty 50g ( <b>MLE</b> ), ogórki konserwowe 70g, sałata zielona (1 lub 2 listki), Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>MLE, GLU, ŻYT</b> ),	Zupa ryżowa z pietruszką 400g ( <b>SEL</b> ), bitki w sosie (100g+80g sos) ( <b>GLU, MIĘ</b> ), Surówka z kapusty białej 120g ( <b>GOR</b> ), ziemniaki gotowane 200g., Kompot 200ml, <b>Podwieczorek:</b> Kisiel z jabłkiem 200g,	Chleb krojony mały 130g ( <b>GLU, ŻYT</b> ), Chleb krojony razowy-słon 50g ( <b>MLE, GLU, ŻYT</b> ), Masło 15g ( <b>MLE</b> ), Wędzonka Jana 40g, pomidor 70g, Herbata 250ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2927.97 kcal; Białko ogółem: 103.29 g; białko zwierzęce: 58.42 g; Tłuszcz: 101.50 g; Węglowodany ogółem: 430.06 g; Sód: 4290.74 mg; Potas: 4442.28 mg; Magnez: 396.33 mg; Wapń: 1246.78 mg; Żelazo: 12.09 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1211.82 ug; Błonnik pokarmowy: 33.43 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.73 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 14.35 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 36.10 g; suma cukrów prostych: 88.21 g;		
<b>środa 2024-01-03</b> <b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA PYSKOWICE</b>		
Zupa mleczna z kaszą manną 300g ( <b>MLE, GLU</b> ), Wek krojony 50g (1), ( <b>GLU</b> ), Bułka zwykła 50g 1szt (1,3,7) ( <b>GLU</b> ), Masło 15g (7) ( <b>MLE</b> ), Dżem 50g, Twaróg 50g ( <b>MLE</b> ), sałata zielona 13g, Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) ( <b>MLE, GLU, ŻYT</b> ),	Zupa ryżowa z pietruszką 400g (9) ( <b>SEL</b> ), Gulasz wieprzowy (100g + 100ml sosu) ( <b>GLU</b> ), szpinak na gęsto 100g (7), ziemniaki gotowane 200g., Kompot 200ml, <b>Podwieczorek:</b> Kisiel z jabłkiem 200g,	Chleb krojony mały 130g (1,3,7) ( <b>GLU, ŻYT</b> ), Masło 15g (7) ( <b>MLE</b> ), Wędzonka Jana 40g, pomidor 70g, Herbata 250ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2305.40 kcal; Białko ogółem: 84.29 g; białko zwierzęce: 55.61 g; Tłuszcz: 84.17 g; Węglowodany ogółem: 318.71 g; Sód: 3100.11 mg; Potas: 3676.96 mg; Magnez: 299.24 mg; Wapń: 715.29 mg; Żelazo: 10.37 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1514.07 ug; Błonnik pokarmowy: 18.34 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.26 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 9.60 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 31.76 g; suma cukrów prostych: 96.34 g;		
<b>środa 2024-01-03</b> <b>Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOORZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW PYSKOWICE</b>		
Zupa mleczna z kaszą manną 300g ( <b>MLE, GLU</b> ), Chleb razowy 100g (1,3,7,8) ( <b>MLE, GLU, ŻYT</b> ), Masło 15g (7) ( <b>MLE</b> ), Ser żółty 50g ( <b>MLE</b> ), Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) ( <b>MLE, GLU, ŻYT</b> ), ogórki konserwowe 70g,	Zupa ryżowa z pietruszką 400g (9) ( <b>SEL</b> ), Gulasz wieprzowy (100g + 100ml sosu) ( <b>GLU</b> ), Surówka z kapusty białej 120g ( <b>GOR</b> ), Ziemniaki gotowane 200g, Kompot 200ml, <b>Podwieczorek:</b> Mandarynka (1szt.),	chleb krojony mały 70g (1,3,7) ( <b>GLU, ŻYT</b> ), Chleb krojony razowy-słon 50g (1,3,7,8) ( <b>MLE, GLU, ŻYT</b> ), Masło 15g (7) ( <b>MLE</b> ), Wędzonka Jana 40g, pomidor 70g, Herbata 250ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2479.58 kcal; Białko ogółem: 94.77 g; białko zwierzęce: 61.39 g; Tłuszcz: 97.95 g; Węglowodany ogółem: 332.38 g; Sód: 3635.14 mg; Potas: 4321.32 mg; Magnez: 390.25 mg; Wapń: 1247.47 mg; Żelazo: 10.36 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1181.42 ug; Błonnik pokarmowy: 29.64 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.07 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 12.20 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 35.40 g; suma cukrów prostych: 81.71 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Pyskowice		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2024-01-03</b>		
<b>Dieta: PYSKOWICE - MATKA KARMIAÇA</b>		
Zupa mleczna z kaszą manną 300g ( <b>MLE, GLU</b> ), Wek krojony 50g(1), ( <b>GLU</b> ), Bułka zwykła 50g 1szt(1,3,7) ( <b>GLU</b> ), Masło 15g(7) ( <b>MLE</b> ), ser żółty 30g ( <b>MLE</b> ), Szyńka beskidzka 30g, sałata zielona (1 lub 2 listki), Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) ( <b>MLE, GLU, ŻYT</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Mandarynka 100g (1szt.),	Zupa ryżowa z pietruszką 400g(9) ( <b>SEL</b> ), Bitka wieprzowa w sosie własnym 70.g ( <b>GLU, MIĘ</b> ), szpinak na gęsto 100g(7), surówka z kapusty białej 100g ( <b>GOR</b> ), ziemniaki gotowane 200g., Kompot 200ml <b>Podwieczorek:</b> Kisiel z jabłkiem 200g,	Chleb krojony mały 130g(1,3,7) ( <b>GLU, ŻYT</b> ), Masło 15g(7) ( <b>MLE</b> ), pomidor 70g, Wędzonka Jana 40g, Herbata 250ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2492.31 kcal; Białko ogółem: 87.55 g; białko zwierzęce: 49.16 g; Tłuszcz: 102.35 g; Węglowodany ogółem: 328.39 g; Sód: 3589.66 mg; Potas: 4205.19 mg; Magnez: 332.55 mg; Wapń: 1046.19 mg; Żelazo: 11.14 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1813.16 ug; Błonnik pokarmowy: 24.19 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.32 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 12.85 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 36.42 g; suma cukrów prostych: 91.16 g;		
<b>czwartek 2024-01-04</b>		
<b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA PYSKOWICE</b>		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400g ( <b>MLE, GLU</b> ), Chleb krojony mały 120g ( <b>GLU, ŻYT</b> ), Chleb krojony razowy-słon 50g ( <b>MLE, GLU, ŻYT</b> ), Masło 15g ( <b>MLE</b> ), Szyńka Ojca Grzegorza 40g, Kielki 13g, Pomidor 60g, Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>MLE, GLU, ŻYT</b> ),	Zupa grochówka 400g ( <b>MLE, GLU, SEL, SOJ, ROŚ, GOR</b> ), pieczeń w sosie (100g +80g sos) ( <b>GLU, MIĘ</b> ), buraki 120g, Ziemniaki gotowane 200g, Kompot 200ml <b>Podwieczorek:</b> Serek waniliowy 1szt. ( <b>MLE</b> ),	Chleb krojony mały 130g ( <b>GLU, ŻYT</b> ), Chleb krojony razowy-słon 50g ( <b>MLE, GLU, ŻYT</b> ), Masło 15g ( <b>MLE</b> ), Paszтет drobiowy 50g ( <b>GLU, MIĘ, SEL, SOJ</b> ), Mix sałat 13g, Herbata 250ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 3273.04 kcal; Białko ogółem: 143.53 g; białko zwierzęce: 82.95 g; Tłuszcz: 113.78 g; Węglowodany ogółem: 455.56 g; Sód: 5155.77 mg; Potas: 6354.45 mg; Magnez: 549.34 mg; Wapń: 873.86 mg; Żelazo: 20.10 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1387.35 ug; Błonnik pokarmowy: 41.49 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.78 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 16.50 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 46.16 g; suma cukrów prostych: 99.32 g;		
<b>czwartek 2024-01-04</b>		
<b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA PYSKOWICE</b>		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400g(1,7) ( <b>MLE, GLU</b> ), Wek krojony 50g(1), ( <b>GLU</b> ), Bułka zwykła 50g 1szt ( <b>GLU</b> ), Masło 15g(7) ( <b>MLE</b> ), Kielki 13g, Szyńka Ojca Grzegorza 40g, Pomidor 60g, Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) ( <b>MLE, GLU, ŻYT</b> ),	rosół z lanym ciastem 400ml(1,3,9) ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ), pieczeń w sosie (100g +80g sos) ( <b>GLU, MIĘ</b> ), buraki 120g, Ziemniaki gotowane 200g, Kompot 200ml <b>Podwieczorek:</b> Serek waniliowy 1szt. ( <b>MLE</b> ),	Chleb krojony mały 130g(1,3,7) ( <b>GLU, ŻYT</b> ), Masło 15g(7) ( <b>MLE</b> ), Paszтет drobiowy 50g(1,9,6,10,3) ( <b>GLU, MIĘ, SEL, SOJ</b> ), Mix sałat 13g, Herbata 250ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2850.06 kcal; Białko ogółem: 129.20 g; białko zwierzęce: 89.73 g; Tłuszcz: 113.10 g; Węglowodany ogółem: 346.37 g; Sód: 4272.61 mg; Potas: 4707.37 mg; Magnez: 341.27 mg; Wapń: 811.93 mg; Żelazo: 15.07 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1459.09 ug; Błonnik pokarmowy: 20.55 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.83 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 12.90 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 47.77 g; suma cukrów prostych: 95.86 g;		
<b>czwartek 2024-01-04</b>		
<b>Dieta: DIETA Z OGR.ŁATWOORZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW PYSKOWICE</b>		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400g(1,7) ( <b>MLE, GLU</b> ), Chleb razowy 100g(1,3,7,8) ( <b>MLE, GLU, ŻYT</b> ), Masło 15g(7) ( <b>MLE</b> ), Kielki 13g, Szyńka Ojca Grzegorza 40g, Pomidor 60g, Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) ( <b>MLE, GLU, ŻYT</b> ),	Zupa grochówka 400g ( <b>MLE, GLU, SEL, SOJ, ROŚ, GOR</b> ), pieczeń w sosie (100g +80g sos) ( <b>GLU, MIĘ</b> ), buraki 120g, Ziemniaki gotowane 200g, Kompot 200ml <b>Podwieczorek:</b> Serek do chleba 1szt. ( <b>MLE</b> ),	chleb krojony mały 70g(1,3,7) ( <b>GLU, ŻYT</b> ), Chleb krojony razowy-słon 50g(1,3,7,8) ( <b>MLE, GLU, ŻYT</b> ), Masło 15g(7) ( <b>MLE</b> ), Paszтет drobiowy 50g(1,9,6,10,3) ( <b>GLU, MIĘ, SEL, SOJ</b> ), Mix sałat 13g, Herbata 250ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 3191.60 kcal; Białko ogółem: 128.55 g; białko zwierzęce: 76.23 g; Tłuszcz: 145.64 g; Węglowodany ogółem: 377.98 g; Sód: 4983.56 mg; Potas: 6185.11 mg; Magnez: 527.90 mg; Wapń: 827.82 mg; Żelazo: 18.82 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1714.35 ug; Błonnik pokarmowy: 38.34 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 66.01 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 16.41 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 53.97 g; suma cukrów prostych: 87.43 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Pyskowice		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2024-01-04</b> <b>Dieta: PYSKOWICE - MATKA KARMIĄCA</b>		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400g(1,7) ( <i>MLE, GLU</i> ), Wek krojony 50g(1), ( <i>GLU</i> ), Bułka zwykła 50g 1szt ( <i>GLU</i> ), Masło 15g(7) ( <i>MLE</i> ), Kielki 13g, Szynka Ojca Grzegorza 40g, pasta z kiełbasy i jajka 60g ( <i>MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR</i> ), Pomidor 60g, Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) ( <i>MLE, GLU, ŻYT</i> ), <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 150g,	rosół z lanym ciastem 400ml(1,3,9) ( <i>GLU, JAJ, SEL</i> ), pieczeń w sosie (100g +80g sos) ( <i>GLU, MIĘ</i> ), buraki 120g, surówka z kapusty kiszzonej 100g, Ziemniaki gotowane 200g, Kompot 200ml, <b>Podwieczorek:</b> serek waniliowy 1szt. ( <i>MLE</i> ),	Chleb krojony mały 130g(1,3,7) ( <i>GLU, ŻYT</i> ), Masło 15g(7) ( <i>MLE</i> ), Paszтет drobiowy 50g(1,9,6,10,3) ( <i>GLU, MIĘ, SEL, SOJ</i> ), Blok drobiowy 30g ( <i>MLE, SEL, SOJ, GOR</i> ), Mix sałat 13g, Herbata 250ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 3249.85 kcal; Białko ogółem: 149.37 g; białko zwierzęce: 107.06 g; Tłuszcz: 129.11 g; Węglowodany ogółem: 396.91 g; Sód: 6413.62 mg; Potas: 5535.81 mg; Magnez: 392.43 mg; Wapń: 911.75 mg; Żelazo: 18.10 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1961.81 ug; Błonnik pokarmowy: 27.61 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 50.74 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 14.25 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 54.26 g; suma cukrów prostych: 125.24 g;		
<b>piątek 2024-01-05</b> <b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA PYSKOWICE</b>		
Zupa mleczna z ryżem 400g ( <i>MLE</i> ), Chleb krojony razowy-słon 50g ( <i>MLE, GLU, ŻYT</i> ), chleb krojony mały 120g ( <i>GLU, ŻYT</i> ), Masło 15g ( <i>MLE</i> ), Jajecznicza(2szt.) ( <i>JAJ</i> ), Rukola 13g, Kawa z mlekiem 250 ml ( <i>MLE, GLU, ŻYT</i> ),	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400ml ( <i>MLE, GLU, SEL, GOR</i> ), Ryba smażona 120g ( <i>GLU, JAJ, RYB</i> ), Surówka z kapusty pekińskiej 120g ( <i>MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR</i> ), ziemniaki gotowane 200g, Kompot 200ml, <b>Podwieczorek:</b> Wafelek,	Chleb krojony mały 130g ( <i>GLU, ŻYT</i> ), Chleb krojony razowy-słon 50g ( <i>MLE, GLU, ŻYT</i> ), Masło 15g ( <i>MLE</i> ), Ser żółty 50g ( <i>MLE</i> ), Sałatka z: pomidora i sałaty lodowej 70g, Herbata 250ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 3999.01 kcal; Białko ogółem: 140.65 g; białko zwierzęce: 89.24 g; Tłuszcz: 175.34 g; Węglowodany ogółem: 499.28 g; Sód: 3843.01 mg; Potas: 5539.94 mg; Magnez: 503.76 mg; Wapń: 1426.51 mg; Żelazo: 17.80 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2191.97 ug; Błonnik pokarmowy: 37.33 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 49.44 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 33.31 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 74.30 g; suma cukrów prostych: 108.00 g;		
<b>piątek 2024-01-05</b> <b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA PYSKOWICE</b>		
Zupa mleczna z ryżem 400g(7) ( <i>MLE</i> ), Wek krojony 50g(1), ( <i>GLU</i> ), Bułka zwykła 50g 1szt(1,3,7) ( <i>GLU</i> ), Masło 15g(7) ( <i>MLE</i> ), miód 1szt., Jogurt naturalny 1szt ( <i>MLE</i> ), Rukola 13g, Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) ( <i>MLE, GLU, ŻYT</i> ),	zupa jarzynowa 400ml (1,7,9)-bez brokuła ( <i>MLE, GLU, SEL</i> ), ryba gotowana 100g ( <i>MLE, GLU, SEL, RYB, GOR</i> ), Sos po grecku 100g(9,7,1) ( <i>GLU, SEL</i> ), Sałatka z jarzyn gotowanych 150g(9) ( <i>SEL</i> ), ziemniaki gotowane 200g, Kompot 200ml, <b>Podwieczorek:</b> Wafelek,	Chleb krojony mały 130g(1,3,7) ( <i>GLU, ŻYT</i> ), Masło 15g(7) ( <i>MLE</i> ), twaróg z koperkiem 70g(7) ( <i>MLE</i> ), Schab duszony 70g ( <i>GLU, MIĘ</i> ), Herbata 250ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 3297.50 kcal; Białko ogółem: 148.70 g; białko zwierzęce: 110.61 g; Tłuszcz: 122.62 g; Węglowodany ogółem: 423.10 g; Sód: 3114.70 mg; Potas: 6007.16 mg; Magnez: 422.38 mg; Wapń: 1028.52 mg; Żelazo: 12.40 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2613.71 ug; Błonnik pokarmowy: 27.18 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.96 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 17.79 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 48.54 g; suma cukrów prostych: 116.82 g;		

## Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Pyskowice		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-01-05		Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOORZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW PYSKOWICE
Zupa mleczna z ryżem 400g(7) ( <b>MLE</b> ), Chleb razowy 100g(1,3,7,8) ( <b>MLE, GLU, ŻYT</b> ), Masło 15g(7) ( <b>MLE</b> ), Jajecznica(2szt.) ( <b>JAJ</b> ), Rukola13g , Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) ( <b>MLE, GLU, ŻYT</b> ),	zupa jarzynowa 400ml (1,7,9)-bez brokuła ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ), ryba gotowana100g ( <b>MLE, GLU, SEL, RYB, GOR</b> ), Sos po grecku 100g(9,7,1) ( <b>GLU, SEL</b> ), Surówka z kapusty pekińskiej 120g ( <b>MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ), Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 200ml , <b>Podwieczorek:</b> Mandarynka (1szt.) ,	chleb krojony mały70g(1,3,7) ( <b>GLU, ŻYT</b> ), Chleb krojony razowy-słon 50g(1,3,7,8) ( <b>MLE, GLU, ŻYT</b> ), Masło 15g(7) ( <b>MLE</b> ), twaróg z koperkiem70g(7) ( <b>MLE</b> ), Sałatka z: pomidora i sałaty lodowej70g , Herbata 250ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2872.44 kcal; Białko ogółem: 122.49 g; białko zwierzęce: 84.88 g; Tłuszcz: 115.88 g; Węglowodany ogółem: 366.22 g; Sód: 3515.81 mg; Potas: 5656.75 mg; Magnez: 473.60 mg; Wapń: 934.29 mg; Żelazo: 15.56 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2300.82 ug; Błonnik pokarmowy: 33.96 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.41 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 24.47 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 44.48 g; suma cukrów prostych: 84.14 g;		
piątek 2024-01-05		Dieta: PYSKOWICE - MATKA KARMiąCA
Zupa mleczna z ryżem 400g(7) ( <b>MLE</b> ), Wek krojony 50g(1), ( <b>GLU</b> ), Bułka zwykła50g 1szt(1,3,7) ( <b>GLU</b> ), Masło 15g(7) ( <b>MLE</b> ), Jajecznica(2szt.) ( <b>JAJ</b> ), Rukola13g , Blok drobiowy30g ( <b>MLE, SEL, SOJ, GOR</b> ), Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) ( <b>MLE, GLU, ŻYT</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Mandarynka (1szt.) ,	zupa jarzynowa 400ml (1,7,9)-bez brokuła ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ), ryba smżona 100g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ), Sos po grecku 100g(9,7,1) ( <b>GLU, SEL</b> ), surówka z kapusty pekińskiej100g ( <b>MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ), Sałatka z jarzyn gotowanych 150g(9) ( <b>SEL</b> ), ziemniaki gotowane200g. , Kompot 200ml , <b>Podwieczorek:</b> Wafelek ,	Chleb krojony mały 130g(1,3,7) ( <b>GLU, ŻYT</b> ), Masło 15g(7) ( <b>MLE</b> ), twaróg z koperkiem70g(7) ( <b>MLE</b> ), Sałatka z: pomidora i sałaty lodowej70g , ser żółty30g ( <b>MLE</b> ), Herbata 250ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 3616.75 kcal; Białko ogółem: 140.69 g; białko zwierzęce: 97.51 g; Tłuszcz: 161.31 g; Węglowodany ogółem: 432.10 g; Sód: 4124.78 mg; Potas: 5977.78 mg; Magnez: 447.03 mg; Wapń: 1282.54 mg; Żelazo: 16.34 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3683.65 ug; Błonnik pokarmowy: 33.81 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 47.03 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 27.90 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 68.27 g; suma cukrów prostych: 118.94 g;		

Dietetyk

.....