

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Pyskowice		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-01-14 Dieta: DIETA PODSTAWOWA PYSKOWICE		
chleb krojony mały70g (GLU, ŻYT), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLE, GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), Szynka krucha40g (MLE, SEL, SOJ, GOR), ogórek kiszony 70g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU, ŻYT),	Zupa pomidorowa z makaronem250ml (MLE, GLU, SEL, GOR), pieczeń w sosie(100g +80g sos) (GLU, MIĘ), surówka z kapusty pekińskiej100g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 200ml , Podwieczerek: Mandarynka (1szt.) ,	chleb krojony mały70g (GLU, ŻYT), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLE, GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), Twaróg z rzodkiewką 100g (MLE), Kiełki13g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2457.94 kcal; Białko ogółem: 103.24 g; białko zwierzęce: 66.38 g; Tłuszcz: 94.04 g; Węglowodany ogółem: 325.32 g; Sód: 6316.47 mg; Potas: 4239.76 mg; Magnez: 392.70 mg; Wapń: 590.45 mg; Żelazo: 11.24 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1225.36 ug; Błonnik pokarmowy: 28.09 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.76 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 13.56 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 35.55 g; suma cukrów prostych: 73.12 g;		
niedziela 2024-01-14 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA PYSKOWICE		
Wek krojony 50g (GLU), Bułka zwykła50g 1szt (GLU), Masło 15g (MLE), Szynka krucha40g (MLE, SEL, SOJ, GOR), pomidor 70g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU, ŻYT),	Zupa pomidorowa z makaronem 400g (MLE, GLU, SEL), pieczeń w sosie(100g +80g sos) (GLU, MIĘ), Sałatka z jarzyn gotowanych150g (SEL), Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 200ml , Podwieczerek: Mandarynka (1szt.) ,	chleb krojony mały70g (GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), kiełbasa krakowska40g (GLU, SEL, SOJ, GOR), Kiełki13g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2199.76 kcal; Białko ogółem: 93.17 g; białko zwierzęce: 63.65 g; Tłuszcz: 95.25 g; Węglowodany ogółem: 263.55 g; Sód: 3283.87 mg; Potas: 4389.54 mg; Magnez: 289.35 mg; Wapń: 445.06 mg; Żelazo: 10.43 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2158.61 ug; Błonnik pokarmowy: 22.24 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.16 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 9.55 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 38.65 g; suma cukrów prostych: 68.54 g;		
niedziela 2024-01-14 Dieta: DIETA Z OGR.ŁATWLOORZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW PYSKOWICE		
chleb razowo- słonecznikowy40g (MLE, GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), Szynka krucha40g (MLE, SEL, SOJ, GOR), ogórek kiszony 70g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU, ŻYT),	Zupa pomidorowa z makaronem 400g (MLE, GLU, SEL), pieczeń w sosie(100g +80g sos) (GLU, MIĘ), surówka z kapusty pekińskiej150g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 200ml , Podwieczerek: Mandarynka (1szt.) ,	chleb krojony mały70g (GLU, ŻYT), chleb razowo- słonecznikowy40g (MLE, GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), Twaróg z rzodkiewką 100g (MLE), Kiełki13g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2260.33 kcal; Białko ogółem: 99.69 g; białko zwierzęce: 69.06 g; Tłuszcz: 93.52 g; Węglowodany ogółem: 277.25 g; Sód: 3466.73 mg; Potas: 4154.07 mg; Magnez: 336.75 mg; Wapń: 586.62 mg; Żelazo: 9.94 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1290.23 ug; Błonnik pokarmowy: 23.98 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.95 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 12.21 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 36.00 g; suma cukrów prostych: 74.49 g;		
niedziela 2024-01-14 Dieta: PYSKOWICE - MATKA KARMIĄCA		
Wek krojony 50g (GLU), Bułka zwykła50g 1szt (GLU), Masło 15g (MLE), Szynka krucha40g (MLE, SEL, SOJ, GOR), ogórek kiszony 70g , Serek topiony 17,5g (MLE), Kawa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU, ŻYT), II Śniadanie: Wafelek ,	Zupa pomidorowa z makaronem 400g (MLE, GLU, SEL), pieczeń w sosie(100g +80g sos) (GLU, MIĘ), surówka z kapusty pekińskiej150g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 200ml , Podwieczerek: Mandarynka (1szt.) ,	chleb krojony mały70g (GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), Kiełbasa krakowska30g (GLU, SEL, SOJ, GOR), Kiełki13g , Twaróg z rzodkiewką 100g (MLE), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2885.94 kcal; Białko ogółem: 116.94 g; białko zwierzęce: 83.65 g; Tłuszcz: 132.04 g; Węglowodany ogółem: 326.05 g; Sód: 3925.76 mg; Potas: 4283.67 mg; Magnez: 316.81 mg; Wapń: 721.15 mg; Żelazo: 10.43 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1395.32 ug; Błonnik pokarmowy: 19.95 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 47.63 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 13.87 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 55.14 g; suma cukrów prostych: 108.70 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Pyskowice		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-01-15 Dieta: DIETA PODSTAWOWA PYSKOWICE		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400g (MLE, GLU), chleb razowo-słonecznikowy40g (MLE, GLU, ŻYT), chleb krojony mały70g (GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), Szyńka drobiowa40g, ogórki konserwowe70g, Kawa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU, ŻYT),	Zupa krupnik z ziemniakami 400g (GLU, SEL), filet drobiowy w sosie100g (GLU), buraki 150g, Ziemniaki gotowane 200g, Kompot 200ml, Podwieczorek: Galartetka 1szt. ,	chleb krojony mały70g (GLU, ŻYT), chleb razowo- słonecznikowy40g (MLE, GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), Jajo gotowane 1 szt (JAJ), Kiełbasa krakowska30g (GLU, SEL, SOJ, GOR), pomidor 70g, Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2739.26 kcal; Białko ogółem: 118.00 g; białko zwierzęce: 83.24 g; Tłuszcz: 73.82 g; Węglowodany ogółem: 424.07 g; Sód: 2629.09 mg; Potas: 5299.01 mg; Magnez: 442.16 mg; Wapń: 781.17 mg; Żelazo: 16.67 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 975.10 ug; Błonnik pokarmowy: 28.33 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.92 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 11.88 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 25.27 g; suma cukrów prostych: 130.93 g;		
poniedziałek 2024-01-15 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA PYSKOWICE		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400g (MLE, GLU), Wek krojony 50g (GLU), Bułka zwykła50g 1szt (GLU), Masło 15g (MLE), Szyńka drobiowa40g, Jabłko 150g, Kawa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU, ŻYT),	Zupa krupnik z ziemniakami 400g (GLU, SEL), filet drobiowy w sosie100g (GLU), buraki 150g, Ziemniaki gotowane 200g, Kompot 200ml, Podwieczorek: Galartetka 1szt. ,	Chleb krojony mały 130g (GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), serek waniliowy70g (MLE), Kiełbasa krakowska30g (GLU, SEL, SOJ, GOR), pomidor 70g, Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2761.52 kcal; Białko ogółem: 115.70 g; białko zwierzęce: 83.83 g; Tłuszcz: 68.54 g; Węglowodany ogółem: 440.48 g; Sód: 2007.06 mg; Potas: 5206.86 mg; Magnez: 377.72 mg; Wapń: 779.00 mg; Żelazo: 13.57 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 764.40 ug; Błonnik pokarmowy: 25.37 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.73 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 9.14 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 22.83 g; suma cukrów prostych: 159.08 g;		
poniedziałek 2024-01-15 Dieta: DIETA Z OGR.ŁATWLOORZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW PYSKOWICE		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400g (MLE, GLU), chleb razowo-słonecznikowy40g (MLE, GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), Szyńka drobiowa40g, ogórek kiszony 70g, Kawa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU, ŻYT),	Zupa krupnik z ziemniakami 400g (GLU, SEL), filet drobiowy w sosie100g (GLU), buraki 150g, Ziemniaki gotowane 200g, Kompot 200ml, Podwieczorek: Sok warzywny 200ml ,	chleb krojony mały70g (GLU, ŻYT), chleb razowo- słonecznikowy40g (MLE, GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), Jajo gotowane 1 szt (JAJ), Kiełbasa krakowska30g (GLU, SEL, SOJ, GOR), pomidor 70g, Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2234.62 kcal; Białko ogółem: 114.22 g; białko zwierzęce: 83.17 g; Tłuszcz: 73.06 g; Węglowodany ogółem: 304.20 g; Sód: 2839.29 mg; Potas: 5392.97 mg; Magnez: 432.52 mg; Wapń: 763.93 mg; Żelazo: 16.10 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1142.10 ug; Błonnik pokarmowy: 27.22 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.77 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 11.40 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 25.08 g; suma cukrów prostych: 89.89 g;		
poniedziałek 2024-01-15 Dieta: PYSKOWICE - MATKA KARMiąCA		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400g (MLE, GLU), Wek krojony 50g (GLU), Bułka zwykła50g 1szt (GLU), Masło 15g (MLE), Dżem porcja 1szt. 25g, Jogurt owocowy 1szt (MLE), szynka drobiowa30g, ogórki konserwowe70g, Kawa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU, ŻYT), II Śniadanie: kiwi 1szt. ,	zupa jarzynowa bez śmietany300ml (MLE, GLU, SEL, GOR), kotlet drobiowy100g (GLU, JAJ), buraki 150g, Ziemniaki gotowane 200g, Kompot 200ml, Podwieczorek: galaretką ,	Chleb krojony mały 130g (GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), jajko1\2szt. (JAJ), sałatka z tuńczyka ryżu, kukurydzy,ogórka i szczypiorku150g, Kiełbasa krakowska30g (GLU, SEL, SOJ, GOR), Herbata 250ml, pomidor 70g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2791.24 kcal; Białko ogółem: 125.23 g; białko zwierzęce: 82.89 g; Tłuszcz: 74.26 g; Węglowodany ogółem: 431.62 g; Sód: 4731.03 mg; Potas: 5803.45 mg; Magnez: 434.32 mg; Wapń: 915.92 mg; Żelazo: 15.94 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1024.95 ug; Błonnik pokarmowy: 31.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.36 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 11.66 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 27.80 g; suma cukrów prostych: 108.21 g;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Pyskowice		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-01-16 Dieta: DIETA PODSTAWOWA PYSKOWICE		
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 400g (MLE), chleb razowo- słonecznikowy 40g (MLE, GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), twaróg 50g (MLE), Dżem 50g, sałata zielona (1 lub 2 listki), Pomidor 50g, Kawa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU, ŻYT),	Zupa ogórkowa 400g (MLE, GLU, SEL, GOR), Knedle z mięsem boczkiem i cebulką 6szt., surówka z kapusty białej 150g (GOR), Kompot 200ml, Podwieczorek: Deser budyniowy 1szt.,	chleb krojony mały 70g (GLU, ŻYT), chleb razowo- słonecznikowy 40g (MLE, GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), Szynka beskidzka 50g, Ogórek zielony 60g, kielki 7g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2101.55 kcal; Białko ogółem: 65.00 g; białko zwierzęce: 29.34 g; Tłuszcz: 86.78 g; Węglowodany ogółem: 289.28 g; Sód: 5860.09 mg; Potas: 2995.04 mg; Magnez: 290.51 mg; Wapń: 777.76 mg; Żelazo: 7.27 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1013.91 ug; Błonnik pokarmowy: 23.64 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.75 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 8.74 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 56.18 g; suma cukrów prostych: 93.06 g;		
wtorek 2024-01-16 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA PYSKOWICE		
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 400g (MLE), Wek krojony 50g (GLU), Bułka zwykła 50g 1szt (GLU), Twaróg 50g (MLE), Dżem 50g, Masło 15g (MLE), sałata zielona (1 lub 2 listki), Pomidor 50g, Kawa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU, ŻYT),	Zupa ziemniaczana 400g (MLE, GLU, SEL), Budyń mięsno jarzynowy z pomidorami 120g (SEL), Sos koperkowy 100g (GLU), marchewka oprószana 150g (GLU), Ziemniaki gotowane 200g, Kompot 200ml, Podwieczorek: Deser budyniowy 1szt.,	Chleb krojony mały 130g (GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), Szynka beskidzka 40g, kielki 7g, Pomidor 60g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2432.03 kcal; Białko ogółem: 83.84 g; białko zwierzęce: 45.68 g; Tłuszcz: 94.47 g; Węglowodany ogółem: 336.31 g; Sód: 1015.12 mg; Potas: 4711.10 mg; Magnez: 297.89 mg; Wapń: 703.63 mg; Żelazo: 8.97 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3409.32 ug; Błonnik pokarmowy: 25.07 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.22 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 10.79 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 61.12 g; suma cukrów prostych: 91.70 g;		
wtorek 2024-01-16 Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOORZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW PYSKOWICE		
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 400g (MLE), chleb razowo- słonecznikowy 40g (MLE, GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), Ser żółty 50g (MLE), sałata zielona (1 lub 2 listki), Pomidor 50g, Kawa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU, ŻYT),	Zupa ogórkowa 400g (MLE, GLU, SEL, GOR), Budyń mięsno jarzynowy z pomidorami 120g (SEL), Ziemniaki gotowane 200g, marchewka oprószana 150g (GLU), Kompot 200ml, Podwieczorek: Mandarynka (1szt.),	chleb krojony mały 70g (GLU, ŻYT), chleb razowo- słonecznikowy 40g (MLE, GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), Szynka beskidzka 40g, Ogórek zielony 60g, kielki 7g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2331.70 kcal; Białko ogółem: 87.86 g; białko zwierzęce: 51.24 g; Tłuszcz: 94.10 g; Węglowodany ogółem: 313.49 g; Sód: 5805.57 mg; Potas: 4912.41 mg; Magnez: 398.28 mg; Wapń: 1189.75 mg; Żelazo: 9.69 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3445.26 ug; Błonnik pokarmowy: 30.14 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.64 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 9.94 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 28.42 g; suma cukrów prostych: 81.81 g;		
wtorek 2024-01-16 Dieta: PYSKOWICE - MATKA KARMIĄCA		
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 400g (MLE), Wek krojony 50g (GLU), Masło 15g (MLE), rogal (GLU, JAJ), Dżem porcja 1szt. 25g, Serek naturalny 150g, Kawa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU, ŻYT), pomidor 70g, II Śniadanie: Mandarynka (1szt.),	Zupa ogórkowa 400g (MLE, GLU, SEL, GOR), bitki w sosie (100g+80g sos) (GLU, MIĘ), surówka z kapusty białej 150g (GOR), Ziemniaki gotowane 200g, Kompot 200ml, Podwieczorek: Deser budyniowy 1szt.,	Chleb krojony mały 130g (GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), Szynka beskidzka 30g, ser żółty 30g (MLE), kielki 7g, Ogórek zielony 60g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 3070.13 kcal; Białko ogółem: 100.11 g; białko zwierzęce: 57.05 g; Tłuszcz: 140.24 g; Węglowodany ogółem: 377.84 g; Sód: 7739.86 mg; Potas: 5055.67 mg; Magnez: 378.70 mg; Wapń: 1086.61 mg; Żelazo: 10.10 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1581.64 ug; Błonnik pokarmowy: 26.00 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 64.81 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 11.81 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 76.46 g; suma cukrów prostych: 101.77 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Pyskowice		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-01-17 Dieta: DIETA PODSTAWOWA PYSKOWICE		
zupa mleczna z kaszą manną 400g (MLE, GLU), chleb krojony mały70g (GLU, ŻYT), chleb razowo-słonecznikowy40g (MLE, GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), jajko1\2szt. (JAJ), Kiełbasa krakowska30g (GLU, SEL, SOJ, GOR), rukola 6g , Pomidor60g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU, ŻYT),	Zupa ryżowa z pietruszką 400g (SEL), Potrawka mięsna 180g(100g+80g) (GLU, SEL), Ziemniaki gotowane 200g , szpinak na gęsto150g , Kompot 200ml , Podwieczorek: Sok warzywny 200ml ,	chleb krojony mały70g (GLU, ŻYT), chleb razowo- słonecznikowy40g (MLE, GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), Filet zapiekany na maśle 30g (MLE, SEL, SOJ, GOR), Serek topiony 17,5g (MLE), Rzodkiewka.40g , sałata zielona (1 lub 2 listki) , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2347.42 kcal; Białko ogółem: 93.21 g; białko zwierzęce: 59.41 g; Tłuszcz: 92.54 g; Węglowodany ogółem: 309.05 g; Sód: 2136.93 mg; Potas: 4186.02 mg; Magnez: 384.07 mg; Wapń: 827.81 mg; Żelazo: 14.43 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2167.62 ug; Błonnik pokarmowy: 25.76 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.96 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 12.47 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 33.56 g; suma cukrów prostych: 68.66 g;		
środa 2024-01-17 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA PYSKOWICE		
zupa mleczna z kaszą manną 400g (MLE, GLU), Wek krojony 50g (GLU), Bułka zwykła50g 1szt (GLU), Masło 15g (MLE), Serek do chleba 1szt. (MLE), Pomidor60g , rukola 6g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU, ŻYT),	Zupa ryżowa z pietruszką 400g (SEL), Potrawka mięsna 180g(100g+80g) (GLU, SEL), szpinak na gęsto150g , Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 200ml , Podwieczorek: Sok warzywny 200ml ,	Chleb krojony mały 130g (GLU, ŻYT), Filet zapiekany na maśle - wędlina 40g (MLE, SEL, SOJ, GOR), Masło 15g (MLE), Rzodkiewka.40g , sałata zielona (1 lub 2 listki) , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2406.67 kcal; Białko ogółem: 84.99 g; białko zwierzęce: 54.33 g; Tłuszcz: 110.99 g; Węglowodany ogółem: 285.69 g; Sód: 1739.64 mg; Potas: 3858.88 mg; Magnez: 317.07 mg; Wapń: 774.73 mg; Żelazo: 11.49 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2376.43 ug; Błonnik pokarmowy: 19.73 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 58.30 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 9.94 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 35.77 g; suma cukrów prostych: 70.18 g;		
środa 2024-01-17 Dieta: DIETA Z OGR.ŁATWOORZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW PYSKOWICE		
zupa mleczna z kaszą manną 400g (MLE, GLU), chleb razowo-słonecznikowy40g (MLE, GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), jajko1\2szt. (JAJ), Kiełbasa krakowska30g (GLU, SEL, SOJ, GOR), rukola 6g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU, ŻYT),	Zupa ryżowa z pietruszką 400g (SEL), Potrawka mięsna 180g(100g+80g) (GLU, SEL), szpinak na gęsto150g , Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 200ml , Podwieczorek: Sok warzywny 200ml ,	chleb krojony mały70g (GLU, ŻYT), chleb razowo- słonecznikowy40g (MLE, GLU, ŻYT), Filet zapiekany na maśle 30g (MLE, SEL, SOJ, GOR), Serek topiony 17,5g (MLE), Masło 15g (MLE), Rzodkiewka.40g , sałata zielona (1 lub 2 listki) , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2176.28 kcal; Białko ogółem: 88.10 g; białko zwierzęce: 59.34 g; Tłuszcz: 91.44 g; Węglowodany ogółem: 271.46 g; Sód: 2032.53 mg; Potas: 3901.58 mg; Magnez: 361.83 mg; Wapń: 811.27 mg; Żelazo: 13.31 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2092.72 ug; Błonnik pokarmowy: 22.80 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.74 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 11.81 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 33.34 g; suma cukrów prostych: 67.95 g;		
środa 2024-01-17 Dieta: PYSKOWICE - MATKA KARMiąCA		
zupa mleczna z kaszą manną 400g (MLE, GLU), Wek krojony 50g (GLU), Bułka zwykła50g 1szt (GLU), Masło 15g (MLE), Kiełbasa krakowska drobiowa40g (GLU, SEL, SOJ, GOR), jajko1\2szt. (JAJ), rukola 6g , Pomidor60g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU, ŻYT), II Śniadanie: Wafelek ,	Zupa ryżowa z pietruszką 400g (SEL), Potrawka mięsna 180g(100g+80g) (GLU, SEL), Kalafior z wody z masłem i bułką tartą 150g (GLU), Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 200ml , Podwieczorek: Sok warzywny 200ml ,	Chleb krojony mały 130g (GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), Filet zapiekany na maśle 30g (MLE, SEL, SOJ, GOR), Serek topiony 17,5g (MLE), Rzodkiewka.40g , sałata zielona (1 lub 2 listki) , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2735.97 kcal; Białko ogółem: 98.79 g; białko zwierzęce: 62.87 g; Tłuszcz: 112.50 g; Węglowodany ogółem: 351.07 g; Sód: 2387.67 mg; Potas: 4142.89 mg; Magnez: 302.53 mg; Wapń: 800.00 mg; Żelazo: 11.01 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1298.82 ug; Błonnik pokarmowy: 21.09 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.99 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 13.32 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 43.64 g; suma cukrów prostych: 102.46 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Pyskowice		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-01-18 Dieta: DIETA PODSTAWOWA PYSKOWICE		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLE, GLU), chleb krojony mały 70g (GLU, ŻYT), chleb razowo- słonecznikowy 40g (MLE, GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), Szynka Ojca Grzegorza 40g, Ogórek konserwowy 50g, kielki 7g, Kawa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU, ŻYT),	Zupa barszcz z ziemniakami 400g (MLE, GLU, SEL, GOR), Sztuka mięsa 100g (MIĘ), Sos pietruszkowy 100g (MLE, GLU), Surówka z marchwi i jabłka 150g (MLE), Ziemniaki gotowane 200g, Kompot 200ml, Podwieczorek: Banan 1 szt,	chleb krojony mały 70g (GLU, ŻYT), Chleb krojony razowo-słon 50g (MLE, GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), twaróg z koperkiem 50g (MLE), Mix sałat 10g, Herbata 250ml, Wieprzowinka w galarecie 30g (GLU, SEL, SOJ, GOR),
Wartości odżywcze: Energia: 3373.02 kcal; Białko ogółem: 119.21 g; białko zwierzęce: 75.40 g; Tłuszcz: 113.45 g; Węglowodany ogółem: 504.51 g; Sód: 7995.18 mg; Potas: 7635.02 mg; Magnez: 650.35 mg; Wapń: 814.53 mg; Żelazo: 16.14 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2708.51 ug; Błonnik pokarmowy: 41.04 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 49.11 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 12.51 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 43.51 g; suma cukrów prostych: 155.69 g;		
czwartek 2024-01-18 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA PYSKOWICE		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (1,7) (MLE, GLU), Wek krojony 50g (1), (GLU), Bułka zwykła 50g 1 szt (GLU), Masło 15g (7) (MLE), kielki 7g, Szynka Ojca Grzegorza 40g, Jabłko 150g, Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) (MLE, GLU, ŻYT),	Zupa grysikowa 400g (1,9) (GLU, SEL), Sztuka mięsa 100g (MIĘ), Sos pietruszkowy 100g (MLE, GLU), Sałatka z jarzyn gotowanych 150g (SEL), Ziemniaki gotowane 200g, Kompot 200ml, Podwieczorek: Banan 1 szt,	chleb krojony mały 70g (GLU, ŻYT), Masło 15g (7) (MLE), twaróg z koperkiem 50g (MLE), Wieprzowinka w galarecie 30g (GLU, SEL, SOJ, GOR), Mix sałat 10g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 3097.55 kcal; Białko ogółem: 109.27 g; białko zwierzęce: 74.58 g; Tłuszcz: 111.86 g; Węglowodany ogółem: 443.06 g; Sód: 4023.70 mg; Potas: 6511.38 mg; Magnez: 499.66 mg; Wapń: 738.58 mg; Żelazo: 12.82 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2120.00 ug; Błonnik pokarmowy: 33.62 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 48.38 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 10.95 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 43.72 g; suma cukrów prostych: 163.06 g;		
czwartek 2024-01-18 Dieta: DIETA Z OGR.ŁATWOROZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW PYSKOWICE		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (1,7) (MLE, GLU), chleb razowo- słonecznikowy 40g (MLE, GLU, ŻYT), Masło 15g (7) (MLE), Szynka Ojca Grzegorza 40g, kielki 7g, Ogórek konserwowy 50g, Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) (MLE, GLU, ŻYT),	Zupa barszcz z ziemniakami 400g (MLE, GLU, SEL, GOR), Sztuka mięsa 100g (MIĘ), Sos pietruszkowy 100g (MLE, GLU), Surówka z marchwi i jabłka 150g (MLE), ziemniaki gotowane 200g., Kompot 200ml, Podwieczorek: Banan 1 szt,	chleb krojony mały 70g (1,3,7) (GLU, ŻYT), chleb razowo- słonecznikowy 40g (MLE, GLU, ŻYT), Masło 15g (7) (MLE), twaróg z koperkiem 50g (MLE), Mix sałat 10g, Wieprzowinka w galarecie 30g (GLU, SEL, SOJ, GOR), Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 3152.38 kcal; Białko ogółem: 113.03 g; białko zwierzęce: 75.31 g; Tłuszcz: 111.37 g; Węglowodany ogółem: 457.22 g; Sód: 7799.63 mg; Potas: 7485.48 mg; Magnez: 617.71 mg; Wapń: 797.29 mg; Żelazo: 14.92 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2708.51 ug; Błonnik pokarmowy: 37.33 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 48.77 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 11.22 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 43.06 g; suma cukrów prostych: 154.70 g;		
czwartek 2024-01-18 Dieta: PYSKOWICE - MATKA KARMiąCA		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (1,7) (MLE, GLU), Wek krojony 50g (1), (GLU), Bułka zwykła 50g 1 szt (GLU), Masło 15g (7) (MLE), Szynka Ojca Grzegorza 40g, Ogórek konserwowy 50g, kielki 7g, Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) (MLE, GLU, ŻYT), II Śniadanie: Drożdżówka 1 szt. (MLE, GLU, JAJ),	Zupa barszcz z ziemniakami 400g (MLE, GLU, SEL, GOR), Sztuka mięsa 100g (MIĘ), Sos pietruszkowy 100g (MLE, GLU), Surówka z marchwi i jabłka 150g (MLE), Ziemniaki gotowane 200g, Kompot 200ml, Podwieczorek: Banan 1 szt,	chleb krojony mały 70g (GLU, ŻYT), Masło 15g (7) (MLE), twaróg z koperkiem 50g (MLE), Wieprzowinka w galarecie 30g (GLU, SEL, SOJ, GOR), Mix sałat 10g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 3375.48 kcal; Białko ogółem: 117.63 g; białko zwierzęce: 77.24 g; Tłuszcz: 116.93 g; Węglowodany ogółem: 492.41 g; Sód: 7697.13 mg; Potas: 7463.63 mg; Magnez: 576.41 mg; Wapń: 820.04 mg; Żelazo: 15.14 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2792.51 ug; Błonnik pokarmowy: 34.30 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 51.08 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 10.38 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 46.65 g; suma cukrów prostych: 166.53 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Pyskowice		
Sniadanie II Sniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
piątek 2024-01-19 Dieta: DIETA PODSTAWOWA PYSKOWICE		
Zupa mleczna z ryżem 400g (MLE), chleb razowo- słonecznikowy 40g (MLE, GLU, ŻYT), chleb krojony mały 70g (GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), Jajecznicca (2szt.) (JAJ), Pomidor 60g , sałata zielona (1 lub 2 listki) , Kawa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU, ŻYT),	zupa jarzynowa z ziemniakami 300g (MLE, GLU, SEL, GOR), Makaron z twarogiem (80g twarogu + masło 10g + makaron 180g) (MLE, GLU, JAJ), Kompot 200ml , Podwieczorek: Sok warzywny 200ml ,	chleb krojony mały 70g (GLU, ŻYT), chleb razowo- słonecznikowy 40g (MLE, GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), pasta z konserwy rybnej 50g (JAJ), Serek topiony 17,5g (MLE), Rukola 13g , Pomidorki " koktailowe" , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2557.73 kcal; Białko ogółem: 106.08 g; białko zwierzęce: 71.94 g; Tłuszcz: 97.25 g; Węglowodany ogółem: 333.29 g; Sód: 2898.37 mg; Potas: 3130.34 mg; Magnez: 302.62 mg; Wapń: 889.34 mg; Żelazo: 13.69 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1876.93 ug; Błonnik pokarmowy: 21.36 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.46 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 13.19 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 32.61 g; suma cukrów prostych: 79.05 g;		
piątek 2024-01-19 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA PYSKOWICE		
Zupa mleczna z ryżem 400g (MLE), Wek krojony 50g (GLU), Bułka zwykła 50g 1szt (GLU), Masło 15g (MLE), Dżem porcja 1szt. 25g , Kiełbasa krakowska 30g (GLU, SEL, SOJ, GOR), Pomidor 50g , sałata zielona (1 lub 2 listki) , Kawa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU, ŻYT),	zupa jarzynowa z ziemniakami 400ml . (MLE, GLU, SEL, GOR), Makaron z twarogiem (80g twarogu + masło 10g + makaron 180g) (MLE, GLU, JAJ), Kompot 200ml , Podwieczorek: Sok warzywny 200ml ,	Chleb krojony mały 130g (GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), Kiełbasa kminkowa 50g (GLU, SEL, SOJ, GOR), Rukola 13g , Pomidorki " koktailowe" , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2294.34 kcal; Białko ogółem: 86.95 g; białko zwierzęce: 55.07 g; Tłuszcz: 77.92 g; Węglowodany ogółem: 324.73 g; Sód: 3834.42 mg; Potas: 3086.26 mg; Magnez: 247.56 mg; Wapń: 706.01 mg; Żelazo: 8.80 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1149.43 ug; Błonnik pokarmowy: 16.48 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.84 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 6.98 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 26.91 g; suma cukrów prostych: 86.46 g;		
piątek 2024-01-19 Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOORZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW PYSKOWICE		
Zupa mleczna z ryżem 400g (MLE), chleb razowo- słonecznikowy 40g (MLE, GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), Jajecznicca (2szt.) (JAJ), sałata zielona (1 lub 2 listki) , Pomidor 60g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU, ŻYT),	zupa kapuśniak 400ml. (GLU, SEL), Makaron z twarogiem (80g twarogu + masło 10g + makaron 180g) (MLE, GLU, JAJ), Kompot 200ml , Podwieczorek: Sok warzywny 200ml ,	chleb krojony mały 70g (GLU, ŻYT), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLE, GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), pasta z konserwy rybnej 50g (JAJ), Serek topiony 17,5g (MLE), Rukola 13g , Pomidorki " koktailowe" , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2479.35 kcal; Białko ogółem: 104.38 g; białko zwierzęce: 71.66 g; Tłuszcz: 95.75 g; Węglowodany ogółem: 319.53 g; Sód: 2221.41 mg; Potas: 3373.40 mg; Magnez: 307.70 mg; Wapń: 890.51 mg; Żelazo: 13.76 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1724.81 ug; Błonnik pokarmowy: 21.97 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.37 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 13.35 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 32.05 g; suma cukrów prostych: 78.36 g;		
piątek 2024-01-19 Dieta: PYSKOWICE - MATKA KARMiąCA		
chleb krojony mały 70g (GLU, ŻYT), Bułka zwykła 50g 1szt (GLU), Masło 15g (MLE), Jajecznicca (2szt.) (JAJ), ser żółty 30g (MLE), Pomidor 60g , sałata zielona (1 lub 2 listki) , Kawa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU, ŻYT), II Sniadanie: Ciastka kruche (MLE, GLU),	zupa jarzynowa z ziemniakami 400ml . (MLE, GLU, SEL, GOR), Naleśniki z serem 3szt. (MLE, GLU, JAJ), Kompot 200ml , Podwieczorek: Sok warzywny 200ml ,	chleb krojony mały 70g (GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), Kiełbasa kminkowa 30g (GLU, SEL, SOJ, GOR), pasta z konserwy rybnej 50g (JAJ), Rukola 13g , Pomidorki " koktailowe" , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2947.66 kcal; Białko ogółem: 130.53 g; białko zwierzęce: 92.07 g; Tłuszcz: 116.68 g; Węglowodany ogółem: 359.16 g; Sód: 4087.35 mg; Potas: 3294.72 mg; Magnez: 266.14 mg; Wapń: 1019.76 mg; Żelazo: 14.29 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1983.97 ug; Błonnik pokarmowy: 18.23 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 50.05 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 13.67 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 43.73 g; suma cukrów prostych: 77.09 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

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

Dietetyk

.....