

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Pyskowice		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2024-01-20</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> ), twaróg 70g ( <b>MLE</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, marchewka oprószana 150g ( <b>GLU</b> ), Kompot 200ml, <b>Podwieczorek:</b> Deser budyniowy 1szt. ,	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, kiełki 7g, Ogórek zielony 60g, Herbata 250ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2848.61 kcal; Białko ogółem: 107.37 g; białko zwierzęce: 56.99 g; Tłuszcz: 109.20 g; Węglowodany ogółem: 390.75 g; Sód: 2974.92 mg; Potas: 4384.69 mg; Magnez: 376.75 mg; Wapń: 500.92 mg; Żelazo: 12.33 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2826.27 ug; Błonnik pokarmowy: 33.08 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.63 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 15.45 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 67.77 g; suma cukrów prostych: 65.09 g;		
<b>sobota 2024-01-20</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> ), twaróg 70g(7) ( <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> ), marchewka oprószana 150g ( <b>GLU</b> ), Ziemniaki gotowane 200g, Kompot 200ml, <b>Podwieczorek:</b> Deser budyniowy 1szt. ,	Chleb krojony mały 130g(1,3,7) ( <b>GLU, ŻYT</b> ), Masło 15g(7) ( <b>MLE</b> ), Szynka beskidzka 40g, kiełki 7g, Pomidor 60g, Herbata 250ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2339.75 kcal; Białko ogółem: 92.99 g; białko zwierzęce: 56.83 g; Tłuszcz: 103.34 g; Węglowodany ogółem: 280.16 g; Sód: 2362.87 mg; Potas: 4006.78 mg; Magnez: 257.09 mg; Wapń: 442.71 mg; Żelazo: 8.93 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2894.57 ug; Błonnik pokarmowy: 20.65 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.07 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 10.86 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 67.14 g; suma cukrów prostych: 62.86 g;		
<b>sobota 2024-01-20</b> <b>Dieta: DIETA Z OGR.ŁATWOROZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW PYSKOWICE</b>		
chleb razowo- słonecznikowy 40g ( <b>MLE, GLU, ŻYT</b> ), Masło 15g(7) ( <b>MLE</b> ), twaróg 70g(7) ( <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> ), marchewka oprószana 150g ( <b>GLU</b> ), Ziemniaki gotowane 200g, Kompot 200ml, <b>Podwieczorek:</b> Jabłko 150g ,	chleb krojony mały 70g(1,3,7) ( <b>GLU, ŻYT</b> ), chleb razowo- słonecznikowy 40g ( <b>MLE, GLU, ŻYT</b> ), Masło 15g(7) ( <b>MLE</b> ), Szynka beskidzka 40g, kiełki 7g, Ogórek zielony 60g, Herbata 250ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2384.85 kcal; Białko ogółem: 92.25 g; białko zwierzęce: 56.76 g; Tłuszcz: 97.51 g; Węglowodany ogółem: 311.46 g; Sód: 2513.72 mg; Potas: 4230.33 mg; Magnez: 302.99 mg; Wapń: 464.76 mg; Żelazo: 9.72 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2854.27 ug; Błonnik pokarmowy: 27.27 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.60 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 11.62 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 32.37 g; suma cukrów prostych: 90.03 g;		
<b>sobota 2024-01-20</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> ), Twaróg 50g ( <b>MLE</b> ), pomidor 70g, Szynka bartnika 30g ( <b>MLE, SEL, SOJ, GOR</b> ), 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> ), marchewka oprószana 150g ( <b>GLU</b> ), Ziemniaki gotowane 200g, Kompot 200ml, <b>Podwieczorek:</b> Deser budyniowy 1szt. ,	chleb krojony mały 70g ( <b>GLU, ŻYT</b> ), Masło 15g(7) ( <b>MLE</b> ), Szynka beskidzka 30g, pasta z jajka i twarogu i szczypiorkiem 50g ( <b>MLE, GOR</b> ), kiełki 7g, Ogórek zielony 60g, Herbata 250ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2448.55 kcal; Białko ogółem: 97.78 g; białko zwierzęce: 65.13 g; Tłuszcz: 104.83 g; Węglowodany ogółem: 300.22 g; Sód: 2625.38 mg; Potas: 4188.68 mg; Magnez: 266.41 mg; Wapń: 460.37 mg; Żelazo: 8.85 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2873.09 ug; Błonnik pokarmowy: 22.07 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.11 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 10.76 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 67.96 g; suma cukrów prostych: 90.46 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Pyskowice		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2024-01-21</b> <span style="float: right;"><b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA PYSKOWICE</b></span>		
chleb krojony mały 70g ( <b>GLU, ŻYT</b> ), chleb razowo- słonecznikowy 40g ( <b>MLE, GLU, ŻYT</b> ), Masło 15g ( <b>MLE</b> ), Serek topiony 50g ( <b>MLE</b> ), Rukola 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 150g, Ziemniaki gotowane 200g, Kompot 200ml, <b>Podwieczerek:</b> Wafelek,	chleb krojony mały 70g ( <b>GLU, ŻYT</b> ), chleb razowo- słonecznikowy 40g ( <b>MLE, GLU, ŻYT</b> ), Masło 15g ( <b>MLE</b> ), szynka gotowana 40g ( <b>MLE, SEL, SOJ, GOR</b> ), ogórek kiszony 70g, Herbata 250ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 3015.78 kcal; Białko ogółem: 114.76 g; białko zwierzęce: 78.91 g; Tłuszcz: 138.08 g; Węglowodany ogółem: 351.55 g; Sód: 3843.98 mg; Potas: 4273.71 mg; Magnez: 350.48 mg; Wapń: 735.43 mg; Żelazo: 13.26 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 713.61 ug; Błonnik pokarmowy: 25.25 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.73 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 21.66 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 55.91 g; suma cukrów prostych: 97.41 g;		
<b>niedziela 2024-01-21</b> <span style="float: right;"><b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA PYSKOWICE</b></span>		
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., Jogurt naturalny 1szt ( <b>MLE</b> ), Rukola 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 150g ( <b>SEL</b> ), Ziemniaki gotowane 200g, Kompot 200ml, <b>Podwieczerek:</b> Wafelek,	Chleb krojony mały 130g(1,3,7) ( <b>GLU, ŻYT</b> ), Masło 15g(7) ( <b>MLE</b> ), szynka gotowana 40g(6,7,9,10) ( <b>MLE, SEL, SOJ, GOR</b> ), pomidor 70g, Herbata 250ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2757.03 kcal; Białko ogółem: 108.08 g; białko zwierzęce: 76.54 g; Tłuszcz: 112.80 g; Węglowodany ogółem: 347.30 g; Sód: 3093.82 mg; Potas: 4432.67 mg; Magnez: 312.58 mg; Wapń: 674.94 mg; Żelazo: 12.39 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2154.93 ug; Błonnik pokarmowy: 22.72 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.07 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 15.60 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 45.50 g; suma cukrów prostych: 101.10 g;		
<b>niedziela 2024-01-21</b> <span style="float: right;"><b>Dieta: DIETA Z OGR.ŁATWOROZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW PYSKOWICE</b></span>		
chleb razowo- słonecznikowy 40g ( <b>MLE, GLU, ŻYT</b> ), Masło 15g(7) ( <b>MLE</b> ), Serek topiony 50g ( <b>MLE</b> ), Rukola 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 150g, Ziemniaki gotowane 200g, Kompot 200ml, <b>Podwieczerek:</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> ), szynka gotowana 40g(6,7,9,10) ( <b>MLE, SEL, SOJ, GOR</b> ), ogórek kiszony 70g, Herbata 250ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2360.67 kcal; Białko ogółem: 103.89 g; białko zwierzęce: 74.87 g; Tłuszcz: 103.91 g; Węglowodany ogółem: 276.08 g; Sód: 3630.34 mg; Potas: 4293.96 mg; Magnez: 348.83 mg; Wapń: 678.26 mg; Żelazo: 12.44 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 735.53 ug; Błonnik pokarmowy: 25.68 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.16 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 16.69 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 38.65 g; suma cukrów prostych: 70.14 g;		
<b>niedziela 2024-01-21</b> <span style="float: right;"><b>Dieta: PYSKOWICE - MATKA KARMiąCA</b></span>		
Wek krojony 50g(1), ( <b>GLU</b> ), Bułka zwykła 50g 1szt(1,3,7) ( <b>GLU</b> ), Masło 15g(7) ( <b>MLE</b> ), Serek topiony 50g ( <b>MLE</b> ), Szynka szkolna 30g ( <b>GLU, SEL, SOJ, GOR</b> ), Rukola 13g, Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) ( <b>MLE, GLU, ŻYT</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Mandarynka (1szt.),	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 150g, ziemniaki z koperkiem 200g, Kompot 200ml, <b>Podwieczerek:</b> Wafelek,	Chleb krojony mały 130g(1,3,7) ( <b>GLU, ŻYT</b> ), Masło 15g(7) ( <b>MLE</b> ), szynka gotowana 40g(6,7,9,10) ( <b>MLE, SEL, SOJ, GOR</b> ), Twaróg 50g ( <b>MLE</b> ), ogórek kiszony 70g, Herbata 250ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2959.35 kcal; Białko ogółem: 126.86 g; białko zwierzęce: 93.58 g; Tłuszcz: 131.39 g; Węglowodany ogółem: 336.21 g; Sód: 3896.97 mg; Potas: 4433.43 mg; Magnez: 324.03 mg; Wapń: 795.93 mg; Żelazo: 12.64 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 806.47 ug; Błonnik pokarmowy: 21.37 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.62 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 17.17 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 52.75 g; suma cukrów prostych: 105.82 g;		

## Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Pyskowice		
Sniadanie II Sniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
<b>poniedziałek 2024-01-22</b> <b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA PYSKOWICE</b>		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400g ( <b>MLE, GLU</b> ), chleb krojony mały 70g ( <b>GLU, ŻYT</b> ), Chleb krojony razowy-słon 50g ( <b>MLE, GLU, ŻYT</b> ), Masło 15g ( <b>MLE</b> ), Dżem porcja 1szt. 25g, szynkowa drobiowa 40g ( <b>GLU, SEL, SOJ, GOR</b> ), pomidor 70g, kielki 7g, Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>MLE, GLU, ŻYT</b> ),	Żurek 400g ( <b>GLU, SEL, SOJ, GOR, ŻYT</b> ), gulasz drobiowy (120g+80g) ( <b>GLU</b> ), Sałatka colesław 150g, Makaron 200g ( <b>GLU, JAJ</b> ), Kompot 200ml, <b>Podwieczorek:</b> Kisiel z jabłkiem 200g,	chleb krojony mały 70g ( <b>GLU, ŻYT</b> ), Chleb krojony razowy-słon 50g ( <b>MLE, GLU, ŻYT</b> ), Masło 15g ( <b>MLE</b> ), jajko 1\2 szt. ( <b>JAJ</b> ), Kielbasa kminkowa 30g ( <b>GLU, SEL, SOJ, GOR</b> ), Mix sałat 13g, Herbata 250ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2720.90 kcal; Białko ogółem: 105.37 g; białko zwierzęce: 64.58 g; Tłuszcz: 83.21 g; Węglowodany ogółem: 411.68 g; Sód: 4329.98 mg; Potas: 3899.81 mg; Magnez: 403.08 mg; Wapń: 705.98 mg; Żelazo: 12.95 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 721.49 ug; Błonnik pokarmowy: 28.18 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.30 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 16.01 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 27.02 g; suma cukrów prostych: 113.41 g;		
<b>poniedziałek 2024-01-22</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(1,3,7) ( <b>GLU</b> ), Masło 15g(7) ( <b>MLE</b> ), szynka drobiowa 30g, pomidor 70g, Dżem porcja 1szt. 25g, kielki 7g, Pomidor 60g, Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) ( <b>MLE, GLU, ŻYT</b> ),	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400ml ( <b>MLE, GLU, SEL, GOR</b> ), gulasz drobiowy(120g+80g) ( <b>GLU</b> ), marchewka oprószana 150g ( <b>GLU</b> ), makaron "świderki" 200g(1,3) ( <b>GLU, JAJ</b> ), Kompot 200ml, <b>Podwieczorek:</b> Kisiel z jabłkiem 200g,	chleb krojony mały 70g ( <b>GLU, ŻYT</b> ), Masło 15g(7) ( <b>MLE</b> ), Kielbasa kminkowa 50g ( <b>GLU, SEL, SOJ, GOR</b> ), Mix sałat 13g, Herbata 250ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2264.96 kcal; Białko ogółem: 89.02 g; białko zwierzęce: 57.76 g; Tłuszcz: 76.76 g; Węglowodany ogółem: 322.66 g; Sód: 3301.20 mg; Potas: 3645.45 mg; Magnez: 294.07 mg; Wapń: 660.54 mg; Żelazo: 9.65 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3084.97 ug; Błonnik pokarmowy: 20.98 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.26 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 11.05 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 26.45 g; suma cukrów prostych: 88.85 g;		
<b>poniedziałek 2024-01-22</b> <b>Dieta: DIETA Z OGR.ŁATWLOORZYSWAJALNYCH 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> ), szynka drobiowa 30g, Pomidor 60g, Serek topiony 17,5g ( <b>MLE</b> ), kielki 7g, Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) ( <b>MLE, GLU, ŻYT</b> ),	Żurek 400g(1,) ( <b>GLU, SEL, SOJ, GOR, ŻYT</b> ), gulasz drobiowy(120g+80g) ( <b>GLU</b> ), sałatka colesław 100g, Kompot 200ml, ziemniaki z koperkiem 200g, <b>Podwieczorek:</b> Kisiel z jabłkiem 200g,	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> ), jajko 1\2 szt. ( <b>JAJ</b> ), Kielbasa kminkowa 30g ( <b>GLU, SEL, SOJ, GOR</b> ), Mix sałat 13g, Herbata 250ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2526.22 kcal; Białko ogółem: 97.63 g; białko zwierzęce: 62.91 g; Tłuszcz: 84.13 g; Węglowodany ogółem: 370.92 g; Sód: 3786.21 mg; Potas: 5110.83 mg; Magnez: 446.93 mg; Wapń: 740.69 mg; Żelazo: 12.96 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 697.67 ug; Błonnik pokarmowy: 29.77 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.33 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 14.78 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 27.61 g; suma cukrów prostych: 96.87 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Pyskowice		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2024-01-22</b> <b>Dieta: PYSKOWICE - MATKA KARMiąCA</b>		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400g(1,7) ( <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> ), szynka drobiowa 30g, pomidor 70g, Dżem porcja 1szt. 25g, kielki 7g, Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) ( <b>MLE, GLU, ŻYT</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Jogurt owocowy 1szt ( <b>MLE</b> ),	zupa jarzynowa 400ml (1,7,9)-bez brokuła ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ), gulasz drobiowy(80g+80g)(1,7) ( <b>GLU</b> ), marchewka oprószana 150g ( <b>GLU</b> ), makaron "świderki" 200g(1,3) ( <b>GLU, JAJ</b> ), sałatka coleslaw 100g, 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> ), Kielbasa kminkowa 30g ( <b>GLU, SEL, SOJ, GOR</b> ), jajko 1\2 szt. ( <b>JAJ</b> ), Mix sałat 13g, Herbata 250ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2537.97 kcal; Białko ogółem: 98.34 g; białko zwierzęce: 63.75 g; Tłuszcz: 81.57 g; Węglowodany ogółem: 372.43 g; Sód: 3106.98 mg; Potas: 3836.19 mg; Magnez: 316.74 mg; Wapń: 844.05 mg; Żelazo: 11.09 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3198.93 ug; Błonnik pokarmowy: 23.26 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.88 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 12.46 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 27.81 g; suma cukrów prostych: 114.87 g;		
<b>wtorek 2024-01-23</b> <b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA PYSKOWICE</b>		
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 400ml. ( <b>MLE</b> ), chleb krojony mały 70g ( <b>GLU, ŻYT</b> ), Chleb krojony razowy-słon 50g ( <b>MLE, GLU, ŻYT</b> ), Bułka zwykła 50g 1szt ( <b>GLU</b> ), Masło 15g ( <b>MLE</b> ), twaróg z koperkiem 50g ( <b>MLE</b> ), Szynka Ojca Grzegorza 30g, sałata zielona 13g, Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>MLE, GLU, ŻYT</b> ),	Zupa grochówka 400g ( <b>MLE, GLU, SEL, SOJ, ROŚ, GOR</b> ), Sztuka mięsa 100g ( <b>MIĘ</b> ), Sos koperkowy 100g ( <b>GLU</b> ), buraki 150g, ziemniaki z koperkiem 200g, Kompot 200ml, <b>Podwieczorek:</b> Banan 1szt,	chleb krojony mały 70g ( <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> ), Sałatka z pomidora i rukoli 70g, Herbata 250ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 3647.81 kcal; Białko ogółem: 141.98 g; białko zwierzęce: 80.24 g; Tłuszcz: 110.69 g; Węglowodany ogółem: 564.19 g; Sód: 4970.75 mg; Potas: 8700.88 mg; Magnez: 708.64 mg; Wapń: 956.19 mg; Żelazo: 21.79 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 751.99 ug; Błonnik pokarmowy: 49.62 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 46.31 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 13.52 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 42.76 g; suma cukrów prostych: 159.96 g;		
<b>wtorek 2024-01-23</b> <b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA PYSKOWICE</b>		
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 400ml.(7) ( <b>MLE</b> ), Bułka zwykła 50g 1szt ( <b>GLU</b> ), Masło 15g(7) ( <b>MLE</b> ), twaróg z koperkiem 50g ( <b>MLE</b> ), Szynka Ojca Grzegorza 30g, sałata zielona 13g, Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) ( <b>MLE, GLU, ŻYT</b> ),	Zupa ryżowa z pietruszką 400g ( <b>SEL</b> ), Sztuka mięsa 100g ( <b>MIĘ</b> ), Sos koperkowy 100g(1,7,) ( <b>GLU</b> ), buraki 150g, ziemniaki z koperkiem 200g, Kompot 200ml, <b>Podwieczorek:</b> Banan 1szt,	chleb krojony mały 70g ( <b>GLU, ŻYT</b> ), Masło 15g(7) ( <b>MLE</b> ), kielbasa szynkowa 40g(6,7,9,10) ( <b>MLE, SEL, SOJ, GOR</b> ), Sałatka z pomidora i rukoli 70g, Wek krojony 50g ( <b>GLU</b> ), Herbata 250ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2954.53 kcal; Białko ogółem: 112.47 g; białko zwierzęce: 78.28 g; Tłuszcz: 102.89 g; Węglowodany ogółem: 418.66 g; Sód: 4568.80 mg; Potas: 6884.35 mg; Magnez: 490.67 mg; Wapń: 868.51 mg; Żelazo: 15.25 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 742.92 ug; Błonnik pokarmowy: 28.16 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 45.30 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 8.46 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 41.44 g; suma cukrów prostych: 156.10 g;		

## Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Pyskowice		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2024-01-23</b>		
<b>Dieta: DIETA Z OGR.ŁATWOORZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW PYSKOWICE</b>		
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 400g(7) ( <b>MLE</b> ), Chleb razowy 100g ( <b>MLE, GLU, ŻYT</b> ), Masło 15g(7) ( <b>MLE</b> ), twaróg z koperkiem 50g ( <b>MLE</b> ), Szynka Ojca Grzegorza 30g, sałata zielona 13g, Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) ( <b>MLE, GLU, ŻYT</b> ),	Zupa ryżowa z pietruszką 400g ( <b>SEL</b> ), Sztuka mięsa 100g ( <b>MIĘ</b> ), Sos koperkowy 100g(1,7) ( <b>GLU</b> ), ziemniaki z koperkiem 200g, buraki 150g, Kompot 200ml, <b>Podwieczorek:</b> Banan 1szt,	chleb krojony mały 70g ( <b>GLU, ŻYT</b> ), Chleb krojony razowy-słon 50g ( <b>MLE, GLU, ŻYT</b> ), Masło 15g(7) ( <b>MLE</b> ), kiełbasa szynkowa 40g(6,7,9,10) ( <b>MLE, SEL, SOJ, GOR</b> ), Sałatka z pomidora i rukoli 70g, Herbata 250ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 3114.28 kcal; Białko ogółem: 115.42 g; białko zwierzęce: 74.92 g; Tłuszcz: 105.78 g; Węglowodany ogółem: 458.36 g; Sód: 4812.20 mg; Potas: 7103.70 mg; Magnez: 578.67 mg; Wapń: 787.36 mg; Żelazo: 17.54 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 704.92 ug; Błonnik pokarmowy: 37.86 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.39 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 12.50 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 41.20 g; suma cukrów prostych: 152.07 g;		
<b>wtorek 2024-01-23</b>		
<b>Dieta: PYSKOWICE - MATKA KARMiąCA</b>		
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 400ml.(7) ( <b>MLE</b> ), Masło 15g(7) ( <b>MLE</b> ), twaróg z koperkiem 50g ( <b>MLE</b> ), Szynka Ojca Grzegorza 30g, sałata zielona 13g, Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) ( <b>MLE, GLU, ŻYT</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Sok warzywny 200ml,	Zupa ryżowa z pietruszką 400g ( <b>SEL</b> ), Kotlet drobiowy 120g ( <b>GLU, JAJ</b> ), buraki 150g, ziemniaki z koperkiem 200g, Kompot 200ml, <b>Podwieczorek:</b> Banan 1szt,	chleb krojony mały 70g ( <b>GLU, ŻYT</b> ), Wek krojony 50g ( <b>GLU</b> ), Masło 15g(7) ( <b>MLE</b> ), Kiełbasa szynkowa 30g ( <b>MLE, SEL, SOJ, GOR</b> ), ser żółty 30g ( <b>MLE</b> ), Sałatka z pomidora i rukoli 70g, Herbata 250ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2862.18 kcal; Białko ogółem: 112.89 g; białko zwierzęce: 80.02 g; Tłuszcz: 91.30 g; Węglowodany ogółem: 423.58 g; Sód: 2270.78 mg; Potas: 6927.00 mg; Magnez: 511.03 mg; Wapń: 1129.11 mg; Żelazo: 14.67 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 983.92 ug; Błonnik pokarmowy: 30.81 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.70 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 11.48 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 35.34 g; suma cukrów prostych: 156.53 g;		
<b>środa 2024-01-24</b>		
<b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA PYSKOWICE</b>		
Zupa mleczna z kaszą manną 300g ( <b>MLE, GLU</b> ), chleb krojony mały 70g ( <b>GLU, ŻYT</b> ), Chleb krojony razowy-słon 50g ( <b>MLE, GLU, ŻYT</b> ), Masło 15g ( <b>MLE</b> ), Wieprzowinka w galarecie 30g ( <b>GLU, SEL, SOJ, GOR</b> ), jajko 1\2 szt. ( <b>JAJ</b> ), kiełki 7g, Ogórek zielony 60g, Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>MLE, GLU, ŻYT</b> ),	Zupa pomidorowa z makaronem 400g ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ), Gulasz wieprzowy(100g +100ml sosu) ( <b>GLU</b> ), szpinak na gęsto 150g, ziemniaki z koperkiem 200g, Kompot 200ml, <b>Podwieczorek:</b> Serek waniliowy 1szt. ( <b>MLE</b> ),	chleb krojony mały 70g ( <b>GLU, ŻYT</b> ), Chleb krojony razowy-słon 50g ( <b>MLE, GLU, ŻYT</b> ), Masło 15g ( <b>MLE</b> ), Wędzonka Jana 40g, Mix sałat 10g, Rzodkiewka 20g, Herbata 250ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2689.80 kcal; Białko ogółem: 115.22 g; białko zwierzęce: 75.98 g; Tłuszcz: 102.78 g; Węglowodany ogółem: 351.11 g; Sód: 2521.79 mg; Potas: 4337.81 mg; Magnez: 428.50 mg; Wapń: 867.85 mg; Żelazo: 15.20 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1887.57 ug; Błonnik pokarmowy: 27.89 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.90 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 13.91 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 38.67 g; suma cukrów prostych: 80.66 g;		
<b>środa 2024-01-24</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 ( <b>GLU</b> ), Masło 15g ( <b>MLE</b> ), Wieprzowinka w galarecie 30g ( <b>GLU, SEL, SOJ, GOR</b> ), jajko 1\2 szt. ( <b>JAJ</b> ), kiełki 7g, Pomidor 60g, Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>MLE, GLU, ŻYT</b> ),	Zupa pomidorowa z makaronem 400g(1,7,9,3) ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ), Gulasz wieprzowy(100g +100ml sosu) ( <b>GLU</b> ), szpinak na gęsto 150g, ziemniaki z koperkiem 200g, Kompot 200ml, <b>Podwieczorek:</b> Serek waniliowy 1szt. ( <b>MLE</b> ),	Chleb krojony mały 130g ( <b>GLU, ŻYT</b> ), Masło 15g ( <b>MLE</b> ), Wędzonka Jana 40g, Mix sałat 10g, Rzodkiewka 20g, Herbata 250ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2462.06 kcal; Białko ogółem: 108.68 g; białko zwierzęce: 75.94 g; Tłuszcz: 98.60 g; Węglowodany ogółem: 301.88 g; Sód: 2398.69 mg; Potas: 4112.22 mg; Magnez: 337.96 mg; Wapń: 827.56 mg; Żelazo: 13.13 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1955.87 ug; Błonnik pokarmowy: 19.16 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.68 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 10.33 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 38.41 g; suma cukrów prostych: 79.56 g;		

## Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Pyskowice		
Sniadanie II Sniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posilek nocny
<b>środa 2024-01-24</b>		
<b>Dieta: DIETA Z OGR.ŁATWOORZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW PYSKOWICE</b>		
Zupa mleczna z kaszą manną 300g ( <b>MLE, GLU</b> ), chleb razowo-słonecznikowy 40g ( <b>MLE, GLU, ŻYT</b> ), Masło 15g ( <b>MLE</b> ), Wieprzowinka w galarecie 30g ( <b>GLU, SEL, SOJ, GOR</b> ), jajko 1\2 szt. ( <b>JAJ</b> ), kielki 7g, Ogórek zielony 60g, Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>MLE, GLU, ŻYT</b> ),	Zupa pomidorowa z makaronem 400g(1,7,9,3) ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ), Gulasz wieprzowy(100g +100ml sosu) ( <b>GLU</b> ), szpinak na gęsto 150g, ziemniaki z koperkiem 200g, Kompot 200ml, <b>Podwieczerek:</b> Serek naturalny 150g,	chleb krojony mały 70g ( <b>GLU, ŻYT</b> ), Chleb krojony razowy-słon 50g ( <b>MLE, GLU, ŻYT</b> ), Masło 15g ( <b>MLE</b> ), Wędzonka Jana 40g, Mix sałat 13g, Rzodkiewka 20g, Herbata 250ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2689.16 kcal; Białko ogółem: 102.44 g; białko zwierzęce: 69.29 g; Tłuszcz: 133.59 g; Węglowodany ogółem: 292.91 g; Sód: 2875.04 mg; Potas: 4152.27 mg; Magnez: 395.86 mg; Wapń: 820.61 mg; Żelazo: 13.98 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2214.57 ug; Błonnik pokarmowy: 24.18 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 65.08 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 13.13 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 46.28 g; suma cukrów prostych: 68.87 g;		
<b>środa 2024-01-24</b>		
<b>Dieta: PYSKOWICE - MATKA KARMiąCA</b>		
Zupa mleczna z kaszą manną 300g ( <b>MLE, GLU</b> ), Wek krojony 50g(1), ( <b>GLU</b> ), Bułka zwykła 50g 1szt ( <b>GLU</b> ), Masło 15g ( <b>MLE</b> ), Wieprzowinka w galarecie 30g ( <b>GLU, SEL, SOJ, GOR</b> ), jajko 1\2 szt. ( <b>JAJ</b> ), Kielki 13g, Ogórek zielony 60g, Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>MLE, GLU, ŻYT</b> ), <b>II Sniadanie:</b> Mus owocowy 200g,	Zupa pomidorowa z makaronem 400g(1,7,9,3) ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ), Gulasz wieprzowy(100g +100ml sosu) ( <b>GLU</b> ), szpinak na gęsto 150g, surówka z kapusty białej 150g ( <b>GOR</b> ), ziemniaki z koperkiem 200g, Kompot 200ml, <b>Podwieczerek:</b> Serek waniliowy 1szt. ( <b>MLE</b> ),	Chleb krojony mały 130g ( <b>GLU, ŻYT</b> ), Masło 15g ( <b>MLE</b> ), Wędzonka Jana 40g, Serek topiony 17,5g ( <b>MLE</b> ), Rzodkiewka 20g, Mix sałat 13g, Herbata 250ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2625.41 kcal; Białko ogółem: 115.63 g; białko zwierzęce: 78.30 g; Tłuszcz: 105.16 g; Węglowodany ogółem: 332.25 g; Sód: 3053.15 mg; Potas: 4666.70 mg; Magnez: 391.04 mg; Wapń: 1054.46 mg; Żelazo: 14.48 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2282.37 ug; Błonnik pokarmowy: 30.39 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 45.63 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 11.00 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 40.53 g; suma cukrów prostych: 85.62 g;		
<b>czwartek 2024-01-25</b>		
<b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA PYSKOWICE</b>		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400g ( <b>MLE, GLU</b> ), chleb krojony mały 70g ( <b>GLU, ŻYT</b> ), Chleb krojony razowy-słon 50g ( <b>MLE, GLU, ŻYT</b> ), Masło 15g ( <b>MLE</b> ), sałata zielona 13g, Szynka Ojca Grzegorza 40g, Pomidorki "koktailowe", Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>MLE, GLU, ŻYT</b> ),	Zupa ziemniaczana 400g ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ), kotlet mielony 100g ( <b>GLU, JAJ</b> ), marchewka oprószana 150g ( <b>GLU</b> ), ziemniaki z koperkiem 200g, Kompot 200ml, <b>Podwieczerek:</b> Deser budyniowy 1szt.,	chleb krojony mały 70g ( <b>GLU, ŻYT</b> ), Chleb krojony razowy-słon 50g ( <b>MLE, GLU, ŻYT</b> ), Masło 15g ( <b>MLE</b> ), Pasztet drobiowy 50g ( <b>GLU, MIĘ, SEL, SOJ</b> ), Kielki 4g, ogórek kiszony 70g, Kielbasa kminkowa 30g ( <b>GLU, SEL, SOJ, GOR</b> ), Herbata 250ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 3118.10 kcal; Białko ogółem: 97.89 g; białko zwierzęce: 56.08 g; Tłuszcz: 144.03 g; Węglowodany ogółem: 390.04 g; Sód: 2675.22 mg; Potas: 5028.85 mg; Magnez: 437.43 mg; Wapń: 731.78 mg; Żelazo: 14.67 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3501.84 ug; Błonnik pokarmowy: 33.38 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 45.90 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 23.59 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 93.09 g; suma cukrów prostych: 74.88 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Pyskowice		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2024-01-25</b> <b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA PYSKOWICE</b>		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400g ( <b>MLE, GLU</b> ), Wek krojony 50g ( <b>GLU</b> ), Bułka zwykła 50g 1szt ( <b>GLU</b> ), Masło 15g ( <b>MLE</b> ), sałata zielona 13g, Szyńka Ojca Grzegorza 40g, Pomidorki "koktailowe", Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>MLE, GLU, ŻYT</b> ),	Zupa ziemniaczana 400g ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ), budyń mięsno jarzynowy z pomidorami 120g ( <b>SEL</b> ), Ziemniaki gotowane 200g, marchewka oprószana 150g ( <b>GLU</b> ), Kompot 200ml, <b>Podwieczorek:</b> Deser budyniowy 1szt.,	chleb krojony mały 70g ( <b>GLU, ŻYT</b> ), Masło 15g ( <b>MLE</b> ), Pasztet drobiowy 50g ( <b>GLU, MIĘ, SEL, SOJ</b> ), Kiełbasa kminkowa 30g ( <b>GLU, SEL, SOJ, GOR</b> ), Kiełki 4g, pomidor 70g, Herbata 250ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2512.05 kcal; Białko ogółem: 86.56 g; białko zwierzęce: 56.51 g; Tłuszcz: 121.85 g; Węglowodany ogółem: 290.70 g; Sód: 2081.94 mg; Potas: 4937.06 mg; Magnez: 333.47 mg; Wapń: 697.17 mg; Żelazo: 11.61 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 4015.56 ug; Błonnik pokarmowy: 23.56 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 45.09 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 14.11 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 82.31 g; suma cukrów prostych: 71.45 g;		
<b>czwartek 2024-01-25</b> <b>Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOORZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW PYSKOWICE</b>		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400g ( <b>MLE, GLU</b> ), chleb razowo-słonecznikowy 40g ( <b>MLE, GLU, ŻYT</b> ), Masło 15g ( <b>MLE</b> ), sałata zielona 13g, Szyńka Ojca Grzegorza 40g, Pomidorki "koktailowe", Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>MLE, GLU, ŻYT</b> ),	Zupa ziemniaczana 400g ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ), budyń mięsno jarzynowy z pomidorami 120g ( <b>SEL</b> ), Ziemniaki gotowane 200g, marchewka oprószana 150g ( <b>GLU</b> ), Kompot 200ml, <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny 1szt ( <b>MLE</b> ),	chleb krojony mały 70g ( <b>GLU, ŻYT</b> ), Chleb krojony razowy-słon 50g ( <b>MLE, GLU, ŻYT</b> ), Masło 15g ( <b>MLE</b> ), Pasztet drobiowy 50g ( <b>GLU, MIĘ, SEL, SOJ</b> ), Kiełbasa kminkowa 30g ( <b>GLU, SEL, SOJ, GOR</b> ), Kiełki 4g, ogórek kiszony 70g, Herbata 250ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2597.75 kcal; Białko ogółem: 93.65 g; białko zwierzęce: 60.80 g; Tłuszcz: 116.52 g; Węglowodany ogółem: 322.28 g; Sód: 2564.09 mg; Potas: 5189.61 mg; Magnez: 416.57 mg; Wapń: 890.12 mg; Żelazo: 12.92 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3939.96 ug; Błonnik pokarmowy: 29.57 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 45.26 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 15.80 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 47.89 g; suma cukrów prostych: 80.56 g;		
<b>czwartek 2024-01-25</b> <b>Dieta: PYSKOWICE - MATKA KARMiąCA</b>		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400g ( <b>MLE, GLU</b> ), Wek krojony 50g ( <b>GLU</b> ), Bułka zwykła 50g 1szt ( <b>GLU</b> ), Masło 15g ( <b>MLE</b> ), sałata zielona 13g, Szyńka Ojca Grzegorza 40g, Pomidorki "koktailowe", Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>MLE, GLU, ŻYT</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Mandarynka (1szt.),	Zupa ziemniaczana 400g ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ), kotlet mielony 100g ( <b>GLU, JAJ</b> ), Ziemniaki gotowane 200g, marchewka oprószana 150g ( <b>GLU</b> ), Kompot 200ml, <b>Podwieczorek:</b> Deser budyniowy 1szt.,	Chleb krojony mały 130g ( <b>GLU, ŻYT</b> ), Masło 15g ( <b>MLE</b> ), Pasztet drobiowy 50g ( <b>GLU, MIĘ, SEL, SOJ</b> ), Kiełbasa kminkowa 30g ( <b>GLU, SEL, SOJ, GOR</b> ), Kiełki 4g, ogórek kiszony 70g, Herbata 250ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2948.64 kcal; Białko ogółem: 91.81 g; białko zwierzęce: 56.04 g; Tłuszcz: 141.98 g; Węglowodany ogółem: 351.53 g; Sód: 2558.38 mg; Potas: 4882.36 mg; Magnez: 363.89 mg; Wapń: 725.69 mg; Żelazo: 12.70 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3558.84 ug; Błonnik pokarmowy: 26.06 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 46.26 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 20.68 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 93.49 g; suma cukrów prostych: 80.88 g;		
<b>piątek 2024-01-26</b> <b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA PYSKOWICE</b>		
Zupa mleczna z ryżem 400g ( <b>MLE</b> ), Chleb krojony razowy-słon 50g ( <b>MLE, GLU, ŻYT</b> ), chleb krojony mały 70g ( <b>GLU, ŻYT</b> ), Masło 15g ( <b>MLE</b> ), Jajecznica (2szt.) ( <b>JAJ</b> ), Mix sałat 10g, Pomidor 60g, Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>MLE, GLU, ŻYT</b> ),	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400g ( <b>MLE, GLU, SEL, GOR</b> ), Ryba smażona 120g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ), ziemniaki z koperkiem 200g, Surówka z kapusty pekińskiej 120g ( <b>MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ), Kompot 200ml, <b>Podwieczorek:</b> Galartetka 1szt.,	chleb krojony mały 70g ( <b>GLU, ŻYT</b> ), Chleb krojony razowy-słon 50g ( <b>MLE, GLU, ŻYT</b> ), Masło 15g ( <b>MLE</b> ), Sałatka makaronowa -Z PAPRYKI, PIECZAREK, KUKURYDZY I OGÓRKA 250g ( <b>MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ), ogórki konserwowe 70g, Herbata 250ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 3591.15 kcal; Białko ogółem: 118.06 g; białko zwierzęce: 70.87 g; Tłuszcz: 124.37 g; Węglowodany ogółem: 514.61 g; Sód: 3936.05 mg; Potas: 5600.60 mg; Magnez: 487.63 mg; Wapń: 888.77 mg; Żelazo: 17.35 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1953.85 ug; Błonnik pokarmowy: 36.65 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.62 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 27.84 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 50.52 g; suma cukrów prostych: 120.20 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Pyskowice		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-01-26		Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA PYSKOWICE
Zupa mleczna z ryżem 400g ( <b>MLE</b> ), Wek krojony 50g ( <b>GLU</b> ), Bułka zwykła 50g 1szt ( <b>GLU</b> ), Masło 15g ( <b>MLE</b> ), Kielbasa krakowska 50g ( <b>GLU</b> , <b>SEL, SOJ, GOR</b> ), Pomidor 60g, Mix sałat 10g, Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>MLE, GLU, ŻYT</b> ),	Zupa krupnik z ziemniakami 400g ( <b>GLU</b> , <b>SEL</b> ), ryba gotowana 100g ( <b>MLE, GLU</b> , <b>SEL, RYB, GOR</b> ), Sos po grecku 100g ( <b>GLU, SEL</b> ), Sałatka z jarzyn gotowanych 150g ( <b>SEL</b> ), ziemniaki z koperkiem 200g, Kompot 200ml, <b>Podwieczorek:</b> Galartetka 1szt. ,	Chleb krojony mały 130g ( <b>GLU, ŻYT</b> ), Masło 15g ( <b>MLE</b> ), twaróg z koperkiem 70g ( <b>MLE</b> ), sałata zielona 13g, Herbata 250ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2571.93 kcal; Białko ogółem: 100.28 g; białko zwierzęce: 69.16 g; Tłuszcz: 69.69 g; Węglowodany ogółem: 406.21 g; Sód: 2555.05 mg; Potas: 4612.90 mg; Magnez: 329.07 mg; Wapń: 747.73 mg; Żelazo: 10.02 mg; Witamina A (ekwiv. retinolu): 2355.52 ug; Błonnik pokarmowy: 25.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.09 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 9.67 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 24.19 g; suma cukrów prostych: 117.43 g;		
piątek 2024-01-26		Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOORZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW PYSKOWICE
Zupa mleczna z ryżem 400g ( <b>MLE</b> ), Chleb razowy 100g ( <b>MLE, GLU, ŻYT</b> ), Masło 15g ( <b>MLE</b> ), Jajecznicza (2szt.) ( <b>JAJ</b> ), Mix sałat 10g, Pomidor 60g, Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>MLE, GLU</b> , <b>ŻYT</b> ),	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400g ( <b>MLE, GLU, SEL, GOR</b> ), ryba gotowana 100g ( <b>MLE, GLU, SEL, RYB</b> , <b>GOR</b> ), ziemniaki z koperkiem 200g, Sos po grecku 100g ( <b>GLU, SEL</b> ), surówka z kapusty pekińskiej 150g ( <b>MLE, JAJ, SEL</b> , <b>SOJ, GOR</b> ), Kompot 200ml, <b>Podwieczorek:</b> Sok warzywny 200ml ,	chleb krojony mały 70g ( <b>GLU, ŻYT</b> ), Chleb krojony razowy-słon 50g ( <b>MLE</b> , <b>GLU, ŻYT</b> ), Masło 15g ( <b>MLE</b> ), twaróg z koperkiem 70g ( <b>MLE</b> ), ogórki konserwowe 70g, Herbata 250ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2653.51 kcal; Białko ogółem: 120.10 g; białko zwierzęce: 81.16 g; Tłuszcz: 92.36 g; Węglowodany ogółem: 366.07 g; Sód: 3742.06 mg; Potas: 5748.14 mg; Magnez: 472.70 mg; Wapń: 924.17 mg; Żelazo: 15.85 mg; Witamina A (ekwiv. retinolu): 2322.55 ug; Błonnik pokarmowy: 34.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.96 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 17.47 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 31.45 g; suma cukrów prostych: 82.03 g;		
piątek 2024-01-26		Dieta: PYSKOWICE - MATKA KARMiąCA
Zupa mleczna z ryżem 400g ( <b>MLE</b> ), Wek krojony 50g ( <b>GLU</b> ), Bułka zwykła 50g 1szt ( <b>GLU</b> ), Masło 15g ( <b>MLE</b> ), Jajecznicza (2szt.) ( <b>JAJ</b> ), Mix sałat 10g, Pomidor 60g, Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>MLE, GLU, ŻYT</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Sok warzywny 200ml ,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400g ( <b>MLE, GLU, SEL, GOR</b> ), Ryba smażona 120.g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ), surówka z kapusty pekińskiej 150g ( <b>MLE, JAJ, SEL</b> , <b>SOJ, GOR</b> ), ziemniaki z koperkiem 200g, Kompot 200ml, <b>Podwieczorek:</b> Galartetka 1szt. ,	Chleb krojony mały 130g ( <b>GLU, ŻYT</b> ), Masło 15g ( <b>MLE</b> ), Sałatka makaronowa -Z PAPRYKI , PIECZAREK, KUKURYDZY I OGÓRKA 250g ( <b>MLE, JAJ, SEL, SOJ</b> , <b>GOR</b> ), Szynka bartnika 30g ( <b>MLE, SEL</b> , <b>SOJ, GOR</b> ), pomidor 70g, Herbata 250ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 3413.57 kcal; Białko ogółem: 119.68 g; białko zwierzęce: 77.29 g; Tłuszcz: 120.89 g; Węglowodany ogółem: 469.63 g; Sód: 4548.21 mg; Potas: 5764.51 mg; Magnez: 426.67 mg; Wapń: 873.83 mg; Żelazo: 16.07 mg; Witamina A (ekwiv. retinolu): 2214.37 ug; Błonnik pokarmowy: 29.45 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.55 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 24.50 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 50.37 g; suma cukrów prostych: 118.45 g;		

Dietetyk

.....