

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Szpital Pyskowice | | |
|---|---|---|
| Śniadanie II Śniadanie | Obiad Podwieczorek | Kolacja Posiłek nocny |
| sobota 2024-01-27 Dieta: DIETA PODSTAWOWA PYSKOWICE | | |
| chleb krojony mały70g (GLU, ŻYT), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLE, GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), Kurczak gotowany-wedlina 40g , Twaróg70g (MLE), Rzodkiewka 20g , Ogórek zielony50g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU, ŻYT), | Zupa grysikowa 400g (GLU, SEL), Sztuka mięsa100g (MIĘ), Sos jarzynowy 100g (GLU, SEL), Marchew oprószana 120g (GLU), ziemniaki z koperkiem 200g , Kompot 200ml , Podwieczorek: Jogurt naturalny 1szt (MLE), | chleb krojony mały70g (GLU, ŻYT), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLE, GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), Parówki drobiowe Cieszynki80g (MLE, SEL, SOJ, GOR), ketchup20g (GLU, SEL), Pomidor50g , Mix sałat 10g , Herbata 250ml , |
| Wartości odżywcze: Energia: 2681.59 kcal; Białko ogółem: 112.31 g; białko zwierzęce: 77.02 g; Tłuszcz: 112.71 g; Węglowodany ogółem: 329.79 g; Sód: 3837.03 mg; Potas: 4386.40 mg; Magnez: 372.82 mg; Wapń: 691.63 mg; Żelazo: 12.08 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2613.98 ug; Błonnik pokarmowy: 28.09 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 45.58 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 15.88 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 43.45 g; suma cukrów prostych: 69.04 g; | | |
| sobota 2024-01-27 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA PYSKOWICE | | |
| Wek krojony 50g (GLU), Bułka zwykła50g 1szt (GLU), Masło 15g (MLE), Kurczak gotowany-wedlina 40g , pomidor 70g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU, ŻYT), Twaróg70g (MLE), | Zupa grysikowa 400g (GLU, SEL), Sztuka mięsa100g (MIĘ), Sos jarzynowy 100g (GLU, SEL), Marchew oprószana 120g (GLU), ziemniaki z koperkiem 200g , Kompot 200ml , Podwieczorek: Jogurt naturalny 1szt (MLE), | chleb krojony mały70g (GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), Parówki drobiowe Cieszynki80g (MLE, SEL, SOJ, GOR), Pomidor50g , Mix sałat 10g , ketchup20g (GLU, SEL), Herbata 250ml , |
| Wartości odżywcze: Energia: 2354.05 kcal; Białko ogółem: 102.95 g; białko zwierzęce: 76.93 g; Tłuszcz: 107.92 g; Węglowodany ogółem: 258.49 g; Sód: 3679.18 mg; Potas: 4100.61 mg; Magnez: 272.53 mg; Wapń: 641.59 mg; Żelazo: 9.43 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2698.08 ug; Błonnik pokarmowy: 17.64 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 45.24 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 11.94 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 43.05 g; suma cukrów prostych: 67.54 g; | | |
| sobota 2024-01-27 Dieta: DIETA Z OGR.ŁATWOORZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW PYSKOWICE | | |
| chleb razowo- słonecznikowy40g (MLE, GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), Kurczak gotowany-wedlina 40g , Twaróg70g (MLE), Rzodkiewka 20g , Ogórek zielony50g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU, ŻYT), | Zupa grysikowa 400g (GLU, SEL), Sztuka mięsa100g (MIĘ), Sos jarzynowy 100g (GLU, SEL), Marchew oprószana 120g (GLU), ziemniaki z koperkiem 200g , Kompot 200ml , Podwieczorek: Jogurt naturalny 1szt (MLE), | chleb krojony mały70g (GLU, ŻYT), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLE, GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), Parówki drobiowe Cieszynki80g (MLE, SEL, SOJ, GOR), ketchup20g (GLU, SEL), Pomidor50g , Mix sałat 10g , Herbata 250ml , |
| Wartości odżywcze: Energia: 2460.95 kcal; Białko ogółem: 106.13 g; białko zwierzęce: 76.93 g; Tłuszcz: 110.63 g; Węglowodany ogółem: 282.50 g; Sód: 3834.28 mg; Potas: 4236.86 mg; Magnez: 340.18 mg; Wapń: 674.39 mg; Żelazo: 10.86 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2613.98 ug; Błonnik pokarmowy: 24.38 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 45.24 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 14.59 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 43.01 g; suma cukrów prostych: 68.05 g; | | |
| sobota 2024-01-27 Dieta: PYSKOWICE - MATKA KARMiąCA | | |
| Wek krojony 50g (GLU), Bułka zwykła50g 1szt (GLU), Masło 15g (MLE), Kurczak gotowany-wedlina 40g , Twaróg70g (MLE), Rzodkiewka 20g , Ogórek zielony50g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU, ŻYT), II Śniadanie: Jabłko 150g , | Zupa grysikowa 400g (GLU, SEL), bitki w sosie(100g+80g sos) (GLU, MIĘ), Surówka z marchwi i jabłka 100g (MLE), ziemniaki z koperkiem 200g , Kompot 200ml , Podwieczorek: Jogurt naturalny 1szt (MLE), | chleb krojony mały70g (GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), Parówki drobiowe Cieszynki80g (MLE, SEL, SOJ, GOR), ketchup20g (GLU, SEL), Pomidor50g , Mix sałat 10g , Herbata 250ml , |
| Wartości odżywcze: Energia: 2432.04 kcal; Białko ogółem: 89.80 g; białko zwierzęce: 64.86 g; Tłuszcz: 101.58 g; Węglowodany ogółem: 308.44 g; Sód: 2027.18 mg; Potas: 4022.26 mg; Magnez: 255.07 mg; Wapń: 662.60 mg; Żelazo: 9.01 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2444.17 ug; Błonnik pokarmowy: 21.21 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.16 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 11.74 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 39.17 g; suma cukrów prostych: 107.08 g; | | |

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Szpital Pyskowice | | |
|---|--|---|
| Sniadanie II Sniadanie | Obiad Podwieczerek | Kolacja Posilek nocny |
| niedziela 2024-01-28 Dieta: DIETA PODSTAWOWA PYSKOWICE | | |
| chleb krojony mały70g (GLU, ŻYT), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLE, GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), Ser żółty 50g (MLE), rukola 6g , papryka konserwowa70g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU, ŻYT), | Zupa rosół z makaronem 400g (GLU, JAJ, SEL), filet drobiowy w sosie100g (GLU), sałatka z kapusty czerwonej100g , Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 200ml , Podwieczerek: Banan 1szt , Biszkopty , | chleb krojony mały70g (GLU, ŻYT), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLE, GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), Kielbasa krotoszyńska 40g , Pomidor60g , Kielki 4g , Herbata 250ml , |
| Wartości odżywcze: Energia: 3010.54 kcal; Białko ogółem: 118.06 g; białko zwierzęce: 75.50 g; Tłuszcz: 88.90 g; Węglowodany ogółem: 467.34 g; Sód: 4239.04 mg; Potas: 6491.21 mg; Magnez: 579.50 mg; Wapń: 986.31 mg; Żelazo: 13.55 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 970.59 ug; Błonnik pokarmowy: 38.02 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.78 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 14.45 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 29.38 g; suma cukrów prostych: 129.22 g; | | |
| niedziela 2024-01-28 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA PYSKOWICE | | |
| Wek krojony 50g (GLU), Bułka zwykła50g 1szt (GLU), Masło 15g (MLE), Kielbasa z piersi kurczaka40g , rukola 6g , mus warzywny70g (SEL), Kawa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU, ŻYT), | Zupa rosół z makaronem 400g (GLU, JAJ, SEL), Udko z kurczaka gotowane 180g (GLU, SEL), szpinak na gęsto120g , Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 200ml , Podwieczerek: Banan 1szt , Biszkopty , | Chleb krojony mały 130g (GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), Kielbasa krotoszyńska 40g , Pomidor60g , Kielki 4g , Herbata 250ml , |
| Wartości odżywcze: Energia: 2859.57 kcal; Białko ogółem: 115.10 g; białko zwierzęce: 77.55 g; Tłuszcz: 96.65 g; Węglowodany ogółem: 408.17 g; Sód: 3633.55 mg; Potas: 6419.95 mg; Magnez: 532.21 mg; Wapń: 543.38 mg; Żelazo: 17.17 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2221.27 ug; Błonnik pokarmowy: 30.07 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.35 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 15.66 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 35.90 g; suma cukrów prostych: 126.98 g; | | |
| niedziela 2024-01-28 Dieta: DIETA Z OGR.ŁATWOORZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW PYSKOWICE | | |
| chleb razowo- słonecznikowy40g (MLE, GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), Ser żółty 50g (MLE), rukola 6g , papryka konserwowa70g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU, ŻYT), | Zupa rosół z makaronem 400g (GLU, JAJ, SEL), Udko z kurczaka gotowane 180g (GLU, SEL), Sałatka z kapusty czerwonej 150g , Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 200ml , Podwieczerek: Banan 1szt , | chleb krojony mały70g (GLU, ŻYT), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLE, GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), Kielbasa krotoszyńska 40g , Pomidor60g , Kielki 4g , Herbata 250ml , |
| Wartości odżywcze: Energia: 2938.73 kcal; Białko ogółem: 120.15 g; białko zwierzęce: 84.93 g; Tłuszcz: 109.76 g; Węglowodany ogółem: 399.25 g; Sód: 3499.04 mg; Potas: 6580.16 mg; Magnez: 535.63 mg; Wapń: 1001.36 mg; Żelazo: 15.63 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1012.73 ug; Błonnik pokarmowy: 35.34 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.88 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 17.69 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 39.95 g; suma cukrów prostych: 122.21 g; | | |
| niedziela 2024-01-28 Dieta: PYSKOWICE - MATKA KARMiąCA | | |
| Wek krojony 50g (GLU), Bułka zwykła50g 1szt (GLU), Masło 15g (MLE), Ser żółty 50g (MLE), rukola 6g , papryka konserwowa70g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU, ŻYT), II Sniadanie: Wafelek , | Zupa rosół z makaronem 400g (GLU, JAJ, SEL), udko z kurczaka duszone180g (GLU), sałatka z kapusty czerwonej100g , Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 200ml , Podwieczerek: banan 1szt , Biszkopty , | Chleb krojony mały 130g (GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), Kielbasa krotoszyńska 40g , pomidor 70g , Kielki 4g , Herbata 250ml , |
| Wartości odżywcze: Energia: 3652.70 kcal; Białko ogółem: 129.49 g; białko zwierzęce: 89.16 g; Tłuszcz: 147.21 g; Węglowodany ogółem: 478.88 g; Sód: 3908.98 mg; Potas: 6461.22 mg; Magnez: 497.34 mg; Wapń: 1056.03 mg; Żelazo: 15.45 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1032.61 ug; Błonnik pokarmowy: 30.13 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 48.73 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 20.98 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 59.46 g; suma cukrów prostych: 162.42 g; | | |

Jadłospis dla oddziałów

| Oddział: Szpital Pyskowice | | |
|---|---|--|
| Sniadanie II Sniadanie | Obiad Podwieczorek | Kolacja Posilek nocny |
| poniedziałek 2024-01-29 Dieta: DIETA PODSTAWOWA PYSKOWICE | | |
| zupa mleczna z makaronem -muszelki 400ml (MLE), chleb krojony mały120g (GLU, ŻYT), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLE, GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), Filet zapiekany na maśle - wędlina 40g (MLE, SEL, SOJ, GOR), Ogórek kiszony60g, Mix sałat 10g, Kawa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU, ŻYT), | Zupa barszcz z ziemniakami 400g (MLE, GLU, SEL), schab duszony100g (GLU, MIĘ), Kasza jęczmienna na sypko 200. g (GLU), surówka z kapusty białej100g (GOR), Kompot 200ml, Podwieczorek: Mandarynka (1szt.), | Chleb krojony mały 130g (GLU, ŻYT), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLE, GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), Wieprzowinka w galarecie50g (GLU, SEL, SOJ, GOR), Twaróg70g (MLE), sałata zielona (2 listki -0k 30g), Rzodkiewka.40g, Herbata 250ml, |
| Wartości odżywcze: Energia: 3290.71 kcal; Białko ogółem: 156.52 g; białko zwierzęce: 110.50 g; Tłuszcz: 116.53 g; Węglowodany ogółem: 435.51 g; Sód: 2612.39 mg; Potas: 4794.78 mg; Magnez: 468.10 mg; Wapń: 942.97 mg; Żelazo: 15.49 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 875.12 ug; Błonnik pokarmowy: 36.23 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 45.01 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 18.25 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 45.45 g; suma cukrów prostych: 89.55 g; | | |
| poniedziałek 2024-01-29 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA PYSKOWICE | | |
| zupa mleczna z makaronem świderki 400ml (MLE), Wek krojony 50g (GLU), Bułka zwykła50g 1szt (GLU), Masło 15g (MLE), Filet zapiekany na maśle - wędlina 40g (MLE, SEL, SOJ, GOR), Pomidor60g, Mix sałat 10g, Kawa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU, ŻYT), | Zupa ziemniaczana z majerankiem 400g (MLE, GLU, SEL), schab duszony100g (GLU, MIĘ), Kasza jęczmienna na sypko 200. g (GLU), Kalafior z wody 100g, Kompot 200ml, Podwieczorek: Mandarynka (1szt.), | Chleb krojony mały 130g (GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), Wieprzowinka w galarecie50g (GLU, SEL, SOJ, GOR), Twaróg70g (MLE), Rzodkiewka.40g, sałata zielona (2 listki -0k 30g), Herbata 250ml, |
| Wartości odżywcze: Energia: 2715.49 kcal; Białko ogółem: 141.25 g; białko zwierzęce: 110.22 g; Tłuszcz: 111.08 g; Węglowodany ogółem: 306.42 g; Sód: 2236.26 mg; Potas: 4112.96 mg; Magnez: 329.03 mg; Wapń: 771.96 mg; Żelazo: 11.36 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 803.68 ug; Błonnik pokarmowy: 21.37 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.55 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 14.10 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 44.72 g; suma cukrów prostych: 75.66 g; | | |
| poniedziałek 2024-01-29 Dieta: DIETA Z OGR.ŁATWOORZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW PYSKOWICE | | |
| zupa mleczna z makaronem świderki 400ml (MLE), Chleb razowy 100g (MLE, GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), Filet zapiekany na maśle - wędlina 40g (MLE, SEL, SOJ, GOR), Ogórek kiszony60g, Mix sałat 10g, Kawa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU, ŻYT), | Zupa barszcz z ziemniakami 400g (MLE, GLU, SEL), schab duszony100g (GLU, MIĘ), Kasza jęczmienna na sypko 200. g (GLU), surówka z kapusty białej100g (GOR), Kompot 200ml, Podwieczorek: Mandarynka (1szt.), | chleb krojony mały70g (GLU, ŻYT), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLE, GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), Wieprzowinka w galarecie50g (GLU, SEL, SOJ, GOR), Twaróg70g (MLE), sałata zielona (2 listki -0k 30g), Rzodkiewka.40g, Herbata 250ml, |
| Wartości odżywcze: Energia: 2908.95 kcal; Białko ogółem: 145.90 g; białko zwierzęce: 110.35 g; Tłuszcz: 115.02 g; Węglowodany ogółem: 351.29 g; Sód: 2705.14 mg; Potas: 4617.92 mg; Magnez: 438.34 mg; Wapń: 921.81 mg; Żelazo: 13.83 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 875.12 ug; Błonnik pokarmowy: 32.03 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.63 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 17.38 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 45.10 g; suma cukrów prostych: 88.14 g; | | |

Jadłospis dla oddziałów

| Oddział: Szpital Pyskowice | | |
|--|--|---|
| Sniadanie II Sniadanie | Obiad Podwieczorek | Kolacja Posilek nocny |
| poniedziałek 2024-01-29 Dieta: PYSKOWICE - MATKA KARMIĄCA | | |
| zupa mleczna z makaronem świderki 400ml (MLE), Wek krojony 50g (GLU), Bułka zwykła 50g 1szt (GLU), Masło 15g (MLE), Filet zapiekany na maśle - wędlina 40g (MLE, SEL, SOJ, GOR), Ogórek kiszony 60g, Mix sałat 10g, Kawa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU, ŻYT), II Sniadanie: Sok warzywny 200ml, | Zupa barszcz z ziemniakami 400g (MLE, GLU, SEL), naleśniki z dżemem (MLE, GLU, JAJ), Jogurt owocowy 1szt (MLE), Kompot 200ml, Podwieczorek: Mandarynka (1szt.), | Chleb krojony mały 130g (GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), Wieprzowinka w galarecie 50g (GLU, SEL, SOJ, GOR), Twaróg 70g (MLE), sałata zielona (2 listki -0k 30g), Rzodkiewka 40g, Herbata 250ml, |
| Wartości odżywcze: Energia: 2583.24 kcal; Białko ogółem: 98.48 g; białko zwierzęce: 59.25 g; Tłuszcz: 74.79 g; Węglowodany ogółem: 393.96 g; Sód: 1485.22 mg; Potas: 3445.16 mg; Magnez: 273.05 mg; Wapń: 1030.50 mg; Żelazo: 10.14 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 901.24 ug; Błonnik pokarmowy: 19.51 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.18 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 8.21 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 26.41 g; suma cukrów prostych: 112.60 g; | | |
| wtorek 2024-01-30 Dieta: DIETA PODSTAWOWA PYSKOWICE | | |
| zupa mleczna z kaszą manną 400g (MLE, GLU), chleb krojony mały 70g (GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), Kurczak gotowany-wędlina 40g, Ser żółty 40g (MLE), ogórki konserwowe 70g, Kawa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU, ŻYT), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLE, GLU, ŻYT), | Zupa szpinakowa z ziemniakami 400g (MLE, GLU, SEL, GOR), Fasolka po bretońsku 300g (GLU, SEL, SOJ, ROŚ, GOR), Bułka zwykła 50g 1szt (GLU), Kompot 200ml, Podwieczorek: Banan 1szt, | chleb krojony mały 70g (GLU, ŻYT), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLE, GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), Twaróg 70g (MLE), papryka konserwowa 70g, Herbata 250ml, |
| Wartości odżywcze: Energia: 3102.01 kcal; Białko ogółem: 118.91 g; białko zwierzęce: 57.90 g; Tłuszcz: 85.38 g; Węglowodany ogółem: 507.68 g; Sód: 1896.28 mg; Potas: 6494.80 mg; Magnez: 684.78 mg; Wapń: 1258.34 mg; Żelazo: 19.63 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1328.40 ug; Błonnik pokarmowy: 48.78 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.92 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 16.06 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 26.80 g; suma cukrów prostych: 138.38 g; | | |
| wtorek 2024-01-30 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA PYSKOWICE | | |
| zupa mleczna z kaszą manną 400g (MLE, GLU), Wek krojony 50g (GLU), Bułka zwykła 50g 1szt (GLU), Masło 15g (MLE), Kurczak gotowany-wędlina 40g, pomidor 70g, Kawa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU, ŻYT), | Zupa szpinakowa z ziemniakami 400g (MLE, GLU, SEL, GOR), pulpet gotowany 100g (GLU, JAJ, SEL), Sos koperkowy 100g (GLU), buraki 100g, Ziemniaki gotowane 200g, Kompot 200ml, Podwieczorek: Banan 1szt, | Chleb krojony mały 130g (GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), twaróg 70g (MLE), mus warzywny 70g (SEL), Herbata 250ml, |
| Wartości odżywcze: Energia: 2798.17 kcal; Białko ogółem: 97.49 g; białko zwierzęce: 56.82 g; Tłuszcz: 73.27 g; Węglowodany ogółem: 466.05 g; Sód: 2855.08 mg; Potas: 7296.10 mg; Magnez: 540.42 mg; Wapń: 823.87 mg; Żelazo: 15.05 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1694.54 ug; Błonnik pokarmowy: 34.14 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.58 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 8.38 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 25.16 g; suma cukrów prostych: 146.43 g; | | |

Jadłospis dla oddziałów

| Oddział: Szpital Pyskowice | | |
|---|--|--|
| Śniadanie II Śniadanie | Obiad Podwieczerek | Kolacja Posiłek nocny |
| wtorek 2024-01-30 | | |
| Dieta: DIETA Z OGR.ŁATWOORZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW PYSKOWICE | | |
| Zupa mleczna z kaszą manną 400g (MLE, GLU), Chleb razowy 100g (MLE, GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), Kurczak gotowany-wedlina 40g, Ser żółty 40g (MLE), ogórki konserwowe 70g, Kawa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU, ŻYT), | Zupa szpinakowa z ziemniakami 400g (MLE, GLU, SEL, GOR), pulpet gotowany 100g (GLU, JAJ, SEL), buraki 100g, Ziemniaki gotowane 200g, Kompot 200ml, Podwieczerek: Banan 1szt, | chleb krojony mały 70g (GLU, ŻYT), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLE, GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), twaróg 70g (MLE), papryka konserwowa 70g, Herbata 250ml, |
| Wartości odżywcze: Energia: 3016.41 kcal; Białko ogółem: 109.10 g; białko zwierzęce: 66.90 g; Tłuszcz: 87.00 g; Węglowodany ogółem: 484.36 g; Sód: 3830.21 mg; Potas: 7275.49 mg; Magnez: 627.88 mg; Wapń: 1161.58 mg; Żelazo: 16.83 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1337.54 ug; Błonnik pokarmowy: 40.29 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.87 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 11.91 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 28.21 g; suma cukrów prostych: 148.88 g; | | |
| wtorek 2024-01-30 | | |
| Dieta: PYSKOWICE - MATKA KARMiąCA | | |
| Zupa mleczna z kaszą manną 400g (MLE, GLU), Wek krojony 50g (GLU), Bułka zwykła 50g 1szt (GLU), Masło 15g (MLE), Kurczak gotowany-wedlina 40g, Ser żółty 40g (MLE), pomidor 70g, Kawa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU, ŻYT), II Śniadanie: Biskopty, | Zupa szpinakowa z ziemniakami 400g (MLE, GLU, SEL, GOR), Zraz mielony 100g (GLU, JAJ), Sos koperkowy 100g (GLU), buraki 100g, Ziemniaki gotowane 200g, Kompot 200ml, Podwieczerek: Banan 1szt, | Chleb krojony mały 130g (GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), twaróg 70g (MLE), papryka konserwowa 70g, Herbata 250ml, |
| Wartości odżywcze: Energia: 3388.43 kcal; Białko ogółem: 111.83 g; białko zwierzęce: 68.38 g; Tłuszcz: 115.46 g; Węglowodany ogółem: 505.17 g; Sód: 2232.93 mg; Potas: 7239.59 mg; Magnez: 546.74 mg; Wapń: 1150.92 mg; Żelazo: 16.06 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1356.52 ug; Błonnik pokarmowy: 34.18 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 47.11 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 16.22 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 44.45 g; suma cukrów prostych: 155.66 g; | | |
| środa 2024-01-31 | | |
| Dieta: DIETA PODSTAWOWA PYSKOWICE | | |
| Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400g (MLE, GLU), chleb krojony mały 70g (GLU, ŻYT), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLE, GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), Dżem porcja 1szt. 25g, Jogurt naturalny 1szt (MLE), Pomidor 60g, Mix sałat 13g, Kawa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU, ŻYT), | Zupa krupnik z ziemniakami 400g (GLU, SEL), filet drobiowy w sosie 100g (GLU), szpinak na gęsto 100g, ziemniaki gotowane 200g, Kompot 200ml, Podwieczerek: Jabłko 150g, | chleb krojony mały 70g (GLU, ŻYT), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLE, GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), kielbasa krakowska 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR), ogórek zielony 70g, Herbata 250ml, |
| Wartości odżywcze: Energia: 2591.15 kcal; Białko ogółem: 110.98 g; białko zwierzęce: 73.95 g; Tłuszcz: 77.88 g; Węglowodany ogółem: 389.75 g; Sód: 2294.89 mg; Potas: 5073.52 mg; Magnez: 486.81 mg; Wapń: 896.02 mg; Żelazo: 14.27 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1579.73 ug; Błonnik pokarmowy: 32.56 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.27 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 14.08 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 24.95 g; suma cukrów prostych: 108.69 g; | | |
| środa 2024-01-31 | | |
| Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA PYSKOWICE | | |
| Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400g (MLE, GLU), Wek krojony 50g (GLU), Bułka zwykła 50g 1szt (GLU), Masło 15g (MLE), Dżem porcja 1szt. 25g, Jogurt naturalny 1szt (MLE), Mix sałat 13g, Pomidor 60g, Kawa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU, ŻYT), | Zupa krupnik z ziemniakami 400g (GLU, SEL), filet drobiowy w sosie 100g (GLU), szpinak na gęsto 120g, Ziemniaki gotowane 200g, Kompot 200ml, Podwieczerek: Jabłko 150g, | Chleb krojony mały 130g (GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), kielbasa krakowska 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR), Kielki 13g, Herbata 250ml, |
| Wartości odżywcze: Energia: 2362.74 kcal; Białko ogółem: 105.00 g; białko zwierzęce: 73.91 g; Tłuszcz: 74.01 g; Węglowodany ogółem: 339.28 g; Sód: 2172.49 mg; Potas: 4707.53 mg; Magnez: 403.57 mg; Wapń: 871.93 mg; Żelazo: 12.55 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1763.93 ug; Błonnik pokarmowy: 23.68 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.02 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 10.48 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 24.69 g; suma cukrów prostych: 107.58 g; | | |

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Szpital Pyskowice | | |
|--|---|--|
| Śniadanie II Śniadanie | Obiad Podwieczerek | Kolacja Posiłek nocny |
| środa 2024-01-31 | | |
| Dieta: DIETA Z OGR.ŁATWOORZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW PYSKOWICE | | |
| Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400g (MLE, GLU), chleb razowo-słonecznikowy 40g (MLE, GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), pasta z kiełbasy i jajka 100g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Mix sałat 13g, Pomidor 60g, Kawa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU, ŻYT), | Zupa krupnik z ziemniakami 400g (GLU, SEL), filet drobiowy w sosie 100g (GLU), szpinak na gęsto 120g, Ziemniaki gotowane 200g, Kompot 200ml, Podwieczerek: Jabłko 150g, | chleb krojony mały 70g (GLU, ŻYT), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLE, GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), kiełbasa krakowska 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR), ogórek zielony 70g, Herbata 250ml, |
| Wartości odżywcze: Energia: 2472.50 kcal; Białko ogółem: 114.68 g; białko zwierzęce: 83.01 g; Tłuszcz: 89.46 g; Węglowodany ogółem: 328.35 g; Sód: 2739.69 mg; Potas: 4936.43 mg; Magnez: 464.36 mg; Wapń: 761.23 mg; Żelazo: 15.42 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1892.08 ug; Błonnik pokarmowy: 29.38 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.92 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 13.87 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 31.39 g; suma cukrów prostych: 93.60 g; | | |
| środa 2024-01-31 | | |
| Dieta: PYSKOWICE - MATKA KARMiąCA | | |
| Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400g (MLE, GLU), Wek krojony 50g (GLU), Bułka zwykła 50g 1szt (GLU), Masło 15g (MLE), Dżem porcja 1szt. 25g, Jogurt naturalny 1szt (MLE), Mix sałat 10g, Pomidor 60g, Kawa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU, ŻYT), II Śniadanie: Mus owocowy 200g, | Zupa krupnik z ziemniakami 400g (GLU, SEL), Filet z kurczaka 70g (GLU), szpinak na gęsto 100g, Ziemniaki gotowane 200g, Kompot 200ml, Podwieczerek: Jabłko 150g, | chleb krojony mały 70g (GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), kiełbasa krakowska 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR), ogórek zielony 70g, Herbata 250ml, |
| Wartości odżywcze: Energia: 2258.82 kcal; Białko ogółem: 92.05 g; białko zwierzęce: 63.12 g; Tłuszcz: 74.68 g; Węglowodany ogółem: 330.12 g; Sód: 1724.90 mg; Potas: 4694.39 mg; Magnez: 386.48 mg; Wapń: 885.75 mg; Żelazo: 12.11 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1593.26 ug; Błonnik pokarmowy: 28.72 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.92 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 10.60 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 25.56 g; suma cukrów prostych: 108.19 g; | | |
| czwartek 2024-02-01 | | |
| Dieta: DIETA PODSTAWOWA PYSKOWICE | | |
| Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 400g (MLE), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLE, GLU, ŻYT), chleb krojony mały 70g (GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), Twarożek ze szczypiorkiem 80g (MLE), rukola 6g, Pomidor 60g, Kawa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU, ŻYT), | Żurek 400g (GLU, SEL, SOJ, GOR, ŻYT), Potrawka z kurczaka 180g (GLU, SEL), Surówka z marchwi i jabłka 120g (MLE), Ryż na sypko 200g, Kompot 200ml, Podwieczerek: Deser budyniowy 1szt., | chleb krojony mały 70g (GLU, ŻYT), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLE, GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), Szyunka drobiowa 40g, sałata zielona 13g, Pomidorki "koktailowe" 2szt., Herbata 250ml, |
| Wartości odżywcze: Energia: 2519.31 kcal; Białko ogółem: 96.58 g; białko zwierzęce: 61.15 g; Tłuszcz: 79.71 g; Węglowodany ogółem: 380.22 g; Sód: 1482.44 mg; Potas: 3828.00 mg; Magnez: 345.92 mg; Wapń: 749.64 mg; Żelazo: 10.35 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2767.76 ug; Błonnik pokarmowy: 29.91 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.76 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 14.26 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 55.34 g; suma cukrów prostych: 85.91 g; | | |
| czwartek 2024-02-01 | | |
| Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA PYSKOWICE | | |
| Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 400g (MLE), Wek krojony 50g (GLU), Bułka zwykła 50g 1szt (GLU), Masło 15g (MLE), Szyunka beskidzka 50g, Pomidor 60g, rukola 6g, Kawa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU, ŻYT), | Zupa ziemniaczana 400g (MLE, GLU, SEL), Potrawka z kurczaka 180g (GLU, SEL), Marchew oprószana 120g (GLU), Ryż na sypko 200g, Kompot 200ml, Podwieczerek: Deser budyniowy 1szt., | chleb krojony mały 70g (GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), Kurczak gotowany-wedlina 40g, sałata zielona 13g, Pomidorki "koktailowe" 2szt., Herbata 250ml, |
| Wartości odżywcze: Energia: 2133.12 kcal; Białko ogółem: 79.68 g; białko zwierzęce: 45.33 g; Tłuszcz: 81.79 g; Węglowodany ogółem: 286.83 g; Sód: 886.14 mg; Potas: 3061.47 mg; Magnez: 212.86 mg; Wapń: 620.30 mg; Żelazo: 6.98 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2775.58 ug; Błonnik pokarmowy: 17.36 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.99 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 10.65 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 53.40 g; suma cukrów prostych: 69.23 g; | | |

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Szpital Pyskowice | | |
|---|---|---|
| Śniadanie II Śniadanie | Obiad Podwieczorek | Kolacja Posiłek nocny |
| czwartek 2024-02-01 | | |
| Dieta: DIETA Z OGR.ŁATWOORZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW PYSKOWICE | | |
| Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 400g (MLE), chleb razowo- słonecznikowy 40g (MLE, GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), Twarożek ze szczypiorkiem 80g (MLE), rukola 6g , Pomidor 60g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU, ŻYT), | Żurek 400g (GLU, SEL, SOJ, GOR, ŻYT), Potrawka z kurczaka 180g (GLU, SEL), Surówka z marchwi i jabłka 120g (MLE), Ryż na sypko 200g , Kompot 200ml , Podwieczorek: Kiwi 1szt. , | chleb krojony mały 70g (GLU, ŻYT), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLE, GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), Kurczak gotowany-wedlina 40g , sałata zielona 13g , Herbata 250ml , Pomidorki " koktailowe" 2szt. , |
| Wartości odżywcze: Energia: 2281.01 kcal; Białko ogółem: 92.66 g; białko zwierzęce: 62.24 g; Tłuszcz: 68.04 g; Węglowodany ogółem: 349.56 g; Sód: 1161.97 mg; Potas: 4020.78 mg; Magnez: 326.68 mg; Wapń: 763.04 mg; Żelazo: 9.72 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2773.74 ug; Błonnik pokarmowy: 28.71 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.54 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 12.18 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 19.70 g; suma cukrów prostych: 85.76 g; | | |
| czwartek 2024-02-01 | | |
| Dieta: PYSKOWICE - MATKA KARMiąCA | | |
| Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 400g (MLE), Wek krojony 50g (GLU), Bułka zwykła 50g 1szt (GLU), Masło 15g (MLE), Twarożek ze szczypiorkiem 80g (MLE), rukola 6g , Pomidor 60g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU, ŻYT), II Śniadanie: kiwi 1szt. , | Zupa ziemniaczana 400g (MLE, GLU, SEL), Potrawka z kurczaka 180g (GLU, SEL), Marchew oprószana 120g (GLU), Ryż na sypko 200g , Kompot 200ml , Podwieczorek: Deser budyniowy 1szt. , | Chleb krojony mały 130g (GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), Kurczak gotowany-wedlina 40g , sałata zielona 13g , Pasztet drobiowy 50g (GLU, MIĘ, SEL, SOJ), Herbata 250ml , |
| Wartości odżywcze: Energia: 2510.51 kcal; Białko ogółem: 96.51 g; białko zwierzęce: 65.70 g; Tłuszcz: 97.31 g; Węglowodany ogółem: 330.80 g; Sód: 1570.19 mg; Potas: 3556.52 mg; Magnez: 258.86 mg; Wapń: 776.30 mg; Żelazo: 9.40 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3444.63 ug; Błonnik pokarmowy: 20.92 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.80 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 14.50 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 67.64 g; suma cukrów prostych: 73.43 g; | | |
| piątek 2024-02-02 | | |
| Dieta: DIETA PODSTAWOWA PYSKOWICE | | |
| Zupa mleczna z makaronem 400g (MLE), chleb krojony mały 70g (GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), Jajko 1 szt (JAJ), pomidor 70g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU, ŻYT), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLE, GLU, ŻYT), | Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400g (MLE, GLU, SEL, GOR), Kaszotto warzywne 400g (GLU, SEL), Kefir (MLE), Kompot 200ml , Podwieczorek: Mandarynka (1szt.) , | chleb krojony mały 70g (GLU, ŻYT), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLE, GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), ser żółty 30g (MLE), Kurczak gotowany-wedlina 40g , ogórek kiszony 70g , Herbata 250ml , |
| Wartości odżywcze: Energia: 2344.89 kcal; Białko ogółem: 86.76 g; białko zwierzęce: 47.89 g; Tłuszcz: 71.72 g; Węglowodany ogółem: 367.87 g; Sód: 2599.98 mg; Potas: 3703.60 mg; Magnez: 377.67 mg; Wapń: 991.75 mg; Żelazo: 12.94 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1473.16 ug; Błonnik pokarmowy: 33.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.46 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 11.10 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 21.43 g; suma cukrów prostych: 78.00 g; | | |
| piątek 2024-02-02 | | |
| Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA PYSKOWICE | | |
| Zupa mleczna z makaronem 400g (MLE), Wek krojony 50g (GLU), Bułka zwykła 50g 1szt (GLU), Masło 15g (MLE), Sałatka z rukoli i pomidora 70g , pomidor 70g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU, ŻYT), | rosół z lanym ciastem 400ml (GLU, JAJ, SEL), Kaszotto warzywne 400g (GLU, SEL), Kefir (MLE), Kompot 200ml , Podwieczorek: Mandarynka (1szt.) , | Chleb krojony mały 130g (GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), Szynkowa drobiowa z fileta 40g , Rukola 13g , Herbata 250ml , |
| Wartości odżywcze: Energia: 2183.66 kcal; Białko ogółem: 70.26 g; białko zwierzęce: 34.76 g; Tłuszcz: 73.32 g; Węglowodany ogółem: 329.23 g; Sód: 2107.02 mg; Potas: 2527.09 mg; Magnez: 234.43 mg; Wapń: 665.93 mg; Żelazo: 8.82 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1230.03 ug; Błonnik pokarmowy: 21.84 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.26 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 13.67 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 27.78 g; suma cukrów prostych: 72.43 g; | | |

Jadłospis dla oddziałów

| Oddział: Szpital Pyskowice | | |
|--|--|---|
| Śniadanie II Śniadanie | Obiad Podwieczorek | Kolacja Posiłek nocny |
| piątek 2024-02-02 | | Dieta: DIETA Z OGR.ŁATWOORZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW PYSKOWICE |
| Zupa mleczna z makaronem 400g (MLE), Chleb razowy 100g (MLE, GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), Jajko 1 szt (JAJ), pomidor 70g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU, ŻYT), | Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400g (MLE, GLU, SEL, GOR), Kaszotto warzywne 400g (GLU, SEL), Kefir (MLE), Kompot 200ml , | chleb krojony mały 70g (GLU, ŻYT), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLE, GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), ser żółty 30g (MLE), Szynkowa drobiowa z fileta 20g , ogórek kiszony 70g , Herbata 250ml , |
| Wartości odżywcze: Energia: 2167.65 kcal; Białko ogółem: 78.92 g; białko zwierzęce: 43.39 g; Tłuszcz: 69.83 g; Węglowodany ogółem: 333.84 g; Sód: 2930.53 mg; Potas: 3428.86 mg; Magnez: 358.03 mg; Wapń: 956.11 mg; Żelazo: 12.02 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1454.96 ug; Błonnik pokarmowy: 30.70 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.86 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 10.83 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 20.77 g; suma cukrów prostych: 70.61 g; | | |
| piątek 2024-02-02 | | Dieta: PYSKOWICE - MATKA KARMiąCA |
| Zupa mleczna z makaronem 400g (MLE), Wek krojony 50g (GLU), Bułka zwykła 50g 1szt (GLU), Masło 15g (MLE), twaróg 70g (MLE), pomidor 70g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU, ŻYT), II Śniadanie: Jogurt naturalny 1szt (MLE), | Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400g (MLE, GLU, SEL, GOR), ryba smażona 120g (GLU, JAJ, RYB), ziemniaki z koperkiem 200g , Surówka z kapusty białej 120g (GOR), Kompot 200ml , Podwieczorek: Mandarynka (1szt.) , | Chleb krojony mały 130g (GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), ser żółty 30g (MLE), Szynkowa drobiowa z fileta 40g , Sałatka z rukoli i pomidora 70g , Herbata 250ml , |
| Wartości odżywcze: Energia: 2789.28 kcal; Białko ogółem: 112.55 g; białko zwierzęce: 76.16 g; Tłuszcz: 112.87 g; Węglowodany ogółem: 354.59 g; Sód: 1633.72 mg; Potas: 5549.87 mg; Magnez: 384.22 mg; Wapń: 1246.98 mg; Żelazo: 10.27 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1262.71 ug; Błonnik pokarmowy: 26.53 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.64 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 21.53 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 48.25 g; suma cukrów prostych: 86.46 g; | | |

Dietetyk

.....