

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Pyskowice		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-01-03 Dieta: DIETA PODSTAWOWA PYSKOWICE		
Zupa mleczna z kaszą manną 300g (MLE, GLU), chleb krojony mały 120g (GLU, ŻYT), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLE, GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), Ser żółty 50g (MLE), ogórki konserwowe 70g, sałata zielona (1 lub 2 listki), Kawa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU, ŻYT),	Zupa ryżowa z pietruszką 400g (SEL), bitki w sosie (100g+80g sos) (GLU, MIĘ), Surówka z kapusty białej 120g (GOR), ziemniaki gotowane 200g., Kompot 200ml, Podwieczorek: Kisiel z jabłkiem 200g,	Chleb krojony mały 130g (GLU, ŻYT), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLE, GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), Wędzonka Jana 40g, pomidor 70g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2927.97 kcal; Białko ogółem: 103.29 g; białko zwierzęce: 58.42 g; Tłuszcz: 101.50 g; Węglowodany ogółem: 430.06 g; Sód: 4290.74 mg; Potas: 4442.28 mg; Magnez: 396.33 mg; Wapń: 1246.78 mg; Żelazo: 12.09 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1211.82 ug; Błonnik pokarmowy: 33.43 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.73 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 14.35 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 36.10 g; suma cukrów prostych: 88.21 g;		
środa 2024-01-03 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA PYSKOWICE		
Zupa mleczna z kaszą manną 300g (MLE, GLU), Wek krojony 50g(1), (GLU), Bułka zwykła 50g 1szt(1,3,7) (GLU), Masło 15g(7) (MLE), Dżem 50g, Twaróg 50g (MLE), sałata zielona 13g, Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) (MLE, GLU, ŻYT),	Zupa ryżowa z pietruszką 400g(9) (SEL), Gulasz wieprzowy(100g +100ml sosu) (GLU), szpinak na gęsto 100g(7), ziemniaki gotowane 200g., Kompot 200ml, Podwieczorek: Kisiel z jabłkiem 200g,	Chleb krojony mały 130g(1,3,7) (GLU, ŻYT), Masło 15g(7) (MLE), Wędzonka Jana 40g, pomidor 70g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2305.40 kcal; Białko ogółem: 84.29 g; białko zwierzęce: 55.61 g; Tłuszcz: 84.17 g; Węglowodany ogółem: 318.71 g; Sód: 3100.11 mg; Potas: 3676.96 mg; Magnez: 299.24 mg; Wapń: 715.29 mg; Żelazo: 10.37 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1514.07 ug; Błonnik pokarmowy: 18.34 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.26 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 9.60 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 31.76 g; suma cukrów prostych: 96.34 g;		
środa 2024-01-03 Dieta: DIETA Z OGR.ŁATWLOORZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW PYSKOWICE		
Zupa mleczna z kaszą manną 300g (MLE, GLU), Chleb razowy 100g(1,3,7,8) (MLE, GLU, ŻYT), Masło 15g(7) (MLE), Ser żółty 50g (MLE), Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) (MLE, GLU, ŻYT), ogórki konserwowe 70g,	Zupa ryżowa z pietruszką 400g(9) (SEL), Gulasz wieprzowy(100g +100ml sosu) (GLU), Surówka z kapusty białej 120g (GOR), Ziemniaki gotowane 200g, Kompot 200ml, Podwieczorek: Mandarynka (1szt.),	chleb krojony mały 70g(1,3,7) (GLU, ŻYT), Chleb krojony razowy-słon 50g(1,3,7,8) (MLE, GLU, ŻYT), Masło 15g(7) (MLE), Wędzonka Jana 40g, pomidor 70g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2479.58 kcal; Białko ogółem: 94.77 g; białko zwierzęce: 61.39 g; Tłuszcz: 97.95 g; Węglowodany ogółem: 332.38 g; Sód: 3635.14 mg; Potas: 4321.32 mg; Magnez: 390.25 mg; Wapń: 1247.47 mg; Żelazo: 10.36 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1181.42 ug; Błonnik pokarmowy: 29.64 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.07 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 12.20 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 35.40 g; suma cukrów prostych: 81.71 g;		
środa 2024-01-03 Dieta: PYSKOWICE - MATKA KARMiąCA		
Zupa mleczna z kaszą manną 300g (MLE, GLU), Wek krojony 50g(1), (GLU), Bułka zwykła 50g 1szt(1,3,7) (GLU), Masło 15g(7) (MLE), ser żółty 30g (MLE), Szyńka beskidzka 30g, sałata zielona (1 lub 2 listki), Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) (MLE, GLU, ŻYT), II Śniadanie: Mandarynka 100g (1szt.),	Zupa ryżowa z pietruszką 400g(9) (SEL), Bitka wieprzowa w sosie własnym 70g (GLU, MIĘ), szpinak na gęsto 100g(7), surówka z kapusty białej 100g (GOR), ziemniaki gotowane 200g., Kompot 200ml, Podwieczorek: Kisiel z jabłkiem 200g,	Chleb krojony mały 130g(1,3,7) (GLU, ŻYT), Masło 15g(7) (MLE), pomidor 70g, Wędzonka Jana 40g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2492.31 kcal; Białko ogółem: 87.55 g; białko zwierzęce: 49.16 g; Tłuszcz: 102.35 g; Węglowodany ogółem: 328.39 g; Sód: 3589.66 mg; Potas: 4205.19 mg; Magnez: 332.55 mg; Wapń: 1046.19 mg; Żelazo: 11.14 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1813.16 ug; Błonnik pokarmowy: 24.19 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.32 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 12.85 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 36.42 g; suma cukrów prostych: 91.16 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Pyskowice		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-01-04 Dieta: DIETA PODSTAWOWA PYSKOWICE		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400g (MLE, GLU), Chleb krojony mały 120g (GLU, ŻYT), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLE, GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), Szyńka Ojca Grzegorza 40g, Kiełki 13g, Pomidor 60g, Kawa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU, ŻYT),	Zupa grochówka 400g (GLU, SEL, SOJ, ROŚ, GOR), pieczeń w sosie (100g +80g sos) (GLU, MIĘ), buraki 120g, Ziemniaki gotowane 200g, Kompot 200ml, Podwieczorek: Serek waniliowy 1szt. (MLE),	Chleb krojony mały 130g (GLU, ŻYT), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLE, GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), Pasztet drobiowy 50g (GLU, MIĘ, SEL, SOJ), Mix sałat 13g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 3273.04 kcal; Białko ogółem: 143.53 g; białko zwierzęce: 82.95 g; Tłuszcz: 113.78 g; Węglowodany ogółem: 455.56 g; Sód: 5155.77 mg; Potas: 6354.45 mg; Magnez: 549.34 mg; Wapń: 873.86 mg; Żelazo: 20.10 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1387.35 ug; Błonnik pokarmowy: 41.49 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.78 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 16.50 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 46.16 g; suma cukrów prostych: 99.32 g;		
czwartek 2024-01-04 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA PYSKOWICE		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400g(1,7) (MLE, GLU), Wek krojony 50g(1), (GLU), Bułka zwykła 50g 1szt (GLU), Masło 15g(7) (MLE), Kiełki 13g, Szyńka Ojca Grzegorza 40g, Pomidor 60g, Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) (MLE, GLU, ŻYT),	rosół z lanym ciastem 400ml(1,3,9) (GLU, JAJ, SEL), pieczeń w sosie (100g +80g sos) (GLU, MIĘ), buraki 120g, Ziemniaki gotowane 200g, Kompot 200ml, Podwieczorek: Serek waniliowy 1szt. (MLE),	Chleb krojony mały 130g(1,3,7) (GLU, ŻYT), Masło 15g(7) (MLE), Pasztet drobiowy 50g(1,9,6,10,3) (GLU, MIĘ, SEL, SOJ), Mix sałat 13g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2850.06 kcal; Białko ogółem: 129.20 g; białko zwierzęce: 89.73 g; Tłuszcz: 113.10 g; Węglowodany ogółem: 346.37 g; Sód: 4272.61 mg; Potas: 4707.37 mg; Magnez: 341.27 mg; Wapń: 811.93 mg; Żelazo: 15.07 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1459.09 ug; Błonnik pokarmowy: 20.55 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.83 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 12.90 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 47.77 g; suma cukrów prostych: 95.86 g;		
czwartek 2024-01-04 Dieta: DIETA Z OGR.ŁATWLOORZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW PYSKOWICE		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400g(1,7) (MLE, GLU), Chleb razowy 100g(1,3,7,8) (MLE, GLU, ŻYT), Masło 15g(7) (MLE), Kiełki 13g, Szyńka Ojca Grzegorza 40g, Pomidor 60g, Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) (MLE, GLU, ŻYT),	Zupa grochówka 400g (GLU, SEL, SOJ, ROŚ, GOR), pieczeń w sosie (100g +80g sos) (GLU, MIĘ), buraki 120g, Ziemniaki gotowane 200g, Kompot 200ml, Podwieczorek: Serek do chleba 1szt. (MLE),	chleb krojony mały 70g(1,3,7) (GLU, ŻYT), Chleb krojony razowy-słon 50g(1,3,7,8) (MLE, GLU, ŻYT), Masło 15g(7) (MLE), Pasztet drobiowy 50g(1,9,6,10,3) (GLU, MIĘ, SEL, SOJ), Mix sałat 13g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 3191.60 kcal; Białko ogółem: 128.55 g; białko zwierzęce: 76.23 g; Tłuszcz: 145.64 g; Węglowodany ogółem: 377.98 g; Sód: 4983.56 mg; Potas: 6185.11 mg; Magnez: 527.90 mg; Wapń: 827.82 mg; Żelazo: 18.82 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1714.35 ug; Błonnik pokarmowy: 38.34 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 66.01 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 16.41 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 53.97 g; suma cukrów prostych: 87.43 g;		
czwartek 2024-01-04 Dieta: PYSKOWICE - MATKA KARMiąCA		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400g(1,7) (MLE, GLU), Wek krojony 50g(1), (GLU), Bułka zwykła 50g 1szt (GLU), Masło 15g(7) (MLE), Kiełki 13g, Szyńka Ojca Grzegorza 40g, pasta z kiełbasy i jajka 60g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Pomidor 60g, Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) (MLE, GLU, ŻYT), II Śniadanie: Jabłko 150g,	rosół z lanym ciastem 400ml(1,3,9) (GLU, JAJ, SEL), pieczeń w sosie (100g +80g sos) (GLU, MIĘ), buraki 120g, surówka z kapusty kiszonej 100g, Ziemniaki gotowane 200g, Kompot 200ml, Podwieczorek: serek waniliowy 1szt. (MLE),	Chleb krojony mały 130g(1,3,7) (GLU, ŻYT), Masło 15g(7) (MLE), Pasztet drobiowy 50g(1,9,6,10,3) (GLU, MIĘ, SEL, SOJ), Blok drobiowy 30g (MLE, SEL, SOJ, GOR), Mix sałat 13g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 3249.85 kcal; Białko ogółem: 149.37 g; białko zwierzęce: 107.06 g; Tłuszcz: 129.11 g; Węglowodany ogółem: 396.91 g; Sód: 6413.62 mg; Potas: 5535.81 mg; Magnez: 392.43 mg; Wapń: 911.75 mg; Żelazo: 18.10 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1961.81 ug; Błonnik pokarmowy: 27.61 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 50.74 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 14.25 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 54.26 g; suma cukrów prostych: 125.24 g;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Pyskowice		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-01-05 Dieta: DIETA PODSTAWOWA PYSKOWICE		
Zupa mleczna z ryżem 400g (MLE), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLE, GLU, ŻYT), chleb krojony mały 120g (GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), Jajecznicza(2szt.) (JAJ), Rukola 13g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU, ŻYT),	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400ml (MLE, GLU, SEL, GOR), Ryba smażona 120g (GLU, JAJ, RYB), Surówka z kapusty pekińskiej 120g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR), ziemniaki gotowane 200g. , Kompot 200ml , Podwieczorek: Wafelek 42g(1szt.) ,	Chleb krojony mały 130g (GLU, ŻYT), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLE, GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), Ser żółty 50g (MLE), Sałatka z: pomidora i sałaty lodowej 70g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 3999.01 kcal; Białko ogółem: 140.65 g; białko zwierzęce: 89.24 g; Tłuszcz: 175.34 g; Węglowodany ogółem: 499.28 g; Sód: 3843.01 mg; Potas: 5539.94 mg; Magnez: 503.76 mg; Wapń: 1426.51 mg; Żelazo: 17.80 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2191.97 ug; Błonnik pokarmowy: 37.33 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 49.44 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 33.31 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 74.30 g; suma cukrów prostych: 108.00 g;		
piątek 2024-01-05 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA PYSKOWICE		
Zupa mleczna z ryżem 400g(7) (MLE), Wek krojony 50g(1), (GLU), Bułka zwykła 50g 1szt(1,3,7) (GLU), Masło 15g(7) (MLE), miód 1szt. , Jogurt naturalny 1szt (MLE), Rukola 13g , Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) (MLE, GLU, ŻYT),	zupa jarzynowa 400ml (1,7,9)-bez brokuła (MLE, GLU, SEL), ryba gotowana 100g (MLE, GLU, SEL, RYB, GOR), Sos po grecku 100g(9,7,1) (GLU, SEL), Sałatka z jarzyn gotowanych 150g(9) (SEL), ziemniaki gotowane 200g. , Kompot 200ml , Podwieczorek: Wafelek 42g(1szt.) ,	Chleb krojony mały 130g(1,3,7) (GLU, ŻYT), Masło 15g(7) (MLE), twaróg z koperkiem 70g(7) (MLE), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2811.45 kcal; Białko ogółem: 105.13 g; białko zwierzęce: 68.19 g; Tłuszcz: 91.32 g; Węglowodany ogółem: 414.69 g; Sód: 3021.20 mg; Potas: 5286.10 mg; Magnez: 372.36 mg; Wapń: 993.10 mg; Żelazo: 10.19 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2543.18 ug; Błonnik pokarmowy: 26.66 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.98 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 12.78 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 33.33 g; suma cukrów prostych: 116.49 g;		
piątek 2024-01-05 Dieta: DIETA Z OGR.ŁATWOORZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW PYSKOWICE		
Zupa mleczna z ryżem 400g(7) (MLE), Chleb razowy 100g(1,3,7,8) (MLE, GLU, ŻYT), Masło 15g(7) (MLE), Jajecznicza(2szt.) (JAJ), Rukola 13g , Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) (MLE, GLU, ŻYT),	zupa jarzynowa 400ml (1,7,9)-bez brokuła (MLE, GLU, SEL), ryba gotowana 100g (MLE, GLU, SEL, RYB, GOR), Sos po grecku 100g(9,7,1) (GLU, SEL), Surówka z kapusty pekińskiej 120g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 200ml , Podwieczorek: Mandarynka (1szt.) ,	chleb krojony mały 70g(1,3,7) (GLU, ŻYT), Chleb krojony razowy-słon 50g(1,3,7,8) (MLE, GLU, ŻYT), Masło 15g(7) (MLE), twaróg z koperkiem 70g(7) (MLE), Sałatka z: pomidora i sałaty lodowej 70g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2872.44 kcal; Białko ogółem: 122.49 g; białko zwierzęce: 84.88 g; Tłuszcz: 115.88 g; Węglowodany ogółem: 366.22 g; Sód: 3515.81 mg; Potas: 5656.75 mg; Magnez: 473.60 mg; Wapń: 934.29 mg; Żelazo: 15.56 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2300.82 ug; Błonnik pokarmowy: 33.96 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.41 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 24.47 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 44.48 g; suma cukrów prostych: 84.14 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Pyskowice		
Sniadanie II Sniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
piątek 2024-01-05 Dieta: PYSKOWICE - MATKA KARMIAČA		
Zupa mleczna z ryżem 400g(7) (<i>MLE</i>), Wek krojony 50g(1), (<i>GLU</i>), Bułka zwykła 50g 1szt(1,3,7) (<i>GLU</i>), Masło 15g(7) (<i>MLE</i>), Jajecznica(2szt.) (<i>JAJ</i>), Rukola 13g, Blok drobiowy 30g (<i>MLE, SEL, SOJ, GOR</i>), Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) (<i>MLE, GLU, ŻYT</i>), II Sniadanie: Mandarynka (1szt.),	Zupa jarzynowa 400ml (1,7,9)-bez brokuła (<i>MLE, GLU, SEL</i>), ryba smżona 100g (<i>GLU, JAJ, RYB</i>), Sos po grecku 100g(9,7,1) (<i>GLU, SEL</i>), surówka z kapusty pekińskiej 100g (<i>MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR</i>), Sałatka z jarzyn gotowanych 150g(9) (<i>SEL</i>), ziemniaki gotowane 200g., Kompot 200ml, Podwieczorek: Wafelek 42g(1szt.),	Chleb krojony mały 130g(1,3,7) (<i>GLU, ŻYT</i>), Masło 15g(7) (<i>MLE</i>), twaróg z koperkiem 70g(7) (<i>MLE</i>), Sałatka z: pomidora i sałaty lodowej 70g, ser żółty 30g (<i>MLE</i>), Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 3616.75 kcal; Białko ogółem: 140.69 g; białko zwierzęce: 97.51 g; Tłuszcz: 161.31 g; Węglowodany ogółem: 432.10 g; Sód: 4124.78 mg; Potas: 5977.78 mg; Magnez: 447.03 mg; Wapń: 1282.54 mg; Żelazo: 16.34 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3683.65 ug; Błonnik pokarmowy: 33.81 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 47.03 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 27.90 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 68.27 g; suma cukrów prostych: 118.94 g;		
sobota 2024-01-06 Dieta: DIETA PODSTAWOWA PYSKOWICE		
chleb krojony mały 120g (<i>GLU, ŻYT</i>), Chleb krojony razowy-słon 50g (<i>MLE, GLU, ŻYT</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Filet zapiekany na maśle - wędlina 40g (<i>MLE, SEL, SOJ, GOR</i>), ogórek kiszony 70g, Kawa z mlekiem 250 ml (<i>MLE, GLU, ŻYT</i>),	Zupa grysikowa 400g (<i>GLU, SEL</i>), Potrawka z kurczaka 180g (<i>GLU, SEL</i>), Marchew oprószana 120g (<i>GLU</i>), Ziemniaki gotowane 200g, Kompot 200ml, Podwieczorek: Kisiel z jabłkiem 200g,	Chleb krojony mały 130g (<i>GLU, ŻYT</i>), Chleb krojony razowy-słon 50g (<i>MLE, GLU, ŻYT</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Parówki Cieszyńskie 100g (<i>MLE, SEL, SOJ, GOR</i>), Herbata 250ml, Musztarda 20g (<i>GOR</i>), Mix sałat 13g,
Wartości odżywcze: Energia: 2667.78 kcal; Białko ogółem: 90.13 g; białko zwierzęce: 47.78 g; Tłuszcz: 87.32 g; Węglowodany ogółem: 408.49 g; Sód: 3268.21 mg; Potas: 3872.01 mg; Magnez: 386.15 mg; Wapń: 504.08 mg; Żelazo: 12.18 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2625.43 ug; Błonnik pokarmowy: 32.38 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.32 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 16.95 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 29.43 g; suma cukrów prostych: 77.41 g;		
sobota 2024-01-06 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA PYSKOWICE		
Wek krojony 50g(1), (<i>GLU</i>), Bułka zwykła 50g 1szt (<i>GLU</i>), Masło 15g(7) (<i>MLE</i>), Filet zapiekany na maśle - wędlina 40g (<i>MLE, SEL, SOJ, GOR</i>), pomidor 70g, Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) (<i>MLE, GLU, ŻYT</i>),	Zupa grysikowa 400g(1,9) (<i>GLU, SEL</i>), Potrawka z kurczaka 180g(1,7,9) (<i>GLU, SEL</i>), Marchew oprószana 120g(1) (<i>GLU</i>), Ziemniaki gotowane 200g, Kompot 200ml, Podwieczorek: Kisiel z jabłkiem 200g,	Chleb krojony mały 130g(1,3,7) (<i>GLU, ŻYT</i>), Masło 15g(7) (<i>MLE</i>), szynka szkolna 40g(10,9,7,6) (<i>GLU, SEL, SOJ, GOR</i>), Mix sałat 13g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 1923.78 kcal; Białko ogółem: 73.55 g; białko zwierzęce: 45.76 g; Tłuszcz: 60.69 g; Węglowodany ogółem: 287.41 g; Sód: 1806.51 mg; Potas: 3541.92 mg; Magnez: 244.09 mg; Wapń: 393.19 mg; Żelazo: 7.95 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2707.17 ug; Błonnik pokarmowy: 19.73 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.10 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 10.79 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 18.03 g; suma cukrów prostych: 69.98 g;		
sobota 2024-01-06 Dieta: DIETA Z OGR.ŁATWLOORZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW PYSKOWICE		
Chleb razowy 100g(1,3,7,8) (<i>MLE, GLU, ŻYT</i>), Masło 15g(7) (<i>MLE</i>), Filet zapiekany na maśle - wędlina 40g (<i>MLE, SEL, SOJ, GOR</i>), ogórek kiszony 70g, Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) (<i>MLE, GLU, ŻYT</i>),	Zupa grysikowa 400g(1,9) (<i>GLU, SEL</i>), Potrawka z kurczaka 180g(1,7,9) (<i>GLU, SEL</i>), Marchew oprószana 120g(1) (<i>GLU</i>), Ziemniaki gotowane 200g, Sos jarzynowy 100g(9,1,7) (<i>GLU, SEL</i>), Kompot 200ml, Podwieczorek: Kisiel z jabłkiem 200g,	chleb krojony mały 70g(1,3,7) (<i>GLU, ŻYT</i>), Chleb krojony razowy-słon 50g(1,3,7,8) (<i>MLE, GLU, ŻYT</i>), Masło 15g(7) (<i>MLE</i>), Parówki Śląskie 70g(6,7,9,10) (<i>MLE, SEL, SOJ, GOR</i>), Musztarda 20g(9,10,1) (<i>GOR</i>), Mix sałat 13g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2245.12 kcal; Białko ogółem: 77.42 g; białko zwierzęce: 44.48 g; Tłuszcz: 79.24 g; Węglowodany ogółem: 331.20 g; Sód: 2442.72 mg; Potas: 3689.95 mg; Magnez: 354.19 mg; Wapń: 474.42 mg; Żelazo: 10.35 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2691.03 ug; Błonnik pokarmowy: 28.76 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.74 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 15.57 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 25.84 g; suma cukrów prostych: 76.22 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Pyskowice		
Sniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-01-06 Dieta: PYSKOWICE - MATKA KARMIAÇA		
Wek krojony 50g(1), (GLU), Bułka zwykła 50g 1szt (GLU), Masło 15g(7) (MLE), Filet zapiekany na maśle - wędlina 40g (MLE, SEL, SOJ, GOR), Dżem porcja 1szt. 25g , pomidor 70g , Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) (MLE, GLU, ŻYT), II Śniadanie: Jogurt owocowy 1szt (MLE),	Zupa grysikowa 400g(1,9) (GLU, SEL), Potrawka z kurczaka 180g (GLU, SEL), Marchew oprószana 120g(1) (GLU), Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 200ml , Podwieczerek: Kisiel z jabłkiem 200g ,	Chleb krojony mały 130g(1,3,7) (GLU, ŻYT), Masło 15g(7) (MLE), szynka szkolna 40g(10,9,7,6) (GLU, SEL, SOJ, GOR), pasta z konserwy rybnej 50g (JAJ), Mix sałat 10g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2148.37 kcal; Białko ogółem: 85.65 g; białko zwierzęce: 57.62 g; Tłuszcz: 72.12 g; Węglowodany ogółem: 306.38 g; Sód: 2119.02 mg; Potas: 3852.01 mg; Magnez: 272.54 mg; Wapń: 555.74 mg; Żelazo: 9.20 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2824.49 ug; Błonnik pokarmowy: 20.27 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.80 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 12.85 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 23.60 g; suma cukrów prostych: 87.03 g;		
niedziela 2024-01-07 Dieta: DIETA PODSTAWOWA PYSKOWICE		
chleb krojony mały 120g (GLU, ŻYT), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLE, GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), Wieprzowinka w galarecie 50g (GLU, SEL, SOJ, GOR), pomidor 70g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU, ŻYT),	Zupa rosół z makaronem 400g (GLU, JAJ, SEL), udko z kurczaka duszone 180g (GLU), Sałatka z kapusty czerwonej 120g , Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 200ml , Podwieczerek: Wafelek 42g(1szt.) ,	Chleb krojony mały 130g (GLU, ŻYT), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLE, GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), Kielbasa krotoszyńska 40g , sałata zielona (1 lub 2 listki) , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 3406.33 kcal; Białko ogółem: 130.56 g; białko zwierzęce: 83.68 g; Tłuszcz: 141.17 g; Węglowodany ogółem: 432.81 g; Sód: 2635.30 mg; Potas: 4764.71 mg; Magnez: 404.44 mg; Wapń: 590.65 mg; Żelazo: 16.34 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 685.16 ug; Błonnik pokarmowy: 32.56 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.64 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 24.62 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 58.97 g; suma cukrów prostych: 94.96 g;		
niedziela 2024-01-07 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA PYSKOWICE		
Wek krojony 50g(1), (GLU), Bułka zwykła 50g 1szt (GLU), Masło 15g(7) (MLE), Wieprzowinka w galarecie 50g (GLU, SEL, SOJ, GOR), pomidor 70g , Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) (MLE, GLU, ŻYT),	Zupa rosół z makaronem 400g(1,3,9) (GLU, JAJ, SEL), Udko z kurczaka gotowane 180g(9) (GLU, SEL), Sałatka z jarzyn gotowanych 120g(9) (SEL), Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 200ml , Podwieczerek: Wafelek 42g(1szt.) ,	Chleb krojony mały 130g(1,3,7) (GLU, ŻYT), Masło 15g(7) (MLE), Kielbasa krotoszyńska 40g , sałata zielona (1 lub 2 listki) , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2759.26 kcal; Białko ogółem: 114.51 g; białko zwierzęce: 83.53 g; Tłuszcz: 123.36 g; Węglowodany ogółem: 318.30 g; Sód: 1824.85 mg; Potas: 4267.55 mg; Magnez: 292.97 mg; Wapń: 508.19 mg; Żelazo: 12.87 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2118.88 ug; Błonnik pokarmowy: 22.32 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.18 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 16.35 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 51.38 g; suma cukrów prostych: 94.22 g;		
niedziela 2024-01-07 Dieta: DIETA Z OGR.ŁATWOORZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW PYSKOWICE		
Chleb razowy 100g(1,3,7,8) (MLE, GLU, ŻYT), Masło 15g(7) (MLE), wieprzowinka w galarecie 50g (GLU, SEL, SOJ, GOR), pomidor 70g , Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) (MLE, GLU, ŻYT),	Zupa rosół z makaronem 400g(1,3,9) (GLU, JAJ, SEL), Udko z kurczaka gotowane 180g(9) (GLU, SEL), Sałatka z kapusty czerwonej 120g , Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 200ml , Podwieczerek: Mus owocowy 200g ,	chleb krojony mały 70g(1,3,7) (GLU, ŻYT), Chleb krojony razowy-słon 50g(1,3,7,8) (MLE, GLU, ŻYT), Masło 15g(7) (MLE), Kielbasa krotoszyńska 40g , sałata zielona (1 lub 2 listki) , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2457.10 kcal; Białko ogółem: 112.55 g; białko zwierzęce: 79.53 g; Tłuszcz: 105.42 g; Węglowodany ogółem: 296.76 g; Sód: 1864.82 mg; Potas: 4646.64 mg; Magnez: 376.67 mg; Wapń: 520.56 mg; Żelazo: 14.68 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 694.08 ug; Błonnik pokarmowy: 34.10 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.72 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 18.66 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 41.32 g; suma cukrów prostych: 60.46 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Pyskowice		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-01-07 Dieta: PYSKOWICE - MATKA KARMIAÇA		
Wek krojony 50g(1), (GLU), Bułka zwykła 50g 1szt (GLU), Masło 15g(7) (MLE), Wieprzowinka w galarecie 30g (GLU, SEL, SOJ, GOR), Jogurt owocowy 1szt (MLE), pomidor 70g, Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) (MLE, GLU, ŻYT), II Śniadanie: banan 1szt,	Zupa rosół z makaronem 400g(1,3,9) (GLU, JAJ, SEL), Udko z kurczaka gotowane 180g(9) (GLU, SEL), Sałatka z jarzyn gotowanych 120g(9) (SEL), Ziemniaki gotowane 200g, Sałatka z kapusty czerwonej 120g, Kompot 200ml, Podwieczorek: Wafelek 42g(1szt.),	Chleb krojony mały 130g(1,3,7) (GLU, ŻYT), Masło 15g(7) (MLE), Kielbasa krotoszyńska 40g, Jajko 1 szt (JAJ), sałata zielona (1 lub 2 listki), Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 3548.80 kcal; Białko ogółem: 136.63 g; białko zwierzęce: 95.91 g; Tłuszcz: 136.71 g; Węglowodany ogółem: 476.40 g; Sód: 2026.87 mg; Potas: 7326.59 mg; Magnez: 528.87 mg; Wapń: 814.41 mg; Żelazo: 18.35 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2461.08 ug; Błonnik pokarmowy: 37.39 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.47 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 18.98 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 56.81 g; suma cukrów prostych: 167.85 g;		
poniedziałek 2024-01-08 Dieta: DIETA PODSTAWOWA PYSKOWICE		
zupa mleczna z makaronem -muszelki 400ml (MLE), chleb krojony mały 120g (GLU, ŻYT), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLE, GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), szynka beskidzka 50g, papryka konserwowa 70g, Kawa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU, ŻYT),	rosół z lanym ciastem 400ml (GLU, JAJ, SEL), pieczeń w sosie (100g +80g sos) (GLU, MIĘ), Ziemniaki gotowane 200g, Sałatka z białej kapusty 120g, Kompot 200ml, Podwieczorek: Jogurt owocowy 1szt (MLE),	Chleb krojony mały 130g (GLU, ŻYT), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLE, GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), Pasztet drobiowy 50g (GLU, MIĘ, SEL, SOJ), Rukola 13g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 3430.13 kcal; Białko ogółem: 130.66 g; białko zwierzęce: 68.56 g; Tłuszcz: 136.36 g; Węglowodany ogółem: 451.96 g; Sód: 4545.41 mg; Potas: 4737.47 mg; Magnez: 421.35 mg; Wapń: 965.36 mg; Żelazo: 15.62 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1477.92 ug; Błonnik pokarmowy: 33.99 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.44 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 20.69 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 52.84 g; suma cukrów prostych: 77.44 g;		
poniedziałek 2024-01-08 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA PYSKOWICE		
zupa mleczna z makaronem -muszelki 400ml (MLE), Wek krojony 50g(1), (GLU), Bułka zwykła 50g 1szt (GLU), Masło 15g(7) (MLE), szynka beskidzka 50g, pomidor 70g, Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) (MLE, GLU, ŻYT),	rosół z lanym ciastem 400ml(1,3,9) (GLU, JAJ, SEL), pieczeń w sosie (100g +80g sos) (GLU, MIĘ), Ziemniaki gotowane 200g, Brokuł z wody 120g, Kompot 200ml, Podwieczorek: Jogurt owocowy 1szt (MLE),	Chleb krojony mały 130g(1,3,7) (GLU, ŻYT), Masło 15g(7) (MLE), Pasztet drobiowy 50g(1,9,6,10,3) (GLU, MIĘ, SEL, SOJ), Rukola 13g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2795.93 kcal; Białko ogółem: 116.72 g; białko zwierzęce: 68.40 g; Tłuszcz: 119.68 g; Węglowodany ogółem: 331.45 g; Sód: 3408.27 mg; Potas: 4392.36 mg; Magnez: 305.49 mg; Wapń: 829.85 mg; Żelazo: 12.13 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1661.52 ug; Błonnik pokarmowy: 18.93 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.99 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 12.47 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 46.41 g; suma cukrów prostych: 74.79 g;		
poniedziałek 2024-01-08 Dieta: DIETA Z OGR.ŁATWLOORZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW PYSKOWICE		
zupa mleczna z makaronem -muszelki 400ml (MLE), Chleb razowy 100g(1,3,7,8) (MLE, GLU, ŻYT), Masło 15g(7) (MLE), szynka beskidzka 50g, papryka konserwowa 70g, Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) (MLE, GLU, ŻYT),	rosół z lanym ciastem 400ml(1,3,9) (GLU, JAJ, SEL), pieczeń w sosie (100g +80g sos) (GLU, MIĘ), Sałatka z białej kapusty 120g, ziemniaki gotowane 200g., Kompot 200ml, Podwieczorek: Jogurt naturalny 1szt (MLE),	chleb krojony mały 70g(1,3,7) (GLU, ŻYT), Chleb krojony razowy-słon 50g(1,3,7,8) (MLE, GLU, ŻYT), Masło 15g(7) (MLE), Pasztet drobiowy 50g(1,9,6,10,3) (GLU, MIĘ, SEL, SOJ), Rukola 13g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 3048.37 kcal; Białko ogółem: 120.64 g; białko zwierzęce: 69.10 g; Tłuszcz: 135.35 g; Węglowodany ogółem: 365.74 g; Sód: 3894.32 mg; Potas: 4581.61 mg; Magnez: 393.59 mg; Wapń: 980.20 mg; Żelazo: 13.86 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1474.92 ug; Błonnik pokarmowy: 29.48 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.37 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 19.80 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 52.65 g; suma cukrów prostych: 74.23 g;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Pyskowice		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-01-08 Dieta: PYSKOWICE - MATKA KARMIAÇA		
zupa mleczna z makaronem -muszelki 400ml (MLE), Wek krojony 50g(1), (GLU), Bułka zwykła 50g 1szt (GLU), Masło 15g(7) (MLE), rogal (GLU, JAJ), Jogurt owocowy 1szt (MLE), pomidor 70g , Szyunka beskidzka 30g , Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) (MLE, GLU, ŻYT), II Śniadanie: kiwi 1szt. ,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400g (MLE, GLU, SEL), Ziemniaki gotowane 200g , kotlet schabowy 120g (GLU, JAJ, MIĘ), Brokuł z wody 120g , sałatka z białej kapusty 100g , Kompot 200ml , Podwieczorek: budyń 200ml (MLE, GLU),	Chleb krojony mały 130g(1,3,7) (GLU, ŻYT), Masło 15g(7) (MLE), Szyunka bartnika 40g (MLE, SEL, SOJ, GOR), rukola 6g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 3268.96 kcal; Białko ogółem: 135.77 g; białko zwierzęce: 79.80 g; Tłuszcz: 117.20 g; Węglowodany ogółem: 448.41 g; Sód: 3255.52 mg; Potas: 6560.54 mg; Magnez: 465.73 mg; Wapń: 1260.80 mg; Żelazo: 13.81 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1045.78 ug; Błonnik pokarmowy: 33.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.01 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 19.37 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 46.36 g; suma cukrów prostych: 95.13 g;		
wtorek 2024-01-09 Dieta: DIETA PODSTAWOWA PYSKOWICE		
zupa mleczna z kaszą manną 400g (MLE, GLU), chleb krojony mały 120g (GLU, ŻYT), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLE, GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), Szyunka drobiowa 40g , sałata zielona (1 lub 2 listki) , jajko 1\2szt. (JAJ), kiełki 7g , 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 z koperkiem 200g , Kompot 200ml , Podwieczorek: Jabłko 50g ,	Chleb krojony mały 130g (GLU, ŻYT), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLE, GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), Twaróg 50g (MLE), Kiełbasa szynkowa 30g (MLE, SEL, SOJ, GOR), pomidor 70g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2903.32 kcal; Białko ogółem: 113.30 g; białko zwierzęce: 64.42 g; Tłuszcz: 86.86 g; Węglowodany ogółem: 448.11 g; Sód: 4146.84 mg; Potas: 5497.37 mg; Magnez: 474.14 mg; Wapń: 823.92 mg; Żelazo: 17.48 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1299.76 ug; Błonnik pokarmowy: 35.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.58 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 12.60 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 30.25 g; suma cukrów prostych: 90.40 g;		
wtorek 2024-01-09 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA PYSKOWICE		
zupa mleczna z kaszą manną 400g(1,7) (MLE, GLU), Wek krojony 50g(1), (GLU), Bułka zwykła 50g 1szt (GLU), Masło 15g(7) (MLE), Szyunka drobiowa 40g , sałata zielona (1 lub 2 listki) , kiełki 7g , Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) (MLE, GLU, ŻYT),	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400g(1,7,9) (MLE, GLU, SEL, GOR), pulpet gotowany 100g (GLU, JAJ, SEL), Sos koperkowy 100g(1,7,) (GLU), buraki 150g , Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 200ml , Podwieczorek: Jabłko 150g ,	Chleb krojony mały 130g(1,3,7) (GLU, ŻYT), Masło 15g(7) (MLE), Twaróg 50g (MLE), Kiełbasa szynkowa 30g (MLE, SEL, SOJ, GOR), pomidor 70g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2518.74 kcal; Białko ogółem: 94.78 g; białko zwierzęce: 58.02 g; Tłuszcz: 80.58 g; Węglowodany ogółem: 377.42 g; Sód: 3136.05 mg; Potas: 5448.56 mg; Magnez: 365.58 mg; Wapń: 791.62 mg; Żelazo: 14.76 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1227.76 ug; Błonnik pokarmowy: 27.08 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.45 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 8.43 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 28.56 g; suma cukrów prostych: 115.22 g;		
wtorek 2024-01-09 Dieta: DIETA Z OGR.ŁATWLOORZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW PYSKOWICE		
zupa mleczna z kaszą manną 400g(1,7) (MLE, GLU), Chleb razowy 100g(1,3,7,8) (MLE, GLU, ŻYT), Masło 15g(7) (MLE), Szyunka drobiowa 40g , jajko 1\2szt. (JAJ), sałata zielona (1 lub 2 listki) , kiełki 7g , Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) (MLE, GLU, ŻYT),	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400g(1,7,9) (MLE, GLU, SEL, GOR), pulpet gotowany 100g (GLU, JAJ, SEL), buraki 150g , Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 200ml , Podwieczorek: Jabłko 150g ,	chleb krojony mały 70g(1,3,7) (GLU, ŻYT), Chleb krojony razowy-słon 50g(1,3,7,8) (MLE, GLU, ŻYT), Masło 15g(7) (MLE), Twaróg 50g (MLE), Kiełbasa szynkowa 30g (MLE, SEL, SOJ, GOR), pomidor 70g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2660.08 kcal; Białko ogółem: 103.89 g; białko zwierzęce: 64.27 g; Tłuszcz: 87.22 g; Węglowodany ogółem: 397.13 g; Sód: 3637.33 mg; Potas: 5811.05 mg; Magnez: 460.34 mg; Wapń: 845.53 mg; Żelazo: 17.68 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1312.26 ug; Błonnik pokarmowy: 35.53 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.39 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 11.67 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 30.21 g; suma cukrów prostych: 116.02 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Pyskowice		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-01-09		
Dieta: PYSKOWICE - MATKA KARMIAÇA		
Zupa mleczna z kaszą manną 400g(1,7) (MLE, GLU), Wek krojony 50g(1), (GLU), Bułka zwykła 50g 1szt (GLU), Masło 15g(7) (MLE), szynka drobiowa 30g , jajko 1\2szt. (JAJ), sałata zielona (1 lub 2 listki) , kiełki 7g , Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) (MLE, GLU, ŻYT), II Śniadanie: budyń 200ml (MLE, GLU),	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400g (MLE, GLU, SEL, GOR), pulpet gotowany 100g (GLU, JAJ, SEL), Sos koperkowy 100g(1,7,) (GLU), buraki 150g , Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 200ml , Podwieczerek: Jabłko 150g ,	Chleb krojony mały 130g(1,3,7) (GLU, ŻYT), Masło 15g(7) (MLE), Twaróg 50g (MLE), Kiełbasa szynkowa 30g (MLE, SEL, SOJ, GOR), pomidor 70g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2680.45 kcal; Białko ogółem: 106.21 g; białko zwierzęce: 69.60 g; Tłuszcz: 88.93 g; Węglowodany ogółem: 387.82 g; Sód: 3224.06 mg; Potas: 5766.89 mg; Magnez: 392.80 mg; Wapń: 1054.20 mg; Żelazo: 15.98 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1412.06 ug; Błonnik pokarmowy: 27.08 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.20 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 8.81 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 31.84 g; suma cukrów prostych: 125.17 g;		
środa 2024-01-10		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA PYSKOWICE		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400g (MLE, GLU), chleb krojony mały 120,g (GLU, ŻYT), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLE, GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), Dżem 50g , twaróg 50g (MLE), Rzodkiewka.40g , sałata zielona (1 lub 2 listki) , Kawa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU, ŻYT),	Zupa krupnik z ziemniakami 400g (GLU, SEL), filet drobiowy w sosie 100g (GLU), Marchew oprószana 120g (GLU), Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 200ml , Podwieczerek: Kiwi 1szt. ,	Chleb krojony mały 130g (GLU, ŻYT), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLE, GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), kiełbasa krakowska 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR), pomidor 70g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2838.02 kcal; Białko ogółem: 123.52 g; białko zwierzęce: 79.11 g; Tłuszcz: 77.15 g; Węglowodany ogółem: 444.38 g; Sód: 2474.20 mg; Potas: 5264.21 mg; Magnez: 476.93 mg; Wapń: 761.26 mg; Żelazo: 13.66 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2570.78 ug; Błonnik pokarmowy: 37.00 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.16 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 15.19 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 24.95 g; suma cukrów prostych: 90.92 g;		
środa 2024-01-10		
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 50g , Twaróg 50g (MLE), sałata zielona 13g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU, ŻYT),	Zupa krupnik z ziemniakami 400g (GLU, SEL), filet drobiowy w sosie 100g (GLU), marchewka oprószana 150g (GLU), Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 200ml , Podwieczerek: Kiwi 1szt. ,	chleb krojony mały 70g (GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), kiełbasa krakowska 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR), pomidor 70g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2228.66 kcal; Białko ogółem: 106.13 g; białko zwierzęce: 78.92 g; Tłuszcz: 70.61 g; Węglowodany ogółem: 311.83 g; Sód: 1812.95 mg; Potas: 4708.60 mg; Magnez: 347.72 mg; Wapń: 699.40 mg; Żelazo: 9.44 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2881.48 ug; Błonnik pokarmowy: 22.78 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.47 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 10.19 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 24.17 g; suma cukrów prostych: 88.63 g;		
środa 2024-01-10		
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), Ser żółty 50g (MLE), sałata zielona (1 lub 2 listki) , Rzodkiewka.40g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU, ŻYT),	Zupa krupnik z ziemniakami 400g (GLU, SEL), filet drobiowy w sosie 100g (GLU), Fasolka szparagowa z bułką tartą 120g (GLU, ROŚ), Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 200ml , Podwieczerek: Kiwi 1szt. ,	chleb krojony mały 70g (GLU, ŻYT), chleb razowo-słonecznikowy 40g (MLE, GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), kiełbasa krakowska 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR), pomidor 70g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2304.85 kcal; Białko ogółem: 114.94 g; białko zwierzęce: 84.67 g; Tłuszcz: 82.74 g; Węglowodany ogółem: 300.96 g; Sód: 2308.07 mg; Potas: 4857.63 mg; Magnez: 417.57 mg; Wapń: 1185.49 mg; Żelazo: 11.34 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 947.38 ug; Błonnik pokarmowy: 28.34 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.87 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 11.10 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 27.23 g; suma cukrów prostych: 66.81 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Pyskowice		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-01-10		
Dieta: PYSKOWICE - MATKA KARMIAÇA		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400g (MLE, GLU), Wek krojony 50g (GLU), Bułka zwykła 50g 1szt (GLU), Masło 15g (MLE), twaróg 50g (MLE), Dżem 50g, sałata zielona (1 lub 2 listki), Rzodkiewka 40g, Kawa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU, ŻYT), II Śniadanie: Jogurt owocowy 1szt (MLE),	Zupa krupnik z ziemniakami 400g (GLU, SEL), sznyciec z cebulką 150g (GLU), Marchew oprószana 120g (GLU), Ziemniaki gotowane 200g, Kompot 200ml, Podwieczorek: kiwi 1szt.,	Chleb krojony mały 130g (GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), kielbasa krakowska 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR), ser żółty 30g (MLE), pomidor 70g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2691.56 kcal; Białko ogółem: 128.00 g; białko zwierzęce: 96.57 g; Tłuszcz: 96.23 g; Węglowodany ogółem: 350.38 g; Sód: 1712.20 mg; Potas: 5132.42 mg; Magnez: 389.95 mg; Wapń: 1094.34 mg; Żelazo: 10.69 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2655.89 ug; Błonnik pokarmowy: 24.95 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.14 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 15.34 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 36.64 g; suma cukrów prostych: 96.68 g;		
czwartek 2024-01-11		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA PYSKOWICE		
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 400g (MLE), chleb razowo- słonecznikowy 40g (MLE, GLU, ŻYT), chleb krojony mały 70g (GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), Twarożek ze szczypiorkiem 70g (MLE), Mix sałat 13g, Kawa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU, ŻYT),	Zupa ziemniaczana 400g (MLE, GLU, SEL), Potrawka z kurczaka 180g (GLU, SEL), Sałatka z kapusty czerwonej 120g, Kasza jęczmienna na sypko 200. g (GLU), Kompot 200ml, Podwieczorek: Mandarynka (1szt.),	Chleb krojony mały 130g (GLU, ŻYT), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLE, GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), Serek topiony 17,5g (MLE), Filet zapiekany na maśle 30g (MLE, SEL, SOJ, GOR), ogórki konserwowe 70g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2394.52 kcal; Białko ogółem: 96.00 g; białko zwierzęce: 58.30 g; Tłuszcz: 71.29 g; Węglowodany ogółem: 370.05 g; Sód: 2369.63 mg; Potas: 3776.21 mg; Magnez: 363.18 mg; Wapń: 891.17 mg; Żelazo: 10.64 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 834.11 ug; Błonnik pokarmowy: 32.22 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.24 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 12.46 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 21.42 g; suma cukrów prostych: 83.50 g;		
czwartek 2024-01-11		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA PYSKOWICE		
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 400g (MLE), Wek krojony 50g (GLU), Bułka zwykła 50g 1szt (GLU), Masło 15g (MLE), Twaróg 70g (MLE), Mix sałat 13g, Kawa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU, ŻYT),	Zupa ziemniaczana 400g (MLE, GLU, SEL), Potrawka z kurczaka 180g (GLU, SEL), Brokuł z wody 120g, Kasza jęczmienna na sypko 200. g (GLU), Kompot 200ml, Podwieczorek: Mandarynka (1szt.),	Chleb krojony mały 130g (GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), Filet zapiekany na maśle 30g (MLE, SEL, SOJ, GOR), pomidor 70g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 1993.19 kcal; Białko ogółem: 86.39 g; białko zwierzęce: 55.88 g; Tłuszcz: 58.07 g; Węglowodany ogółem: 299.98 g; Sód: 1540.09 mg; Potas: 3519.11 mg; Magnez: 280.54 mg; Wapń: 756.84 mg; Żelazo: 8.51 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1085.36 ug; Błonnik pokarmowy: 22.26 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.86 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 7.58 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 16.86 g; suma cukrów prostych: 76.54 g;		
czwartek 2024-01-11		
Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOORZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW PYSKOWICE		
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 400g (MLE), Chleb razowy 100g (MLE, GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), Twarożek ze szczypiorkiem 70g (MLE), Mix sałat 13g, Kawa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU, ŻYT),	Zupa ziemniaczana 400g (MLE, GLU, SEL), Potrawka z kurczaka 180g (GLU, SEL), Sałatka z kapusty czerwonej 120g, Kasza jęczmienna na sypko 200. g (GLU), Kompot 200ml, Podwieczorek: Mandarynka (1szt.),	chleb krojony mały 70g (GLU, ŻYT), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLE, GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), Filet zapiekany na maśle 30g (MLE, SEL, SOJ, GOR), Serek topiony 17,5g (MLE), ogórki konserwowe 70g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2253.48 kcal; Białko ogółem: 92.12 g; białko zwierzęce: 58.25 g; Tłuszcz: 71.98 g; Węglowodany ogółem: 337.50 g; Sód: 2402.58 mg; Potas: 3759.77 mg; Magnez: 368.14 mg; Wapń: 888.53 mg; Żelazo: 10.29 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 834.11 ug; Błonnik pokarmowy: 31.99 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.22 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 12.95 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 21.54 g; suma cukrów prostych: 83.16 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Pyskowice		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-01-11 Dieta: PYSKOWICE - MATKA KARMIAÇA		
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 400g (MLE), Wek krojony 50g (GLU), Bułka zwykła 50g 1szt (GLU), Masło 15g (MLE), Szynka luksusowa 30g (MLE, SEL, SOJ), Twarożek ze szczypiorkiem 70g (MLE), Mix sałat 13g, Kawa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU, ŻYT), II Śniadanie: Wafelek 42g(1szt.) ,	Żurek 400g (GLU, SEL, SOJ, GOR, ŻYT), Potrawka z kurczaka 180g (GLU, SEL), Brokuł z wody 100g, Kasza jęczmienna na sypko 200. g (GLU), Kompot 200ml , Podwieczorek: Mandarynka (1szt.) ,	Chleb krojony mały 130g (GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), Serek topiony 17,5g (MLE), Filet zapiekany na maśle 30g (MLE, SEL, SOJ, GOR), pomidor 70g, Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2653.00 kcal; Białko ogółem: 104.52 g; białko zwierzęce: 69.09 g; Tłuszcz: 93.91 g; Węglowodany ogółem: 367.48 g; Sód: 2115.80 mg; Potas: 3846.63 mg; Magnez: 321.16 mg; Wapń: 886.84 mg; Żelazo: 9.98 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 959.76 ug; Błonnik pokarmowy: 23.56 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.15 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 12.18 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 32.97 g; suma cukrów prostych: 110.38 g;		
piątek 2024-01-12 Dieta: DIETA PODSTAWOWA PYSKOWICE		
Zupa mleczna z makaronem 400g (MLE), chleb krojony mały 120,g (GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), Jajecznicza(2szt.) (JAJ), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLE, GLU, ŻYT), Rukola 13g, Kawa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU, ŻYT),	Zupa grochówka 400g (GLU, SEL, SOJ, ROŚ, GOR), ryba smżona 100g (GLU, JAJ, RYB), Ziemniaki gotowane 200g, Sałatka wielowarzywna 150g (SEL), Kompot 200ml , Podwieczorek: Banan 1szt ,	chleb krojony mały 70g (GLU, ŻYT), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLE, GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), Paszтет drobiowy 50g (GLU, MIĘ, SEL, SOJ), pomidor 70g, Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 3654.40 kcal; Białko ogółem: 132.13 g; białko zwierzęce: 70.03 g; Tłuszcz: 112.07 g; Węglowodany ogółem: 570.30 g; Sód: 3379.93 mg; Potas: 7653.16 mg; Magnez: 682.99 mg; Wapń: 840.75 mg; Żelazo: 21.69 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2033.70 ug; Błonnik pokarmowy: 47.01 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.28 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 21.08 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 45.03 g; suma cukrów prostych: 132.20 g;		
piątek 2024-01-12 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA PYSKOWICE		
Zupa mleczna z makaronem 400g(1,3,7) (MLE), Wek krojony 50g(1), (GLU), Bułka zwykła 50g 1szt (GLU), Masło 15g(7) (MLE), twaróg 70g (MLE), Rukola 13g, Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) (MLE, GLU, ŻYT),	rosół z lanym ciastem 400ml(1,3,9) (GLU, JAJ, SEL), ryba gotowana 100g (MLE, GLU, SEL, RYB, GOR), Sos jarzynowy 100g(9,1,7) (GLU, SEL), Bukiet jarzyn 150g (SEL), Ziemniaki gotowane 200g, Kompot 200ml , Podwieczorek: Banan 1szt ,	chleb krojony mały 70g (GLU, ŻYT), Masło 15g(7) (MLE), Paszтет drobiowy 50g (GLU, MIĘ, SEL, SOJ), pomidor 70g, Herbata 250ml, mleko 200ml (MLE),
Wartości odżywcze: Energia: 2904.14 kcal; Białko ogółem: 116.53 g; białko zwierzęce: 76.86 g; Tłuszcz: 80.34 g; Węglowodany ogółem: 455.33 g; Sód: 2569.70 mg; Potas: 6692.93 mg; Magnez: 506.63 mg; Wapń: 1042.58 mg; Żelazo: 12.84 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3062.78 ug; Błonnik pokarmowy: 31.85 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.39 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 10.45 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 30.06 g; suma cukrów prostych: 145.03 g;		
piątek 2024-01-12 Dieta: DIETA Z OGR.ŁATWLOORZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW PYSKOWICE		
Zupa mleczna z makaronem 400g(1,3,7) (MLE), Bułka zwykła 50g 1szt (GLU), Masło 15g(7) (MLE), Jajecznicza(2szt.) (JAJ), Rukola 13g, Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) (MLE, GLU, ŻYT),	Zupa grochówka 400g (GLU, SEL, SOJ, ROŚ, GOR), Ryba gotowana 90g(4,9,10) (SEL, RYB), sałatka wielowarzywna 100g (SEL), Ziemniaki gotowane 200g, Kompot 200ml , Podwieczorek: Banan 1szt ,	chleb krojony mały 70g(1,3,7) (GLU, ŻYT), chleb razowo- słonecznikowy 40g (MLE, GLU, ŻYT), Masło 15g(7) (MLE), Ser żółty 50g(7) (MLE), pomidor 70g, Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2949.70 kcal; Białko ogółem: 129.83 g; białko zwierzęce: 84.98 g; Tłuszcz: 86.41 g; Węglowodany ogółem: 443.73 g; Sód: 1739.24 mg; Potas: 7305.07 mg; Magnez: 588.63 mg; Wapń: 1237.14 mg; Żelazo: 16.78 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1574.10 ug; Błonnik pokarmowy: 35.57 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.95 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 10.08 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 27.68 g; suma cukrów prostych: 130.21 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Pyskowice		
Sniadanie II Sniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
piątek 2024-01-12 Dieta: PYSKOWICE - MATKA KARMIAĆCA		
Zupa mleczna z makaronem 400g(1,3,7) (<i>MLE</i>), Wek krojony 50g(1), (<i>GLU</i>), Bułka zwykła 50g 1szt (<i>GLU</i>), Masło 15g(7) (<i>MLE</i>), Jajecznica(2szt.) (<i>JAJ</i>), Rukola 13g, Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) (<i>MLE, GLU, ŻYT</i>), II Sniadanie: banan 1szt,	rosół z lanym ciastem 400ml(1,3,9) (<i>GLU, JAJ, SEL</i>), Ryba gotowana 90g(4,9,10) (<i>SEL, RYB</i>), Sos jarzynowy 100g(9,1,7) (<i>GLU, SEL</i>), bukiet jarzyn 100g(9) (<i>SEL</i>), Ziemniaki gotowane 200g, Kompot 200ml, Podwieczorek: kisiel,	Chleb krojony mały 130g(1,3,7) (<i>GLU, ŻYT</i>), Masło 15g(7) (<i>MLE</i>), ser żółty 30g (<i>MLE</i>), Herbata 250ml, Pasztet drobiowy 50g (<i>GLU, MIĘ, SEL, SOJ</i>), pomidor 70g,
Wartości odżywcze: Energia: 3232.69 kcal; Białko ogółem: 131.61 g; białko zwierzęce: 89.57 g; Tłuszcz: 103.91 g; Węglowodany ogółem: 469.46 g; Sód: 2122.34 mg; Potas: 6570.09 mg; Magnez: 506.85 mg; Wapń: 1072.89 mg; Żelazo: 17.33 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3310.13 ug; Błonnik pokarmowy: 31.60 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.93 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 13.26 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 40.04 g; suma cukrów prostych: 132.89 g;		
sobota 2024-01-13 Dieta: DIETA PODSTAWOWA PYSKOWICE		
chleb krojony mały 70g (<i>GLU, ŻYT</i>), Chleb krojony razowy-słonek 50g (<i>MLE, GLU, ŻYT</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Szynka drobiowa 40g, sałata zielona (1 lub 2 listki), Kawa z mlekiem 250 ml (<i>MLE, GLU, ŻYT</i>),	Zupa grysikowa 400g (<i>GLU, SEL</i>), schab duszony 100g (<i>GLU, MIĘ</i>), Ziemniaki gotowane 200g, Sałatka szwedzka 150g, Kompot 200ml, Podwieczorek: Mus owocowy 200g,	chleb krojony mały 70g (<i>GLU, ŻYT</i>), Chleb krojony razowy-słonek 50g (<i>MLE, GLU, ŻYT</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), kielbasa szynkowa 40g (<i>MLE, SEL, SOJ, GOR</i>), papryka czerwona 70g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2568.99 kcal; Białko ogółem: 120.47 g; białko zwierzęce: 88.37 g; Tłuszcz: 106.50 g; Węglowodany ogółem: 310.46 g; Sód: 2246.95 mg; Potas: 4294.46 mg; Magnez: 376.16 mg; Wapń: 441.73 mg; Żelazo: 12.62 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1034.55 ug; Błonnik pokarmowy: 30.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.99 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 18.45 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 42.33 g; suma cukrów prostych: 58.17 g;		
sobota 2024-01-13 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA PYSKOWICE		
Wek krojony 50g (<i>GLU</i>), Bułka zwykła 50g 1szt (<i>GLU</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Szynka drobiowa 40g, sałata zielona (1 lub 2 listki), Kawa z mlekiem 250 ml (<i>MLE, GLU, ŻYT</i>),	Zupa grysikowa 400g (<i>GLU, SEL</i>), schab duszony 100g (<i>GLU, MIĘ</i>), szpinak na gęsto 150g, Ziemniaki gotowane 200g, Kompot 200ml, Podwieczorek: Mus owocowy 200g,	Chleb krojony mały 130g (<i>GLU, ŻYT</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), kielbasa szynkowa 40g (<i>MLE, SEL, SOJ, GOR</i>), pomidor 70g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2397.36 kcal; Białko ogółem: 116.96 g; białko zwierzęce: 88.33 g; Tłuszcz: 107.64 g; Węglowodany ogółem: 262.68 g; Sód: 1851.83 mg; Potas: 4262.70 mg; Magnez: 348.01 mg; Wapń: 515.32 mg; Żelazo: 13.73 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1776.75 ug; Błonnik pokarmowy: 23.78 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.21 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 16.76 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 43.71 g; suma cukrów prostych: 57.34 g;		
sobota 2024-01-13 Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOORZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW PYSKOWICE		
Chleb razowy 100g (<i>MLE, GLU, ŻYT</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Szynka drobiowa 40g, sałata zielona (1 lub 2 listki), Kawa z mlekiem 250 ml (<i>MLE, GLU, ŻYT</i>),	Zupa grysikowa 400g (<i>GLU, SEL</i>), schab duszony 100g (<i>GLU, MIĘ</i>), szpinak na gęsto 150g, Ziemniaki gotowane 200g, Kompot 200ml, Podwieczorek: Mus owocowy 200g,	chleb krojony mały 70g (<i>GLU, ŻYT</i>), chleb razowy-słonecznikowy 40g (<i>MLE, GLU, ŻYT</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), kielbasa szynkowa 40g (<i>MLE, SEL, SOJ, GOR</i>), papryka czerwona 70g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2474.96 kcal; Białko ogółem: 119.44 g; białko zwierzęce: 88.31 g; Tłuszcz: 111.14 g; Węglowodany ogółem: 279.42 g; Sód: 2186.58 mg; Potas: 4492.25 mg; Magnez: 424.01 mg; Wapń: 543.97 mg; Żelazo: 15.31 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2058.45 ug; Błonnik pokarmowy: 31.45 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.29 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 19.94 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 43.78 g; suma cukrów prostych: 57.81 g;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Pyskowice		
Sniadanie II Sniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
sobota 2024-01-13		
Dieta: PYSKOWICE - MATKA KARMIAÇA		
Wek krojony 50g (GLU), Bułka zwykła 50g 1szt (GLU), Masło 15g (MLE), Szynka drobiowa 30g, Pasta pomidorowa z twarogu 70g (MLE), sałata zielona (1 lub 2 listki), Kawa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU, ŻYT), II Sniadanie: kiwi 1szt. ,	Zupa grysikowa 400g (GLU, SEL), schab duszony 100g (GLU, MIĘ), szpinak na gęsto 150g, Ziemniaki gotowane 200g, Kompot 200ml, Podwieczorek: Mus owocowy 200g ,	Chleb krojony mały 130g (GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), Kielbasa szynkowa 30g (MLE, SEL, SOJ, GOR), ser żółty 30g (MLE), pomidor 70g, Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2621.76 kcal; Białko ogółem: 135.45 g; białko zwierzęce: 105.46 g; Tłuszcz: 116.48 g; Węglowodany ogółem: 282.81 g; Sód: 1878.73 mg; Potas: 4706.90 mg; Magnez: 377.66 mg; Wapń: 857.47 mg; Żelazo: 14.29 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1925.20 ug; Błonnik pokarmowy: 26.44 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 46.19 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 17.07 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 45.84 g; suma cukrów prostych: 60.49 g;		
niedziela 2024-01-14		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA PYSKOWICE		
chleb krojony mały 70g (GLU, ŻYT), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLE, GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), Szynka krucha 40g (MLE, SEL, SOJ, GOR), ogórek kiszony 70g, Kawa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU, ŻYT),	Zupa pomidorowa z makaronem 250ml (MLE, GLU, SEL, GOR), pieczeń w sosie (100g +80g sos) (GLU, MIĘ), surówka z kapusty pekińskiej 100g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Ziemniaki gotowane 200g, Kompot 200ml, Podwieczorek: Mandarynka (1szt.) ,	chleb krojony mały 70g (GLU, ŻYT), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLE, GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), Twaróg z rzodkiewką 100g (MLE), Kielki 13g, 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 zwykła 50g 1szt (GLU), Masło 15g (MLE), Szynka krucha 40g (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 gotowanych 150g (SEL), Ziemniaki gotowane 200g, Kompot 200ml, Podwieczorek: Mandarynka (1szt.) ,	chleb krojony mały 70g (GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), kielbasa krakowska 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR), Kielki 13g, 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. ŁATWOORZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW PYSKOWICE		
chleb razowo- słonecznikowy 40g (MLE, GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), Szynka krucha 40g (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 pekińskiej 150g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Ziemniaki gotowane 200g, Kompot 200ml, Podwieczorek: Mandarynka (1szt.) ,	chleb krojony mały 70g (GLU, ŻYT), chleb razowo- słonecznikowy 40g (MLE, GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), Twaróg z rzodkiewką 100g (MLE), Kielki 13g, 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;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Pyskowice		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-01-14		
Dieta: PYSKOWICE - MATKA KARMiąCA		
Wek krojony 50g (GLU), Bułka zwykła 50g 1szt (GLU), Masło 15g (MLE), Szyunka krucha 40g (MLE, SEL, SOJ, GOR), ogórek kiszony 70g , Serek topiony 17,5g (MLE), Kawa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU, ŻYT), II Śniadanie: Wafelek 42g(1szt.) ,	Zupa pomidorowa z makaronem 400g (MLE, GLU, SEL), pieczeń w sosie(100g +80g sos) (GLU, MIĘ), surówka z kapusty pekińskiej 150g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 200ml , Podwieczerek: Mandarynka (1szt.) ,	chleb krojony mały 70g (GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), Kiełbasa krakowska 30g (GLU, SEL, SOJ, GOR), Kiełki 13g , 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;		
poniedziałek 2024-01-15		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA PYSKOWICE		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400g (MLE, GLU), chleb razowo-słonecznikowy 40g (MLE, GLU, ŻYT), chleb krojony mały 70g (GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), Szyunka drobiowa 40g , ogórki konserwowe 70g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU, ŻYT),	Zupa krupnik z ziemniakami 400g (GLU, SEL), filet drobiowy w sosie 100g (GLU), buraki 150g , Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 200ml , Podwieczerek: Galartetka 1szt. ,	chleb krojony mały 70g (GLU, ŻYT), chleb razowo-słonecznikowy 40g (MLE, GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), Jajo gotowane 1 szt (JAJ), Kiełbasa krakowska 30g (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 zwykła 50g 1szt (GLU), Masło 15g (MLE), Szyunka drobiowa 40g , Jabłko 150g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU, ŻYT),	Zupa krupnik z ziemniakami 400g (GLU, SEL), filet drobiowy w sosie 100g (GLU), buraki 150g , Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 200ml , Podwieczerek: Galartetka 1szt. ,	Chleb krojony mały 130g (GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), serek waniliowy 70g (MLE), Kiełbasa krakowska 30g (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. ŁATWOORZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW PYSKOWICE		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400g (MLE, GLU), chleb razowo-słonecznikowy 40g (MLE, GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), Szyunka drobiowa 40g , ogórek kiszony 70g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU, ŻYT),	Zupa krupnik z ziemniakami 400g (GLU, SEL), filet drobiowy w sosie 100g (GLU), buraki 150g , Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 200ml , Podwieczerek: Sok warzywny 200ml ,	chleb krojony mały 70g (GLU, ŻYT), chleb razowo-słonecznikowy 40g (MLE, GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), Jajo gotowane 1 szt (JAJ), Kiełbasa krakowska 30g (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;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Pyskowice		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-01-15 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 owocowy 1szt (MLE), szynka drobiowa 30g, ogórki konserwowe 70g, Kawa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU, ŻYT), II Śniadanie: kiwi 1szt. ,	zupa jarzynowa bez śmietany 300ml (MLE, GLU, SEL, GOR), kotlet drobiowy 100g (GLU, JAJ), buraki 150g, Ziemniaki gotowane 200g, Kompot 200ml, Podwieczorek: Galartetka 1szt. ,	Chleb krojony mały 130g (GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), jajko 1\2szt. (JAJ), sałatka z tuńczyka ryżu, kukurydzy, ogórka i szczypiorku 150g, Kiełbasa krakowska 30g (GLU, SEL, SOJ, GOR), Herbata 250ml, pomidor 70g ,
Wartości odżywcze: Energia: 3047.05 kcal; Białko ogółem: 97.75 g; białko zwierzęce: 55.11 g; Tłuszcz: 74.33 g; Węglowodany ogółem: 522.12 g; Sód: 4723.47 mg; Potas: 5805.19 mg; Magnez: 435.69 mg; Wapń: 935.29 mg; Żelazo: 16.24 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1024.95 ug; Błonnik pokarmowy: 31.31 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.37 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 11.69 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 27.80 g; suma cukrów prostych: 150.91 g;		
wtorek 2024-01-16 Dieta: DIETA PODSTAWOWA PYSKOWICE		
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 400g (MLE), chleb razowo- słonecznikowy 40g (MLE, GLU, ŻYT), chleb krojony mały 70g (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), 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, kiełki 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 z majerankiem 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, kiełki 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;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Pyskowice		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
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), 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), 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;		
środa 2024-01-17		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA PYSKOWICE		
zupa mleczna z kaszą manną 400g (MLE, GLU), chleb krojony mały 70g (GLU, ŻYT), chleb razowo- słonecznikowy 40g (MLE, GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), jajko 1/2 szt. (JAJ), Kielbasa krakowska 30g (GLU, SEL, SOJ, GOR), rukola 6g, Pomidor 60g, 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 gęsto 150g, Kompot 200ml, Podwieczorek: Sok warzywny 200ml,	chleb krojony mały 70g (GLU, ŻYT), chleb razowo- słonecznikowy 40g (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 zwykła 50g 1szt (GLU), Masło 15g (MLE), Serek do chleba 1szt. (MLE), Pomidor 60g, 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 gęsto 150g, 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;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Pyskowice		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-01-17		
Dieta: DIETA Z OGR.ŁATWOORZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW PYSKOWICE		
zupa mleczna z kaszą manną 400g (MLE, GLU), chleb razowo-słonecznikowy 40g (MLE, GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), jajko 1\2szt. (JAJ), Kiełbasa krakowska 30g (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 gęsto 150g, Ziemniaki gotowane 200g, Kompot 200ml, Podwieczorek: Sok warzywny 200ml,	chleb krojony mały 70g (GLU, ŻYT), chleb razowo-słonecznikowy 40g (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 zwykła 50g 1szt (GLU), Masło 15g (MLE), Kiełbasa krakowska drobiowa 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR), jajko 1\2szt. (JAJ), rukola 6g, Pomidor 60g, Kawa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU, ŻYT), II Śniadanie: Wafelek 42g(1szt.),	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;		
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), Szyunka Ojca Grzegorza 40g, Ogórek konserwowy 50g, kiełki 7g, Kawa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU, ŻYT),	Zupa barszcz z ziemniakami 400g (MLE, GLU, SEL), Sztuka mięsa 100g (MIE), Sos pietruszkowy 100g (MLE, GLU), Surówka z marchwi i jabłka 150g (MLE), Ziemniaki gotowane 200g, Kompot 200ml, Podwieczorek: Banan 1szt,	chleb krojony mały 70g (GLU, ŻYT), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLE, GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), 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 1szt (GLU), Masło 15g(7) (MLE), kiełki 7g, Szyunka 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 (MIE), Sos pietruszkowy 100g (MLE, GLU), Sałatka z jarzyn gotowanych 150g (SEL), Ziemniaki gotowane 200g, Kompot 200ml, Podwieczorek: Banan 1szt,	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;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Pyskowice		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-01-18		
Dieta: DIETA Z OGR.ŁATWOORZYSWAJALNYCH 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), 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), 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;		
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), Jajecznicza (2 szt.) (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" 2 szt., 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 1 szt (GLU), Masło 15g (MLE), Dżem porcja 1 szt. 25g, Kielbasa krakowska 30g (GLU, SEL, SOJ, GOR), Pomidor 50g, sałata zielona (1 lub 2 listki), Kawa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU, ŻYT),	Zupa dyniowa z dodatkiem majeranku i pietruszki 400ml (MLE, GLU, SEL), 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), Kielbasa kminkowa 50g (GLU, SEL, SOJ, GOR), Rukola 13g, Pomidorki "koktailowe" 2 szt., Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2250.22 kcal; Białko ogółem: 85.91 g; białko zwierzęce: 54.96 g; Tłuszcz: 77.03 g; Węglowodany ogółem: 316.27 g; Sód: 5635.93 mg; Potas: 2901.45 mg; Magnez: 250.37 mg; Wapń: 713.90 mg; Żelazo: 8.78 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1252.10 ug; Błonnik pokarmowy: 15.88 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.32 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 6.95 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 26.63 g; suma cukrów prostych: 86.56 g;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Pyskowice		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
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" 2szt. , 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 KARMIAÇA		
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 Śniadanie: Ciastka kruche (MLE, GLU),	Zupa dyniowa z dodatkiem majeranku i pietruszki 400ml (MLE, GLU, SEL), Naleśniki z serem 3szt. (MLE, GLU, JAJ), Kompot 200ml , Podwieczorek: Sok warzywny 200ml ,	chleb krojony mały 70g (GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), Kielbasa kminkowa 30g (GLU, SEL, SOJ, GOR), pasta z konserwy rybnej 50g (JAJ), Rukola 13g , Pomidorki " koktailowe" 2szt. , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2903.54 kcal; Białko ogółem: 129.50 g; białko zwierzęce: 91.96 g; Tłuszcz: 115.79 g; Węglowodany ogółem: 350.69 g; Sód: 5888.85 mg; Potas: 3109.91 mg; Magnez: 268.95 mg; Wapń: 1027.66 mg; Żelazo: 14.27 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2086.64 ug; Błonnik pokarmowy: 17.63 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 49.53 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 13.63 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 43.46 g; suma cukrów prostych: 77.19 g;		
sobota 2024-01-20		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA PYSKOWICE		
chleb krojony mały 120g (GLU, ŻYT), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLE, GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), twaróg 70g (MLE), pomidor 70g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU, ŻYT),	Zupa krupnik z ziemniakami 400g (GLU, SEL), pieczeń w sosie(100g +80g sos) (GLU, MIĘ), Ziemniaki gotowane 200g , marchewka oprószana 150g (GLU), Kompot 200ml , Podwieczorek: Deser budyniowy 1szt. ,	Chleb krojony mały 130g (GLU, ŻYT), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLE, GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), szynka beszkidzka 40g , kiełki 7g , Ogórek zielony 60g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: 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;		
sobota 2024-01-20		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA PYSKOWICE		
Wek krojony 50g(1), (GLU), Bułka zwykła 50g 1szt(1,3,7) (GLU), Masło 15g(7) (MLE), twaróg 70g(7) (MLE), pomidor 70g , Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) (MLE, GLU, ŻYT),	Zupa krupnik z ziemniakami 400g(1,9) (GLU, SEL), pieczeń w sosie(100g +80g sos) (GLU, MIĘ), marchewka oprószana 150g (GLU), Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 200ml , Podwieczorek: Deser budyniowy 1szt. ,	Chleb krojony mały 130g(1,3,7) (GLU, ŻYT), Masło 15g(7) (MLE), Szynka beszkidzka 40g , kiełki 7g , Pomidor 60g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: 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;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Pyskowice		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-01-20		
Dieta: DIETA Z OGR.ŁATWOORZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW PYSKOWICE		
chleb razowo- słonecznikowy40g (MLE, GLU, ŻYT), Masło 15g(7) (MLE), twaróg70g(7) (MLE), pomidor 70g , Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) (MLE, GLU, ŻYT),	Zupa krupnik z ziemniakami 400g(1,9) (GLU, SEL), pieczeń w sosie(100g +80g sos) (GLU, MIĘ), marchewka oprószana150g (GLU), Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 200ml , Podwieczorek: Jabłko 150g ,	chleb krojony mały70g(1,3,7) (GLU, ŻYT), chleb razowo- słonecznikowy40g (MLE, GLU, ŻYT), Masło 15g(7) (MLE), Szynka beskidzka 40g , kielki7g , Ogórek zielony60g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: 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;		
sobota 2024-01-20		
Dieta: PYSKOWICE - MATKA KARMIAÇA		
Wek krojony 50g(1), (GLU), Bułka zwykła50g 1szt(1,3,7) (GLU), Masło 15g(7) (MLE), Twaróg50g (MLE), pomidor 70g , Szynka bartnika30g (MLE, SEL, SOJ, GOR), Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) (MLE, GLU, ŻYT), II Śniadanie: Jabłko 150g ,	Zupa krupnik z ziemniakami 400g(1,9) (GLU, SEL), pieczeń w sosie(100g +80g sos) (GLU, MIĘ), marchewka oprószana150g (GLU), Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 200ml , Podwieczorek: Deser budyniowy1szt. ,	chleb krojony mały70g (GLU, ŻYT), Masło 15g(7) (MLE), Szynka beskidzka 30g , pasta z jajka i twarogu i szczypiorkiem 50g (MLE, GOR), kielki7g , Ogórek zielony60g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: 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;		
niedziela 2024-01-21		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA PYSKOWICE		
chleb krojony mały70g (GLU, ŻYT), chleb razowo- słonecznikowy40g (MLE, GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), Serek topiony 50g (MLE), Rukola13g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU, ŻYT),	Zupa rosół z makaronem 400g (GLU, JAJ, SEL), udko z kurczaka duszone180g (GLU), Sałatka z kapusty czerwonej 150g , Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 200ml , Podwieczorek: Wafelek ,	chleb krojony mały70g (GLU, ŻYT), chleb razowo- słonecznikowy40g (MLE, GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), szynka gotowana40g (MLE, SEL, SOJ, GOR), ogórek kiszony 70g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: 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;		
niedziela 2024-01-21		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA PYSKOWICE		
Wek krojony 50g(1), (GLU), Bułka zwykła50g 1szt(1,3,7) (GLU), Masło 15g(7) (MLE), Miód1szt. , Jogurt naturalny 1szt (MLE), Rukola13g , Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) (MLE, GLU, ŻYT),	Zupa rosół z makaronem 400g(1,3,9) (GLU, JAJ, SEL), Udko z kurczaka gotowane 180g(9) (GLU, SEL), Sałatka z jarzyn gotowanych150g (SEL), Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 200ml , Podwieczorek: Wafelek ,	Chleb krojony mały 130g(1,3,7) (GLU, ŻYT), Masło 15g(7) (MLE), szynka gotowana40g(6,7,9,10) (MLE, SEL, SOJ, GOR), pomidor 70g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: 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;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Pyskowice		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-01-21		
Dieta: DIETA Z OGR.ŁATWOORZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW PYSKOWICE		
chleb razowo- słonecznikowy 40g (MLE, GLU, ŻYT), Masło 15g(7) (MLE), Serek topiony 50g (MLE), Rukola 13g , Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) (MLE, GLU, ŻYT),	Zupa rosół z makaronem 400g(1,3,9) (GLU, JAJ, SEL), Udko z kurczaka gotowane 180g(9) (GLU, SEL), Sałatka z kapusty czerwonej 150g , Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 200ml , Podwieczorek: Mandarynka (1szt.) ,	chleb krojony mały 70g(1,3,7) (GLU, ŻYT), Chleb krojony razowy-słon 50g(1,3,7,8) (MLE, GLU, ŻYT), Masło 15g(7) (MLE), szynka gotowana 40g(6,7,9,10) (MLE, SEL, SOJ, GOR), ogórek kiszony 70g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: 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;		
niedziela 2024-01-21		
Dieta: PYSKOWICE - MATKA KARMiąCA		
Wek krojony 50g(1), (GLU), Bułka zwykła 50g 1szt(1,3,7) (GLU), Masło 15g(7) (MLE), Serek topiony 50g (MLE), Szynka szkolna 30g (GLU, SEL, SOJ, GOR), Rukola 13g , Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) (MLE, GLU, ŻYT), II Śniadanie: Mandarynka (1szt.) ,	Zupa rosół z makaronem 400g(1,3,9) (GLU, JAJ, SEL), Udko z kurczaka gotowane 180g(9) (GLU, SEL), Sałatka z kapusty czerwonej 150g , ziemniaki z koperkiem 200g , Kompot 200ml , Podwieczorek: Wafelek ,	Chleb krojony mały 130g(1,3,7) (GLU, ŻYT), Masło 15g(7) (MLE), szynka gotowana 40g(6,7,9,10) (MLE, SEL, SOJ, GOR), Twaróg 50g (MLE), ogórek kiszony 70g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: 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;		
poniedziałek 2024-01-22		
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 , szynkowa drobiowa 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR), pomidor 70g , kielki 7g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU, ŻYT),	Żurek 400g (GLU, SEL, SOJ, GOR, ŻYT), gulasz drobiowy(120g+80g) (GLU), Sałatka coleslaw 150g , Makaron 200g (GLU, JAJ), Kompot 200ml , Podwieczorek: Kisiel z jabłkiem 200g ,	chleb krojony mały 70g (GLU, ŻYT), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLE, GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), jajko 1/2szt. (JAJ), Kielbasa kminkowa 30g (GLU, SEL, SOJ, GOR), Mix sałat 13g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: 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;		
poniedziałek 2024-01-22		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA PYSKOWICE		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400g(1,7) (MLE, GLU), Wek krojony 50g(1), (GLU), Bułka zwykła 50g 1szt(1,3,7) (GLU), Masło 15g(7) (MLE), szynka drobiowa 30g , pomidor 70g , Dżem porcja 1szt. 25g , kielki 7g , Pomidor 60g , Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) (MLE, GLU, ŻYT),	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400ml (MLE, GLU, SEL, GOR), gulasz drobiowy(120g+80g) (GLU), marchewka oprószana 150g (GLU), makaron "świderki" 200g(1,3) (GLU, JAJ), Kompot 200ml , Podwieczorek: Kisiel z jabłkiem 200g ,	chleb krojony mały 70g (GLU, ŻYT), Masło 15g(7) (MLE), Kielbasa kminkowa 50g (GLU, SEL, SOJ, GOR), Mix sałat 13g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: 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;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Pyskowice		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-01-22		
Dieta: DIETA Z OGR.ŁATWOORZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW PYSKOWICE		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400g(1,7) (MLE, GLU), Chleb razowy 100g(1,3,7,8) (MLE, GLU, ŻYT), Masło 15g(7) (MLE), szynka drobiowa30g , Pomidor60g , Serek topiony 17,5g (MLE), kielki7g , Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) (MLE, GLU, ŻYT),	Żurek 400g(1,) (GLU, SEL, SOJ, GOR, ŻYT), gulasz drobiowy(120g+80g) (GLU), sałatka coleslaw100g , Kompot 200ml , ziemniaki z koperkiem 200g , Podwieczorek: Kisiel z jabłkiem 200g ,	chleb krojony mały70g(1,3,7) (GLU, ŻYT), Chleb krojony razowy-słon 50g(1,3,7,8) (MLE, GLU, ŻYT), Masło 15g(7) (MLE), jajko1\2szt. (JAJ), Kiełbasa kminkowa30g (GLU, SEL, SOJ, GOR), Mix sałat 13g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: 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;		
poniedziałek 2024-01-22		
Dieta: PYSKOWICE - MATKA KARMiąCA		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400g(1,7) (MLE, GLU), Wek krojony 50g(1,) (GLU), Bułka zwykła50g 1szt(1,3,7) (GLU), Masło 15g(7) (MLE), szynka drobiowa30g , pomidor 70g , Dżem porcja 1szt. 25g , kielki7g , Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) (MLE, GLU, ŻYT), II Śniadanie: Jogurt owocowy 1szt (MLE),	zupa jarzynowa 400ml (1,7,9)-bez brokuła (MLE, GLU, SEL), gulasz drobiowy(80g+80g)(1,7) (GLU), marchewka oprószana150g (GLU), makaron"świderki"200g(1,3) (GLU, JAJ), sałatka coleslaw100g , Kompot 200ml , Podwieczorek: Kisiel z jabłkiem 200g ,	Chleb krojony mały 130g(1,3,7) (GLU, ŻYT), Masło 15g(7) (MLE), Kiełbasa kminkowa30g (GLU, SEL, SOJ, GOR), jajko1\2szt. (JAJ), Mix sałat 13g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: 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;		
wtorek 2024-01-23		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA PYSKOWICE		
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi400ml. (MLE), chleb krojony mały70g (GLU, ŻYT), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLE, GLU, ŻYT), Bułka zwykła50g 1szt (GLU), Masło 15g (MLE), twaróg z koperkiem50g (MLE), Szynka Ojca Grzegorza30g , sałata zielona13g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU, ŻYT),	Zupa grochówka 400g (GLU, SEL, SOJ, ROŚ, GOR), Sztuka mięsa100g (MIĘ), Sos koperkowy 100g (GLU), buraki 150g , ziemniaki z koperkiem 200g , Kompot 200ml , Podwieczorek: Banan 1szt ,	chleb krojony mały70g (GLU, ŻYT), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLE, GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), kiełbasa szynkowa40g (MLE, SEL, SOJ, GOR), Sałatka z pomidora i rukoli70g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: 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;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Pyskowice		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-01-23 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA PYSKOWICE		
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 400ml.(7) (MLE), Bułka z wyką 50g 1szt (GLU), Masło 15g(7) (MLE), twaróg z koperkiem 50g (MLE), Szynka Ojca Grzegorza 30g, sałata zielona 13g, Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) (MLE, GLU, ŻYT),	Zupa ryżowa z pietruszką 400g (SEL), Sztuka mięsa 100g (MIĘ), Sos koperkowy 100g(1,7,) (GLU), buraki 150g, ziemniaki z koperkiem 200g, Kompot 200ml, Podwieczorek: Banan 1szt,	chleb krojony mały 70g (GLU, ŻYT), Masło 15g(7) (MLE), kielbasa szynkowa 40g(6,7,9,10) (MLE, SEL, SOJ, GOR), Sałatka z pomidora i rukoli 70g, Wek krojony 50g (GLU), Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: 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;		
wtorek 2024-01-23 Dieta: DIETA Z OGR.ŁATWOORZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW PYSKOWICE		
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 400g(7) (MLE), Chleb razowy 100g (MLE, GLU, ŻYT), Masło 15g(7) (MLE), twaróg z koperkiem 50g (MLE), Szynka Ojca Grzegorza 30g, sałata zielona 13g, Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) (MLE, GLU, ŻYT),	Zupa ryżowa z pietruszką 400g (SEL), Sztuka mięsa 100g (MIĘ), Sos koperkowy 100g(1,7,) (GLU), ziemniaki z koperkiem 200g, buraki 150g, Kompot 200ml, Podwieczorek: Banan 1szt,	chleb krojony mały 70g (GLU, ŻYT), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLE, GLU, ŻYT), Masło 15g(7) (MLE), kielbasa szynkowa 40g(6,7,9,10) (MLE, SEL, SOJ, GOR), Sałatka z pomidora i rukoli 70g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: 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;		
wtorek 2024-01-23 Dieta: PYSKOWICE - MATKA KARMiąCA		
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 400ml.(7) (MLE), Masło 15g(7) (MLE), twaróg z koperkiem 50g (MLE), Szynka Ojca Grzegorza 30g, sałata zielona 13g, Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) (MLE, GLU, ŻYT), II Śniadanie: Sok warzywny 200ml,	Zupa ryżowa z pietruszką 400g (SEL), Kotlet drobiowy 120g (GLU, JAJ), buraki 150g, ziemniaki z koperkiem 200g, Kompot 200ml, Podwieczorek: Banan 1szt,	chleb krojony mały 70g (GLU, ŻYT), Wek krojony 50g (GLU), Masło 15g(7) (MLE), Kielbasa szynkowa 30g (MLE, SEL, SOJ, GOR), ser żółty 30g (MLE), Sałatka z pomidora i rukoli 70g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: 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;		
środa 2024-01-24 Dieta: DIETA PODSTAWOWA PYSKOWICE		
Zupa mleczna z kaszą manną 300g (MLE, GLU), chleb krojony mały 70g (GLU, ŻYT), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLE, GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), Wieprzowinka w galarecie 30g (GLU, SEL, SOJ, GOR), jajko 1\2szt. (JAJ), kiełki 7g, Ogórek zielony 60g, Kawa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU, ŻYT),	Zupa Brokułowa z ziemniakami 400ml (MLE, GLU, SEL), Gulasz wieprzowy (100g +100ml sosu) (GLU), szpinak na gęsto 150g, kasza jęczmienna na sypko 150g (GLU), Kompot 200ml, Podwieczorek: Serek waniliowy 1szt. (MLE),	chleb krojony mały 70g (GLU, ŻYT), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLE, GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), Szynka krucha 40g (MLE, SEL, SOJ, GOR), Mix sałat 10g, Rzodkiewka 20g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2600.30 kcal; Białko ogółem: 112.97 g; białko zwierzęce: 76.60 g; Tłuszcz: 100.69 g; Węglowodany ogółem: 336.61 g; Sód: 2778.09 mg; Potas: 3699.01 mg; Magnez: 415.90 mg; Wapń: 874.24 mg; Żelazo: 14.80 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1839.77 ug; Błonnik pokarmowy: 28.55 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.85 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 14.40 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 37.42 g; suma cukrów prostych: 79.71 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Pyskowice		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-01-24 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA PYSKOWICE		
Zupa mleczna z kaszą manną 300g (MLE, GLU), Wek krojony 50g(1), (GLU), Bułka zwykła 50g 1szt (GLU), Masło 15g (MLE), Wieprzowinka w galarecie 30g (GLU, SEL, SOJ, GOR), jajko 1\2szt. (JAJ), kielki 7g, Pomidor 60g, Kawa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU, ŻYT),	Zupa Brokułowa z ziemniakami 400ml (MLE, GLU, SEL), Gulasz wieprzowy (100g +100ml sosu) (GLU), szpinak na gęsto 150g, kasza jęczmienna na sypko 150g (GLU), Kompot 200ml, Podwieczorek: Serek waniliowy 1szt. (MLE),	Chleb krojony mały 130g (GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), Szyunka krucha 40g (MLE, SEL, SOJ, GOR), Mix sałat 10g, Rzodkiewka 20g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2372.56 kcal; Białko ogółem: 106.43 g; białko zwierzęce: 76.56 g; Tłuszcz: 96.51 g; Węglowodany ogółem: 287.38 g; Sód: 2654.99 mg; Potas: 3473.42 mg; Magnez: 325.36 mg; Wapń: 833.95 mg; Żelazo: 12.73 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1908.07 ug; Błonnik pokarmowy: 19.82 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.63 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 10.82 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 37.15 g; suma cukrów prostych: 78.61 g;		
środa 2024-01-24 Dieta: DIETA Z OGR.ŁATWOORZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW PYSKOWICE		
Zupa mleczna z kaszą manną 300g (MLE, GLU), chleb razowo-słonecznikowy 40g (MLE, GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), Wieprzowinka w galarecie 30g (GLU, SEL, SOJ, GOR), jajko 1\2szt. (JAJ), kielki 7g, Ogórek zielony 60g, Kawa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU, ŻYT),	Zupa Brokułowa z ziemniakami 400ml (MLE, GLU, SEL), Gulasz wieprzowy (100g +100ml sosu) (GLU), szpinak na gęsto 150g, kasza jęczmienna na sypko 150g (GLU), Kompot 200ml, Podwieczorek: Serek naturalny 150g,	chleb krojony mały 70g (GLU, ŻYT), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLE, GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), Szyunka krucha 40g (MLE, SEL, SOJ, GOR), Mix sałat 13g, Rzodkiewka 20g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2599.66 kcal; Białko ogółem: 100.19 g; białko zwierzęce: 69.91 g; Tłuszcz: 131.50 g; Węglowodany ogółem: 278.41 g; Sód: 3131.34 mg; Potas: 3513.47 mg; Magnez: 383.26 mg; Wapń: 827.00 mg; Żelazo: 13.58 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2166.77 ug; Błonnik pokarmowy: 24.84 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 64.03 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 13.61 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 45.02 g; suma cukrów prostych: 67.92 g;		
środa 2024-01-24 Dieta: PYSKOWICE - MATKA KARMIĄCA		
Zupa mleczna z kaszą manną 300g (MLE, GLU), Wek krojony 50g(1), (GLU), Bułka zwykła 50g 1szt (GLU), Masło 15g (MLE), Wieprzowinka w galarecie 30g (GLU, SEL, SOJ, GOR), jajko 1\2szt. (JAJ), Kielki 13g, Ogórek zielony 60g, Kawa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU, ŻYT), II Śniadanie: Mus owocowy 200g,	Zupa Brokułowa z ziemniakami 400ml (MLE, GLU, SEL), Gulasz wieprzowy (100g +100ml sosu) (GLU), szpinak na gęsto 150g, surówka z kapusty białej 150g (GOR), kasza jęczmienna na sypko 150g (GLU), Kompot 200ml, Podwieczorek: Serek waniliowy 1szt. (MLE),	Chleb krojony mały 130g (GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), Szyunka krucha 40g (MLE, SEL, SOJ, GOR), Serek topiony 17,5g (MLE), Rzodkiewka 20g, Mix sałat 13g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2535.91 kcal; Białko ogółem: 113.38 g; białko zwierzęce: 78.92 g; Tłuszcz: 103.07 g; Węglowodany ogółem: 317.75 g; Sód: 3309.45 mg; Potas: 4027.90 mg; Magnez: 378.44 mg; Wapń: 1060.85 mg; Żelazo: 14.08 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2234.57 ug; Błonnik pokarmowy: 31.05 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.58 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 11.48 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 39.27 g; suma cukrów prostych: 84.67 g;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Pyskowice		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-01-25 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), sałata zielona 13g, Szynka Ojca Grzegorza 40g, Pomidorki "koktailowe" 2szt., Kawa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU, ŻYT),	Zupa ziemniaczana z majerankiem 400g (MLE, GLU, SEL), kotlet mielony 100g (GLU, JAJ), marchewka oprószana 150g (GLU), ziemniaki z koperkiem 200g, Kompot 200ml, Podwieczorek: Deser budyniowy 1szt.,	chleb krojony mały 70g (GLU, ŻYT), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLE, GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), Pasztet drobiowy 50g (GLU, MIĘ, SEL, SOJ), Kiełki 4g, ogórek kiszony 70g, Kiełbasa kminkowa 30g (GLU, SEL, SOJ, GOR), Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: 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;		
czwartek 2024-01-25 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA PYSKOWICE		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400g (MLE, GLU), Wek krojony 50g (GLU), Bułka zwykła 50g 1szt (GLU), Masło 15g (MLE), sałata zielona 13g, Szynka Ojca Grzegorza 40g, Pomidorki "koktailowe" 2szt., Kawa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU, ŻYT),	Zupa ziemniaczana z majerankiem 400g (MLE, GLU, SEL), budyń mięsno jarzynowy z pomidorami 120g (SEL), Ziemniaki gotowane 200g, marchewka oprószana 150g (GLU), Kompot 200ml, Podwieczorek: Deser budyniowy 1szt.,	chleb krojony mały 70g (GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), Pasztet drobiowy 50g (GLU, MIĘ, SEL, SOJ), Kiełbasa kminkowa 30g (GLU, SEL, SOJ, GOR), Kiełki 4g, pomidor 70g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: 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;		
czwartek 2024-01-25 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), sałata zielona 13g, Szynka Ojca Grzegorza 40g, Pomidorki "koktailowe" 2szt., Kawa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU, ŻYT),	Zupa ziemniaczana z majerankiem 400g (MLE, GLU, SEL), budyń mięsno jarzynowy z pomidorami 120g (SEL), Ziemniaki gotowane 200g, marchewka oprószana 150g (GLU), Kompot 200ml, Podwieczorek: Jogurt naturalny 1szt (MLE),	chleb krojony mały 70g (GLU, ŻYT), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLE, GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), Pasztet drobiowy 50g (GLU, MIĘ, SEL, SOJ), Kiełbasa kminkowa 30g (GLU, SEL, SOJ, GOR), Kiełki 4g, ogórek kiszony 70g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: 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;		
czwartek 2024-01-25 Dieta: PYSKOWICE - MATKA KARMiąCA		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400g (MLE, GLU), Wek krojony 50g (GLU), Bułka zwykła 50g 1szt (GLU), Masło 15g (MLE), sałata zielona 13g, Szynka Ojca Grzegorza 40g, Pomidorki "koktailowe" 2szt., Kawa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU, ŻYT), II Śniadanie: Mandarynka (1szt.),	Zupa ziemniaczana z majerankiem 400g (MLE, GLU, SEL), kotlet mielony 100g (GLU, JAJ), Ziemniaki gotowane 200g, marchewka oprószana 150g (GLU), Kompot 200ml, Podwieczorek: Deser budyniowy 1szt.,	Chleb krojony mały 130g (GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), Pasztet drobiowy 50g (GLU, MIĘ, SEL, SOJ), Kiełbasa kminkowa 30g (GLU, SEL, SOJ, GOR), Kiełki 4g, ogórek kiszony 70g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: 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;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Pyskowice		
Sniadanie II Sniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
piątek 2024-01-26 Dieta: DIETA PODSTAWOWA PYSKOWICE		
Zupa mleczna z ryżem 400g (MLE), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLE, GLU, ŻYT), chleb krojony mały70g (GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), Jajecznica(2szt.) (JAJ), Mix sałat 10g , Pomidor60g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU, ŻYT),	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400g (MLE, GLU, SEL), Ryba smażona 120.g (GLU, JAJ, RYB), ziemniaki z koperkiem 200g , Surówka z kapusty pekińskiej 120g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Kompot 200ml , Podwieczorek: Galartetka 1szt. ,	chleb krojony mały70g (GLU, ŻYT), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLE, GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), Sałatka makaronowa -Z PAPRYKI ,PIECZAREK,KUKURYDZY I OGÓRKA250g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR), ogórki konserwowe70g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: 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;		
piątek 2024-01-26 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA PYSKOWICE		
Zupa mleczna z ryżem 400g (MLE), Wek krojony 50g (GLU), Bułka zwykła50g 1szt (GLU), Masło 15g (MLE), Kiełbasa krakowska50g (GLU, SEL, SOJ, GOR), Pomidor60g , Mix sałat 10g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU, ŻYT),	Zupa krupnik z ziemniakami 400g (GLU, SEL), ryba gotowana100g (MLE, GLU, SEL, RYB, GOR), Sos po grecku 100g (GLU, SEL), Sałatka z jarzyn gotowanych150g (SEL), ziemniaki z koperkiem 200g , Kompot 200ml , Podwieczorek: Galartetka 1szt. ,	Chleb krojony mały 130g (GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), twaróg z koperkiem70g (MLE), pomidor 70g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2583.93 kcal; Białko ogółem: 101.00 g; białko zwierzęce: 69.16 g; Tłuszcz: 69.85 g; Węglowodany ogółem: 409.09 g; Sód: 2561.45 mg; Potas: 4838.50 mg; Magnez: 335.47 mg; Wapń: 754.93 mg; Żelazo: 10.42 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2441.12 ug; Błonnik pokarmowy: 26.36 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.13 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 9.77 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 24.21 g; suma cukrów prostych: 117.51 g;		
piątek 2024-01-26 Dieta: DIETA Z OGR.ŁATWLOORZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW PYSKOWICE		
Zupa mleczna z ryżem 400g (MLE), Chleb razowy 100g (MLE, GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), Jajecznica(2szt.) (JAJ), Mix sałat 10g , Pomidor60g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU, ŻYT),	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400g (MLE, GLU, SEL), ryba gotowana100g (MLE, GLU, SEL, RYB, GOR), ziemniaki z koperkiem 200g , Sos po grecku 100g (GLU, SEL), surówka z kapusty pekińskiej150g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Kompot 200ml , Podwieczorek: Sok warzywny 200ml ,	chleb krojony mały70g (GLU, ŻYT), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLE, GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), twaróg z koperkiem70g (MLE), ogórki konserwowe70g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: 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 (ekwiw. 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;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Pyskowice		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-01-29 Dieta: PYSKOWICE - MATKA KARMIAÇA		
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 Śniadanie: 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), filet zapiekany-wedlina 40g (MLE, SEL, SOJ, GOR), 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), filet zapiekany-wedlina 40g (MLE, SEL, SOJ, GOR), 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 Podwieczorek	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), filet zapiekany-wedlina 40g (MLE, SEL, SOJ, GOR), Ser żółty 40g (MLE), ogórk 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, 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: 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), filet zapiekany-wedlina 40g (MLE, SEL, SOJ, GOR), Ser żółty 40g (MLE), pomidor 70g, Kawa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU, ŻYT), II Śniadanie: Biskopki,	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, Podwieczorek: 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, Podwieczorek: 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, Podwieczorek: 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 kielbasy 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), kielbasa 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), kielbasa 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", 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), filet zapiekany-wedlina 40g (MLE, SEL, SOJ, GOR), sałata zielona 13g, Pomidorki "koktailowe", 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 Podwieczerek	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 , Podwieczerek: Kiwi 1szt. ,	chleb krojony mały 70g (GLU, ŻYT), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLE, GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), filet zapiekany-wedlina 40g (MLE, SEL, SOJ, GOR), sałata zielona 13g , Herbata 250ml , Pomidorki "koktailowe" ,
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 , Podwieczerek: Deser budyniowy 1szt. ,	Chleb krojony mały 130g (GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), filet zapiekany-wedlina 40g (MLE, SEL, SOJ, GOR), sałata zielona 13g , Paszтет 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), Kaszotto warzywne 400g (GLU, SEL), Kefir (MLE), Kompot 200ml , Podwieczerek: Mandarynka (1szt.) ,	chleb krojony mały 70g (GLU, ŻYT), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLE, GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), ser żółty 30g (MLE), filet zapiekany-wedlina 40g (MLE, SEL, SOJ, GOR), 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 , Podwieczerek: Mandarynka (1szt.) ,	Chleb krojony mały 130g (GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), Szynkowa drobiowa z fileta 40g , Sałatka z rukoli i pomidora 70g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2370.41 kcal; Białko ogółem: 70.89 g; białko zwierzęce: 34.76 g; Tłuszcz: 93.42 g; Węglowodany ogółem: 331.29 g; Sód: 2111.02 mg; Potas: 2668.09 mg; Magnez: 238.43 mg; Wapń: 670.43 mg; Żelazo: 9.07 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1283.53 ug; Błonnik pokarmowy: 22.44 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.71 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 19.80 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 39.39 g; suma cukrów prostych: 72.48 g;		

Jadłospisy 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), Kaszotto warzywne400g (GLU, SEL), Kefir (MLE), Kompot 200ml ,	chleb krojony mały70g (GLU, ŻYT), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLE, GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), ser żółty30g (MLE), Szynkowa drobiowa z fileta20g , 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 KARMIAÇA		
Zupa mleczna z makaronem 400g (MLE), Wek krojony 50g (GLU), Bułka zwykła50g 1szt (GLU), Masło 15g (MLE), twaróg70g (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), 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 żółty30g (MLE), Szynkowa drobiowa z fileta40g , Sałatka z rukoli i pomidora70g , 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;		
sobota 2024-02-03		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA PYSKOWICE		
chleb krojony mały70g (GLU, ŻYT), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLE, GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), Wędzonka Jana40g , sałata zielona (2 listki -0k 30g) , Pomidor40g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU, ŻYT),	zupa jarzynowa z ziemniakami400ml . (MLE, GLU, SEL, GOR), Łazanki 300g (GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Kompot 200ml , Podwieczorek: Drożdżówka1szt. (MLE, GLU, JAJ),	chleb krojony mały70g (GLU, ŻYT), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLE, GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), pasta z kiełbasy i jajka100g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Kiełki13g , Ogórek zielony60g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2476.07 kcal; Białko ogółem: 90.04 g; białko zwierzęce: 48.71 g; Tłuszcz: 89.23 g; Węglowodany ogółem: 354.63 g; Sód: 2499.62 mg; Potas: 3613.93 mg; Magnez: 335.55 mg; Wapń: 546.78 mg; Żelazo: 13.02 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1040.47 ug; Błonnik pokarmowy: 28.81 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.88 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 12.04 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 32.54 g; suma cukrów prostych: 70.35 g;		
sobota 2024-02-03		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA PYSKOWICE		
Wek krojony 50g (GLU), Bułka zwykła50g 1szt (GLU), Masło 15g (MLE), Wędzonka Jana40g , sałata zielona (2 listki -0k 30g) , Pomidor40g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU, ŻYT),	zupa jarzynowa 400ml -bez brokuła (MLE, GLU, SEL), schab duszony100g (GLU, MIĘ), Marchew oprószana 120g (GLU), Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 200ml , Podwieczorek: Drożdżówka1szt. (MLE, GLU, JAJ),	Chleb krojony mały 130g (GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), Miód1szt. , Jogurt naturalny 1szt (MLE), Kiełki13g , Pomidor60g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2819.38 kcal; Białko ogółem: 122.96 g; białko zwierzęce: 88.71 g; Tłuszcz: 106.32 g; Węglowodany ogółem: 363.95 g; Sód: 2179.54 mg; Potas: 5414.06 mg; Magnez: 350.90 mg; Wapń: 641.76 mg; Żelazo: 12.37 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2827.21 ug; Błonnik pokarmowy: 23.82 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.96 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 15.48 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 42.82 g; suma cukrów prostych: 79.67 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Pyskowice		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-02-03		
Dieta: DIETA Z OGR.ŁATWOORZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW PYSKOWICE		
chleb razowo- słonecznikowy 40g (MLE, GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), Wędzonka Jana 40g, sałata zielona (2 listki -0k 30g), Pomidor 40g, Kawa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU, ŻYT),	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400ml (MLE, GLU, SEL, GOR), schab duszony 100g (GLU, MIĘ), Marchew oprószana 120g (GLU), Ziemniaki gotowane 200g, Kompot 200ml, Podwieczerek: Jabłko 50g,	chleb krojony mały 70g (GLU, ŻYT), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLE, GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), pasta z kiełbasy i jajka 100g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Kiełki 13g, Ogórek zielony 60g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2624.21 kcal; Białko ogółem: 122.74 g; białko zwierzęce: 92.12 g; Tłuszcz: 113.75 g; Węglowodany ogółem: 303.66 g; Sód: 2367.81 mg; Potas: 5285.66 mg; Magnez: 393.72 mg; Wapń: 485.48 mg; Żelazo: 13.31 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2813.65 ug; Błonnik pokarmowy: 27.48 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.57 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 17.32 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 45.58 g; suma cukrów prostych: 68.75 g;		
sobota 2024-02-03		
Dieta: PYSKOWICE - MATKA KARMiąCA		
Wek krojony 50g (GLU), Bułka zwykła 50g 1szt (GLU), Masło 15g (MLE), Wędzonka Jana 40g, sałata zielona (2 listki -0k 30g), Pomidor 40g, Kawa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU, ŻYT), II Śniadanie: Jabłko 150g,	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400ml (MLE, GLU, SEL, GOR), schab duszony 100g (GLU, MIĘ), Marchew oprószana 120g (GLU), Ziemniaki gotowane 200g, Kompot 200ml, Podwieczerek: Drożdżówka 1szt. (MLE, GLU, JAJ),	chleb krojony mały 70g (GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), pasta z kiełbasy i jajka 100g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Kiełki 13g, Ogórek zielony 60g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2926.81 kcal; Białko ogółem: 126.09 g; białko zwierzęce: 94.02 g; Tłuszcz: 120.58 g; Węglowodany ogółem: 357.82 g; Sód: 2321.56 mg; Potas: 5358.81 mg; Magnez: 339.42 mg; Wapń: 505.73 mg; Żelazo: 13.37 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2918.65 ug; Błonnik pokarmowy: 25.25 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 46.09 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 15.90 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 49.41 g; suma cukrów prostych: 100.79 g;		
niedziela 2024-02-04		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA PYSKOWICE		
chleb krojony mały 70g (GLU, ŻYT), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLE, GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), szynka luksusowa 40g (MLE, SEL, SOJ), pomidor 50g, Mix sałat 13g, 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 kapusty czerwonej 120g, Ziemniaki gotowane 200g, Kompot 200ml, Podwieczerek: Jogurt owocowy 1szt (MLE), ciastka kruche 30g (MLE, GLU),	chleb krojony mały 70g (GLU, ŻYT), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLE, GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), Parówki drobiowe Cieszyński 80g (MLE, SEL, SOJ, GOR), Musztarda 20g (GOR), sałata zielona (2 listki -0k 30g), Rzodkiewka 40g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2803.66 kcal; Białko ogółem: 106.36 g; białko zwierzęce: 63.67 g; Tłuszcz: 118.03 g; Węglowodany ogółem: 356.40 g; Sód: 3032.22 mg; Potas: 4787.11 mg; Magnez: 403.48 mg; Wapń: 684.88 mg; Żelazo: 13.51 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 851.11 ug; Błonnik pokarmowy: 30.36 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 46.38 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 16.49 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 46.87 g; suma cukrów prostych: 75.82 g;		
niedziela 2024-02-04		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA PYSKOWICE		
Wek krojony 50g (GLU), Bułka zwykła 50g 1szt (GLU), Masło 15g (MLE), szynka luksusowa 40g (MLE, SEL, SOJ), pomidor 50g, Mix sałat 13g, 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 gotowanych 120g (SEL), Ziemniaki gotowane 200g, Kompot 200ml, Podwieczerek: Jogurt owocowy 1szt (MLE), ciastka kruche 30g (MLE, GLU),	chleb krojony mały 70g (GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), Parówki drobiowe Cieszyński 80g (MLE, SEL, SOJ, GOR), Herbata 250ml, sałata zielona (2 listki -0k 30g), Pomidor 40g,
Wartości odżywcze: Energia: 2386.38 kcal; Białko ogółem: 94.80 g; białko zwierzęce: 63.59 g; Tłuszcz: 107.11 g; Węglowodany ogółem: 280.78 g; Sód: 2818.85 mg; Potas: 4418.08 mg; Magnez: 288.59 mg; Wapń: 590.12 mg; Żelazo: 10.60 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2270.91 ug; Błonnik pokarmowy: 21.89 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 45.63 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 10.76 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 42.77 g; suma cukrów prostych: 73.61 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Pyskowice		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-02-04		
Dieta: DIETA Z OGR.ŁATWOORZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW PYSKOWICE		
chleb razowo- słonecznikowy 40g (MLE, GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), szynka luksusowa 40g (MLE, SEL, SOJ), pomidor 50g, Mix sałat 13g, 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 kapusty czerwonej 120g, Ziemniaki gotowane 200g, Kompot 200ml, Podwieczorek: Jogurt naturalny 1szt (MLE),	chleb krojony mały 70g (GLU, ŻYT), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLE, GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), Parówki drobiowe Cieszyński 80g (MLE, SEL, SOJ, GOR), Musztarda 20g (GOR), Rzodkiewka 40g, sałata zielona (2 listki -0k 30g), Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2452.52 kcal; Białko ogółem: 99.13 g; białko zwierzęce: 64.04 g; Tłuszcz: 109.36 g; Węglowodany ogółem: 291.69 g; Sód: 3037.67 mg; Potas: 4639.97 mg; Magnez: 371.04 mg; Wapń: 699.44 mg; Żelazo: 12.01 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 785.71 ug; Błonnik pokarmowy: 26.02 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.00 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 14.54 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 43.85 g; suma cukrów prostych: 68.38 g;		
niedziela 2024-02-04		
Dieta: PYSKOWICE - MATKA KARMiąCA		
Wek krojony 50g (GLU), Bułka zwykła 50g 1szt (GLU), Masło 15g (MLE), szynka luksusowa 40g (MLE, SEL, SOJ), Mix sałat 13g, pomidor 50g, Kawa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU, ŻYT), II Śniadanie: kiwi 1szt.,	Zupa pomidorowa z makaronem 400g (MLE, GLU, SEL), pieczeń w sosie (100g +80g sos) (GLU, MIĘ), Ziemniaki gotowane 200g, sałatka z kapusty czerwonej 100g, Kompot 200ml, Podwieczorek: Jogurt owocowy 1szt (MLE), ciastka kruche 30g (MLE, GLU),	Chleb krojony mały 130g (GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), Parówki drobiowe Cieszyński 80g (MLE, SEL, SOJ, GOR), sałata zielona (2 listki -0k 30g), Rzodkiewka 40g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2595.82 kcal; Białko ogółem: 98.67 g; białko zwierzęce: 63.63 g; Tłuszcz: 113.00 g; Węglowodany ogółem: 315.62 g; Sód: 3147.02 mg; Potas: 4632.12 mg; Magnez: 304.44 mg; Wapń: 637.08 mg; Żelazo: 11.11 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 871.01 ug; Błonnik pokarmowy: 22.07 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 46.23 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 12.80 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 45.92 g; suma cukrów prostych: 73.21 g;		
poniedziałek 2024-02-05		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA PYSKOWICE		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400g (MLE, GLU), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLE, GLU, ŻYT), chleb krojony mały 120g (GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), szynka pol.drobiowa 40g (MLE, SEL, SOJ, ZIA), ogórek kiszony 70g, Kawa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU, ŻYT),	Zupa grycikowa 400g (GLU, SEL), filet drobiowy w sosie 100g (GLU), buraki 150g, Ziemniaki gotowane 200g, Kompot 200ml, Podwieczorek: Deser budyniowy 1szt.,	Chleb krojony mały 130g (GLU, ŻYT), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLE, GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), Jajo gotowane 1 szt (JAJ), Sałatka z rukoli i pomidora 70g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2947.26 kcal; Białko ogółem: 123.02 g; białko zwierzęce: 76.75 g; Tłuszcz: 103.10 g; Węglowodany ogółem: 410.74 g; Sód: 2164.71 mg; Potas: 5140.57 mg; Magnez: 468.92 mg; Wapń: 784.97 mg; Żelazo: 17.40 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1022.74 ug; Błonnik pokarmowy: 32.93 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.20 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 22.24 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 69.05 g; suma cukrów prostych: 89.66 g;		
poniedziałek 2024-02-05		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA PYSKOWICE		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400g (MLE, GLU), Wek krojony 50g (GLU), Bułka zwykła 50g 1szt (GLU), Masło 15g (MLE), szynka pol.drobiowa 40g (MLE, SEL, SOJ, ZIA), pomidor 70g, Kawa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU, ŻYT),	Zupa grycikowa 400g (GLU, SEL), filet drobiowy w sosie 100g (GLU), buraki 150g, Ziemniaki gotowane 200g, Kompot 200ml, Podwieczorek: Deser budyniowy 1szt.,	Chleb krojony mały 130g (GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), Twaróg 70g (MLE), Sałatka z rukoli i pomidora 70g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2386.30 kcal; Białko ogółem: 109.60 g; białko zwierzęce: 77.18 g; Tłuszcz: 90.85 g; Węglowodany ogółem: 300.60 g; Sód: 1569.61 mg; Potas: 4786.66 mg; Magnez: 345.76 mg; Wapń: 752.06 mg; Żelazo: 12.06 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 869.64 ug; Błonnik pokarmowy: 20.83 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.61 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 16.98 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 65.15 g; suma cukrów prostych: 86.68 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Pyskowice		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-02-05		
Dieta: DIETA Z OGR.ŁATWOORZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW PYSKOWICE		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400g (MLE, GLU), Chleb razowy 100g (MLE, GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), szynka pol.drobiowa40g (MLE, SEL, SOJ, ZIA), Kawa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU, ŻYT), ogórek kiszony 70g ,	Zupa grysikowa 400g (GLU, SEL), filet drobiowy w sosie100g (GLU), buraki 150g , Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 200ml , Podwieczorek: Mandarynka (1szt.) ,	chleb krojony mały70g (GLU, ŻYT), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLE, GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), Jajo gotowane 1 szt (JAJ), Sałatka z rukoli i pomidora70g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2519.50 kcal; Białko ogółem: 113.00 g; białko zwierzęce: 76.60 g; Tłuszcz: 91.78 g; Węglowodany ogółem: 337.72 g; Sód: 2258.46 mg; Potas: 5152.71 mg; Magnez: 456.16 mg; Wapń: 793.81 mg; Żelazo: 16.04 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1038.74 ug; Błonnik pokarmowy: 30.62 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.83 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 20.41 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 33.73 g; suma cukrów prostych: 95.35 g;		
poniedziałek 2024-02-05		
Dieta: PYSKOWICE - MATKA KARMiąCA		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400g (MLE, GLU), Wek krojony 50g (GLU), Bułka zwykła50g 1szt (GLU), Masło 15g (MLE), szynka pol.drobiowa40g (MLE, SEL, SOJ, ZIA), pomidor 70g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU, ŻYT), II Śniadanie: Mandarynka 100g ,	Zupa grysikowa 400g (GLU, SEL), filet drobiowy w sosie100g (GLU), buraki 150g , Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 200ml , Podwieczorek: Deser budyniowy1szt. ,	Chleb krojony mały 130g (GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), Jajko 1 szt (JAJ), Sałatka z tuńczyka ryżu, kukurydzy,ogórka i szczypiorku150g , Sałatka z rukoli i pomidora70g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2729.20 kcal; Białko ogółem: 114.89 g; białko zwierzęce: 76.59 g; Tłuszcz: 98.25 g; Węglowodany ogółem: 368.37 g; Sód: 1817.72 mg; Potas: 5180.71 mg; Magnez: 384.31 mg; Wapń: 776.96 mg; Żelazo: 15.16 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1139.74 ug; Błonnik pokarmowy: 25.45 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.83 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 18.02 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 68.63 g; suma cukrów prostych: 93.48 g;		
wtorek 2024-02-06		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA PYSKOWICE		
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 400g (MLE), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLE, GLU, ŻYT), chleb krojony mały120,g (GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), Dżem porcja 1szt. 25g , Twaróg70g (MLE), Mix sałat 13g , Pomidor50g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU, ŻYT),	Zupa ziemniaczana 400g (MLE, GLU, SEL), Gotowane mięso z warzywami i pomidorami 120g (SEL), Sos koperkowy 100g (GLU), szpinak na gęsto150g , Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 200ml , Podwieczorek: Wafelek 42g(1szt.) ,	Chleb krojony mały 130g (GLU, ŻYT), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLE, GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), Szynka beszkidzka 40g , papryka czerwona70g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 3322.17 kcal; Białko ogółem: 111.52 g; białko zwierzęce: 53.57 g; Tłuszcz: 119.09 g; Węglowodany ogółem: 486.48 g; Sód: 1219.51 mg; Potas: 5304.64 mg; Magnez: 484.50 mg; Wapń: 932.08 mg; Żelazo: 16.20 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2626.17 ug; Błonnik pokarmowy: 38.65 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.40 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 17.66 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 40.35 g; suma cukrów prostych: 116.75 g;		
wtorek 2024-02-06		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA PYSKOWICE		
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 400g (MLE), Wek krojony 50g (GLU), Bułka zwykła50g 1szt (GLU), Masło 15g (MLE), Dżem porcja 1szt. 25g , Twaróg70g (MLE), Kawa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU, ŻYT),	Zupa ziemniaczana 400g (MLE, GLU, SEL), Gotowane mięso z warzywami i pomidorami 120g (SEL), Sos koperkowy 100g (GLU), szpinak na gęsto150g , Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 200ml , Podwieczorek: Wafelek 42g(1szt.) ,	Chleb krojony mały 130g (GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), Szynka beszkidzka 40g , pomidor 70g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2374.56 kcal; Białko ogółem: 94.77 g; białko zwierzęce: 56.22 g; Tłuszcz: 89.28 g; Węglowodany ogółem: 320.08 g; Sód: 979.01 mg; Potas: 4813.73 mg; Magnez: 363.74 mg; Wapń: 1024.77 mg; Żelazo: 11.66 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2279.97 ug; Błonnik pokarmowy: 23.01 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.10 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 9.96 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 27.70 g; suma cukrów prostych: 90.07 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Pyskowice		
Sniadanie II Sniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
wtorek 2024-02-06		
Dieta: DIETA Z OGR.ŁATWOORZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW PYSKOWICE		
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 400g (MLE), Chleb razowy 100g (MLE, GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), Twaróg70g (MLE), Szyunka drobiowa40g , Mix sałat 13g , Pomidor50g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU, ŻYT),	Zupa ziemniaczana 400g (MLE, GLU, SEL), Gotowane mięso z warzywami i pomidorami 120g (SEL), Ziemniaki gotowane 200g , Sos koperkowy 100g (GLU), Sałatka z kapusty białej150g , Kompot 200ml , Podwieczorek: Jogurt naturalny 1szt (MLE),	chleb krojony mały70g (GLU, ŻYT), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLE, GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), Szyunka beszkidzka 40g , papryka czerwona70g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2585.96 kcal; Białko ogółem: 103.18 g; białko zwierzęce: 59.98 g; Tłuszcz: 100.78 g; Węglowodany ogółem: 349.80 g; Sód: 1610.13 mg; Potas: 5459.81 mg; Magnez: 426.39 mg; Wapń: 1019.03 mg; Żelazo: 11.34 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1583.94 ug; Błonnik pokarmowy: 34.76 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.55 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 15.90 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 33.43 g; suma cukrów prostych: 78.69 g;		
wtorek 2024-02-06		
Dieta: PYSKOWICE - MATKA KARMiąCA		
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 400g (MLE), Wek krojony 50g (GLU), Bułka zwykła50g 1szt (GLU), Masło 15g (MLE), Dżem porcja 1szt. 25g , Twaróg70g (MLE), Kawa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU, ŻYT), Mix sałat 13g , Pomidor50g , II Sniadanie: Banan 1szt ,	Zupa ziemniaczana 400g (MLE, GLU, SEL), Gotowane mięso z warzywami i pomidorami 120g (SEL), Sos koperkowy 100g (GLU), szpinak na gęsto150g , Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 200ml , Podwieczorek: Wafelek ,	Chleb krojony mały 130g (GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), Szyunka beszkidzka 40g , papryka czerwona70g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 3351.91 kcal; Białko ogółem: 102.70 g; białko zwierzęce: 53.42 g; Tłuszcz: 114.81 g; Węglowodany ogółem: 508.59 g; Sód: 1006.51 mg; Potas: 7056.33 mg; Magnez: 552.34 mg; Wapń: 912.57 mg; Żelazo: 14.83 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2684.17 ug; Błonnik pokarmowy: 35.33 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.52 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 13.36 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 39.88 g; suma cukrów prostych: 177.52 g;		
środa 2024-02-07		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA PYSKOWICE		
zupa mleczna z kaszą manną 400g (MLE, GLU), chleb krojony mały70g (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 , kiełki7g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU, ŻYT),	Zupa ryżowa z pietruszką 400g (SEL), Potrawka mięsna 180g (GLU, SEL), Ziemniaki gotowane 200g , Sałatka coleslaw150g , Kompot 200ml , Podwieczorek: Mus owocowy200g ,	chleb krojony mały70g (GLU, ŻYT), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLE, GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), pasztet z blachy80g (MLE, GLU, JAJ, DWU, SOJ, GOR), Sałatka z: pomidora i sałaty lodowej70g , ogórek kiszony 70g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2864.83 kcal; Białko ogółem: 96.03 g; białko zwierzęce: 59.13 g; Tłuszcz: 122.55 g; Węglowodany ogółem: 376.00 g; Sód: 2466.54 mg; Potas: 4282.77 mg; Magnez: 389.26 mg; Wapń: 740.07 mg; Żelazo: 12.38 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1332.13 ug; Błonnik pokarmowy: 32.69 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.94 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 18.71 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 46.12 g; suma cukrów prostych: 100.86 g;		
środa 2024-02-07		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA PYSKOWICE		
zupa mleczna z kaszą manną 400g (MLE, GLU), Wek krojony 50g (GLU), Bułka zwykła50g 1szt (GLU), Masło 15g (MLE), Filet zapiekany na maśle - wędlina 40g (MLE, SEL, SOJ, GOR), Pomidor60g , kiełki7g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU, ŻYT),	Zupa ryżowa z pietruszką 400g (SEL), Potrawka mięsna 180g (GLU, SEL), buraki 150g , Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 200ml , Podwieczorek: Mus owocowy200g ,	chleb krojony mały70g (GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), pasztet z blachy80g (MLE, GLU, JAJ, DWU, SOJ, GOR), Sałatka z: pomidora i sałaty lodowej70g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2489.74 kcal; Białko ogółem: 89.64 g; białko zwierzęce: 59.05 g; Tłuszcz: 117.81 g; Węglowodany ogółem: 293.50 g; Sód: 1545.37 mg; Potas: 4650.14 mg; Magnez: 309.12 mg; Wapń: 755.31 mg; Żelazo: 13.65 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1410.53 ug; Błonnik pokarmowy: 25.98 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.62 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 14.81 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 45.73 g; suma cukrów prostych: 85.50 g;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Pyskowice		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-02-07		
Dieta: DIETA Z OGR.ŁATWOORZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW PYSKOWICE		
zupa mleczna z kaszą manną 400g (MLE, GLU), Chleb razowy 100g (MLE, GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), Filet zapiekany na maśle - wędlina 40g (MLE, SEL, SOJ, GOR), Ogórek kiszony 60g, kielki 7g, Kawa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU, ŻYT),	Zupa ryżowa z pietruszką 400g (SEL), Potrawka mięsna 180g (GLU, SEL), buraki 150g, Ziemniaki gotowane 200g, Kompot 200ml, Podwieczorek: Mandarynka (1szt.),	chleb krojony mały 70g (GLU, ŻYT), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLE, GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), pasztet z blachy 80g (MLE, GLU, JAJ, DWU, SOJ, GOR), Sałatka z: pomidora i sałaty lodowej 70g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2735.54 kcal; Białko ogółem: 95.19 g; białko zwierzęce: 59.09 g; Tłuszcz: 122.64 g; Węglowodany ogółem: 342.33 g; Sód: 2017.52 mg; Potas: 4836.49 mg; Magnez: 404.42 mg; Wapń: 787.46 mg; Żelazo: 15.29 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1341.63 ug; Błonnik pokarmowy: 30.49 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.91 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 18.85 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 46.17 g; suma cukrów prostych: 95.38 g;		
środa 2024-02-07		
Dieta: PYSKOWICE - MATKA KARMiąCA		
zupa mleczna z kaszą manną 400g (MLE, GLU), 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, kielki 7g, Kawa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU, ŻYT), II Śniadanie: Mandarynka (1szt.),	Zupa ryżowa z pietruszką 400g (SEL), Potrawka mięsna 180g (GLU, SEL), buraki 150g, Ziemniaki gotowane 200g, Kompot 200ml, Podwieczorek: Deser budyniowy 1szt.,	chleb krojony mały 70g (GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), pasztet z blachy 80g (MLE, GLU, JAJ, DWU, SOJ, GOR), Sałatka z: pomidora i sałaty lodowej 70g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2594.64 kcal; Białko ogółem: 88.49 g; białko zwierzęce: 59.05 g; Tłuszcz: 127.63 g; Węglowodany ogółem: 293.54 g; Sód: 1670.77 mg; Potas: 4471.14 mg; Magnez: 304.12 mg; Wapń: 748.21 mg; Żelazo: 12.86 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1354.63 ug; Błonnik pokarmowy: 20.46 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.60 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 15.71 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 80.74 g; suma cukrów prostych: 94.17 g;		
czwartek 2024-02-08		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA PYSKOWICE		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLE, GLU), chleb krojony mały 120g (GLU, ŻYT), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLE, GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), Szyńka Ojca Grzegorza 40g, ogórki konserwowe 70g, Kawa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU, ŻYT),	Zupa barszcz z ziemniakami 400g (MLE, GLU, SEL), Sztuka mięsa 100g (MIE), Sos pietruszkowy 100g (MLE, GLU), surówka z kapusty białej 150g (GOR), Ryż na sypko 200g, Kompot 200ml, Podwieczorek: Galartetka 1szt.,	Chleb krojony mały 130g (GLU, ŻYT), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLE, GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), twaróg z koperkiem 70g (MLE), Sałatka z: pomidora i sałaty lodowej 70g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 3526.10 kcal; Białko ogółem: 122.44 g; białko zwierzęce: 73.64 g; Tłuszcz: 116.22 g; Węglowodany ogółem: 525.52 g; Sód: 4638.53 mg; Potas: 4283.48 mg; Magnez: 435.30 mg; Wapń: 902.16 mg; Żelazo: 14.01 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1046.66 ug; Błonnik pokarmowy: 33.21 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.16 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 19.39 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 46.59 g; suma cukrów prostych: 125.50 g;		
czwartek 2024-02-08		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA PYSKOWICE		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLE, GLU), Wek krojony 50g (GLU), Bułka zwykła 50g 1szt (GLU), Masło 15g (MLE), pomidor 70g, Szyńka Ojca Grzegorza 40g, Kawa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU, ŻYT),	Zupa grycikowa 400g (GLU, SEL), Sztuka mięsa 100g (MIE), Sos pietruszkowy 100g (MLE, GLU), sałatka z jarzyn gotowanych 100g (SEL), Ryż na sypko 200g, Kompot 200ml, Podwieczorek: Galartetka 1szt.,	Chleb krojony mały 130g (GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), twaróg z koperkiem 70g (MLE), Sałatka z: pomidora i sałaty lodowej 70g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2871.07 kcal; Białko ogółem: 103.69 g; białko zwierzęce: 72.97 g; Tłuszcz: 110.79 g; Węglowodany ogółem: 380.19 g; Sód: 4100.51 mg; Potas: 2859.16 mg; Magnez: 262.21 mg; Wapń: 729.95 mg; Żelazo: 9.26 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1846.88 ug; Błonnik pokarmowy: 18.19 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.81 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 16.07 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 45.85 g; suma cukrów prostych: 113.87 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Pyskowice		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-02-08		
Dieta: DIETA Z OGR.ŁATWOORZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW PYSKOWICE		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLE, GLU), Chleb razowy 100g (MLE, GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), ogórki konserwowe 70g, Szynka Ojca Grzegorza 40g, Kawa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU, ŻYT),	Zupa barszcz z ziemniakami 400g (MLE, GLU, SEL), Sztuka mięsa 100g (MIĘ), Sos pietruszkowy 100g (MLE, GLU), surówka z kapusty białej 150g (GOR), Ryż na sypko 200g, Kompot 200ml, Podwieczorek: Sok warzywny 200ml,	chleb krojony mały 70g (GLU, ŻYT), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLE, GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), twaróg z koperkiem 70g (MLE), Sałatka z: pomidora i sałaty lodowej 70g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2800.34 kcal; Białko ogółem: 112.52 g; białko zwierzęce: 73.49 g; Tłuszcz: 114.91 g; Węglowodany ogółem: 356.50 g; Sód: 5040.28 mg; Potas: 4287.62 mg; Magnez: 412.54 mg; Wapń: 874.00 mg; Żelazo: 12.54 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1213.66 ug; Błonnik pokarmowy: 30.00 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.82 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 18.61 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 46.26 g; suma cukrów prostych: 83.69 g;		
czwartek 2024-02-08		
Dieta: PYSKOWICE - MATKA KARMiąCA		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLE, GLU), Wek krojony 50g (GLU), Bułka zwykła 50g 1szt (GLU), Masło 15g (MLE), pomidor 70g, Szynka Ojca Grzegorza 40g, Kawa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU, ŻYT), II Śniadanie: Jogurt owocowy 1szt (MLE),	Zupa barszcz z ziemniakami 400g (MLE, GLU, SEL), Sztuka mięsa 100g (MIĘ), Sos pietruszkowy 100g (MLE, GLU), surówka z kapusty białej 150g (GOR), Ryż na sypko 200g, Kompot 200ml, Podwieczorek: Galartetka 1szt.,	Chleb krojony mały 130g (GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), twaróg z koperkiem 70g (MLE), Sałatka z: pomidora i sałaty lodowej 70g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 3071.04 kcal; Białko ogółem: 112.13 g; białko zwierzęce: 77.08 g; Tłuszcz: 111.88 g; Węglowodany ogółem: 421.60 g; Sód: 4200.63 mg; Potas: 4162.47 mg; Magnez: 332.84 mg; Wapń: 984.45 mg; Żelazo: 10.92 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1157.26 ug; Błonnik pokarmowy: 21.41 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.50 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 14.90 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 46.43 g; suma cukrów prostych: 127.68 g;		
piątek 2024-02-09		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA PYSKOWICE		
Zupa mleczna z ryżem 400g (MLE), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLE, GLU, ŻYT), chleb krojony mały 120g (GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), Jajko 1 szt (JAJ), Ser żółty 40g (MLE), kiełki 7g, Pomidor 60g, 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: Banan 1szt,	Chleb krojony mały 130g (GLU, ŻYT), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLE, GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), kiełbasa krakowska 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR), sałata zielona (2 listki -0k 30g), ogórek zielony 70g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 3454.08 kcal; Białko ogółem: 122.95 g; białko zwierzęce: 72.37 g; Tłuszcz: 97.51 g; Węglowodany ogółem: 552.56 g; Sód: 2074.66 mg; Potas: 5630.91 mg; Magnez: 550.33 mg; Wapń: 1137.65 mg; Żelazo: 15.73 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1377.37 ug; Błonnik pokarmowy: 36.88 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 46.74 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 12.38 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 31.32 g; suma cukrów prostych: 140.38 g;		
piątek 2024-02-09		
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, Jogurt owocowy 1szt (MLE), Kawa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU, ŻYT),	zupa jarzynowa bez ziemniaków 400ml (MLE, GLU, SEL, GOR), Makaron z twarogiem (80g twarogu + masło 10g+ makaron 180g) (MLE, GLU, JAJ), Kompot 200ml, Podwieczorek: Banan 1szt,	Chleb krojony mały 130g (GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), kiełbasa krakowska 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR), sałata zielona (2 listki -0k 30g), mus warzywny 70g (SEL), Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2615.60 kcal; Białko ogółem: 86.89 g; białko zwierzęce: 53.24 g; Tłuszcz: 72.02 g; Węglowodany ogółem: 424.64 g; Sód: 2013.87 mg; Potas: 4342.15 mg; Magnez: 387.92 mg; Wapń: 864.89 mg; Żelazo: 9.32 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1416.32 ug; Błonnik pokarmowy: 23.93 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.32 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 6.65 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 23.24 g; suma cukrów prostych: 154.77 g;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Pyskowice		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-02-09		Dieta: DIETA Z OGR.ŁATWOORZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW PYSKOWICE
Zupa mleczna z ryżem 400g (MLE), Chleb razowy 100g (MLE, GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), Jajko 1 szt (JAJ), Ser żółty 40g (MLE), kiełki 7g, Pomidor 60g, 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: Banan 1szt,	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 60g, sałata zielona (2 listki -0k 30g), Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 3082.71 kcal; Białko ogółem: 112.76 g; białko zwierzęce: 72.22 g; Tłuszcz: 96.05 g; Węglowodany ogółem: 471.01 g; Sód: 2012.89 mg; Potas: 5517.70 mg; Magnez: 530.90 mg; Wapń: 1133.52 mg; Żelazo: 14.21 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1386.56 ug; Błonnik pokarmowy: 33.38 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 46.37 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 11.55 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 30.97 g; suma cukrów prostych: 139.28 g;		
piątek 2024-02-09		Dieta: PYSKOWICE - MATKA KARMiąCA
Zupa mleczna z ryżem 400g (MLE), Wek krojony 50g (GLU), Bułka zwykła 50g 1szt (GLU), Masło 15g (MLE), Pomidor 60g, Dżem porcja 1szt. 25g, Ser żółty 40g (MLE), kiełki 7g, Kawa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU, ŻYT), Pomidor 60g, II Śniadanie: Mus owocowy 200g,	zupa jarzynowa z ziemniakami 400ml . (MLE, GLU, SEL, GOR), jajko sadzone (JAJ), Marchew oprószana 120g (GLU), Fasolka szparagowa z bułką tartą 120g (GLU, ROS), ziemniaki 200g, Kompot 200ml, Podwieczorek: Banan 1szt,	Chleb krojony mały 130g (GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), kiełbasa krakowska 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR), sałata zielona (2 listki -0k 30g), Ogórek zielony 60g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2993.00 kcal; Białko ogółem: 97.35 g; białko zwierzęce: 55.90 g; Tłuszcz: 90.82 g; Węglowodany ogółem: 486.67 g; Sód: 1835.41 mg; Potas: 7487.28 mg; Magnez: 558.25 mg; Wapń: 1164.06 mg; Żelazo: 15.69 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3363.11 ug; Błonnik pokarmowy: 44.20 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.80 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 11.30 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 30.63 g; suma cukrów prostych: 143.94 g;		

Dietetyk

.....