

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Pyskowice		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-02-10 Dieta: DIETA PODSTAWOWA PYSKOWICE		
chleb krojony mały 120g (GLU, ŻYT), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLE, GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), pasta z jajka i twarogu ze szczypiorkiem 80g (MLE, GOR), 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, buraki 150g, Kompot 200ml, Podwieczorek: Serek waniliowy 1szt. (MLE),	Chleb krojony mały 130g (GLU, ŻYT), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLE, GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), szynka beskidzka 40g, Rzodkiewka 60g, Kiełki 13g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2885.89 kcal; Białko ogółem: 122.87 g; białko zwierzęce: 70.05 g; Tłuszcz: 97.60 g; Węglowodany ogółem: 410.91 g; Sód: 2586.41 mg; Potas: 5011.65 mg; Magnez: 405.68 mg; Wapń: 627.37 mg; Żelazo: 16.24 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 692.71 ug; Błonnik pokarmowy: 34.34 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.13 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 12.76 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 32.33 g; suma cukrów prostych: 93.23 g;		
sobota 2024-02-10 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA PYSKOWICE		
Wek krojony 50g(1), (GLU), Bułka zwykła 50g 1szt(1,3,7) (GLU), Masło 15g(7) (MLE), twaróg z koperkiem 70g (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), buraki 150g, Ziemniaki gotowane 200g, Kompot 200ml, Podwieczorek: Serek waniliowy 1szt. (MLE),	Chleb krojony mały 130g(1,3,7) (GLU, ŻYT), Masło 15g(7) (MLE), szynka beskidzka 40g, Kiełki 13g, Pomidor 60g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2406.23 kcal; Białko ogółem: 112.39 g; białko zwierzęce: 73.63 g; Tłuszcz: 92.57 g; Węglowodany ogółem: 301.58 g; Sód: 2363.78 mg; Potas: 4684.74 mg; Magnez: 289.47 mg; Wapń: 590.01 mg; Żelazo: 12.81 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 794.87 ug; Błonnik pokarmowy: 21.62 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.13 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 8.18 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 31.92 g; suma cukrów prostych: 91.48 g;		
sobota 2024-02-10 Dieta: DIETA Z OGR.ŁATWLOORZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW PYSKOWICE		
Chleb razowy 100g(1,3,7,8) (MLE, GLU, ŻYT), Masło 15g(7) (MLE), pasta z jajka i twarogu ze szczypiorkiem 80g (MLE, GOR), 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), 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), szynka beskidzka 40g, Rzodkiewka 60g, Kiełki 13g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2705.13 kcal; Białko ogółem: 104.75 g; białko zwierzęce: 63.30 g; Tłuszcz: 128.93 g; Węglowodany ogółem: 311.04 g; Sód: 2955.16 mg; Potas: 4624.79 mg; Magnez: 367.42 mg; Wapń: 555.71 mg; Żelazo: 13.72 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1018.71 ug; Błonnik pokarmowy: 29.04 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 60.25 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 12.36 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 40.03 g; suma cukrów prostych: 77.77 g;		
sobota 2024-02-10 Dieta: PYSKOWICE - MATKA KARMIĄCA		
Wek krojony 50g(1), (GLU), Bułka zwykła 50g 1szt(1,3,7) (GLU), Masło 15g(7) (MLE), pasta z jajka i twarogu ze szczypiorkiem 80g (MLE, GOR), Szynka bartnika 50g (MLE, SEL, SOJ, GOR), pomidor 70g, 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), Sałatka wielowarzywna 120g (SEL), buraki 150g, Ziemniaki gotowane 200g, Kompot 200ml, Podwieczorek: serek waniliowy 1szt. (MLE),	Chleb krojony mały 130g(1,3,7) (GLU, ŻYT), Masło 15g(7) (MLE), szynka beskidzka 40g, Rzodkiewka 60g, Kiełki 13g, Serek topiony 17,5g (MLE), Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2664.91 kcal; Białko ogółem: 122.34 g; białko zwierzęce: 82.76 g; Tłuszcz: 100.22 g; Węglowodany ogółem: 341.78 g; Sód: 3005.29 mg; Potas: 4938.93 mg; Magnez: 313.13 mg; Wapń: 647.80 mg; Żelazo: 13.38 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 767.28 ug; Błonnik pokarmowy: 24.63 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.32 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 8.57 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 33.98 g; suma cukrów prostych: 118.72 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Pyskowice		
Sniadanie II Sniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
niedziela 2024-02-11		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA PYSKOWICE		
chleb krojony mały 120g (GLU, ŻYT), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLE, GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), serek topiony 35g (MLE), Szynka szkolna 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR), Mix sałat 10g, papryka czerwona 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 150g, Ziemniaki gotowane 200g, Kompot 200ml, Podwieczorek: Jogurt owocowy 1 szt (MLE),	Chleb krojony mały 130g (GLU, ŻYT), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLE, GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), Szynka krucha 40g (MLE, SEL, SOJ, GOR), ogórki konserwowe 70g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2926.66 kcal; Białko ogółem: 126.82 g; białko zwierzęce: 82.69 g; Tłuszcz: 108.87 g; Węglowodany ogółem: 388.93 g; Sód: 3879.27 mg; Potas: 4850.10 mg; Magnez: 430.50 mg; Wapń: 775.82 mg; Żelazo: 15.71 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1032.35 ug; Błonnik pokarmowy: 33.00 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.17 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 22.11 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 40.34 g; suma cukrów prostych: 71.90 g;		
niedziela 2024-02-11		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA PYSKOWICE		
Wek krojony 50g(1), (GLU), Bułka zwykła 50g 1 szt(1,3,7) (GLU), Masło 15g(7) (MLE), miód 1 szt., Twaróg 80g (MLE), Mix sałat 10g, Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) (MLE, GLU, ŻYT),	Zupa rosół z makaronem 400g(1,3,9) (GLU, JAJ, SEL), Udka z kurczaka gotowane 180g(9) (GLU, SEL), Sałatka z jarzyn gotowanych 150g (SEL), Ziemniaki gotowane 200g, Kompot 200ml, Podwieczorek: Jogurt owocowy 1 szt (MLE),	Chleb krojony mały 130g(1,3,7) (GLU, ŻYT), Masło 15g(7) (MLE), Szynka krucha 40g (MLE, SEL, SOJ, GOR), pomidor 70g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2274.33 kcal; Białko ogółem: 111.22 g; białko zwierzęce: 84.21 g; Tłuszcz: 82.20 g; Węglowodany ogółem: 291.18 g; Sód: 2819.42 mg; Potas: 4277.67 mg; Magnez: 300.78 mg; Wapń: 628.84 mg; Żelazo: 11.76 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2136.53 ug; Błonnik pokarmowy: 22.18 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.44 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 12.88 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 30.03 g; suma cukrów prostych: 70.81 g;		
niedziela 2024-02-11		
Dieta: DIETA Z OGR.ŁATWOORZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW PYSKOWICE		
Chleb razowy 100g(1,3,7,8) (MLE, GLU, ŻYT), Masło 15g(7) (MLE), serek topiony 35g(7) (MLE), Szynka szkolna 50g (GLU, SEL, SOJ, GOR), Mix sałat 10g, papryka czerwona 70g, Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) (MLE, GLU, ŻYT),	Zupa rosół z makaronem 400g(1,3,9) (GLU, JAJ, SEL), Udka z kurczaka gotowane 180g(9) (GLU, SEL), Sałatka z kapusty czerwonej 150g, Ziemniaki gotowane 200g, Kompot 200ml, Podwieczorek: Jogurt naturalny 1 szt (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), Szynka krucha 40g (MLE, SEL, SOJ, GOR), ogórki konserwowe 70g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2467.43 kcal; Białko ogółem: 116.41 g; białko zwierzęce: 83.24 g; Tłuszcz: 100.82 g; Węglowodany ogółem: 299.59 g; Sód: 3993.63 mg; Potas: 4713.03 mg; Magnez: 403.73 mg; Wapń: 792.73 mg; Żelazo: 13.95 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1096.27 ug; Błonnik pokarmowy: 28.74 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.58 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 19.07 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 36.07 g; suma cukrów prostych: 68.81 g;		
niedziela 2024-02-11		
Dieta: PYSKOWICE - MATKA KARMiąCA		
Wek krojony 50g(1), (GLU), Bułka zwykła 50g 1 szt(1,3,7) (GLU), Masło 15g(7) (MLE), miód 1 szt., Twaróg 80g (MLE), Mix sałat 10g, papryka czerwona 70g, Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) (MLE, GLU, ŻYT), II Sniadanie: Mandarynka 100g,	Udka z kurczaka gotowane 180g(9) (GLU, SEL), Sałatka z jarzyn gotowanych 150g (SEL), sałatka z kapusty czerwonej 100g, Ziemniaki gotowane 200g, Kompot 200ml, Podwieczorek: Jogurt owocowy 1 szt (MLE),	Chleb krojony mały 130g(1,3,7) (GLU, ŻYT), Masło 15g(7) (MLE), Szynka krucha 40g (MLE, SEL, SOJ, GOR), pomidor 70g, Serek topiony 17,5g (MLE), Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2310.58 kcal; Białko ogółem: 108.34 g; białko zwierzęce: 80.57 g; Tłuszcz: 89.13 g; Węglowodany ogółem: 292.85 g; Sód: 1655.77 mg; Potas: 4821.51 mg; Magnez: 318.18 mg; Wapń: 779.00 mg; Żelazo: 12.32 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2329.63 ug; Błonnik pokarmowy: 27.20 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.81 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 14.00 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 33.11 g; suma cukrów prostych: 79.97 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Pyskowice		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-02-12 Dieta: DIETA PODSTAWOWA PYSKOWICE		
chleb krojony mały 120g (GLU, ŻYT), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLE, GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), Kiełbasa krotoszyńska 40g , pomidor 70g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU, ŻYT),	Żurek 400g (GLU, SEL, SOJ, GOR, ŻYT), filet drobiowy w sosie 100g (GLU), Sałatka szwedzka 120g , Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 200ml , Podwieczorek: Deser budyniowy 1 szt. ,	Chleb krojony mały 130g (GLU, ŻYT), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLE, GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), Jajo gotowane 1 szt (JAJ), ogórki konserwowe 70g , Kiełki 4g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2711.32 kcal; Białko ogółem: 116.51 g; białko zwierzęce: 74.82 g; Tłuszcz: 87.47 g; Węglowodany ogółem: 390.44 g; Sód: 2176.47 mg; Potas: 5042.02 mg; Magnez: 435.94 mg; Wapń: 439.84 mg; Żelazo: 14.08 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 800.22 ug; Błonnik pokarmowy: 29.69 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.85 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 15.64 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 61.09 g; suma cukrów prostych: 61.60 g;		
poniedziałek 2024-02-12 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA PYSKOWICE		
Wek krojony 50g(1), (GLU), Bułka zwykła 50g 1szt(1,3,7) (GLU), Masło 15g(7) (MLE), Kiełbasa krotoszyńska 40g , pomidor 70g , Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) (MLE, GLU, ŻYT),	zupa jarzynowa 400ml (1,7,9)-bez brokuła (MLE, GLU, SEL), filet drobiowy w sosie 100g (GLU), Marchew oprószana 120g(1) (GLU), ziemniaki gotowane 200g. , Kompot 200ml , Podwieczorek: Deser budyniowy 1 szt. ,	Chleb krojony mały 130g(1,3,7) (GLU, ŻYT), Masło 15g(7) (MLE), Pasta mięsna 80g (SEL), Kiełki 4g , pomidor 70g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2358.92 kcal; Białko ogółem: 110.02 g; białko zwierzęce: 80.42 g; Tłuszcz: 93.10 g; Węglowodany ogółem: 290.90 g; Sód: 2137.59 mg; Potas: 5174.98 mg; Magnez: 340.52 mg; Wapń: 405.48 mg; Żelazo: 10.08 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2895.58 ug; Błonnik pokarmowy: 22.46 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.84 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 11.12 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 62.35 g; suma cukrów prostych: 60.78 g;		
poniedziałek 2024-02-12 Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOORZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW PYSKOWICE		
Chleb razowy 100g(1,3,7,8) (MLE, GLU, ŻYT), Masło 15g(7) (MLE), Kiełbasa krotoszyńska 40g , pomidor 70g , Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) (MLE, GLU, ŻYT),	Żurek 400g(1,) (GLU, SEL, SOJ, GOR, ŻYT), filet drobiowy w sosie 100g (GLU), Sałatka szwedzka 120g , ziemniaki gotowane 200g. , Kompot 200ml , Podwieczorek: Kiwi 1 szt. ,	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), Jajo gotowane 1 szt(3) (JAJ), Kiełki 4g , ogórki konserwowe 70g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2308.76 kcal; Białko ogółem: 106.97 g; białko zwierzęce: 74.67 g; Tłuszcz: 76.55 g; Węglowodany ogółem: 322.90 g; Sód: 2274.02 mg; Potas: 5213.16 mg; Magnez: 424.18 mg; Wapń: 448.68 mg; Żelazo: 12.90 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 808.62 ug; Błonnik pokarmowy: 28.00 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.61 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 14.07 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 25.89 g; suma cukrów prostych: 61.03 g;		
poniedziałek 2024-02-12 Dieta: PYSKOWICE - MATKA KARMiąCA		
Wek krojony 50g(1), (GLU), Bułka zwykła 50g 1szt(1,3,7) (GLU), Masło 15g(7) (MLE), Kiełbasa krotoszyńska 40g , Ser żółty 40g (MLE), pomidor 70g , Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) (MLE, GLU, ŻYT), II Śniadanie: kiwi 1 szt. ,	Żurek 400g (GLU, SEL, SOJ, GOR, ŻYT), filet drobiowy w sosie 100g (GLU), Marchew oprószana 120g(1) (GLU), Sałatka szwedzka 120g , ziemniaki gotowane 200g. , Kompot 200ml , Podwieczorek: Deser budyniowy 1 szt. ,	Chleb krojony mały 130g(1,3,7) (GLU, ŻYT), Masło 15g(7) (MLE), szynka gotowana 40g (MLE, SEL, SOJ, GOR), Kiełki 4g , Jajko 1 szt (JAJ), ogórki konserwowe 70g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2646.51 kcal; Białko ogółem: 123.79 g; białko zwierzęce: 93.30 g; Tłuszcz: 108.89 g; Węglowodany ogółem: 314.28 g; Sód: 2796.58 mg; Potas: 5405.43 mg; Magnez: 371.68 mg; Wapń: 781.74 mg; Żelazo: 12.14 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2796.42 ug; Błonnik pokarmowy: 23.36 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.19 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 14.23 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 70.92 g; suma cukrów prostych: 63.89 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Pyskowice		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-02-13 Dieta: DIETA PODSTAWOWA PYSKOWICE		
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 400ml. (MLE), chleb krojony mały 120g (GLU, ŻYT), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLE, GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), twaróg z pietruszką 70g (MLE), pomidor 70g, Kawa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU, ŻYT),	zupa z fasolki szparagowej 400ml (GLU, SEL, ROŚ), pulpet gotowany 100g (GLU, JAJ, SEL), Sos koperkowy 100g (GLU), brokuł z wody 120g, Ziemniaki gotowane 200g, Kompot 200ml, Podwieczorek: Jogurt owocowy 1 szt (MLE),	Chleb krojony mały 130g (GLU, ŻYT), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLE, GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), kiełbasa szynkowa 40g (MLE, SEL, SOJ, GOR), Papryka czerwona 40g, sałata zielona (2 listki -0k 30g), Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2909.11 kcal; Białko ogółem: 114.75 g; białko zwierzęce: 64.81 g; Tłuszcz: 87.23 g; Węglowodany ogółem: 450.15 g; Sód: 5276.89 mg; Potas: 5773.24 mg; Magnez: 493.20 mg; Wapń: 1058.41 mg; Żelazo: 14.78 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1416.99 ug; Błonnik pokarmowy: 38.09 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.35 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 12.85 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 30.27 g; suma cukrów prostych: 86.17 g;		
wtorek 2024-02-13 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA PYSKOWICE		
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 400ml. (7) (MLE), Wek krojony 50g (1), (GLU), Bułka zwykła 50g 1 szt (1,3,7) (GLU), Masło 15g (7) (MLE), twaróg z pietruszką 70g (MLE), pomidor 70g, Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) (MLE, GLU, ŻYT),	Zupa ziemniaczana 400g (1,7,9) (MLE, GLU, SEL), pulpet gotowany 100g (GLU, JAJ, SEL), Sos koperkowy 100g (1,7,) (GLU), Sałatka z jarzyn gotowanych 120g (9) (SEL), Ziemniaki gotowane 200g, Kompot 200ml, Podwieczorek: Jogurt owocowy 1 szt (MLE),	Chleb krojony mały 130g (1,3,7) (GLU, ŻYT), Masło 15g (7) (MLE), kiełbasa szynkowa 40g (6,7,9,10) (MLE, SEL, SOJ, GOR), Jabłko 150g, sałata zielona (2 listki -0k 30g), Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2612.00 kcal; Białko ogółem: 97.92 g; białko zwierzęce: 65.04 g; Tłuszcz: 89.28 g; Węglowodany ogółem: 380.58 g; Sód: 3135.38 mg; Potas: 5290.24 mg; Magnez: 351.95 mg; Wapń: 989.07 mg; Żelazo: 10.80 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2363.24 ug; Błonnik pokarmowy: 29.26 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.83 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 9.15 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 31.92 g; suma cukrów prostych: 114.98 g;		
wtorek 2024-02-13 Dieta: DIETA Z OGR.ŁATWLOORZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW PYSKOWICE		
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 400g (7) (MLE), Chleb razowy 100g (1,3,7,8) (MLE, GLU, ŻYT), Masło 15g (7) (MLE), twaróg z pietruszką 70g (MLE), pomidor 70g, Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) (MLE, GLU, ŻYT),	zupa z fasolki szparagowej 400ml (GLU, SEL, ROŚ), Pulpet gotowany 80g (1,3,6,) (GLU, JAJ, SEL), Sos koperkowy 100g (1,7,) (GLU), Ziemniaki gotowane 200g, Surówka z marchwi i jabłka 120g (7) (MLE), Kompot 200ml, Podwieczorek: Jogurt naturalny 1 szt (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), kiełbasa szynkowa 40g (6,7,9,10) (MLE, SEL, SOJ, GOR), sałata zielona (2 listki -0k 30g), Papryka czerwona 40g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2583.75 kcal; Białko ogółem: 99.54 g; białko zwierzęce: 62.22 g; Tłuszcz: 86.68 g; Węglowodany ogółem: 383.83 g; Sód: 3872.94 mg; Potas: 5436.68 mg; Magnez: 438.64 mg; Wapń: 950.84 mg; Żelazo: 12.77 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3192.59 ug; Błonnik pokarmowy: 35.69 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.68 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 11.99 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 30.16 g; suma cukrów prostych: 93.10 g;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Pyskowice		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-02-13		
Dieta: PYSKOWICE - MATKA KARMIAĆCA		
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 400ml (7) (MLE), Wek krojony 50g (1), (GLU), Bułka zwykła 50g 1 szt (1,3,7) (GLU), Masło 15g (7) (MLE), twaróg z pietruszką 70g (MLE), Szynka szkolna 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR), pomidor 70g, Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) (MLE, GLU, ŻYT), II Śniadanie: banan 1 szt,	Zupa ziemniaczana 400g (1,7,9) (MLE, GLU, SEL), Zraz mielony 100g (GLU, JAJ), Sos koperkowy 100g (1,7,) (GLU), Surówka z marchwi i jabłka 120g (MLE), Brokuł z wody 100g, Ziemniaki gotowane 200g, Kompot 200ml, Podwieczorek: Jogurt owocowy 1 szt (MLE),	Chleb krojony mały 130g (1,3,7) (GLU, ŻYT), Masło 15g (7) (MLE), kiełbasa szynkowa 40g (6,7,9,10) (MLE, SEL, SOJ, GOR), Sałatka makaronowa - Z PAPRYKI, PIECZAREK, KUKURYDZY I OGÓRKA 250g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR), sałata zielona (1 lub 2 listki), Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 3722.85 kcal; Białko ogółem: 123.65 g; białko zwierzęce: 75.91 g; Tłuszcz: 129.81 g; Węglowodany ogółem: 537.72 g; Sód: 2562.87 mg; Potas: 8049.75 mg; Magnez: 586.83 mg; Wapń: 1085.35 mg; Żelazo: 15.13 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3207.96 ug; Błonnik pokarmowy: 39.70 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 50.41 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 20.81 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 51.74 g; suma cukrów prostych: 164.30 g;		
środa 2024-02-14		
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), sałata zielona (1 lub 2 listki), Pomidorki "koktailowe" (ok. 40g), Kawa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU, ŻYT),	Zupa ryżowa z pietruszką 400g (SEL), Ryba smażona 120g (GLU, JAJ, RYB), surówka z kapusty białej 150g (GOR), ziemniaki gotowane 200g, Kompot 200ml, Podwieczorek: Galaretkę z owocami,	Chleb krojony mały 130g (GLU, ŻYT), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLE, GLU, ŻYT), Masło 15g (MLE), twaróg z koperkiem 70g (MLE), Sałatka szwedzka 70g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2953.84 kcal; Białko ogółem: 144.87 g; białko zwierzęce: 100.81 g; Tłuszcz: 90.77 g; Węglowodany ogółem: 417.52 g; Sód: 1879.98 mg; Potas: 4331.75 mg; Magnez: 412.71 mg; Wapń: 1314.84 mg; Żelazo: 11.55 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1208.85 ug; Błonnik pokarmowy: 32.75 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.20 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 16.64 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 31.65 g; suma cukrów prostych: 74.45 g;		
środa 2024-02-14		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA PYSKOWICE		
Zupa mleczna z kaszą manną 300g (MLE, GLU), Wek krojony 50g (1), (GLU), Bułka zwykła 50g 1 szt (1,3,7) (GLU), Masło 15g (7) (MLE), Dżem 50g, Twaróg 70g (MLE), sałata zielona (2 listki -0k 30g), Pomidorki "koktailowe" (ok. 40g), Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) (MLE, GLU, ŻYT),	Zupa ryżowa z pietruszką 400g (9) (SEL), ryba gotowana 100g (MLE, GLU, SEL, RYB, GOR), szpinak na gęsto 100g (7), ziemniaki gotowane 200g, Sos po grecku 100g (GLU, SEL), Kompot 200ml, Podwieczorek: Galaretkę z owocami,	Chleb krojony mały 130g (1,3,7) (GLU, ŻYT), Masło 15g (7) (MLE), twaróg z koperkiem 70g (MLE), pomidor 70g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2302.04 kcal; Białko ogółem: 127.19 g; białko zwierzęce: 96.72 g; Tłuszcz: 66.61 g; Węglowodany ogółem: 313.67 g; Sód: 2241.15 mg; Potas: 4082.19 mg; Magnez: 325.33 mg; Wapń: 823.46 mg; Żelazo: 10.24 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1939.69 ug; Błonnik pokarmowy: 19.05 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.56 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 11.24 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 20.83 g; suma cukrów prostych: 89.84 g;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Pyskowice		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-02-14		
Dieta: DIETA Z OGR.ŁATWOORZYSWAJALNYCH 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), sałata zielona (2 listki -0k 30g) , Pomidorki " koktailowe" (ok.40g) , Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) (MLE, GLU, ŻYT),	Zupa ryżowa z pietruszką 400g(9) (SEL), Ryba smażona 120.g (GLU, JAJ, RYB), surówka z kapusty białej 150g (GOR), Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 200ml , Podwieczorek: Mandarynka (1szt.) ,	chleb krojony mały70g(1,3,7) (GLU, ŻYT), Chleb krojony razowy-słon 50g(1,3,7,8) (MLE, GLU, ŻYT), Masło 15g(7) (MLE), Jajko 1 szt (JAJ), Sałatka szwedzka 70g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2546.72 kcal; Białko ogółem: 106.44 g; białko zwierzęce: 72.28 g; Tłuszcz: 95.83 g; Węglowodany ogółem: 342.49 g; Sód: 2073.47 mg; Potas: 4391.07 mg; Magnez: 401.98 mg; Wapń: 1300.24 mg; Żelazo: 12.21 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1465.76 ug; Błonnik pokarmowy: 30.41 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.88 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 16.50 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 34.60 g; suma cukrów prostych: 77.90 g;		
środa 2024-02-14		
Dieta: PYSKOWICE - MATKA KARMiąCA		
Zupa mleczna z kaszą manną 300g (MLE, GLU), Wek krojony 50g(1), (GLU), Bułka zwykła50g 1szt(1,3,7) (GLU), Masło 15g(7) (MLE), Ser żółty 50g (MLE), Pomidorki " koktailowe" (ok.40g) , sałata zielona (2 listki -0k 30g) , Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) (MLE, GLU, ŻYT), II Śniadanie: Mandarynka 100g (1szt.) ,	Zupa ryżowa z pietruszką 400g(9) (SEL), Ryba smażona 120.g (GLU, JAJ, RYB), szpinak na gęsto100g(7) , surówka z kapusty białej100g (GOR), ziemniaki gotowane200g. , Kompot 200ml , Podwieczorek: Galaretka z owocami ,	Chleb krojony mały 130g(1,3,7) (GLU, ŻYT), Masło 15g(7) (MLE), pomidor 70g , Jajko 1 szt (JAJ), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2602.60 kcal; Białko ogółem: 133.39 g; białko zwierzęce: 100.06 g; Tłuszcz: 97.02 g; Węglowodany ogółem: 320.77 g; Sód: 2129.89 mg; Potas: 4471.41 mg; Magnez: 372.29 mg; Wapń: 1351.96 mg; Żelazo: 13.31 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2231.34 ug; Błonnik pokarmowy: 24.58 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.20 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 14.78 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 35.96 g; suma cukrów prostych: 78.40 g;		
czwartek 2024-02-15		
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), Szynka Ojca Grzegorza40g , kielki7g , Pomidor60g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU, ŻYT),	Zupa grochówka 400g (GLU, SEL, SOJ, ROŚ, GOR), pieczeń w sosie(100g +80g sos) (GLU, MIĘ), buraki120g , 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 z blachy80g (MLE, GLU, JAJ, DWU, SOJ, GOR), Papryka czerwona60g , Mix sałat 10g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 3245.99 kcal; Białko ogółem: 143.46 g; białko zwierzęce: 82.52 g; Tłuszcz: 109.76 g; Węglowodany ogółem: 458.90 g; Sód: 3310.33 mg; Potas: 6524.57 mg; Magnez: 551.96 mg; Wapń: 873.92 mg; Żelazo: 20.22 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1580.47 ug; Błonnik pokarmowy: 42.76 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.99 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 16.06 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 43.64 g; suma cukrów prostych: 99.35 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Pyskowice		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-02-15 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), Szynka Ojca Grzegorza 40g , kiełki 7g , 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 z blachy 80g (MLE, GLU, JAJ, DWU, SOJ, GOR), Mix sałat 10g , Pomidor 60g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2816.94 kcal; Białko ogółem: 128.98 g; białko zwierzęce: 89.30 g; Tłuszcz: 108.93 g; Węglowodany ogółem: 348.32 g; Sód: 3070.49 mg; Potas: 4922.77 mg; Magnez: 343.34 mg; Wapń: 810.68 mg; Żelazo: 15.18 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1410.67 ug; Błonnik pokarmowy: 21.47 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.02 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 12.39 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 45.25 g; suma cukrów prostych: 95.91 g;		
czwartek 2024-02-15 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), kiełki 7g , Pomidor 60g , Szynka Ojca Grzegorza 40g , 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 z blachy 80g (MLE, GLU, JAJ, DWU, SOJ, GOR), Mix sałat 10g , Papryka czerwona 60g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 3164.55 kcal; Białko ogółem: 128.48 g; białko zwierzęce: 75.80 g; Tłuszcz: 141.62 g; Węglowodany ogółem: 381.31 g; Sód: 3487.08 mg; Potas: 6355.23 mg; Magnez: 530.52 mg; Wapń: 827.88 mg; Żelazo: 18.94 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1907.47 ug; Błonnik pokarmowy: 39.61 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 65.23 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 15.98 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 51.45 g; suma cukrów prostych: 87.46 g;		
czwartek 2024-02-15 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), Szynka Ojca Grzegorza 40g , pasta z kiełbasy i jajka 100g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR), kiełki 7g , 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 z blachy 80g (MLE, GLU, JAJ, DWU, SOJ, GOR), Blok drobiowy 40g (MLE, SEL, SOJ, GOR), Mix sałat 10g , Papryka czerwona 60g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 3273.33 kcal; Białko ogółem: 153.75 g; białko zwierzęce: 110.98 g; Tłuszcz: 128.75 g; Węglowodany ogółem: 400.30 g; Sód: 5417.80 mg; Potas: 5777.21 mg; Magnez: 401.50 mg; Wapń: 915.30 mg; Żelazo: 18.51 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2156.49 ug; Błonnik pokarmowy: 28.89 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 51.20 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 14.07 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 53.52 g; suma cukrów prostych: 125.28 g;		
piątek 2024-02-16 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), Jajecznica(2szt.) (JAJ), Rukola 13g , Jabłko 60g , 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: 3973.91 kcal; Białko ogółem: 140.82 g; białko zwierzęce: 89.24 g; Tłuszcz: 164.11 g; Węglowodany ogółem: 513.37 g; Sód: 1829.91 mg; Potas: 5606.36 mg; Magnez: 498.66 mg; Wapń: 1426.84 mg; Żelazo: 17.91 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2198.87 ug; Błonnik pokarmowy: 38.37 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 49.35 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 30.34 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 67.40 g; suma cukrów prostych: 117.50 g;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Pyskowice		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-02-16 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 , Jabłko 60g , 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), Sałatka z: pomidora i sałaty lodowej 70g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 3059.35 kcal; Białko ogółem: 105.70 g; białko zwierzęce: 68.19 g; Tłuszcz: 112.52 g; Węglowodany ogółem: 430.69 g; Sód: 2584.64 mg; Potas: 5472.40 mg; Magnez: 376.96 mg; Wapń: 998.80 mg; Żelazo: 10.53 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2595.78 ug; Błonnik pokarmowy: 28.26 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.06 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 18.96 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 45.16 g; suma cukrów prostych: 126.12 g;		
piątek 2024-02-16 Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOROZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW PYSKOWICE		
Zupa mleczna z ryżem 400g(7) (MLE), Chleb razowy 100g(1,3,7,8) (MLE, GLU, ŻYT), Masło 15g(7) (MLE), Jajecznic(2szt.) (JAJ), Rukola 13g , Jabłko 60g , 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: 2937.54 kcal; Białko ogółem: 122.70 g; białko zwierzęce: 84.88 g; Tłuszcz: 114.66 g; Węglowodany ogółem: 380.78 g; Sód: 2936.44 mg; Potas: 5730.25 mg; Magnez: 473.55 mg; Wapń: 936.24 mg; Żelazo: 15.70 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2310.62 ug; Błonnik pokarmowy: 35.08 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.04 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 24.53 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 43.39 g; suma cukrów prostych: 93.73 g;		
piątek 2024-02-16 Dieta: PYSKOWICE - MATKA KARMIĄCA		
Zupa mleczna z ryżem 400g(7) (MLE), Wek krojony 50g(1), (GLU), Bułka zwykła 50g 1szt(1,3,7) (GLU), Masło 15g(7) (MLE), Jajecznic(2szt.) (JAJ), Rukola 13g , Jabłko 60g , Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) (MLE, GLU, ŻYT), II Śniadanie: Mandarynka (1szt.) ,	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400ml (MLE, GLU, SEL, GOR), ryba smżona 100g (GLU, JAJ, RYB), Sos po grecku 100g(9,7,1) (GLU, SEL), surówka z kapusty pekińskiej 100g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR), 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), Sałatka z: pomidora i sałaty lodowej 70g , Ser żółty 40g (MLE), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 3653.88 kcal; Białko ogółem: 133.13 g; białko zwierzęce: 90.04 g; Tłuszcz: 162.99 g; Węglowodany ogółem: 446.22 g; Sód: 2855.81 mg; Potas: 5875.34 mg; Magnez: 430.74 mg; Wapń: 1360.55 mg; Żelazo: 16.09 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3714.48 ug; Błonnik pokarmowy: 34.85 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 48.72 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 27.55 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 68.52 g; suma cukrów prostych: 128.46 g;		

Dietetyk

.....