

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Pyskowice		
Sniadanie II Sniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
sobota 2024-02-17 Dieta: DIETA PODSTAWOWA PYSKOWICE		
chleb krojony mały 120g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), Filet zapiekany na maśle - wędlina 40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), ogórek kiszony 70g, Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Zupa grysikowa 400g (GLUTEN, SELER), Potrawka z kurczaka 180g (GLUTEN, SELER), Marchew oprószana 120g (GLUTEN), Ziemniaki gotowane 200g, Kompot 200ml, Podwieczorek: Kisiel z jabłkiem 200g,	Chleb krojony mały 130g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), Wieprzowinka w galarecie 50g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Mix sałat 13g, Pomidorki "koktailowe" (ok.40g), Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2535.71 kcal; Białko ogółem: 88.25 g; białko zwierzęce: 46.96 g; Tłuszcz: 76.57 g; Węglowodany ogółem: 401.44 g; Sód: 1478.01 mg; Potas: 3930.03 mg; Magnez: 359.03 mg; Wapń: 453.83 mg; Żelazo: 11.50 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2663.44 ug; Błonnik pokarmowy: 32.46 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.34 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 15.59 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 24.23 g; suma cukrów prostych: 75.25 g;		
sobota 2024-02-17 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA PYSKOWICE		
Wek krojony 50g(1), (GLUTEN), Bułka zwykła 50g 1szt (GLUTEN), Masło 15g(7) (MLEKO), Filet zapiekany na maśle - wędlina 40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), pomidor 70g, Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Zupa grysikowa 400g(1,9) (GLUTEN, SELER), Potrawka z kurczaka 180g(1,7,9) (GLUTEN, SELER), Marchew oprószana 120g(1) (GLUTEN), Ziemniaki gotowane 200g, Kompot 200ml, Podwieczorek: Kisiel z jabłkiem 200g,	Chleb krojony mały 130g(1,3,7) (GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g(7) (MLEKO), Wieprzowinka w galarecie 50g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Mix sałat 13g, Pomidorki "koktailowe" (ok.40g), Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2020.65 kcal; Białko ogółem: 74.24 g; białko zwierzęce: 46.80 g; Tłuszcz: 70.73 g; Węglowodany ogółem: 289.31 g; Sód: 993.11 mg; Potas: 3630.02 mg; Magnez: 241.57 mg; Wapń: 402.12 mg; Żelazo: 8.22 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2755.04 ug; Błonnik pokarmowy: 20.36 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.81 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 11.03 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 23.60 g; suma cukrów prostych: 70.03 g;		
sobota 2024-02-17 Dieta: DIETA Z OGR.ŁATWLOORZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW PYSKOWICE		
Chleb razowy 100g(1,3,7,8) (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g(7) (MLEKO), Filet zapiekany na maśle - wędlina 40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), ogórek kiszony 70g, Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Zupa grysikowa 400g(1,9) (GLUTEN, SELER), Potrawka z kurczaka 180g(1,7,9) (GLUTEN, SELER), Marchew oprószana 120g(1) (GLUTEN), Ziemniaki gotowane 200g, Sos jarzynowy 100g(9,1,7) (GLUTEN, SELER), Kompot 200ml, Podwieczorek: Kisiel z jabłkiem 200g,	chleb krojony mały 70g(1,3,7) (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g(1,3,7,8) (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g(7) (MLEKO), Wieprzowinka w galarecie 50g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Pomidorki "koktailowe" (ok.40g), Mix sałat 13g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2190.75 kcal; Białko ogółem: 78.78 g; białko zwierzęce: 46.81 g; Tłuszcz: 75.21 g; Węglowodany ogółem: 325.41 g; Sód: 1576.76 mg; Potas: 3790.27 mg; Magnez: 331.87 mg; Wapń: 437.67 mg; Żelazo: 10.01 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2731.44 ug; Błonnik pokarmowy: 28.86 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.00 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 14.81 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 23.90 g; suma cukrów prostych: 74.09 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Pyskowice		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-02-17		
Dieta: PYSKOWICE - MATKA KARMiąCA		
Wek krojony 50g(1), (GLUTEN), Bułka zwykła 50g 1szt (GLUTEN), Masło 15g(7) (MLEKO), Filet zapiekany na maśle - wędlina 40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Dżem porcja 1szt. 25g , pomidor 70g , Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Jogurt owocowy 1szt (MLEKO),	Zupa grysikowa 400g(1,9) (GLUTEN, SELER), Potrawka z kurczaka 180g (GLUTEN, SELER), Marchew oprószana 120g(1) (GLUTEN), Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 200ml , Podwieczorek: Kisiel z jabłkiem 200g ,	Chleb krojony mały 130g(1,3,7) (GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g(7) (MLEKO), Wieprzowinka w galarecie 50g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Pomidorki "koktailowe" (ok.40g) , Mix sałat 13g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2118.90 kcal; Białko ogółem: 78.01 g; białko zwierzęce: 50.40 g; Tłuszcz: 72.28 g; Węglowodany ogółem: 306.96 g; Sód: 1040.36 mg; Potas: 3824.77 mg; Magnez: 257.82 mg; Wapń: 539.37 mg; Żelazo: 8.49 mg; Witamina A (ekwiv. retinolu): 2774.29 ug; Błonnik pokarmowy: 20.86 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.69 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 11.14 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 24.08 g; suma cukrów prostych: 86.20 g;		
niedziela 2024-02-18		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA PYSKOWICE		
chleb krojony mały 120g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), Parówki drobiowe wiedeńskie 80g , Musztarda 20g (GORCZYCA), pomidor 70g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Zupa rosół z makaronem 400g (GLUTEN, JAJ, SELER), udko z kurczaka duszone 180g (GLUTEN), Sałatka z kapusty czerwonej 120g , Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 200ml , ciastka kruche 30g (MLEKO, GLUTEN), Podwieczorek: Wafelek 42g(1szt.) ,	Chleb krojony mały 130g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), Kielbasa krotoszyńska 40g , Sałatka z ;sałaty lodowej i rzodkiewki 70g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 3640.61 kcal; Białko ogółem: 133.25 g; białko zwierzęce: 83.16 g; Tłuszcz: 155.19 g; Węglowodany ogółem: 458.86 g; Sód: 3771.14 mg; Potas: 4927.11 mg; Magnez: 449.06 mg; Wapń: 652.01 mg; Żelazo: 17.54 mg; Witamina A (ekwiv. retinolu): 775.25 ug; Błonnik pokarmowy: 34.21 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 45.68 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 26.35 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 65.00 g; suma cukrów prostych: 102.13 g;		
niedziela 2024-02-18		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA PYSKOWICE		
Wek krojony 50g(1), (GLUTEN), Bułka zwykła 50g 1szt (GLUTEN), Masło 15g(7) (MLEKO), Parówki drobiowe wiedeńskie 80g , pomidor 70g , Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Zupa rosół z makaronem 400g(1,3,9) (GLUTEN, JAJ, SELER), Udko z kurczaka gotowane 180g(9) (GLUTEN, SELER), Sałatka z jarzyn gotowanych 120g(9) (SELER), Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 200ml , ciastka kruche 30g (MLEKO, GLUTEN), Podwieczorek: Wafelek 42g(1szt.) ,	Chleb krojony mały 130g(1,3,7) (GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g(7) (MLEKO), Kielbasa krotoszyńska 40g , Sałatka z: pomidora i sałaty lodowej 70g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 3141.14 kcal; Białko ogółem: 116.22 g; białko zwierzęce: 83.01 g; Tłuszcz: 156.14 g; Węglowodany ogółem: 340.51 g; Sód: 3500.13 mg; Potas: 4462.55 mg; Magnez: 315.99 mg; Wapń: 548.35 mg; Żelazo: 13.76 mg; Witamina A (ekwiv. retinolu): 2251.37 ug; Błonnik pokarmowy: 23.61 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 45.62 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 23.88 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 68.19 g; suma cukrów prostych: 99.32 g;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Pyskowice		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-02-18		
Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOORZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW PYSKOWICE		
Chleb razowy 100g(1,3,7,8) (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g(7) (MLEKO), Parówki drobiowe wiedeńskie 80g , pomidor 70g , Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Zupa rosół z makaronem 400g(1,3,9) (GLUTEN, JAJ, SELER), Udko z kurczaka gotowane 180g(9) (GLUTEN, SELER), Sałatka z kapusty czerwonej 120g , Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 200ml , Podwieczorek: Mus owocowy 200g ,	chleb krojony mały 70g(1,3,7) (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g(1,3,7,8) (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g(7) (MLEKO), Kielbasa krotoszyńska 40g , Sałatka z: pomidora i sałaty lodowej 70g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2708.48 kcal; Białko ogółem: 112.61 g; białko zwierzęce: 78.77 g; Tłuszcz: 131.12 g; Węglowodany ogółem: 303.56 g; Sód: 3601.70 mg; Potas: 4823.04 mg; Magnez: 397.89 mg; Wapń: 556.52 mg; Żelazo: 15.38 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 764.17 ug; Błonnik pokarmowy: 35.06 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.81 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 25.55 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 55.41 g; suma cukrów prostych: 60.91 g;		
niedziela 2024-02-18		
Dieta: PYSKOWICE - MATKA KARMiąCA		
Wek krojony 50g(1), (GLUTEN), Bułka zwykła 50g 1szt (GLUTEN), Masło 15g(7) (MLEKO), Parówki drobiowe wiedeńskie 80g , Jogurt owocowy 1szt (MLEKO), pomidor 70g , Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: banan 1szt ,	Zupa rosół z makaronem 400g(1,3,9) (GLUTEN, JAJ, SELER), Udko z kurczaka gotowane 180g(9) (GLUTEN, SELER), Sałatka z jarzyn gotowanych 120g(9) (SELER), Ziemniaki gotowane 200g , Sałatka z kapusty czerwonej 120g , Kompot 200ml , ciastka kruche 30g (MLEKO, GLUTEN), Podwieczorek: Wafelek 42g(1szt.) ,	Chleb krojony mały 130g(1,3,7) (GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g(7) (MLEKO), Kielbasa krotoszyńska 40g , Jajko 1 szt (JAJ), Sałatka z ;sałaty lodowej i rzodkiewki 70g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 3809.48 kcal; Białko ogółem: 141.90 g; białko zwierzęce: 99.11 g; Tłuszcz: 154.39 g; Węglowodany ogółem: 498.05 g; Sód: 3715.75 mg; Potas: 7498.59 mg; Magnez: 553.49 mg; Wapń: 860.57 mg; Żelazo: 19.42 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2551.17 ug; Błonnik pokarmowy: 38.70 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 49.20 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 20.76 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 64.52 g; suma cukrów prostych: 172.92 g;		
poniedziałek 2024-02-19		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA PYSKOWICE		
zupa mleczna z makaronem -muszelki 400ml (MLEKO), chleb krojony mały 120g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), szynka beszkidzka 50g , papryka konserwowa 70g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	rosół z lanym ciastem 400ml (GLUTEN, JAJ, SELER), pieczeń w sosie (100g +80g sos) (GLUTEN, MIĘSO WIEP), Ziemniaki gotowane 200g , Sałatka z białej kapusty 120g , Kompot 200ml , Podwieczorek: Jogurt owocowy 1szt (MLEKO),	Chleb krojony mały 130g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), pasztet z blachy 80g (MLEKO, GLUTEN, JAJ, DWUTLENEK, SOJA, GORCZYCA), Sałatka z rukoli i pomidora 70g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 3571.28 kcal; Białko ogółem: 129.96 g; białko zwierzęce: 67.52 g; Tłuszcz: 152.24 g; Węglowodany ogółem: 453.30 g; Sód: 3295.81 mg; Potas: 4856.87 mg; Magnez: 422.75 mg; Wapń: 961.46 mg; Żelazo: 15.57 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1397.22 ug; Błonnik pokarmowy: 34.55 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 45.04 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 26.20 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 61.91 g; suma cukrów prostych: 77.45 g;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Pyskowice		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-02-19		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA PYSKOWICE		
zupa mleczna z makaronem -muszelki 400ml (MLEKO), Wek krojony 50g(1), (GLUTEN), Bułka zwykła 50g 1szt (GLUTEN), Masło 15g(7) (MLEKO), szynka beskidzka 50g, pomidor 70g, Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	rosół z lanym ciastem 400ml(1,3,9) (GLUTEN, JAJ, SELER), pieczeń w sosie(100g +80g sos) (GLUTEN, MIĘSO WIEP), Ziemniaki gotowane 200g, Brokuł z wody 120g, Kompot 200ml, Podwieczorek: Jogurt owocowy 1szt (MLEKO),	Chleb krojony mały 130g(1,3,7) (GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g(7) (MLEKO), pasztet z blachy 80g (MLEKO, GLUTEN, JAJ, DWUTLENEK, SOJA, GORCZYCA), Sałatka z rukoli i pomidora 70g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2938.58 kcal; Białko ogółem: 116.11 g; białko zwierzęce: 67.36 g; Tłuszcz: 135.58 g; Węglowodany ogółem: 333.15 g; Sód: 2849.91 mg; Potas: 4539.96 mg; Magnez: 307.69 mg; Wapń: 826.85 mg; Żelazo: 12.13 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1591.52 ug; Błonnik pokarmowy: 19.61 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.59 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 17.99 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 55.47 g; suma cukrów prostych: 74.81 g;		
poniedziałek 2024-02-19		
Dieta: DIETA Z OGR.ŁATWOORZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW PYSKOWICE		
zupa mleczna z makaronem -muszelki 400ml (MLEKO), Chleb razowy 100g(1,3,7,8) (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g(7) (MLEKO), szynka beskidzka 50g, papryka konserwowa 70g, Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	rosół z lanym ciastem 400ml(1,3,9) (GLUTEN, JAJ, SELER), pieczeń w sosie(100g +80g sos) (GLUTEN, MIĘSO WIEP), Sałatka z białej kapusty 120g, ziemniaki gotowane 200g, Kompot 200ml, Podwieczorek: Jogurt naturalny 1szt (MLEKO),	chleb krojony mały 70g(1,3,7) (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g(1,3,7,8) (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g(7) (MLEKO), pasztet z blachy 80g (MLEKO, GLUTEN, JAJ, DWUTLENEK, SOJA, GORCZYCA), Sałatka z rukoli i pomidora 70g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 3189.52 kcal; Białko ogółem: 119.94 g; białko zwierzęce: 68.06 g; Tłuszcz: 151.23 g; Węglowodany ogółem: 367.08 g; Sód: 3404.56 mg; Potas: 4701.01 mg; Magnez: 394.99 mg; Wapń: 976.30 mg; Żelazo: 13.81 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1394.22 ug; Błonnik pokarmowy: 30.04 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.97 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 25.30 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 61.71 g; suma cukrów prostych: 74.24 g;		
poniedziałek 2024-02-19		
Dieta: PYSKOWICE - MATKA KARMiąCA		
zupa mleczna z makaronem -muszelki 400ml (MLEKO), Wek krojony 50g(1), (GLUTEN), Bułka zwykła 50g 1szt (GLUTEN), Masło 15g(7) (MLEKO), rogal (GLUTEN, JAJ), Jogurt owocowy 1szt (MLEKO), pomidor 70g, Szynka beskidzka 30g, Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: kiwi 1szt. ,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400g (MLEKO, GLUTEN, SELER), Ziemniaki gotowane 200g, kotlet schabowy 120g (GLUTEN, JAJ, MIĘSO WIEP), Brokuł z wody 120g, sałatka z białej kapusty 100g, Kompot 200ml, Podwieczorek: budyń 200ml (MLEKO, GLUTEN),	Chleb krojony mały 130g(1,3,7) (GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g(7) (MLEKO), pasztet z blachy 80g (MLEKO, GLUTEN, JAJ, DWUTLENEK, SOJA, GORCZYCA), Sałatka z rukoli i pomidora 70g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 3589.60 kcal; Białko ogółem: 130.92 g; białko zwierzęce: 73.45 g; Tłuszcz: 153.57 g; Węglowodany ogółem: 453.63 g; Sód: 2702.09 mg; Potas: 6616.77 mg; Magnez: 459.75 mg; Wapń: 1295.27 mg; Żelazo: 15.04 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1642.93 ug; Błonnik pokarmowy: 34.26 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.74 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 27.83 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 67.99 g; suma cukrów prostych: 95.22 g;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Pyskowice		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-02-20 Dieta: DIETA PODSTAWOWA PYSKOWICE		
zupa mleczna z kaszą manną 400g (MLEKO, GLUTEN), chleb krojony mały 120g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), Szyńska drobiowa 40g, Jajko 1 szt (JAJ), sałata zielona (2 listki -0k 30g), Ogórek kiszony 40g, Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400g (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), pulpet gotowany 100g (GLUTEN, JAJ, SELER), Sos koperkowy 100g (GLUTEN), buraki 150g, ziemniaki z koperkiem 200g, Kompot 200ml, Podwieczorek: Jabłko 50g,	Chleb krojony mały 130g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), Twaróg 70g (MLEKO), Kielbasa szynkowa 40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), pomidor 70g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 3094.41 kcal; Białko ogółem: 126.86 g; białko zwierzęce: 76.82 g; Tłuszcz: 97.17 g; Węglowodany ogółem: 461.32 g; Sód: 3765.01 mg; Potas: 6026.65 mg; Magnez: 503.24 mg; Wapń: 911.04 mg; Żelazo: 20.66 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1463.38 ug; Błonnik pokarmowy: 37.81 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.15 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 13.57 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 35.38 g; suma cukrów prostych: 99.53 g;		
wtorek 2024-02-20 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA PYSKOWICE		
zupa mleczna z kaszą manną 400g(1,7) (MLEKO, GLUTEN), Wek krojony 50g(1), (GLUTEN), Bułka zwykła 50g 1szt (GLUTEN), Masło 15g(7) (MLEKO), Szyńska drobiowa 40g, sałata zielona (2 listki -0k 30g), Ogórek kiszony 40g, Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400g(1,7,9) (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), pulpet gotowany 100g (GLUTEN, JAJ, SELER), Sos koperkowy 100g(1,7,) (GLUTEN), buraki 150g, Ziemniaki gotowane 200g, Kompot 200ml, Podwieczorek: Jabłko 150g,	Chleb krojony mały 130g(1,3,7) (GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g(7) (MLEKO), Twaróg 70g (MLEKO), Kielbasa szynkowa 40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), pomidor 70g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2602.33 kcal; Białko ogółem: 100.29 g; białko zwierzęce: 64.16 g; Tłuszcz: 85.94 g; Węglowodany ogółem: 380.83 g; Sód: 3411.17 mg; Potas: 5563.34 mg; Magnez: 374.58 mg; Wapń: 814.53 mg; Żelazo: 15.14 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1253.38 ug; Błonnik pokarmowy: 27.29 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.50 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 8.94 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 31.51 g; suma cukrów prostych: 117.85 g;		
wtorek 2024-02-20 Dieta: DIETA Z OGR.ŁATWOORZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW PYSKOWICE		
zupa mleczna z kaszą manną 400g(1,7) (MLEKO, GLUTEN), Chleb razowy 100g(1,3,7,8) (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g(7) (MLEKO), Szyńska drobiowa 40g, Jajko 1 szt (JAJ), sałata zielona (2 listki -0k 30g), Ogórek kiszony 40g, Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400g(1,7,9) (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), pulpet gotowany 100g (GLUTEN, JAJ, SELER), buraki 150g, Ziemniaki gotowane 200g, Kompot 200ml, Podwieczorek: Jabłko 150g,	chleb krojony mały 70g(1,3,7) (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g(1,3,7,8) (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g(7) (MLEKO), Twaróg 70g (MLEKO), Kielbasa szynkowa 40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), pomidor 70g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2813.17 kcal; Białko ogółem: 115.65 g; białko zwierzęce: 76.67 g; Tłuszcz: 97.43 g; Węglowodany ogółem: 400.84 g; Sód: 3859.70 mg; Potas: 5992.33 mg; Magnez: 475.34 mg; Wapń: 891.94 mg; Żelazo: 19.16 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1473.88 ug; Błonnik pokarmowy: 35.74 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.95 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 12.59 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 35.33 g; suma cukrów prostych: 118.65 g;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Pyskowice		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-02-21		
Dieta: DIETA Z OGR.ŁATWOORZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW PYSKOWICE		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400g (MLEKO, GLUTEN), chleb razowo- słonecznikowy 40g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), Ser żółty 50g (MLEKO), sałata zielona (2 listki -0k 30g) , Rzodkiewka.40g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Zupa krupnik z ziemniakami 400g (GLUTEN, SELER), filet drobiowy w sosie 100g (GLUTEN), Fasolka szparagowa z bułką tartą 120g (GLUTEN, ROŚ), Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 200ml , Podwieczorek: Kiwi 1szt. ,	chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), chleb razowo- słonecznikowy 40g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), kielbasa krakowska 40g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), pomidor 70g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2306.35 kcal; Białko ogółem: 115.03 g; białko zwierzęce: 84.67 g; Tłuszcz: 82.76 g; Węglowodany ogółem: 301.32 g; Sód: 2266.07 mg; Potas: 4885.83 mg; Magnez: 418.37 mg; Wapń: 1186.39 mg; Żelazo: 11.39 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 958.08 ug; Błonnik pokarmowy: 28.46 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.87 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 11.11 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 27.23 g; suma cukrów prostych: 66.82 g;		
środa 2024-02-21		
Dieta: PYSKOWICE - MATKA KARMiąCA		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400g (MLEKO, GLUTEN), Wek krojony 50g (GLUTEN), Bułka zwykła 50g 1szt (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Twaróg 70g (MLEKO), Dżem 50g , sałata zielona (1 lub 2 listki) , Rzodkiewka.40g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Jogurt owocowy 1szt (MLEKO),	Zupa krupnik z ziemniakami 400g (GLUTEN, SELER), sznyciec z cebulką 150g (GLUTEN), Marchew oprószana 120g (GLUTEN), Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 200ml , Podwieczorek: kiwi 1szt. ,	Chleb krojony mały 130g (GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), kielbasa krakowska 40g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ser żółty 40g (MLEKO), pomidor 70g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2754.76 kcal; Białko ogółem: 134.35 g; białko zwierzęce: 102.83 g; Tłuszcz: 100.00 g; Węglowodany ogółem: 351.49 g; Sód: 1710.75 mg; Potas: 5192.12 mg; Magnez: 395.25 mg; Wapń: 1195.74 mg; Żelazo: 10.82 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2703.29 ug; Błonnik pokarmowy: 25.07 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.38 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 15.46 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 37.84 g; suma cukrów prostych: 97.34 g;		
czwartek 2024-02-22		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA PYSKOWICE		
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 400g (MLEKO), chleb razowo- słonecznikowy 40g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), Twarożek ze szczypiorkiem 70g (MLEKO), Mix sałat 13g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Jabłko 60g ,	Zupa ziemniaczana 400g (MLEKO, GLUTEN, SELER), Potrawka z kurczaka 180g (GLUTEN, SELER), Sałatka z kapusty czerwonej 120g , Kasza jęczmienna na sypko 200. g (GLUTEN), Kompot 200ml , Podwieczorek: Mandarynka (1szt.) ,	Chleb krojony mały 130g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), Serek topiony 17,5g (MLEKO), Filet zapiekany-wedlina 40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), ogórki konserwowe 70g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2475.46 kcal; Białko ogółem: 98.05 g; białko zwierzęce: 59.98 g; Tłuszcz: 73.35 g; Węglowodany ogółem: 384.62 g; Sód: 1803.01 mg; Potas: 3880.84 mg; Magnez: 364.87 mg; Wapń: 897.71 mg; Żelazo: 10.90 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 844.90 ug; Błonnik pokarmowy: 33.34 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.15 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 12.64 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 22.07 g; suma cukrów prostych: 93.09 g;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Pyskowice		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-02-22		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA PYSKOWICE		
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 400g (MLEKO), Wek krojony 50g (GLUTEN), Bułka zwykła 50g 1szt (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Twaróg 70g (MLEKO), Mix sałat 13g, Jabłko 60g, Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Zupa ziemniaczana 400g (MLEKO, GLUTEN, SELER), Potrawka z kurczaka 180g (GLUTEN, SELER), Brokuł z wody 120g, Kasza jęczmienna na sypko 200. g (GLUTEN), Kompot 200ml, Podwieczorek: Mandarynka (1szt.),	Chleb krojony mały 130g (GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), Filet zapiekany-wedlina 40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), pomidor 70g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2075.63 kcal; Białko ogółem: 88.52 g; białko zwierzęce: 57.55 g; Tłuszcz: 60.15 g; Węglowodany ogółem: 314.91 g; Sód: 1167.07 mg; Potas: 3651.94 mg; Magnez: 283.03 mg; Wapń: 764.28 mg; Żelazo: 8.82 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1106.85 ug; Błonnik pokarmowy: 23.50 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.78 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 7.77 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 17.51 g; suma cukrów prostych: 86.14 g;		
czwartek 2024-02-22		
Dieta: DIETA Z OGR.ŁATWOROZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW PYSKOWICE		
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 400g (MLEKO), Chleb razowy 100g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), Twarożek ze szczypiorkiem 70g (MLEKO), Mix sałat 13g, Jabłko 60g, Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Zupa ziemniaczana 400g (MLEKO, GLUTEN, SELER), Potrawka z kurczaka 180g (GLUTEN, SELER), Sałatka z kapusty czerwonej 120g, Kasza jęczmienna na sypko 200. g (GLUTEN), Kompot 200ml, Podwieczorek: Mandarynka (1szt.),	chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), Filet zapiekany-wedlina 40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Serek topiony 17,5g (MLEKO), ogórki konserwowe 70g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2334.42 kcal; Białko ogółem: 94.17 g; białko zwierzęce: 59.92 g; Tłuszcz: 74.04 g; Węglowodany ogółem: 352.08 g; Sód: 1905.51 mg; Potas: 3864.40 mg; Magnez: 369.83 mg; Wapń: 895.07 mg; Żelazo: 10.55 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 844.90 ug; Błonnik pokarmowy: 33.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.14 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 13.13 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 22.19 g; suma cukrów prostych: 92.75 g;		
czwartek 2024-02-22		
Dieta: PYSKOWICE - MATKA KARMiąCA		
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 400g (MLEKO), Wek krojony 50g (GLUTEN), Bułka zwykła 50g 1szt (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Szynka luksusowa 30g (MLEKO, SELER, SOJA), Twarożek ze szczypiorkiem 70g (MLEKO), Mix sałat 13g, Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Wafelek 42g(1szt.),	Żurek 400g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, ŻYTO), Potrawka z kurczaka 180g (GLUTEN, SELER), Brokuł z wody 100g, Kasza jęczmienna na sypko 200. g (GLUTEN), Kompot 200ml, Podwieczorek: Mandarynka (1szt.),	Chleb krojony mały 130g (GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), Serek topiony 17,5g (MLEKO), Filet zapiekany-wedlina 40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), pomidor 70g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2670.34 kcal; Białko ogółem: 106.44 g; białko zwierzęce: 70.77 g; Tłuszcz: 94.87 g; Węglowodany ogółem: 367.85 g; Sód: 1741.38 mg; Potas: 3905.96 mg; Magnez: 322.25 mg; Wapń: 892.18 mg; Żelazo: 10.15 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 971.45 ug; Błonnik pokarmowy: 23.68 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.44 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 12.31 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 33.40 g; suma cukrów prostych: 110.39 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Pyskowice		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-02-23 Dieta: DIETA PODSTAWOWA PYSKOWICE		
Zupa mleczna z makaronem 400g (MLEKO), chleb krojony mały 120g (GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), Jajecznicza (2szt.) (JAJ), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Rukola 13g, Pomidorki "koktailowe" (ok.40g), Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Zupa grochówka 400g (GLUTEN, SELER, SOJA, ROŚ, GORCZYCA), ryba smżona 100g (GLUTEN, JAJ, RYB), Ziemniaki gotowane 200g, Sałatka wielowarzywna 150g (SELER), Kompot 200ml, Podwieczorek: Banan 1szt,	chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), pasztet z blachy 80g (MLEKO, GLUTEN, JAJ, DWUTLENEK, SOJA, GORCZYCA), pomidor 70g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 3616.52 kcal; Białko ogółem: 131.27 g; białko zwierzęce: 68.99 g; Tłuszcz: 107.96 g; Węglowodany ogółem: 571.43 g; Sód: 2574.22 mg; Potas: 7780.14 mg; Magnez: 682.73 mg; Wapń: 836.79 mg; Żelazo: 21.65 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1955.85 ug; Błonnik pokarmowy: 47.59 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.45 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 20.52 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 42.49 g; suma cukrów prostych: 132.20 g;		
piątek 2024-02-23 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA PYSKOWICE		
Zupa mleczna z makaronem 400g(1,3,7) (MLEKO), Wek krojony 50g(1), (GLUTEN), Bułka zwykła 50g 1szt (GLUTEN), Masło 15g(7) (MLEKO), twaróg 70g (MLEKO), Rukola 13g, Pomidorki "koktailowe" (ok.40g), Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	rosół z lanym ciastem 400ml(1,3,9) (GLUTEN, JAJ, SELER), ryba gotowana 100g (MLEKO, GLUTEN, SELER, RYB, GORCZYCA), Sos jarzynowy 100g(9,1,7) (GLUTEN, SELER), Bukiet jarzyn 150g (SELER), Ziemniaki gotowane 200g, Kompot 200ml, Podwieczorek: Banan 1szt,	chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g(7) (MLEKO), pasztet z blachy 80g (MLEKO, GLUTEN, JAJ, DWUTLENEK, SOJA, GORCZYCA), pomidor 70g, Herbata 250ml, mleko 200ml (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2866.49 kcal; Białko ogółem: 115.67 g; białko zwierzęce: 75.82 g; Tłuszcz: 76.22 g; Węglowodany ogółem: 456.52 g; Sód: 1632.14 mg; Potas: 6820.79 mg; Magnez: 502.47 mg; Wapń: 1038.37 mg; Żelazo: 12.80 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2985.29 ug; Błonnik pokarmowy: 32.44 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.56 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 9.89 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 27.53 g; suma cukrów prostych: 145.05 g;		
piątek 2024-02-23 Dieta: DIETA Z OGR.ŁATWLOORZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW PYSKOWICE		
Zupa mleczna z makaronem 400g(1,3,7) (MLEKO), Bułka zwykła 50g 1szt (GLUTEN), Masło 15g(7) (MLEKO), Jajecznicza (2szt.) (JAJ), Rukola 13g, Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Pomidorki "koktailowe" (ok.40g),	Zupa grochówka 400g (GLUTEN, SELER, SOJA, ROŚ, GORCZYCA), Ryba gotowana 90g(4,9,10) (SELER, RYB), sałatka wielowarzywna 100g (SELER), Ziemniaki gotowane 200g, Kompot 200ml, Podwieczorek: Banan 1szt,	chleb krojony mały 70g(1,3,7) (GLUTEN, ŻYTO), chleb razowo-słonecznikowy 40g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g(7) (MLEKO), Ser żółty 50g(7) (MLEKO), pomidor 70g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2957.43 kcal; Białko ogółem: 130.30 g; białko zwierzęce: 84.98 g; Tłuszcz: 86.51 g; Węglowodany ogółem: 445.58 g; Sód: 1446.48 mg; Potas: 7453.65 mg; Magnez: 590.97 mg; Wapń: 1241.58 mg; Żelazo: 17.04 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1630.44 ug; Błonnik pokarmowy: 36.19 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.98 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 10.14 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 27.69 g; suma cukrów prostych: 130.25 g;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Pyskowice		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-02-23		
Dieta: PYSKOWICE - MATKA KARMIĄCA		
Zupa mleczna z makaronem 400g(1,3,7) (MLEKO), Wek krojony 50g(1), (GLUTEN), Bułka zwykła 50g 1szt (GLUTEN), Masło 15g(7) (MLEKO), Jajecznicza(2szt.) (JAJ), Rukola 13g , Pomidorki " koktailowe" (ok.40g) , Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: banan 1szt ,	rosół z lanym ciastem 400ml(1,3,9) (GLUTEN, JAJ, SELER), Ryba gotowana 90g(4,9,10) (SELER, RYB), Sos jarzynowy 100g(9,1,7) (GLUTEN, SELER), bukiet jarzyn 100g(9) (SELER), Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 200ml , Podwieczorek: kisiel ,	Chleb krojony mały 130g(1,3,7) (GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g(7) (MLEKO), Ser żółty 40g (MLEKO), pasztet z blachy 80g (MLEKO, GLUTEN, JAJ, DWUTLENEK , SOJA, GORCZYCA), pomidor 70g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 3230.14 kcal; Białko ogółem: 133.27 g; białko zwierzęce: 91.05 g; Tłuszcz: 102.61 g; Węglowodany ogółem: 470.66 g; Sód: 1799.28 mg; Potas: 6706.85 mg; Magnez: 509.74 mg; Wapń: 1150.81 mg; Żelazo: 17.33 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3261.54 ug; Błonnik pokarmowy: 32.19 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.77 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 12.78 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 38.40 g; suma cukrów prostych: 132.92 g;		

Dietetyk

.....