

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Pyskowice		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-02-24 Dieta: DIETA PODSTAWOWA PYSKOWICE		
chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), Szynka drobiowa40g , Sałata zielona z rzodkiewką70g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Zupa grysikowa 400g (GLUTEN, SELER), schab duszony100g (GLUTEN, MIĘSO WIEP), Ziemniaki gotowane 200g , Sałatka szwedzka150g , Kompot 200ml , Podwieczorek: Mus owocowy200g ,	chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), kielbasa szynkowa40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), papryka czerwona70g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2575.99 kcal; Białko ogółem: 121.09 g; białko zwierzęce: 88.37 g; Tłuszcz: 106.60 g; Węglowodany ogółem: 312.21 g; Sód: 1864.75 mg; Potas: 4381.86 mg; Magnez: 380.26 mg; Wapń: 454.73 mg; Żelazo: 12.99 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1092.55 ug; Błonnik pokarmowy: 31.03 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.01 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 18.51 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 42.33 g; suma cukrów prostych: 58.22 g;		
sobota 2024-02-24 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA PYSKOWICE		
Wek krojony 50g (GLUTEN), Bułka zwykła50g 1szt (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Szynka drobiowa40g , sałata zielona (1 lub 2 listki) , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Zupa grysikowa 400g (GLUTEN, SELER), schab duszony100g (GLUTEN, MIĘSO WIEP), szpinak na gęsto150g , Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 200ml , Podwieczorek: Mus owocowy200g ,	Chleb krojony mały 130g (GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), kielbasa szynkowa40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), pomidor 70g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2403.76 kcal; Białko ogółem: 117.54 g; białko zwierzęce: 88.33 g; Tłuszcz: 107.73 g; Węglowodany ogółem: 264.06 g; Sód: 1784.48 mg; Potas: 4337.80 mg; Magnez: 351.96 mg; Wapń: 524.62 mg; Żelazo: 14.03 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1854.65 ug; Błonnik pokarmowy: 24.39 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.23 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 16.82 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 43.71 g; suma cukrów prostych: 57.39 g;		
sobota 2024-02-24 Dieta: DIETA Z OGR.ŁATWLOORZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW PYSKOWICE		
Chleb razowy 100g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), Szynka drobiowa40g , sałata zielona (1 lub 2 listki) , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Zupa grysikowa 400g (GLUTEN, SELER), schab duszony100g (GLUTEN, MIĘSO WIEP), szpinak na gęsto150g , Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 200ml , Podwieczorek: Mus owocowy200g ,	chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), chleb razowo-słonecznikowy40g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), kielbasa szynkowa40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), papryka czerwona70g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2479.86 kcal; Białko ogółem: 119.93 g; białko zwierzęce: 88.31 g; Tłuszcz: 111.21 g; Węglowodany ogółem: 280.44 g; Sód: 2145.18 mg; Potas: 4539.15 mg; Magnez: 427.16 mg; Wapń: 552.37 mg; Żelazo: 15.55 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2125.65 ug; Błonnik pokarmowy: 31.94 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.30 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 19.98 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 43.78 g; suma cukrów prostych: 57.84 g;		
sobota 2024-02-24 Dieta: PYSKOWICE - MATKA KARMIAÇA		
Wek krojony 50g (GLUTEN), Bułka zwykła50g 1szt (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Szynka drobiowa30g , Pasta pomidorowa z twarogu 70g (MLEKO), sałata zielona (1 lub 2 listki) , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: kiwi 1szt. ,	Zupa grysikowa 400g (GLUTEN, SELER), schab duszony100g (GLUTEN, MIĘSO WIEP), szpinak na gęsto150g , Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 200ml , Podwieczorek: Mus owocowy200g ,	Chleb krojony mały 130g (GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), Kielbasa szynkowa30g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), ser żółty30g (MLEKO), pomidor 70g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2628.16 kcal; Białko ogółem: 136.03 g; białko zwierzęce: 105.46 g; Tłuszcz: 116.57 g; Węglowodany ogółem: 284.18 g; Sód: 1811.38 mg; Potas: 4782.00 mg; Magnez: 381.61 mg; Wapń: 866.77 mg; Żelazo: 14.58 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2003.10 ug; Błonnik pokarmowy: 27.05 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 46.21 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 17.13 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 45.85 g; suma cukrów prostych: 60.54 g;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Pyskowice		
Sniadanie II Sniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
niedziela 2024-02-25 Dieta: DIETA PODSTAWOWA PYSKOWICE		
chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), Szynka krucha40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), ogórek kiszony 70g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Zupa pomidorowa z makaronem250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), pieczeń w sosie(100g +80g sos) (GLUTEN, MIĘSO WIEP), surówka z kapusty pekińskiej100g (MLEKO, JAJ, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 200ml , Podwieczorek: Mandarynka (1szt.) ,	chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), Twaróg z rzodkiewką 100g (MLEKO), Kiełki13g , 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: 5930.87 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 2024-02-25 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA PYSKOWICE		
Wek krojony 50g (GLUTEN), Bułka zwykła50g 1szt (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Szynka krucha40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), pomidor 70g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Zupa pomidorowa z makaronem 400g (MLEKO, GLUTEN, SELER), pieczeń w sosie(100g +80g sos) (GLUTEN, MIĘSO WIEP), Sałatka z jarzyn gotowanych150g (SELER), Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 200ml , Podwieczorek: Mandarynka (1szt.) ,	chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), kiełbasa krakowska40g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kiełki13g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2201.26 kcal; Białko ogółem: 93.26 g; białko zwierzęce: 63.65 g; Tłuszcz: 95.27 g; Węglowodany ogółem: 263.91 g; Sód: 3241.87 mg; Potas: 4417.74 mg; Magnez: 290.15 mg; Wapń: 445.96 mg; Żelazo: 10.48 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2169.31 ug; Błonnik pokarmowy: 22.36 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.17 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 9.56 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 38.65 g; suma cukrów prostych: 68.55 g;		
niedziela 2024-02-25 Dieta: DIETA Z OGR.ŁATWLOORZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW PYSKOWICE		
chleb razowo- słonecznikowy40g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), Szynka krucha40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), ogórek kiszony 70g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Zupa pomidorowa z makaronem 400g (MLEKO, GLUTEN, SELER), pieczeń w sosie(100g +80g sos) (GLUTEN, MIĘSO WIEP), surówka z kapusty pekińskiej150g (MLEKO, JAJ, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 200ml , Podwieczorek: Mandarynka (1szt.) ,	chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), chleb razowo-słonecznikowy40g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), Twaróg z rzodkiewką 100g (MLEKO), Kiełki13g , 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: 3423.93 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;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Pyskowice		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-02-26 Dieta: PYSKOWICE - MATKA KARMIAĆCA		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400g (MLEKO, GLUTEN), Wek krojony 50g (GLUTEN), Bułka zwykła 50g 1szt (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Dżem porcja 1szt. 25g, Jogurt owocowy 1szt (MLEKO), szynka drobiowa 30g, ogórki konserwowe 70g, Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: kiwi 1szt. ,	zupa jarzynowa bez śmietany 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), kotlet drobiowy 100g (GLUTEN, JAJ), buraki 150g, Ziemniaki gotowane 200g, Kompot 200ml , Podwieczorek: Galartetka 1szt. ,	Chleb krojony mały 130g (GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), jajko 1\2 szt. (JAJ), Sałatka z tuńczyka, kukurydzy, ogórka i szczypiorku 150g, Kiełbasa krakowska 30g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Herbata 250ml, pomidor 70g ,
Wartości odżywcze: Energia: 3079.61 kcal; Białko ogółem: 101.95 g; białko zwierzęce: 59.76 g; Tłuszcz: 76.07 g; Węglowodany ogółem: 522.15 g; Sód: 4711.74 mg; Potas: 5888.87 mg; Magnez: 443.49 mg; Wapń: 935.85 mg; Żelazo: 16.36 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1027.77 ug; Błonnik pokarmowy: 31.31 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.88 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 11.98 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 28.87 g; suma cukrów prostych: 150.91 g;		
wtorek 2024-02-27 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), twaróg 50g (MLEKO), Dżem 50g, sałata zielona (1 lub 2 listki), Pomidor 50g, Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Zupa ogórkowa 400g (MLEKO, GLUTEN, SELER), Knedle z mięsem boczkiem i cebulką 6szt. , surówka z kapusty białej 150g (GORCZYCA), Kompot 200ml , Podwieczorek: Deser budyniowy 1szt. ,	chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), chleb razowo- słonecznikowy 40g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), Szynka beskidzka 50g, Ogórek zielony 60g, kiełki 7g, Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2099.70 kcal; Białko ogółem: 65.35 g; białko zwierzęce: 29.34 g; Tłuszcz: 86.82 g; Węglowodany ogółem: 288.55 g; Sód: 1561.74 mg; Potas: 3015.39 mg; Magnez: 262.76 mg; Wapń: 778.87 mg; Żelazo: 7.39 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1070.23 ug; Błonnik pokarmowy: 23.83 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.76 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 8.77 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 56.18 g; suma cukrów prostych: 92.75 g;		
wtorek 2024-02-27 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA PYSKOWICE		
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 400g (MLEKO), Wek krojony 50g (GLUTEN), Bułka zwykła 50g 1szt (GLUTEN), Twaróg 50g (MLEKO), Dżem 50g, Masło 15g (MLEKO), sałata zielona (1 lub 2 listki), Pomidor 50g, Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Zupa ziemniaczana z majerankiem 400g (MLEKO, GLUTEN, SELER), Budyń mięsno jarzynowy z pomidorami 120g (SELER), Sos koperkowy 100g (GLUTEN), marchewka oprószana 150g (GLUTEN), Ziemniaki gotowane 200g, Kompot 200ml , Podwieczorek: Deser budyniowy 1szt. ,	Chleb krojony mały 130g (GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), Szynka beskidzka 40g, kiełki 7g, Pomidor 60g, Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2436.93 kcal; Białko ogółem: 84.33 g; białko zwierzęce: 45.68 g; Tłuszcz: 94.54 g; Węglowodany ogółem: 337.32 g; Sód: 946.97 mg; Potas: 4758.00 mg; Magnez: 301.04 mg; Wapń: 712.03 mg; Żelazo: 9.21 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3476.52 ug; Błonnik pokarmowy: 25.56 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.23 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 10.84 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 61.13 g; suma cukrów prostych: 91.73 g;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Pyskowice		
Sniadanie II Sniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
wtorek 2024-02-27		
Dieta: DIETA Z OGR.ŁATWOORZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW PYSKOWICE		
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 400g (MLEKO), chleb razowo- słonecznikowy40g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), Ser żółty 50g (MLEKO), sałata zielona (1 lub 2 listki) , Pomidor50g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Zupa ogórkowa 400g (MLEKO, GLUTEN, SELER), Budyń mięsno jarzynowy z pomidorami 120g (SELER), Ziemniaki gotowane 200g , marchewka oprószana150g (GLUTEN), Kompot 200ml , Podwieczorek: Mandarynka (1szt.) ,	chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), chleb razowo- słonecznikowy40g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), Szynka beskidzka 40g , Ogórek zielony60g , kielki7g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2329.85 kcal; Białko ogółem: 88.20 g; białko zwierzęce: 51.24 g; Tłuszcz: 94.14 g; Węglowodany ogółem: 312.75 g; Sód: 1550.02 mg; Potas: 4932.76 mg; Magnez: 370.53 mg; Wapń: 1190.86 mg; Żelazo: 9.81 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3501.58 ug; Błonnik pokarmowy: 30.33 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.65 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 9.96 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 28.42 g; suma cukrów prostych: 81.50 g;		
wtorek 2024-02-27		
Dieta: PYSKOWICE - MATKA KARMiąCA		
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 400g (MLEKO), Wek krojony 50g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), rogal (GLUTEN, JAJ), Dżem porcja 1szt. 25g , Serek naturalny150g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), pomidor 70g , II Sniadanie: Mandarynka (1szt.) ,	Zupa ogórkowa 400g (MLEKO, GLUTEN, SELER), bitki w sosie(100g+80g sos) (GLUTEN, MIĘSO WIEP), surówka z kapusty białej 150g (GORCZYCA), Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 200ml , Podwieczorek: Deser budyniowy1szt. ,	Chleb krojony mały 130g (GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), Szynka beskidzka 30g , ser żółty30g (MLEKO), kielki7g , Ogórek zielony60g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2887.88 kcal; Białko ogółem: 100.06 g; białko zwierzęce: 57.05 g; Tłuszcz: 140.23 g; Węglowodany ogółem: 376.45 g; Sód: 3208.96 mg; Potas: 5057.32 mg; Magnez: 348.60 mg; Wapń: 1080.22 mg; Żelazo: 10.02 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1581.47 ug; Błonnik pokarmowy: 25.82 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 64.81 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 11.80 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 76.47 g; suma cukrów prostych: 101.44 g;		
środa 2024-02-28		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA PYSKOWICE		
zupa mleczna z kaszą manną 400g (MLEKO, GLUTEN), chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), chleb razowo- słonecznikowy40g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), jajko1\2szt. (JAJ), Kielbasa krakowska30g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), rukola 6g , Pomidor60g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Zupa ryżowa z pietruszką 400g (SELER), Potrawka mięsna 180g(100g+80g) (GLUTEN, SELER), Ziemniaki gotowane 200g , szpinak na gęsto150g , Kompot 200ml , Podwieczorek: Sok warzywny 200ml ,	chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), chleb razowo- słonecznikowy40g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), Filet zapiekany na maśle 30g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Serek topiony 17,5g (MLEKO), Rzodkiewka.40g , sałata zielona (1 lub 2 listki) , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2508.92 kcal; Białko ogółem: 104.50 g; białko zwierzęce: 70.21 g; Tłuszcz: 105.39 g; Węglowodany ogółem: 310.07 g; Sód: 1927.93 mg; Potas: 4406.32 mg; Magnez: 399.82 mg; Wapń: 839.21 mg; Żelazo: 15.21 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2234.82 ug; Błonnik pokarmowy: 26.25 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.08 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 11.81 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 32.96 g; suma cukrów prostych: 68.69 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Pyskowice		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-02-28 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA PYSKOWICE		
zupa mleczna z kaszą manną 400g (MLEKO, GLUTEN), Wek krojony 50g (GLUTEN), Bułka zwykła 50g 1szt (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Serek do chleba 1szt. (MLEKO), Pomidor 60g, rukola 6g, Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Zupa ryżowa z pietruszką 400g (SELER), Potrawka mięsna 180g(100g+80g) (GLUTEN, SELER), szpinak na gęsto 150g, Ziemniaki gotowane 200g, Kompot 200ml, Podwieczorek: Sok warzywny 200ml,	Chleb krojony mały 130g (GLUTEN, ŻYTO), Filet zapiekany na maśle - wędlina 40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Masło 15g (MLEKO), Rzodkiewka 40g, sałata zielona (1 lub 2 listki), Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2568.17 kcal; Białko ogółem: 96.28 g; białko zwierzęce: 65.13 g; Tłuszcz: 123.84 g; Węglowodany ogółem: 286.71 g; Sód: 1246.69 mg; Potas: 4079.18 mg; Magnez: 332.82 mg; Wapń: 786.13 mg; Żelazo: 12.27 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2443.63 ug; Błonnik pokarmowy: 20.22 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 57.42 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 9.28 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 35.16 g; suma cukrów prostych: 70.21 g;		
środa 2024-02-28 Dieta: DIETA Z OGR.ŁATWOORZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW PYSKOWICE		
zupa mleczna z kaszą manną 400g (MLEKO, GLUTEN), chleb razowo-słonecznikowy 40g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), jajko 1\2szt. (JAJ), Kiełbasa krakowska 30g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), rukola 6g, Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Zupa ryżowa z pietruszką 400g (SELER), Potrawka mięsna 180g(100g+80g) (GLUTEN, SELER), szpinak na gęsto 150g, Ziemniaki gotowane 200g, Kompot 200ml, Podwieczorek: Sok warzywny 200ml,	chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), chleb razowo-słonecznikowy 40g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Filet zapiekany na maśle 30g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Serek topiony 17,5g (MLEKO), Masło 15g (MLEKO), Rzodkiewka 40g, sałata zielona (1 lub 2 listki), Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2337.78 kcal; Białko ogółem: 99.39 g; białko zwierzęce: 70.14 g; Tłuszcz: 104.29 g; Węglowodany ogółem: 272.48 g; Sód: 1866.33 mg; Potas: 4121.88 mg; Magnez: 377.58 mg; Wapń: 822.67 mg; Żelazo: 14.09 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2159.92 ug; Błonnik pokarmowy: 23.29 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.85 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 11.15 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 32.73 g; suma cukrów prostych: 67.98 g;		
środa 2024-02-28 Dieta: PYSKOWICE - MATKA KARMiąCA		
zupa mleczna z kaszą manną 400g (MLEKO, GLUTEN), Wek krojony 50g (GLUTEN), Bułka zwykła 50g 1szt (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Kiełbasa krakowska drobiowa 40g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), jajko 1\2szt. (JAJ), rukola 6g, Pomidor 60g, Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Wafelek 42g(1szt.),	Zupa ryżowa z pietruszką 400g (SELER), Potrawka mięsna 180g(100g+80g) (GLUTEN, SELER), Kalafior z wody z masłem i bułką tartą 150g (GLUTEN), Ziemniaki gotowane 200g, Kompot 200ml, Podwieczorek: Sok warzywny 200ml,	Chleb krojony mały 130g (GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), Filet zapiekany na maśle 30g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Serek topiony 17,5g (MLEKO), Rzodkiewka 40g, sałata zielona (1 lub 2 listki), Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2897.47 kcal; Białko ogółem: 110.08 g; białko zwierzęce: 73.67 g; Tłuszcz: 125.35 g; Węglowodany ogółem: 352.09 g; Sód: 2194.72 mg; Potas: 4363.19 mg; Magnez: 318.28 mg; Wapń: 811.40 mg; Żelazo: 11.79 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1366.02 ug; Błonnik pokarmowy: 21.58 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.11 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 12.66 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 43.03 g; suma cukrów prostych: 102.50 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Pyskowice		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-03-01		
Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOORZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW PYSKOWICE		
Zupa mleczna z ryżem 400g (MLEKO), chleb razowo- słonecznikowy 40g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), Jajecznicca (2szt.) (JAJ), sałata zielona (1 lub 2 listki), Pomidor 60g, Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	zupa kapuśniak 400ml. (GLUTEN, SELER), Makaron z twarogiem (80g twarogu + masło 10g + makaron 180g) (MLEKO, GLUTEN, JAJ), Kompot 200ml, Podwieczorek: Sok warzywny 200ml,	chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), pasta z konserwy rybnej 50g (JAJ), Serek topiony 17,5g (MLEKO), Rukola 13g, Pomidorki "koktailowe" 2szt., Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2484.70 kcal; Białko ogółem: 104.90 g; białko zwierzęce: 71.66 g; Tłuszcz: 95.82 g; Węglowodany ogółem: 320.66 g; Sód: 1674.00 mg; Potas: 3428.76 mg; Magnez: 309.64 mg; Wapń: 899.04 mg; Żelazo: 14.01 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1795.22 ug; Błonnik pokarmowy: 22.49 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.38 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 13.40 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 32.06 g; suma cukrów prostych: 78.39 g;		
piątek 2024-03-01		
Dieta: PYSKOWICE - MATKA KARMiąCA		
chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła 50g 1szt (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Jajecznicca (2szt.) (JAJ), ser żółty 30g (MLEKO), Pomidor 60g, sałata zielona (1 lub 2 listki), Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Ciastka kruche (MLEKO, GLUTEN),	Zupa krem z dyni z dodatkiem majeranku i pietruszki z grzankami 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER), Naleśniki z serem 3szt. (MLEKO, GLUTEN, JAJ), Kompot 200ml, Podwieczorek: Sok warzywny 200ml,	chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), Kiełbasa kminkowa 30g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), pasta z konserwy rybnej 50g (JAJ), Rukola 13g, Pomidorki "koktailowe" 2szt., Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2916.14 kcal; Białko ogółem: 130.52 g; białko zwierzęce: 91.96 g; Tłuszcz: 115.99 g; Węglowodany ogółem: 353.92 g; Sód: 1709.49 mg; Potas: 3277.72 mg; Magnez: 249.89 mg; Wapń: 1062.18 mg; Żelazo: 14.81 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2394.18 ug; Błonnik pokarmowy: 19.26 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 49.57 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 13.73 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 43.47 g; suma cukrów prostych: 77.94 g;		

Dietetyk

.....