

## Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Pyskowice		
Sniadanie II Sniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2024-03-02</b> <b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA PYSKOWICE</b>		
chleb krojony mały120,g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb krojony razowy-słon 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), twaróg70g ( <b>MLEKO</b> ), pomidor 70g , Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ),	Zupa krupnik z ziemniakami 400g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ), pieczeń w sosie(100g +80g sos) ( <b>GLUTEN, MIĘSO WIEP</b> ), Ziemniaki gotowane 200g , marchewka oprószana150g ( <b>GLUTEN</b> ), Kompot 200ml , <b>Podwieczorek:</b> Deser budyniowy1szt. ,	Chleb krojony mały 130g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb krojony razowy-słon 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), szynka beskidzka 40g , kiełki7g , Ogórek zielony60g , Herbata 250ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2850.11 kcal; Białko ogółem: 107.46 g; białko zwierzęce: 56.99 g; Tłuszcz: 109.22 g; Węglowodany ogółem: 391.11 g; Sód: 2515.22 mg; Potas: 4412.89 mg; Magnez: 377.55 mg; Wapń: 501.82 mg; Żelazo: 12.38 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2836.97 ug; Błonnik pokarmowy: 33.20 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.63 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 15.46 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 67.77 g; suma cukrów prostych: 65.10 g;		
<b>sobota 2024-03-02</b> <b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA PYSKOWICE</b>		
Wek krojony 50g(1), ( <b>GLUTEN</b> ), Bułka zwykła50g 1szt(1,3,7) ( <b>GLUTEN</b> ), Masło 15g(7) ( <b>MLEKO</b> ), twaróg70g(7) ( <b>MLEKO</b> ), pomidor 70g , Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ),	Zupa krupnik z ziemniakami 400g(1,9) ( <b>GLUTEN, SELER</b> ), pieczeń w sosie(100g +80g sos) ( <b>GLUTEN, MIĘSO WIEP</b> ), marchewka oprószana150g ( <b>GLUTEN</b> ), Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 200ml , <b>Podwieczorek:</b> Deser budyniowy1szt. ,	Chleb krojony mały 130g(1,3,7) ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Masło 15g(7) ( <b>MLEKO</b> ), Szynka beskidzka 40g , kiełki7g , Pomidor60g , Herbata 250ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2341.25 kcal; Białko ogółem: 93.08 g; białko zwierzęce: 56.83 g; Tłuszcz: 103.36 g; Węglowodany ogółem: 280.52 g; Sód: 2294.12 mg; Potas: 4034.98 mg; Magnez: 257.89 mg; Wapń: 443.61 mg; Żelazo: 8.98 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2905.27 ug; Błonnik pokarmowy: 20.77 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.07 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 10.87 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 67.14 g; suma cukrów prostych: 62.87 g;		
<b>sobota 2024-03-02</b> <b>Dieta: DIETA Z OGR.ŁATWOORZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW PYSKOWICE</b>		
chleb razowo- słonecznikowy40g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Masło 15g(7) ( <b>MLEKO</b> ), twaróg70g(7) ( <b>MLEKO</b> ), pomidor 70g , Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ),	Zupa krupnik z ziemniakami 400g(1,9) ( <b>GLUTEN, SELER</b> ), pieczeń w sosie(100g +80g sos) ( <b>GLUTEN, MIĘSO WIEP</b> ), marchewka oprószana150g ( <b>GLUTEN</b> ), Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 200ml , <b>Podwieczorek:</b> Jabłko 150g ,	chleb krojony mały70g(1,3,7) ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), chleb razowo-słonecznikowy40g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Masło 15g(7) ( <b>MLEKO</b> ), Szynka beskidzka 40g , kiełki7g , Ogórek zielony60g , Herbata 250ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2386.35 kcal; Białko ogółem: 92.34 g; białko zwierzęce: 56.76 g; Tłuszcz: 97.53 g; Węglowodany ogółem: 311.82 g; Sód: 2471.72 mg; Potas: 4258.53 mg; Magnez: 303.79 mg; Wapń: 465.66 mg; Żelazo: 9.77 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2864.97 ug; Błonnik pokarmowy: 27.39 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.61 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 11.63 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 32.37 g; suma cukrów prostych: 90.04 g;		





## Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Pyskowice		
Sniadanie II Sniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
<b>poniedziałek 2024-03-04</b>		
<b>Dieta: DIETA Z OGR.ŁATWOORZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW PYSKOWICE</b>		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400g(1,7) ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), Chleb razowy 100g(1,3,7,8) ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Masło 15g(7) ( <b>MLEKO</b> ), szynka drobiowa30g , Pomidor60g , Serek topiony 17,5g ( <b>MLEKO</b> ), kielki7g , Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ),	Żurek 400g(1,) ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, ŻYTO</b> ), gulasz drobiowy(120g+80g) ( <b>GLUTEN</b> ), sałatka colesław100g , Kompot 200ml , ziemniaki z koperkiem 200g , <b>Podwieczorek:</b> Kisiel z jabłkiem 200g ,	chleb krojony mały70g(1,3,7) ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb krojony razowy-słon 50g(1,3,7,8) ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Masło 15g(7) ( <b>MLEKO</b> ), jajko1\2szt. ( <b>JAJ</b> ), Kiełbasa kminkowa30g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Mix sałat 13g , Herbata 250ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2526.22 kcal; Białko ogółem: 97.63 g; białko zwierzęce: 62.91 g; Tłuszcz: 84.13 g; Węglowodany ogółem: 370.92 g; Sód: 3277.21 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;		
<b>poniedziałek 2024-03-04</b>		
<b>Dieta: PYSKOWICE - MATKA KARMiąCA</b>		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400g(1,7) ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), Wek krojony 50g(1), ( <b>GLUTEN</b> ), Bułka zwykła50g 1szt(1,3,7) ( <b>GLUTEN</b> ), Masło 15g(7) ( <b>MLEKO</b> ), szynka drobiowa30g , pomidor 70g , Dżem porcja 1szt. 25g , kielki7g , Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), <b>II Sniadanie:</b> Jogurt owocowy 1szt ( <b>MLEKO</b> ),	zupa jarzynowa 400ml (1,7,9)-bez brokuła ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER</b> ), gulasz drobiowy(80g+80g)(1,7) ( <b>GLUTEN</b> ), marchewka oprószana150g ( <b>GLUTEN</b> ), makaron"świderki"200g(1,3) ( <b>GLUTEN, JAJ</b> ), sałatka colesław100g , Kompot 200ml , <b>Podwieczorek:</b> Kisiel z jabłkiem 200g ,	Chleb krojony mały 130g(1,3,7) ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Masło 15g(7) ( <b>MLEKO</b> ), Kiełbasa kminkowa30g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), jajko1\2szt. ( <b>JAJ</b> ), Mix sałat 13g , Herbata 250ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2537.97 kcal; Białko ogółem: 98.34 g; białko zwierzęce: 63.75 g; Tłuszcz: 81.57 g; Węglowodany ogółem: 372.43 g; Sód: 2661.98 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;		
<b>wtorek 2024-03-05</b>		
<b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA PYSKOWICE</b>		
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi400ml. ( <b>MLEKO</b> ), chleb krojony mały70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb krojony razowy-słon 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Bułka zwykła50g 1szt ( <b>GLUTEN</b> ), Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), twaróg z koperkiem50g ( <b>MLEKO</b> ), Szynka Ojca Grzegorza30g , sałata zielona13g , Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ),	Zupa grochówka 400g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, ROŚ, GORCZYCA</b> ), Sztuka mięsa100g ( <b>MIĘSO WIEP</b> ), Sos koperkowy 100g ( <b>GLUTEN</b> ), buraki 150g , ziemniaki z koperkiem 200g , Kompot 200ml , <b>Podwieczorek:</b> Banan 1szt ,	chleb krojony mały70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb krojony razowy-słon 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), kiełbasa szynkowa40g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Sałatka z pomidora i rukoli70g , Herbata 250ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 3578.15 kcal; Białko ogółem: 142.26 g; białko zwierzęce: 80.21 g; Tłuszcz: 102.66 g; Węglowodany ogółem: 564.19 g; Sód: 4715.27 mg; Potas: 8716.64 mg; Magnez: 713.31 mg; Wapń: 956.33 mg; Żelazo: 21.34 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 751.62 ug; Błonnik pokarmowy: 49.61 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.50 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 13.09 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 38.62 g; suma cukrów prostych: 160.02 g;		

## Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Pyskowice		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2024-03-05</b> <b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA PYSKOWICE</b>		
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 400ml.(7) ( <b>MLEKO</b> ), Bułka zwykła 50g 1szt ( <b>GLUTEN</b> ), Masło 15g(7) ( <b>MLEKO</b> ), twaróg z koperkiem 50g ( <b>MLEKO</b> ), Szyńka Ojca Grzegorza 30g , sałata zielona 13g , Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ),	Zupa ryżowa z pietruszką 400g ( <b>SELER</b> ), Sztuka mięsa 100g ( <b>MIĘSO WIEP</b> ), Sos koperkowy 100g(1,7,) ( <b>GLUTEN</b> ), buraki 150g , ziemniaki z koperkiem 200g , Kompot 200ml , <b>Podwieczerek:</b> Banan 1szt ,	chleb krojony mały 70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Masło 15g(7) ( <b>MLEKO</b> ), kielbasa szynkowa 40g(6,7,9,10) ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Sałatka z pomidora i rukoli 70g , Wek krojony 50g ( <b>GLUTEN</b> ), Herbata 250ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2885.09 kcal; Białko ogółem: 112.76 g; białko zwierzęce: 78.24 g; Tłuszcz: 94.86 g; Węglowodany ogółem: 418.72 g; Sód: 4373.28 mg; Potas: 6900.99 mg; Magnez: 495.79 mg; Wapń: 868.83 mg; Żelazo: 14.80 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 742.92 ug; Błonnik pokarmowy: 28.16 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.49 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 8.03 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 37.30 g; suma cukrów prostych: 156.16 g;		
<b>wtorek 2024-03-05</b> <b>Dieta: DIETA Z OGR.ŁATWOORZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW PYSKOWICE</b>		
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 400g(7) ( <b>MLEKO</b> ), Chleb razowy 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Masło 15g(7) ( <b>MLEKO</b> ), twaróg z koperkiem 50g ( <b>MLEKO</b> ), Szyńka Ojca Grzegorza 30g , sałata zielona 13g , Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ),	Zupa ryżowa z pietruszką 400g ( <b>SELER</b> ), Sztuka mięsa 100g ( <b>MIĘSO WIEP</b> ), Sos koperkowy 100g(1,7,) ( <b>GLUTEN</b> ), ziemniaki z koperkiem 200g , buraki 150g , Kompot 200ml , <b>Podwieczerek:</b> Banan 1szt ,	chleb krojony mały 70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb krojony razowy-słon 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Masło 15g(7) ( <b>MLEKO</b> ), kielbasa szynkowa 40g(6,7,9,10) ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Sałatka z pomidora i rukoli 70g , Herbata 250ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 3044.84 kcal; Białko ogółem: 115.71 g; białko zwierzęce: 74.89 g; Tłuszcz: 97.75 g; Węglowodany ogółem: 458.42 g; Sód: 4616.68 mg; Potas: 7120.34 mg; Magnez: 583.79 mg; Wapń: 787.68 mg; Żelazo: 17.09 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 704.92 ug; Błonnik pokarmowy: 37.86 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.59 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 12.07 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 37.06 g; suma cukrów prostych: 152.13 g;		
<b>wtorek 2024-03-05</b> <b>Dieta: PYSKOWICE - MATKA KARMiąCA</b>		
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 400ml.(7) ( <b>MLEKO</b> ), Masło 15g(7) ( <b>MLEKO</b> ), twaróg z koperkiem 50g ( <b>MLEKO</b> ), Szyńka Ojca Grzegorza 30g , sałata zielona 13g , Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Sok warzywny 200ml ,	Zupa ryżowa z pietruszką 400g ( <b>SELER</b> ), Kotlet drobiowy 120g ( <b>GLUTEN, JAJ</b> ), buraki 150g , ziemniaki z koperkiem 200g , Kompot 200ml , <b>Podwieczerek:</b> Banan 1szt ,	chleb krojony mały 70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Wek krojony 50g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło 15g(7) ( <b>MLEKO</b> ), Kielbasa szynkowa 30g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), ser żółty 30g ( <b>MLEKO</b> ), Sałatka z pomidora i rukoli 70g , Herbata 250ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2792.74 kcal; Białko ogółem: 113.18 g; białko zwierzęce: 79.98 g; Tłuszcz: 83.27 g; Węglowodany ogółem: 423.65 g; Sód: 1913.26 mg; Potas: 6943.64 mg; Magnez: 516.15 mg; Wapń: 1129.43 mg; Żelazo: 14.23 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 983.92 ug; Błonnik pokarmowy: 30.81 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.90 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 11.05 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 31.20 g; suma cukrów prostych: 156.59 g;		

## Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Pyskowice		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2024-03-06</b> <b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA PYSKOWICE</b>		
Zupa mleczna z kaszą manną 300g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), chleb krojony mały 70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb krojony razowy-słon 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Wieprzowinka w galarecie 30g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), jajko 1\2 szt. ( <b>JAJ</b> ), kiełki 7g, Ogórek zielony 60g, Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ),	Zupa Brokułowa z ziemniakami 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER</b> ), Gulasz wieprzowy (100g +100ml sosu) ( <b>GLUTEN</b> ), szpinak na gęsto 150g, kasza jęczmienna na sypko 150g ( <b>GLUTEN</b> ), Kompot 200ml  <b>Podwieczorek:</b> Serek waniliowy 1szt. ( <b>MLEKO</b> ),	chleb krojony mały 70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb krojony razowy-słon 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Szynka krucha 40g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Mix sałat 10g, Rzodkiewka 20g, Herbata 250ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> 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;		
<b>środa 2024-03-06</b> <b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA PYSKOWICE</b>		
Zupa mleczna z kaszą manną 300g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), Wek krojony 50g(1), ( <b>GLUTEN</b> ), Bułka zwykła 50g 1szt ( <b>GLUTEN</b> ), Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Wieprzowinka w galarecie 30g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), jajko 1\2 szt. ( <b>JAJ</b> ), kiełki 7g, Pomidor 60g, Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ),	Zupa Brokułowa z ziemniakami 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER</b> ), Gulasz wieprzowy (100g +100ml sosu) ( <b>GLUTEN</b> ), szpinak na gęsto 150g, kasza jęczmienna na sypko 150g ( <b>GLUTEN</b> ), Kompot 200ml  <b>Podwieczorek:</b> Serek waniliowy 1szt. ( <b>MLEKO</b> ),	Chleb krojony mały 130g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Szynka krucha 40g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Mix sałat 10g, Rzodkiewka 20g, Herbata 250ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> 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;		
<b>środa 2024-03-06</b> <b>Dieta: DIETA Z OGR.ŁATWLOORZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW PYSKOWICE</b>		
Zupa mleczna z kaszą manną 300g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), chleb razowo-słonecznikowy 40g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Wieprzowinka w galarecie 30g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), jajko 1\2 szt. ( <b>JAJ</b> ), kiełki 7g, Ogórek zielony 60g, Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ),	Zupa Brokułowa z ziemniakami 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER</b> ), Gulasz wieprzowy (100g +100ml sosu) ( <b>GLUTEN</b> ), szpinak na gęsto 150g, kasza jęczmienna na sypko 150g ( <b>GLUTEN</b> ), Kompot 200ml  <b>Podwieczorek:</b> Serek naturalny 150g,	chleb krojony mały 70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb krojony razowy-słon 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Szynka krucha 40g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Mix sałat 13g, Rzodkiewka 20g, Herbata 250ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> 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;		



## Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Pyskowice		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-03-07		Dieta: DIETA Z OGR.ŁATWOORZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW PYSKOWICE
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), chleb razowo- słonecznikowy 40g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), sałata zielona 13g, Szyńka Ojca Grzegorza 40g, Pomidorki "koktailowe" 2szt., Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ),	Zupa ziemniaczana z majerankiem 400g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER</b> ), budyń mięsno jarzynowy z pomidorami 120g ( <b>SELER</b> ), Ziemniaki gotowane 200g, marchewka oprószana 150g ( <b>GLUTEN</b> ), Kompot 200ml, <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny 1szt ( <b>MLEKO</b> ),	chleb krojony mały 70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb krojony razowy-słon 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Pasztet drobiowy 50g ( <b>GLUTEN, MIĘSO WIEP, SELER, SOJA</b> ), Kielbasa kminkowa 30g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Kielki 4g, ogórek kiszony 70g, Herbata 250ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2510.00 kcal; Białko ogółem: 94.69 g; białko zwierzęce: 61.37 g; Tłuszcz: 106.02 g; Węglowodany ogółem: 322.47 g; Sód: 1785.31 mg; Potas: 5231.31 mg; Magnez: 424.70 mg; Wapń: 891.05 mg; Żelazo: 12.36 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3943.35 ug; Błonnik pokarmowy: 29.60 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.59 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 13.65 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 42.47 g; suma cukrów prostych: 80.65 g;		
czwartek 2024-03-07		Dieta: PYSKOWICE - MATKA KARMiąCA
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), Wek krojony 50g ( <b>GLUTEN</b> ), Bułka zwykła 50g 1szt ( <b>GLUTEN</b> ), Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), sałata zielona 13g, Szyńka Ojca Grzegorza 40g, Pomidorki "koktailowe" 2szt., Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Mandarynka (1szt.),	Zupa ziemniaczana z majerankiem 400g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER</b> ), kotlet mielony 100g ( <b>GLUTEN, JAJ</b> ), Ziemniaki gotowane 200g, marchewka oprószana 150g ( <b>GLUTEN</b> ), Kompot 200ml, <b>Podwieczorek:</b> Deser budyniowy 1szt.,	Chleb krojony mały 130g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Pasztet drobiowy 50g ( <b>GLUTEN, MIĘSO WIEP, SELER, SOJA</b> ), Kielbasa kminkowa 30g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Kielki 4g, ogórek kiszony 70g, Herbata 250ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2860.89 kcal; Białko ogółem: 92.85 g; białko zwierzęce: 56.60 g; Tłuszcz: 131.48 g; Węglowodany ogółem: 351.73 g; Sód: 1779.60 mg; Potas: 4924.06 mg; Magnez: 372.02 mg; Wapń: 726.62 mg; Żelazo: 12.14 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3562.23 ug; Błonnik pokarmowy: 26.10 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.59 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 18.54 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 88.06 g; suma cukrów prostych: 80.97 g;		

Dietetyk

.....