

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Pyskowice		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-03-09 Dieta: DIETA PODSTAWOWA PYSKOWICE		
chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), Filet zapiekany na maśle - wędlina 40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Twaróg70g (MLEKO), Rzodkiewka 20g , Ogórek zielony50g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Zupa grysikowa 400g (GLUTEN, SELER), Sztuka mięsa100g (MIĘSO WIEP), Sos jarzynowy 100g (GLUTEN, SELER), Marchew oprószana 120g (GLUTEN), ziemniaki z koperkiem 200g , Kompot 200ml , Podwieczorek: Jogurt naturalny 1szt (MLEKO),	chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), Parówki drobiowe Cieszyński80g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), ketchup20g (GLUTEN, SELER), Pomidor50g , Mix sałat 10g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2678.87 kcal; Białko ogółem: 111.89 g; białko zwierzęce: 75.96 g; Tłuszcz: 112.61 g; Węglowodany ogółem: 329.84 g; Sód: 4128.89 mg; Potas: 4383.26 mg; Magnez: 377.00 mg; Wapń: 705.69 mg; Żelazo: 12.06 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2611.36 ug; Błonnik pokarmowy: 28.09 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 45.63 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 15.55 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 43.49 g; suma cukrów prostych: 69.04 g;		
sobota 2024-03-09 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA PYSKOWICE		
Wek krojony 50g (GLUTEN), Bułka zwykła50g 1szt (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Filet zapiekany na maśle - wędlina 40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), pomidor 70g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Twaróg70g (MLEKO),	Zupa grysikowa 400g (GLUTEN, SELER), Sztuka mięsa100g (MIĘSO WIEP), Sos jarzynowy 100g (GLUTEN, SELER), Marchew oprószana 120g (GLUTEN), ziemniaki z koperkiem 200g , Kompot 200ml , Podwieczorek: Jogurt naturalny 1szt (MLEKO),	chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), Parówki drobiowe Cieszyński80g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Pomidor50g , Mix sałat 10g , ketchup20g (GLUTEN, SELER), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2351.33 kcal; Białko ogółem: 102.53 g; białko zwierzęce: 75.88 g; Tłuszcz: 107.82 g; Węglowodany ogółem: 258.53 g; Sód: 3971.04 mg; Potas: 4097.47 mg; Magnez: 276.71 mg; Wapń: 655.65 mg; Żelazo: 9.41 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2695.46 ug; Błonnik pokarmowy: 17.64 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 45.28 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 11.61 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 43.09 g; suma cukrów prostych: 67.54 g;		
sobota 2024-03-09 Dieta: DIETA Z OGR.ŁATWOORZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW PYSKOWICE		
chleb razowo- słonecznikowy40g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), Filet zapiekany na maśle - wędlina 40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Twaróg70g (MLEKO), Rzodkiewka 20g , Ogórek zielony50g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Zupa grysikowa 400g (GLUTEN, SELER), Sztuka mięsa100g (MIĘSO WIEP), Sos jarzynowy 100g (GLUTEN, SELER), Marchew oprószana 120g (GLUTEN), ziemniaki z koperkiem 200g , Kompot 200ml , Podwieczorek: Jogurt naturalny 1szt (MLEKO),	chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), Parówki drobiowe Cieszyński80g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), ketchup20g (GLUTEN, SELER), Pomidor50g , Mix sałat 10g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2458.23 kcal; Białko ogółem: 105.71 g; białko zwierzęce: 75.87 g; Tłuszcz: 110.52 g; Węglowodany ogółem: 282.54 g; Sód: 4126.14 mg; Potas: 4233.72 mg; Magnez: 344.36 mg; Wapń: 688.45 mg; Żelazo: 10.85 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2611.36 ug; Błonnik pokarmowy: 24.38 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 45.29 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 14.27 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 43.05 g; suma cukrów prostych: 68.05 g;		
sobota 2024-03-09 Dieta: PYSKOWICE - MATKA KARMIĄCA		
Wek krojony 50g (GLUTEN), Bułka zwykła50g 1szt (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Filet zapiekany na maśle - wędlina 40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Twaróg70g (MLEKO), Rzodkiewka 20g , Ogórek zielony50g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Jabłko 150g ,	Zupa grysikowa 400g (GLUTEN, SELER), bitki w sosie(100g+80g sos) (GLUTEN, MIĘSO WIEP), Surówka z marchwi i jabłka 100g (MLEKO), ziemniaki z koperkiem 200g , Kompot 200ml , Podwieczorek: Jogurt naturalny 1szt (MLEKO),	chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), Parówki drobiowe Cieszyński80g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), ketchup20g (GLUTEN, SELER), Pomidor50g , Mix sałat 10g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2429.32 kcal; Białko ogółem: 89.37 g; białko zwierzęce: 63.81 g; Tłuszcz: 101.47 g; Węglowodany ogółem: 308.48 g; Sód: 2319.04 mg; Potas: 4019.12 mg; Magnez: 259.25 mg; Wapń: 676.66 mg; Żelazo: 8.99 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2441.55 ug; Błonnik pokarmowy: 21.21 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.21 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 11.41 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 39.21 g; suma cukrów prostych: 107.08 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Pyskowice		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-03-10Dieta: DIETA PODSTAWOWA PYSKOWICE		
chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), Ser żółty 50g (MLEKO), rukola 6g , papryka konserwowa70g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Zupa rosół z makaronem 400g (GLUTEN, JAJ, SELER), filet drobiowy w sosie100g (GLUTEN), sałatka z kapusty czerwonej100g , Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 200ml , Podwieczorek: Banan 1szt , Biskzkopty ,	chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), Kielbasa krotoszyńska 40g , Pomidor60g , Kielki 4g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2993.15 kcal; Białko ogółem: 117.18 g; białko zwierzęce: 74.75 g; Tłuszcz: 87.96 g; Węglowodany ogółem: 465.71 g; Sód: 2429.46 mg; Potas: 6470.56 mg; Magnez: 566.21 mg; Wapń: 940.44 mg; Żelazo: 13.46 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 946.03 ug; Błonnik pokarmowy: 37.74 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.11 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 14.42 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 29.19 g; suma cukrów prostych: 128.90 g;		
niedziela 2024-03-10Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA PYSKOWICE		
Wek krojony 50g (GLUTEN), Bułka zwykła50g 1szt (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Szynkowa drobiowa40g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), rukola 6g , mus warzywny70g (SELER), Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Zupa rosół z makaronem 400g (GLUTEN, JAJ, SELER), Udko z kurczaka gotowane 180g (GLUTEN, SELER), szpinak na gęsto120g , Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 200ml , Podwieczorek: Banan 1szt , Biskzkopty ,	Chleb krojony mały 130g (GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), Kielbasa krotoszyńska 40g , Pomidor60g , Kielki 4g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2871.15 kcal; Białko ogółem: 115.68 g; białko zwierzęce: 78.19 g; Tłuszcz: 98.34 g; Węglowodany ogółem: 406.49 g; Sód: 2030.09 mg; Potas: 6410.01 mg; Magnez: 520.55 mg; Wapń: 539.36 mg; Żelazo: 17.23 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2214.96 ug; Błonnik pokarmowy: 29.79 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.81 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 16.03 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 36.53 g; suma cukrów prostych: 126.66 g;		
niedziela 2024-03-10Dieta: DIETA Z OGR.ŁATWLOORZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW PYSKOWICE		
chleb razowo- słonecznikowy40g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), Ser żółty 50g (MLEKO), rukola 6g , papryka konserwowa70g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Zupa rosół z makaronem 400g (GLUTEN, JAJ, SELER), Udko z kurczaka gotowane 180g (GLUTEN, SELER), sałatka z kapusty czerwonej100g , Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 200ml , Podwieczorek: Banan 1szt ,	chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), Kielbasa krotoszyńska 40g , Pomidor60g , Kielki 4g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2907.84 kcal; Białko ogółem: 118.32 g; białko zwierzęce: 84.18 g; Tłuszcz: 108.73 g; Węglowodany ogółem: 394.27 g; Sód: 2072.46 mg; Potas: 6425.01 mg; Magnez: 519.24 mg; Wapń: 932.78 mg; Żelazo: 15.30 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 986.67 ug; Błonnik pokarmowy: 33.81 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.19 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 17.61 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 39.75 g; suma cukrów prostych: 121.64 g;		
niedziela 2024-03-10Dieta: PYSKOWICE - MATKA KARMiąCA		
Wek krojony 50g (GLUTEN), Bułka zwykła50g 1szt (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Ser żółty 50g (MLEKO), rukola 6g , papryka konserwowa70g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Wafelek ,	Zupa rosół z makaronem 400g (GLUTEN, JAJ, SELER), udko z kurczaka duszone180g (GLUTEN), sałatka z kapusty czerwonej100g , Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 200ml , Podwieczorek: banan 1szt , Biskzkopty ,	Chleb krojony mały 130g (GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), Kielbasa krotoszyńska 40g , pomidor 70g , Kielki 4g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 3635.31 kcal; Białko ogółem: 128.61 g; białko zwierzęce: 88.41 g; Tłuszcz: 146.28 g; Węglowodany ogółem: 477.25 g; Sód: 2099.40 mg; Potas: 6440.57 mg; Magnez: 484.05 mg; Wapń: 1010.16 mg; Żelazo: 15.36 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1008.05 ug; Błonnik pokarmowy: 29.85 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 48.06 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 20.95 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 59.27 g; suma cukrów prostych: 162.10 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Pyskowice		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-03-11 Dieta: DIETA PODSTAWOWA PYSKOWICE		
zupa mleczna z makaronem -muszelki 400ml (MLEKO), chleb krojony mały120g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), Filet zapiekany na maśle - wędlina 40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ogórek kiszony60g , Mix sałat 10g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Zupa barszcz z ziemniakami 400g (MLEKO, GLUTEN, SELER), schab duszony100g (GLUTEN, MIĘSO WIEP), Kasza jęczmienna na sypko 200. g (GLUTEN), surówka z kapusty białej100g (GORCZYCA), Kompot 200ml , Podwieczorek: Mandarynka (1szt.) ,	Chleb krojony mały 130g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), Wieprzowinka w galarecie50g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Twaróg70g (MLEKO), sałata zielona (2 listki -0k 30g) , Rzodkiewka.40g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 3277.21 kcal; Białko ogółem: 156.76 g; białko zwierzęce: 110.25 g; Tłuszcz: 114.80 g; Węglowodany ogółem: 436.17 g; Sód: 2221.59 mg; Potas: 4830.08 mg; Magnez: 467.35 mg; Wapń: 941.18 mg; Żelazo: 15.72 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 927.32 ug; Błonnik pokarmowy: 36.72 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.95 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 18.25 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 44.88 g; suma cukrów prostych: 89.22 g;		
poniedziałek 2024-03-11 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA PYSKOWICE		
zupa mleczna z makaronem świderki 400ml (MLEKO), Wek krojony 50g (GLUTEN), Bułka zrywkła50g 1szt (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Filet zapiekany na maśle - wędlina 40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Pomidor60g , Mix sałat 10g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Zupa ziemniaczana z majerankiem 400g (MLEKO, GLUTEN, SELER), schab duszony100g (GLUTEN, MIĘSO WIEP), Kasza jęczmienna na sypko 200. g (GLUTEN), Kalafior z wody 100g , Kompot 200ml , Podwieczorek: Mandarynka (1szt.) ,	Chleb krojony mały 130g (GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), Wieprzowinka w galarecie50g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Twaróg70g (MLEKO), Rzodkiewka.40g , sałata zielona (2 listki -0k 30g) , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2720.39 kcal; Białko ogółem: 141.74 g; białko zwierzęce: 110.22 g; Tłuszcz: 111.15 g; Węglowodany ogółem: 307.43 g; Sód: 1849.16 mg; Potas: 4159.86 mg; Magnez: 329.28 mg; Wapń: 780.07 mg; Żelazo: 11.60 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 870.88 ug; Błonnik pokarmowy: 21.86 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.56 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 14.15 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 44.72 g; suma cukrów prostych: 75.69 g;		
poniedziałek 2024-03-11 Dieta: DIETA Z OGR.ŁATWOORZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW PYSKOWICE		
zupa mleczna z makaronem świderki 400ml (MLEKO), Chleb razowy 100g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), Filet zapiekany na maśle - wędlina 40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ogórek kiszony60g , Mix sałat 10g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Zupa barszcz z ziemniakami 400g (MLEKO, GLUTEN, SELER), schab duszony100g (GLUTEN, MIĘSO WIEP), Kasza jęczmienna na sypko 200. g (GLUTEN), surówka z kapusty białej100g (GORCZYCA), Kompot 200ml , Podwieczorek: Mandarynka (1szt.) ,	chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), Wieprzowinka w galarecie50g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Twaróg70g (MLEKO), sałata zielona (2 listki -0k 30g) , Rzodkiewka.40g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2895.45 kcal; Białko ogółem: 146.14 g; białko zwierzęce: 110.10 g; Tłuszcz: 113.29 g; Węglowodany ogółem: 351.94 g; Sód: 2314.34 mg; Potas: 4653.22 mg; Magnez: 437.59 mg; Wapń: 920.02 mg; Żelazo: 14.06 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 927.32 ug; Błonnik pokarmowy: 32.52 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.57 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 17.38 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 44.53 g; suma cukrów prostych: 87.81 g;		
poniedziałek 2024-03-11 Dieta: PYSKOWICE - MATKA KARMIĄCA		
zupa mleczna z makaronem świderki 400ml (MLEKO), Wek krojony 50g (GLUTEN), Bułka zrywkła50g 1szt (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Filet zapiekany na maśle - wędlina 40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ogórek kiszony60g , Mix sałat 10g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Sok warzywny 200ml ,	Zupa barszcz z ziemniakami 400g (MLEKO, GLUTEN, SELER), naleśniki z dżemem (MLEKO, GLUTEN, JAJ), Jogurt owocowy 1szt (MLEKO), Kompot 200ml , Podwieczorek: Mandarynka (1szt.) ,	Chleb krojony mały 130g (GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), Wieprzowinka w galarecie50g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Twaróg70g (MLEKO), sałata zielona (2 listki -0k 30g) , Rzodkiewka.40g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2569.74 kcal; Białko ogółem: 98.72 g; białko zwierzęce: 59.00 g; Tłuszcz: 73.06 g; Węglowodany ogółem: 394.62 g; Sód: 1320.92 mg; Potas: 3480.46 mg; Magnez: 275.20 mg; Wapń: 1029.00 mg; Żelazo: 10.37 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 953.44 ug; Błonnik pokarmowy: 20.00 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.12 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 8.21 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 25.84 g; suma cukrów prostych: 112.28 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Pyskowice		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-03-12Dieta: DIETA PODSTAWOWA PYSKOWICE		
zupa mleczna z kaszą manną 400g (MLEKO, GLUTEN), chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), filet zapiekany-wedlina 40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ser żółty40g (MLEKO), ogórki konserwowe70g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400g (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Fasolka po bretońsku400g (GLUTEN, SELER, SOJA, ROŚ, GORCZYCA), Bułka zwykła50g 1szt (GLUTEN), Kompot 200ml , Podwieczorek: Banan 1szt ,	chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), Twaróg70g (MLEKO), papryka konserwowa70g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 3100.73 kcal; Białko ogółem: 118.65 g; białko zwierzęce: 57.00 g; Tłuszcz: 85.36 g; Węglowodany ogółem: 507.72 g; Sód: 2195.67 mg; Potas: 6494.49 mg; Magnez: 689.25 mg; Wapń: 1272.83 mg; Żelazo: 19.62 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1325.87 ug; Błonnik pokarmowy: 48.78 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.99 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 15.75 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 26.87 g; suma cukrów prostych: 138.38 g;		
wtorek 2024-03-12Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA PYSKOWICE		
zupa mleczna z kaszą manną 400g (MLEKO, GLUTEN), Wek krojony 50g (GLUTEN), Bułka zwykła50g 1szt (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), filet zapiekany-wedlina 40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), pomidor 70g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400g (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), pulpet gotowany100g (GLUTEN, JAJ, SELER), Sos koperkowy 100g (GLUTEN), buraki100g , Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 200ml , Podwieczorek: Banan 1szt ,	Chleb krojony mały 130g (GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), twaróg70g (MLEKO), mus warzywny70g (SELER), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2796.89 kcal; Białko ogółem: 97.23 g; białko zwierzęce: 55.92 g; Tłuszcz: 73.25 g; Węglowodany ogółem: 466.09 g; Sód: 3154.47 mg; Potas: 7295.79 mg; Magnez: 544.89 mg; Wapń: 838.36 mg; Żelazo: 15.05 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1692.01 ug; Błonnik pokarmowy: 34.14 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.65 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 8.06 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 25.23 g; suma cukrów prostych: 146.43 g;		
wtorek 2024-03-12Dieta: DIETA Z OGR.ŁATWOORZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW PYSKOWICE		
zupa mleczna z kaszą manną 400g (MLEKO, GLUTEN), Chleb razowy 100g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), filet zapiekany-wedlina 40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ser żółty40g (MLEKO), ogórki konserwowe70g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400g (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), pulpet gotowany100g (GLUTEN, JAJ, SELER), buraki100g , Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 200ml , Podwieczorek: Banan 1szt ,	chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), twaróg70g (MLEKO), papryka konserwowa70g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 3015.13 kcal; Białko ogółem: 108.84 g; białko zwierzęce: 66.00 g; Tłuszcz: 86.98 g; Węglowodany ogółem: 484.40 g; Sód: 4129.60 mg; Potas: 7275.18 mg; Magnez: 632.35 mg; Wapń: 1176.07 mg; Żelazo: 16.82 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1335.01 ug; Błonnik pokarmowy: 40.29 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.95 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 11.60 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 28.29 g; suma cukrów prostych: 148.88 g;		
wtorek 2024-03-12Dieta: PYSKOWICE - MATKA KARMiąCA		
zupa mleczna z kaszą manną 400g (MLEKO, GLUTEN), Wek krojony 50g (GLUTEN), Bułka zwykła50g 1szt (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), filet zapiekany-wedlina 40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ser żółty40g (MLEKO), pomidor 70g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Biszkopty ,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400g (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Zraz mielony100g (GLUTEN, JAJ), Sos koperkowy 100g (GLUTEN), buraki100g , Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 200ml , Podwieczorek: Banan 1szt ,	Chleb krojony mały 130g (GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), twaróg70g (MLEKO), papryka konserwowa70g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 3387.15 kcal; Białko ogółem: 111.57 g; białko zwierzęce: 67.48 g; Tłuszcz: 115.44 g; Węglowodany ogółem: 505.21 g; Sód: 2532.32 mg; Potas: 7239.28 mg; Magnez: 551.21 mg; Wapń: 1165.41 mg; Żelazo: 16.05 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1353.99 ug; Błonnik pokarmowy: 34.18 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 47.18 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 15.90 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 44.53 g; suma cukrów prostych: 155.66 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Pyskowice		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-03-13Dieta: DIETA PODSTAWOWA PYSKOWICE		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400g (MLEKO, GLUTEN), chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), Dżem 50g , Jogurt naturalny 1szt (MLEKO), Pomidor60g , Mix sałat 13g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Zupa krupnik z ziemniakami 400g (GLUTEN, SELER), filet drobiowy w sosie100g (GLUTEN), szpinak na gęsto100g , ziemniaki gotowane200g. , Kompot 200ml , Podwieczorek: Jabłko 150g ,	chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), kielbasa krakowska40g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), ogórek zielony70g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2629.40 kcal; Białko ogółem: 111.06 g; białko zwierzęce: 73.95 g; Tłuszcz: 77.93 g; Węglowodany ogółem: 399.20 g; Sód: 2295.14 mg; Potas: 5089.27 mg; Magnez: 488.06 mg; Wapń: 899.27 mg; Żelazo: 14.34 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1579.98 ug; Błonnik pokarmowy: 32.76 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.27 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 14.11 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 24.96 g; suma cukrów prostych: 117.47 g;		
środa 2024-03-13Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA PYSKOWICE		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400g (MLEKO, GLUTEN), Wek krojony 50g (GLUTEN), Bułka zwykła50g 1szt (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Dżem 50g , Jogurt naturalny 1szt (MLEKO), Mix sałat 13g , Pomidor60g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Zupa krupnik z ziemniakami 400g (GLUTEN, SELER), filet drobiowy w sosie100g (GLUTEN), szpinak na gęsto120g , Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 200ml , Podwieczorek: Jabłko 150g ,	Chleb krojony mały 130g (GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), kielbasa krakowska40g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) , Kielki13g , Pomidor60g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2411.49 kcal; Białko ogółem: 105.70 g; białko zwierzęce: 73.91 g; Tłuszcz: 74.20 g; Węglowodany ogółem: 351.25 g; Sód: 2178.34 mg; Potas: 4920.68 mg; Magnez: 410.42 mg; Wapń: 881.48 mg; Żelazo: 12.97 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1839.08 ug; Błonnik pokarmowy: 24.72 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.06 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 10.59 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 24.71 g; suma cukrów prostych: 116.42 g;		
środa 2024-03-13Dieta: DIETA Z OGR.ŁATWOORZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW PYSKOWICE		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400g (MLEKO, GLUTEN), chleb razowo-słonecznikowy40g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), pasta z kielbasy i jajka100g (MLEKO, JAJ, SELER, SOJA, GORCZYCA), Mix sałat 13g , Pomidor60g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Zupa krupnik z ziemniakami 400g (GLUTEN, SELER), filet drobiowy w sosie100g (GLUTEN), szpinak na gęsto120g , Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 200ml , Podwieczorek: Jabłko 150g ,	chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), kielbasa krakowska40g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), ogórek zielony70g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2472.50 kcal; Białko ogółem: 114.68 g; białko zwierzęce: 83.01 g; Tłuszcz: 89.46 g; Węglowodany ogółem: 328.35 g; Sód: 2739.69 mg; Potas: 4936.43 mg; Magnez: 464.36 mg; Wapń: 761.23 mg; Żelazo: 15.42 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1892.08 ug; Błonnik pokarmowy: 29.38 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.92 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 13.87 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 31.39 g; suma cukrów prostych: 93.60 g;		
środa 2024-03-13Dieta: PYSKOWICE - MATKA KARMIĄCA		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400g (MLEKO, GLUTEN), Wek krojony 50g (GLUTEN), Bułka zwykła50g 1szt (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Dżem 50g , Jogurt naturalny 1szt (MLEKO), Mix sałat 10g , Pomidor60g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Mus owocowy200g ,	Zupa krupnik z ziemniakami 400g (GLUTEN, SELER), Filet z kurczaka 70g (GLUTEN), szpinak na gęsto100g , Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 200ml , Podwieczorek: Jabłko 150g ,	chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), kielbasa krakowska40g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) , ogórek zielony70g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2297.07 kcal; Białko ogółem: 92.13 g; białko zwierzęce: 63.12 g; Tłuszcz: 74.73 g; Węglowodany ogółem: 339.57 g; Sód: 1725.15 mg; Potas: 4710.14 mg; Magnez: 387.73 mg; Wapń: 889.00 mg; Żelazo: 12.19 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1593.51 ug; Błonnik pokarmowy: 28.92 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.92 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 10.63 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 25.57 g; suma cukrów prostych: 116.96 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Pyskowice		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-03-14Dieta: DIETA PODSTAWOWA PYSKOWICE		
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 400g (MLEKO), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), Twarożek ze szczypiorkiem 80g (MLEKO), rukola 6g , Pomidor60g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Żurek 400g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, ŻYTO), Potrawka z kurczaka 180g (GLUTEN, SELER), Surówka z marchwi i jabłka 120g (MLEKO), Ryż na sypko 200g , Kompot 200ml , Podwieczorek: Deser budyniowy1szt. ,	chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), Szynka drobiowa40g , sałata zielona (2 listki -0k 30g) , Pomidorki " koktailowe" (ok.40g) , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2524.66 kcal; Białko ogółem: 97.09 g; białko zwierzęce: 61.15 g; Tłuszcz: 79.79 g; Węglowodany ogółem: 381.34 g; Sód: 1420.08 mg; Potas: 3883.36 mg; Magnez: 349.31 mg; Wapń: 758.31 mg; Żelazo: 10.61 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2838.17 ug; Błonnik pokarmowy: 30.43 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.78 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 14.31 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 55.35 g; suma cukrów prostych: 85.95 g;		
czwartek 2024-03-14Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA PYSKOWICE		
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 400g (MLEKO), Wek krojony 50g (GLUTEN), Bułka zwykła50g 1szt (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Szynka beszkidzka 50g , Pomidor60g , rukola 6g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Zupa ziemniaczana 400g (MLEKO, GLUTEN, SELER), Potrawka z kurczaka 180g (GLUTEN, SELER), Marchew oprószana 120g (GLUTEN), Ryż na sypko 200g , Kompot 200ml , Podwieczorek: Deser budyniowy1szt. ,	chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), Szynka drobiowa40g , sałata zielona (2 listki -0k 30g) , Pomidorki " koktailowe" (ok.40g) , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2135.33 kcal; Białko ogółem: 79.02 g; białko zwierzęce: 44.15 g; Tłuszcz: 82.05 g; Węglowodany ogółem: 288.00 g; Sód: 1210.30 mg; Potas: 3122.51 mg; Magnez: 220.85 mg; Wapń: 628.33 mg; Żelazo: 7.14 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2848.41 ug; Błonnik pokarmowy: 17.88 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.03 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 10.80 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 53.75 g; suma cukrów prostych: 69.26 g;		
czwartek 2024-03-14Dieta: DIETA Z OGR.ŁATWOORZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW PYSKOWICE		
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 400g (MLEKO), chleb razowo- słonecznikowy40g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), Twarożek ze szczypiorkiem 80g (MLEKO), rukola 6g , Pomidor60g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Żurek 400g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, ŻYTO), Potrawka z kurczaka 180g (GLUTEN, SELER), Surówka z marchwi i jabłka 120g (MLEKO), Ryż na sypko 200g , Kompot 200ml , Podwieczorek: Kiwi 1szt. ,	chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), Szynka drobiowa40g , sałata zielona (2 listki -0k 30g) , Herbata 250ml , Pomidorki " koktailowe" (ok.40g) ,
Wartości odżywcze: Energia: 2283.22 kcal; Białko ogółem: 91.99 g; białko zwierzęce: 61.06 g; Tłuszcz: 68.30 g; Węglowodany ogółem: 350.72 g; Sód: 1422.13 mg; Potas: 4081.82 mg; Magnez: 334.67 mg; Wapń: 771.07 mg; Żelazo: 9.88 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2846.57 ug; Błonnik pokarmowy: 29.24 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.58 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 12.33 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 20.05 g; suma cukrów prostych: 85.80 g;		
czwartek 2024-03-14Dieta: PYSKOWICE - MATKA KARMIĄCA		
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 400g (MLEKO), Wek krojony 50g (GLUTEN), Bułka zwykła50g 1szt (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Twarożek ze szczypiorkiem 80g (MLEKO), rukola 6g , Pomidor60g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: kiwi 1szt. ,	Zupa ziemniaczana 400g (MLEKO, GLUTEN, SELER), Potrawka z kurczaka 180g (GLUTEN, SELER), Marchew oprószana 120g (GLUTEN), Ryż na sypko 200g , Kompot 200ml , Podwieczorek: Deser budyniowy1szt. ,	Chleb krojony mały 130g (GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), Szynka drobiowa40g , sałata zielona (2 listki -0k 30g) , Pasztet drobiowy 50g (GLUTEN, MIĘSO WIEP, SELER, SOJA), Pomidorki " koktailowe" (ok.40g) , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2518.72 kcal; Białko ogółem: 96.20 g; białko zwierzęce: 64.52 g; Tłuszcz: 97.65 g; Węglowodany ogółem: 333.40 g; Sód: 1362.55 mg; Potas: 3730.36 mg; Magnez: 270.05 mg; Wapń: 787.93 mg; Żelazo: 9.76 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3560.26 ug; Błonnik pokarmowy: 21.92 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.86 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 13.09 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 68.00 g; suma cukrów prostych: 73.51 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Pyskowice		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-03-15Dieta: DIETA PODSTAWOWA PYSKOWICE		
Zupa mleczna z makaronem 400g (MLEKO), chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), Jajko 1 szt (JAJ), pomidor 70g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400g (MLEKO, GLUTEN, SELER), Kaszotto warzywne400g (GLUTEN, SELER), Kefir (MLEKO), Kompot 200ml , Podwieczorek: Mandarynka (1szt.) ,	chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), Ser żółty40g (MLEKO), filet zapiekany-wedlina 40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), ogórek kiszony 70g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2378.26 kcal; Białko ogółem: 89.01 g; białko zwierzęce: 49.50 g; Tłuszcz: 74.51 g; Węglowodany ogółem: 367.81 g; Sód: 1672.46 mg; Potas: 3710.42 mg; Magnez: 375.24 mg; Wapń: 1086.70 mg; Żelazo: 12.96 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1498.80 ug; Błonnik pokarmowy: 33.09 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.21 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 10.86 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 22.40 g; suma cukrów prostych: 77.98 g;		
piątek 2024-03-15Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA PYSKOWICE		
Zupa mleczna z makaronem 400g (MLEKO), Wek krojony 50g (GLUTEN), Bułka zwykła50g 1szt (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Twaróg70g (MLEKO), pomidor 70g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	rosół z lanym ciastem400ml (GLUTEN, JAJ, SELER), Kaszotto warzywne400g (GLUTEN, SELER), Kefir (MLEKO), Kompot 200ml , Podwieczorek: Mandarynka (1szt.) ,	Chleb krojony mały 130g (GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), Szynkowa drobiowa z fileta40g , Sałatka z rukoli i pomidora70g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2272.21 kcal; Białko ogółem: 83.01 g; białko zwierzęce: 47.85 g; Tłuszcz: 76.61 g; Węglowodany ogółem: 331.34 g; Sód: 972.32 mg; Potas: 2606.19 mg; Magnez: 232.03 mg; Wapń: 730.86 mg; Żelazo: 8.95 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1257.33 ug; Błonnik pokarmowy: 21.84 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.21 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 13.79 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 28.85 g; suma cukrów prostych: 74.67 g;		
piątek 2024-03-15Dieta: DIETA Z OGR.ŁATWLOORZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW PYSKOWICE		
Zupa mleczna z makaronem 400g (MLEKO), Chleb razowy 100g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), Jajko 1 szt (JAJ), pomidor 70g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400g (MLEKO, GLUTEN, SELER), Kaszotto warzywne400g (GLUTEN, SELER), Kefir (MLEKO), Kompot 200ml , Podwieczorek: Mandarynka (1szt.) ,	chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), Ser żółty40g (MLEKO), Szynkowa drobiowa z fileta20g , ogórek kiszony 70g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2244.30 kcal; Białko ogółem: 82.03 g; białko zwierzęce: 45.91 g; Tłuszcz: 72.83 g; Węglowodany ogółem: 344.94 g; Sód: 1704.62 mg; Potas: 3624.99 mg; Magnez: 368.13 mg; Wapń: 1066.57 mg; Żelazo: 12.35 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1499.13 ug; Błonnik pokarmowy: 32.58 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.56 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 10.95 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 21.69 g; suma cukrów prostych: 77.69 g;		
piątek 2024-03-15Dieta: PYSKOWICE - MATKA KARMiąCA		
Zupa mleczna z makaronem 400g (MLEKO), Wek krojony 50g (GLUTEN), Bułka zwykła50g 1szt (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), twaróg70g (MLEKO), pomidor 70g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Jogurt naturalny 1szt (MLEKO),	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400g (MLEKO, GLUTEN, SELER), ryba smażona 120g (GLUTEN, JAJ, RYB), ziemniaki z koperkiem 200g , Surówka z kapusty białej 120g (GORCZYCA), Kompot 200ml , Podwieczorek: Mandarynka (1szt.) ,	Chleb krojony mały 130g (GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), Ser żółty40g (MLEKO), Szynkowa drobiowa z fileta40g , Sałatka z rukoli i pomidora70g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2823.93 kcal; Białko ogółem: 115.06 g; białko zwierzęce: 78.68 g; Tłuszcz: 115.68 g; Węglowodany ogółem: 354.48 g; Sód: 1572.31 mg; Potas: 5557.00 mg; Magnez: 386.02 mg; Wapń: 1328.31 mg; Żelazo: 10.30 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1290.88 ug; Błonnik pokarmowy: 26.51 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.32 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 21.60 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 49.14 g; suma cukrów prostych: 86.45 g;		

Dietetyk

.....