

## Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Pyskowice		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2024-04-02</b> <b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA PYSKOWICE</b>		
zupa mleczna z kaszą manną 400g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), chleb krojony mały 120g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb krojony razowy-słon 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Szynka drobiowa 40g, Jajko 1 szt ( <b>JAJ</b> ), sałata zielona ( 2 listki -0k 30g), Ogórek kiszony 40g, Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ),	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ), pulpet gotowany 100g ( <b>GLUTEN, JAJ, SELER</b> ), Sos koperkowy 100g ( <b>GLUTEN</b> ), buraki 150g, ziemniaki z koperkiem 200g, Kompot 200ml, <b>Podwieczorek:</b> Jabłko 50g,	Chleb krojony mały 130g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb krojony razowy-słon 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Twaróg 70g ( <b>MLEKO</b> ), Kiełbasa szynkowa 40g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), pomidor 70g, Herbata 250ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 3099.31 kcal; Białko ogółem: 127.35 g; białko zwierzęce: 76.82 g; Tłuszcz: 97.24 g; Węglowodany ogółem: 462.34 g; Sód: 3766.41 mg; Potas: 6073.55 mg; Magnez: 506.39 mg; Wapń: 919.44 mg; Żelazo: 20.90 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1530.58 ug; Błonnik pokarmowy: 38.30 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.17 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 13.62 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 35.38 g; suma cukrów prostych: 99.56 g;		
<b>wtorek 2024-04-02</b> <b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA PYSKOWICE</b>		
zupa mleczna z kaszą manną 400g(1,7) ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), Wiek krojony 50g(1), ( <b>GLUTEN</b> ), Bułka zwykła 50g 1szt ( <b>GLUTEN</b> ), Masło 15g(7) ( <b>MLEKO</b> ), Szynka drobiowa 40g, sałata zielona ( 2 listki -0k 30g), Ogórek kiszony 40g, Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ),	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400g(1,7,9) ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ), pulpet gotowany 100g ( <b>GLUTEN, JAJ, SELER</b> ), Sos koperkowy 100g(1,7,) ( <b>GLUTEN</b> ), buraki 150g, Ziemniaki gotowane 200g, Kompot 200ml, <b>Podwieczorek:</b> Jabłko 150g,	Chleb krojony mały 130g(1,3,7) ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Masło 15g(7) ( <b>MLEKO</b> ), Twaróg 70g ( <b>MLEKO</b> ), Kiełbasa szynkowa 40g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), pomidor 70g, Herbata 250ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2607.23 kcal; Białko ogółem: 100.78 g; białko zwierzęce: 64.16 g; Tłuszcz: 86.01 g; Węglowodany ogółem: 381.85 g; Sód: 3412.57 mg; Potas: 5610.24 mg; Magnez: 377.73 mg; Wapń: 822.93 mg; Żelazo: 15.39 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1320.58 ug; Błonnik pokarmowy: 27.78 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.52 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 8.99 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 31.52 g; suma cukrów prostych: 117.89 g;		
<b>wtorek 2024-04-02</b> <b>Dieta: DIETA Z OGR.ŁATWOORZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW PYSKOWICE</b>		
zupa mleczna z kaszą manną 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 drobiowa 40g, Jajko 1 szt ( <b>JAJ</b> ), sałata zielona ( 2 listki -0k 30g), Ogórek kiszony 40g, Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ),	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400g(1,7,9) ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ), pulpet gotowany 100g ( <b>GLUTEN, JAJ, SELER</b> ), buraki 150g, Ziemniaki gotowane 200g, Kompot 200ml, <b>Podwieczorek:</b> Jabłko 150g,	chleb krojony mały 70g(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> ), Twaróg 70g ( <b>MLEKO</b> ), Kiełbasa szynkowa 40g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), pomidor 70g, Herbata 250ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2818.07 kcal; Białko ogółem: 116.14 g; białko zwierzęce: 76.67 g; Tłuszcz: 97.50 g; Węglowodany ogółem: 401.85 g; Sód: 3861.10 mg; Potas: 6039.23 mg; Magnez: 478.49 mg; Wapń: 900.34 mg; Żelazo: 19.41 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1541.08 ug; Błonnik pokarmowy: 36.23 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.96 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 12.63 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 35.33 g; suma cukrów prostych: 118.68 g;		

## Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Pyskowice		
Sniadanie II Sniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
<b>wtorek 2024-04-02</b> <b>Dieta: PYSKOWICE - MATKA KARMIAÇA</b>		
Zupa mleczna z kaszą manną 400g(1,7) ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), Wek krojony 50g(1), ( <b>GLUTEN</b> ), Bułka zwykła50g 1szt ( <b>GLUTEN</b> ), Masło 15g(7) ( <b>MLEKO</b> ), Szynka drobiowa40g , Jajko 1 szt ( <b>JAJ</b> ), sałata zielona ( 2 listki -0k 30g) , Ogórek kiszony40g , Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), <b>II Sniadanie:</b> budyń200ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ),	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ), pulpet gotowany100g ( <b>GLUTEN, JAJ, SELER</b> ), Sos koperkowy 100g(1,7,) ( <b>GLUTEN</b> ), buraki 150g , Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 200ml , <b>Podwieczorek:</b> Jabłko 150g ,	Chleb krojony mały 130g(1,3,7) ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Masło 15g(7) ( <b>MLEKO</b> ), Twaróg70g ( <b>MLEKO</b> ), Kiełbasa szynkowa40g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), pomidor 70g , Herbata 250ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2849.44 kcal; Białko ogółem: 120.08 g; białko zwierzęce: 83.46 g; Tłuszcz: 99.71 g; Węglowodany ogółem: 392.55 g; Sód: 3643.58 mg; Potas: 6025.27 mg; Magnez: 413.75 mg; Wapń: 1110.01 mg; Żelazo: 17.79 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1642.58 ug; Błonnik pokarmowy: 27.78 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.90 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 9.92 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 37.12 g; suma cukrów prostych: 127.83 g;		
<b>środa 2024-04-03</b> <b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA PYSKOWICE</b>		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), chleb krojony mały120.g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb krojony razowy-słon 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Ser żółty40g ( <b>MLEKO</b> ), Rzodkiewka.40g , sałata zielona ( 2 listki -0k 30g) , Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ),	Zupa krupnik z ziemniakami 400g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ), filet drobiowy w sosie100g ( <b>GLUTEN</b> ), marchewka oprószana150g ( <b>GLUTEN</b> ), Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 200ml , <b>Podwieczorek:</b> Kiwi 1szt. ,	Chleb krojony mały 130g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb krojony razowy-słon 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), kiełbasa krakowska40g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), pomidor 70g , Herbata 250ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2846.62 kcal; Białko ogółem: 124.86 g; białko zwierzęce: 79.84 g; Tłuszcz: 86.07 g; Węglowodany ogółem: 426.61 g; Sód: 2240.60 mg; Potas: 5332.51 mg; Magnez: 487.28 mg; Wapń: 1049.66 mg; Żelazo: 13.94 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3042.48 ug; Błonnik pokarmowy: 37.85 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.50 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 15.44 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 27.76 g; suma cukrów prostych: 72.22 g;		
<b>środa 2024-04-03</b> <b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA PYSKOWICE</b>		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), Wek krojony 50g ( <b>GLUTEN</b> ), Bułka zwykła50g 1szt ( <b>GLUTEN</b> ), Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Dżem 50g , Twaróg70g ( <b>MLEKO</b> ), sałata zielona ( 2 listki -0k 30g) , Rzodkiewka.40g , Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ),	Zupa krupnik z ziemniakami 400g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ), filet drobiowy w sosie100g ( <b>GLUTEN</b> ), marchewka oprószana150g ( <b>GLUTEN</b> ), Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 200ml , <b>Podwieczorek:</b> Kiwi 1szt. ,	chleb krojony mały70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), kiełbasa krakowska40g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), pomidor 70g , Herbata 250ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2265.16 kcal; Białko ogółem: 110.70 g; białko zwierzęce: 82.66 g; Tłuszcz: 71.69 g; Węglowodany ogółem: 315.05 g; Sód: 1783.90 mg; Potas: 4865.30 mg; Magnez: 355.22 mg; Wapń: 734.75 mg; Żelazo: 9.97 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2967.68 ug; Błonnik pokarmowy: 24.02 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.06 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 10.30 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 24.49 g; suma cukrów prostych: 89.34 g;		

## Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Pyskowice		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2024-04-03</b>		
<b>Dieta: DIETA Z OGR.ŁATWOORZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW PYSKOWICE</b>		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), chleb razowo- słonecznikowy 40g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Ser żółty 50g ( <b>MLEKO</b> ), sałata zielona ( 2 listki -0k 30g) , Rzodkiewka.40g , Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ),	Zupa krupnik z ziemniakami 400g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ), filet drobiowy w sosie 100g ( <b>GLUTEN</b> ), Fasolka szparagowa z bułką tartą 120g ( <b>GLUTEN, ROŚ</b> ), Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 200ml , <b>Podwieczorek:</b> Kiwi 1szt. ,	chleb krojony mały 70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), chleb razowo- słonecznikowy 40g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), kielbasa krakowska 40g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), pomidor 70g , Herbata 250ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2293.70 kcal; Białko ogółem: 114.26 g; białko zwierzęce: 83.41 g; Tłuszcz: 81.42 g; Węglowodany ogółem: 302.33 g; Sód: 2111.17 mg; Potas: 4928.28 mg; Magnez: 420.17 mg; Wapń: 1153.94 mg; Żelazo: 11.62 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1010.83 ug; Błonnik pokarmowy: 28.95 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.05 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 11.12 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 26.79 g; suma cukrów prostych: 66.85 g;		
<b>środa 2024-04-03</b>		
<b>Dieta: PYSKOWICE - MATKA KARMiąCA</b>		
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> ), Twaróg 70g ( <b>MLEKO</b> ), Dżem 50g , sałata zielona (1 lub 2 listki) , Rzodkiewka.40g , Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Jogurt owocowy 1szt ( <b>MLEKO</b> ),	Zupa krupnik z ziemniakami 400g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ), sznyciec z cebulką 150g ( <b>GLUTEN</b> ), Marchew oprószana 120g ( <b>GLUTEN</b> ), Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 200ml , <b>Podwieczorek:</b> kiwi 1szt. ,	Chleb krojony mały 130g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), kielbasa krakowska 40g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Ser żółty 40g ( <b>MLEKO</b> ), pomidor 70g , Herbata 250ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2759.66 kcal; Białko ogółem: 134.84 g; białko zwierzęce: 102.83 g; Tłuszcz: 100.07 g; Węglowodany ogółem: 352.51 g; Sód: 1712.15 mg; Potas: 5239.02 mg; Magnez: 398.40 mg; Wapń: 1204.14 mg; Żelazo: 11.06 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2770.49 ug; Błonnik pokarmowy: 25.56 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.39 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 15.51 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 37.85 g; suma cukrów prostych: 97.37 g;		
<b>czwartek 2024-04-04</b>		
<b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA PYSKOWICE</b>		
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 400g ( <b>MLEKO</b> ), chleb razowo- słonecznikowy 40g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), chleb krojony mały 70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Twarożek ze szczypiorkiem 70g ( <b>MLEKO</b> ), Mix sałat 13g , Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Jabłko 60g ,	Zupa ziemniaczana 400g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER</b> ), Potrawka z kurczaka 180g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ), Sałatka z kapusty czerwonej 120g , Kasza jęczmienna na sypko 200. g ( <b>GLUTEN</b> ), Kompot 200ml , <b>Podwieczorek:</b> Mandarynka (1szt.) ,	Chleb krojony mały 130g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb krojony razowy-słon 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Serek topiony 17,5g ( <b>MLEKO</b> ), Filet zapiekany-wedlina 40g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), ogórki konserwowe 70g , Herbata 250ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> 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 Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2024-04-04</b>		
<b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA PYSKOWICE</b>		
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 400g ( <b>MLEKO</b> ), Wek krojony 50g ( <b>GLUTEN</b> ), Bułka zwykła 50g 1szt ( <b>GLUTEN</b> ), Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Twaróg 70g ( <b>MLEKO</b> ), Mix sałat 13g, Jabłko 60g, Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ),	Zupa ziemniaczana 400g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER</b> ), Potrawka z kurczaka 180g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ), Brokuł z wody 120g, Kasza jęczmienna na sypko 200. g ( <b>GLUTEN</b> ), Kompot 200ml, <b>Podwieczerek:</b> Mandarynka (1szt.),	Chleb krojony mały 130g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Filet zapiekany-wedlina 40g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), pomidor 70g, Herbata 250ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> 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;		
<b>czwartek 2024-04-04</b>		
<b>Dieta: DIETA Z OGR.ŁATWOORZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW PYSKOWICE</b>		
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 400g ( <b>MLEKO</b> ), Chleb razowy 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Twarożek ze szczypiorkiem 70g ( <b>MLEKO</b> ), Mix sałat 13g, Jabłko 60g, Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ),	Zupa ziemniaczana 400g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER</b> ), Potrawka z kurczaka 180g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ), Sałatka z kapusty czerwonej 120g, Kasza jęczmienna na sypko 200. g ( <b>GLUTEN</b> ), Kompot 200ml, <b>Podwieczerek:</b> Mandarynka (1szt.),	chleb krojony mały 70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb krojony razowy-słon 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Filet zapiekany-wedlina 40g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Serek topiony 17,5g ( <b>MLEKO</b> ), ogórki konserwowe 70g, Herbata 250ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> 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;		
<b>czwartek 2024-04-04</b>		
<b>Dieta: PYSKOWICE - MATKA KARMiąCA</b>		
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 400g ( <b>MLEKO</b> ), Wek krojony 50g ( <b>GLUTEN</b> ), Bułka zwykła 50g 1szt ( <b>GLUTEN</b> ), Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Szynka zielonogórska 30g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Twarożek ze szczypiorkiem 70g ( <b>MLEKO</b> ), Mix sałat 13g, Jabłko 60g, Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Wafelek 42g(1szt.),	Żurek 400g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, ŻYTO</b> ), Potrawka z kurczaka 180g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ), Brokuł z wody 100g, Kasza jęczmienna na sypko 200. g ( <b>GLUTEN</b> ), Kompot 200ml, <b>Podwieczerek:</b> Mandarynka (1szt.),	Chleb krojony mały 130g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Serek topiony 17,5g ( <b>MLEKO</b> ), Filet zapiekany-wedlina 40g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), pomidor 70g, Herbata 250ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2735.44 kcal; Białko ogółem: 106.65 g; białko zwierzęce: 70.77 g; Tłuszcz: 95.99 g; Węglowodany ogółem: 382.41 g; Sód: 1678.78 mg; Potas: 3979.46 mg; Magnez: 323.65 mg; Wapń: 894.28 mg; Żelazo: 10.29 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 981.25 ug; Błonnik pokarmowy: 24.80 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.07 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 12.37 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 33.62 g; suma cukrów prostych: 119.98 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Pyskowice		
Sniadanie II Sniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
<b>piątek 2024-04-05</b>		
<b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA PYSKOWICE</b>		
Zupa mleczna z makaronem 400g ( <b>MLEKO</b> ), chleb krojony mały 120g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Jajecznicza (2szt.) ( <b>JAJ</b> ), Chleb krojony razowy-słon 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Rukola 13g, Pomidorki "koktailowe" (ok.40g), Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ),	Zupa grochówka 400g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, ROŚ, GORCZYCA</b> ), ryba smżona 100g ( <b>GLUTEN, JAJ, RYB</b> ), Ziemniaki gotowane 200g, Surówka z kapusty kiszzonej 150g, Kompot 200ml, <b>Podwieczorek:</b> Banan 1szt,	chleb krojony mały 70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb krojony razowy-słon 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), pasztet z blachy 80g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJ, DWUTLENEK, SOJA, GORCZYCA</b> ), pomidor 70g, Herbata 250ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 3563.15 kcal; Białko ogółem: 132.37 g; białko zwierzęce: 68.10 g; Tłuszcz: 104.69 g; Węglowodany ogółem: 580.79 g; Sód: 2911.39 mg; Potas: 8175.09 mg; Magnez: 697.11 mg; Wapń: 903.54 mg; Żelazo: 22.57 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2407.74 ug; Błonnik pokarmowy: 51.99 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.50 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 19.48 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 41.32 g; suma cukrów prostych: 134.14 g;		
<b>piątek 2024-04-05</b>		
<b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA PYSKOWICE</b>		
Zupa mleczna z makaronem 400g(1,3,7) ( <b>MLEKO</b> ), Wek krojony 50g(1), ( <b>GLUTEN</b> ), Bułka zwykła 50g 1szt ( <b>GLUTEN</b> ), Masło 15g(7) ( <b>MLEKO</b> ), twaróg 70g ( <b>MLEKO</b> ), Rukola 13g, Pomidorki "koktailowe" (ok.40g), Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ),	rosół z lanym ciastem 400ml(1,3,9) ( <b>GLUTEN, JAJ, SELER</b> ), ryba gotowana 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, RYB, GORCZYCA</b> ), Sos jarzynowy 100g(9,1,7) ( <b>GLUTEN, SELER</b> ), Bukiet jarzyn 150g ( <b>SELER</b> ), Ziemniaki gotowane 200g, Kompot 200ml, <b>Podwieczorek:</b> Banan 1szt,	chleb krojony mały 70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Masło 15g(7) ( <b>MLEKO</b> ), pasztet z blachy 80g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJ, DWUTLENEK, SOJA, GORCZYCA</b> ), pomidor 70g, Herbata 250ml, mleko 200ml ( <b>MLEKO</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> 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;		
<b>piątek 2024-04-05</b>		
<b>Dieta: DIETA Z OGR.ŁATWLOORZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW PYSKOWICE</b>		
Zupa mleczna z makaronem 400g(1,3,7) ( <b>MLEKO</b> ), Bułka zwykła 50g 1szt ( <b>GLUTEN</b> ), Masło 15g(7) ( <b>MLEKO</b> ), Jajecznicza (2szt.) ( <b>JAJ</b> ), Rukola 13g, Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Pomidorki "koktailowe" (ok.40g),	Zupa grochówka 400g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, ROŚ, GORCZYCA</b> ), Ryba gotowana 90g(4,9,10) ( <b>SELER, RYB</b> ), Surówka z kapusty kiszzonej 150g, Ziemniaki gotowane 200g, Kompot 200ml, <b>Podwieczorek:</b> Banan 1szt,	chleb krojony mały 70g(1,3,7) ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), chleb razowo-słonecznikowy 40g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Masło 15g(7) ( <b>MLEKO</b> ), Ser żółty 50g(7) ( <b>MLEKO</b> ), pomidor 70g, Herbata 250ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2886.55 kcal; Białko ogółem: 130.15 g; białko zwierzęce: 82.83 g; Tłuszcz: 81.84 g; Węglowodany ogółem: 454.94 g; Sód: 1627.74 mg; Potas: 7844.23 mg; Magnez: 604.00 mg; Wapń: 1267.50 mg; Żelazo: 17.93 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2067.89 ug; Błonnik pokarmowy: 40.59 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.18 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 9.06 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 26.07 g; suma cukrów prostych: 132.20 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Pyskowice		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2024-04-05</b> <b>Dieta: PYSKOWICE - MATKA KARMiąCA</b>		
Zupa mleczna z makaronem 400g(1,3,7) ( <b>MLEKO</b> ), Wek krojony 50g(1), ( <b>GLUTEN</b> ), Bułka zwykła 50g 1szt ( <b>GLUTEN</b> ), Masło 15g(7) ( <b>MLEKO</b> ), Jajecznic(2szt.) ( <b>JAJ</b> ), Rukola 13g, Pomidorki "koktailowe" (ok.40g), Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), <b>II Śniadanie:</b> banan 1szt,	rosół z lanym ciastem 400ml(1,3,9) ( <b>GLUTEN, JAJ, SELER</b> ), Ryba gotowana 90g(4,9,10) ( <b>SELER, RYB</b> ), Sos jarzynowy 100g(9,1,7) ( <b>GLUTEN, SELER</b> ), bukiet jarzyn 100g(9) ( <b>SELER</b> ), Ziemniaki gotowane 200g, Kompot 200ml, <b>Podwieczorek:</b> kisiel,	Chleb krojony mały 130g(1,3,7) ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Masło 15g(7) ( <b>MLEKO</b> ), Ser żółty 40g ( <b>MLEKO</b> ), pasztet z blachy 80g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJ, DWUTLENEK, SOJA, GORCZYCA</b> ), pomidor 70g, Herbata 250ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 3199.20 kcal; Białko ogółem: 133.27 g; białko zwierzęce: 91.05 g; Tłuszcz: 99.11 g; Węglowodany ogółem: 470.66 g; Sód: 1793.75 mg; Potas: 6706.85 mg; Magnez: 509.74 mg; Wapń: 1150.81 mg; Żelazo: 17.33 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3212.54 ug; Błonnik pokarmowy: 32.19 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.77 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 11.57 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 37.27 g; suma cukrów prostych: 132.92 g;		
<b>sobota 2024-04-06</b> <b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA PYSKOWICE</b>		
chleb krojony mały 70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb krojony razowy-słon 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Szyńka drobiowa 40g, Sałata zielona z rzodkiewką 70g, Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ),	Zupa grysikowa 400g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ), schab duszony 100g ( <b>GLUTEN, MIĘSO WIEP</b> ), Ziemniaki gotowane 200g, Sałata szwedzka 150g, Kompot 200ml, <b>Podwieczorek:</b> Mus owocowy 200g,	chleb krojony mały 70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb krojony razowy-słon 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), kiełbasa szynkowa 40g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), papryka czerwona 70g, Herbata 250ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> 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;		
<b>sobota 2024-04-06</b> <b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA PYSKOWICE</b>		
Wek krojony 50g ( <b>GLUTEN</b> ), Bułka zwykła 50g 1szt ( <b>GLUTEN</b> ), Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Szyńka drobiowa 40g, Sałata zielona z rzodkiewką 70g, Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ),	Zupa grysikowa 400g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ), schab duszony 100g ( <b>GLUTEN, MIĘSO WIEP</b> ), szpinak na gęsto 150g, Ziemniaki gotowane 200g, Kompot 200ml, <b>Podwieczorek:</b> Mus owocowy 200g,	Chleb krojony mały 130g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), kiełbasa szynkowa 40g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), pomidor 70g, Herbata 250ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2405.86 kcal; Białko ogółem: 117.67 g; białko zwierzęce: 88.33 g; Tłuszcz: 107.76 g; Węglowodany ogółem: 264.79 g; Sód: 1786.48 mg; Potas: 4378.30 mg; Magnez: 352.91 mg; Wapń: 529.22 mg; Żelazo: 14.15 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1845.45 ug; Błonnik pokarmowy: 24.82 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.23 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 16.83 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 43.72 g; suma cukrów prostych: 57.40 g;		
<b>sobota 2024-04-06</b> <b>Dieta: DIETA Z OGR.ŁATWOROZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW PYSKOWICE</b>		
Chleb razowy 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Szyńka drobiowa 40g, Sałata zielona z rzodkiewką 70g, Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ),	Zupa grysikowa 400g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ), schab duszony 100g ( <b>GLUTEN, MIĘSO WIEP</b> ), szpinak na gęsto 150g, Ziemniaki gotowane 200g, Kompot 200ml, <b>Podwieczorek:</b> Mus owocowy 200g,	chleb krojony mały 70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), chleb razowo-słonecznikowy 40g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), kiełbasa szynkowa 40g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), papryka czerwona 70g, Herbata 250ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2481.96 kcal; Białko ogółem: 120.06 g; białko zwierzęce: 88.31 g; Tłuszcz: 111.24 g; Węglowodany ogółem: 281.17 g; Sód: 2147.18 mg; Potas: 4579.65 mg; Magnez: 428.11 mg; Wapń: 556.97 mg; Żelazo: 15.68 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2116.45 ug; Błonnik pokarmowy: 32.37 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.31 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 19.99 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 43.78 g; suma cukrów prostych: 57.86 g;		

## Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Pyskowice		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2024-04-06</b>		
<b>Dieta: PYSKOWICE - MATKA KARMIAÇA</b>		
Wek krojony 50g ( <b>GLUTEN</b> ), Bułka zwykła 50g 1szt ( <b>GLUTEN</b> ), Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Szyńka drobiowa 30g, Pasta pomidorowa z twarogu 70g ( <b>MLEKO</b> ), Sałata zielona z rzodkiewką 70g, Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), <b>II Śniadanie:</b> kiwi 1szt. ,	Zupa grysikowa 400g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ), schab duszony 100g ( <b>GLUTEN, MIĘSO WIEP</b> ), szpinak na gęsto 150g, Ziemniaki gotowane 200g, Kompot 200ml, <b>Podwieczorek:</b> Mus owocowy 200g,	Chleb krojony mały 130g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Kielbasa szynkowa 30g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), ser żółty 30g ( <b>MLEKO</b> ), pomidor 70g, Herbata 250ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2630.26 kcal; Białko ogółem: 136.16 g; białko zwierzęce: 105.46 g; Tłuszcz: 116.60 g; Węglowodany ogółem: 284.92 g; Sód: 1813.38 mg; Potas: 4822.50 mg; Magnez: 382.56 mg; Wapń: 871.37 mg; Żelazo: 14.71 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1993.90 ug; Błonnik pokarmowy: 27.48 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 46.22 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 17.14 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 45.85 g; suma cukrów prostych: 60.55 g;		
<b>niedziela 2024-04-07</b>		
<b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA PYSKOWICE</b>		
chleb krojony mały 70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb krojony razowy-słon 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Szyńka krucha 40g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), ogórek kiszony 70g, Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ),	Zupa pomidorowa z makaronem 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ), pieczeń w sosie (100g +80g sos) ( <b>GLUTEN, MIĘSO WIEP</b> ), surówka z kapusty pekińskiej 100g ( <b>MLEKO, JAJ, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Ziemniaki gotowane 200g, Kompot 200ml, Biskopty, <b>Podwieczorek:</b> Mandarynka (1szt.) ,	chleb krojony mały 70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb krojony razowy-słon 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Twaróg z rzodkiewką 100g ( <b>MLEKO</b> ), Kielki 13g, Pomidor 60g, Herbata 250ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2606.44 kcal; Białko ogółem: 105.88 g; białko zwierzęce: 66.56 g; Tłuszcz: 99.34 g; Węglowodany ogółem: 349.05 g; Sód: 5975.47 mg; Potas: 4466.26 mg; Magnez: 402.20 mg; Wapń: 608.15 mg; Żelazo: 11.86 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1303.86 ug; Błonnik pokarmowy: 29.41 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.01 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 14.17 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 37.59 g; suma cukrów prostych: 79.67 g;		
<b>niedziela 2024-04-07</b>		
<b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA PYSKOWICE</b>		
Wek krojony 50g ( <b>GLUTEN</b> ), Bułka zwykła 50g 1szt ( <b>GLUTEN</b> ), Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Szyńka krucha 40g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), pomidor 70g, Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ),	Zupa pomidorowa z makaronem 400g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER</b> ), pieczeń w sosie (100g +80g sos) ( <b>GLUTEN, MIĘSO WIEP</b> ), Sałatka z jarzyn gotowanych 150g ( <b>SELER</b> ), Ziemniaki gotowane 200g, Kompot 200ml, Biskopty, <b>Podwieczorek:</b> Mandarynka (1szt.) ,	chleb krojony mały 70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), kielbasa krakowska 40g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Kielki 13g, Pomidor 60g, Herbata 250ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2349.76 kcal; Białko ogółem: 95.90 g; białko zwierzęce: 63.83 g; Tłuszcz: 100.57 g; Węglowodany ogółem: 287.64 g; Sód: 3286.47 mg; Potas: 4644.24 mg; Magnez: 299.65 mg; Wapń: 463.66 mg; Żelazo: 11.10 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2247.81 ug; Błonnik pokarmowy: 23.68 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.42 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 10.17 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 40.70 g; suma cukrów prostych: 75.10 g;		

## Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Pyskowice		
Sniadanie II Sniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
<b>niedziela 2024-04-07</b>		
<b>Dieta: DIETA Z OGR.ŁATWOORZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW PYSKOWICE</b>		
chleb razowo- słonecznikowy40g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Szynka krucha40g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), ogórek kiszony 70g , Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ),	Zupa pomidorowa z makaronem 400g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER</b> ), pieczeń w sosie(100g +80g sos) ( <b>GLUTEN, MIĘSO WIEP</b> ), surówka z kapusty pekińskiej150g ( <b>MLEKO, JAJ, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 200ml , <b>Podwieczorek:</b> Mandarynka (1szt.) ,	chleb krojony mały70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), chleb razowo- słonecznikowy40g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Twaróg z rzodkiewką 100g ( <b>MLEKO</b> ), Kiełki13g , Pomidor60g , Herbata 250ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2270.83 kcal; Białko ogółem: 100.32 g; białko zwierzęce: 69.06 g; Tłuszcz: 93.66 g; Węglowodany ogółem: 279.77 g; Sód: 3429.53 mg; Potas: 4351.47 mg; Magnez: 342.35 mg; Wapń: 592.92 mg; Żelazo: 10.29 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1365.13 ug; Błonnik pokarmowy: 24.82 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.99 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 12.29 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 36.01 g; suma cukrów prostych: 74.56 g;		
<b>niedziela 2024-04-07</b>		
<b>Dieta: PYSKOWICE - MATKA KARMiąCA</b>		
Wek krojony 50g ( <b>GLUTEN</b> ), Bułka zwykła50g 1szt ( <b>GLUTEN</b> ), Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Szynka krucha40g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), ogórek kiszony 70g , Serek topiony 17,5g ( <b>MLEKO</b> ), Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), <b>II Sniadanie:</b> Wafelek 42g(1szt.) ,	Zupa pomidorowa z makaronem 400g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER</b> ), pieczeń w sosie(100g +80g sos) ( <b>GLUTEN, MIĘSO WIEP</b> ), surówka z kapusty pekińskiej150g ( <b>MLEKO, JAJ, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 200ml , Biskopty , <b>Podwieczorek:</b> Mandarynka (1szt.) ,	chleb krojony mały70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Kielbasa krakowska30g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Kiełki13g , Twaróg z rzodkiewką 100g ( <b>MLEKO</b> ), Herbata 250ml , Pomidor60g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 3034.44 kcal; Białko ogółem: 119.58 g; białko zwierzęce: 83.83 g; Tłuszcz: 137.34 g; Węglowodany ogółem: 349.78 g; Sód: 3927.56 mg; Potas: 4510.17 mg; Magnez: 326.31 mg; Wapń: 738.85 mg; Żelazo: 11.05 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1473.82 ug; Błonnik pokarmowy: 21.27 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 49.89 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 14.49 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 57.19 g; suma cukrów prostych: 115.25 g;		
<b>poniedziałek 2024-04-08</b>		
<b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA PYSKOWICE</b>		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), chleb razowo- słonecznikowy40g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), chleb krojony mały70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Szynka drobiowa40g , ogórki konserwowe70g , Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ),	Zupa krupnik z ziemniakami 400g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ), filet drobiowy w sosie100g ( <b>GLUTEN</b> ), buraki 150g , Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 200ml , <b>Podwieczorek:</b> Galartetka 1szt. ,	chleb krojony mały70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), chleb razowo- słonecznikowy40g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Jajo gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Kielbasa krakowska30g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), pomidor 70g , Herbata 250ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2740.76 kcal; Białko ogółem: 118.09 g; białko zwierzęce: 83.24 g; Tłuszcz: 73.84 g; Węglowodany ogółem: 424.43 g; Sód: 2544.29 mg; Potas: 5327.21 mg; Magnez: 442.96 mg; Wapń: 782.07 mg; Żelazo: 16.72 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 985.80 ug; Błonnik pokarmowy: 28.45 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.93 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 11.89 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 25.27 g; suma cukrów prostych: 130.94 g;		



## Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Pyskowice		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2024-04-08</b> <b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA PYSKOWICE</b>		
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> ), Szyńka drobiowa 40g, Jabłko pieczone 150, Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ),	Zupa krupnik z ziemniakami 400g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ), filet drobiowy w sosie 100g ( <b>GLUTEN</b> ), buraki 150g, Ziemniaki gotowane 200g, Kompot 200ml, <b>Podwieczorek:</b> Galartetka 1szt.,	Chleb krojony mały 130g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), serek waniliowy 70g ( <b>MLEKO</b> ), Kiełbasa krakowska 30g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), pomidor 70g, Herbata 250ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2763.02 kcal; Białko ogółem: 115.79 g; białko zwierzęce: 83.83 g; Tłuszcz: 68.56 g; Węglowodany ogółem: 440.84 g; Sód: 1938.31 mg; Potas: 5235.06 mg; Magnez: 378.52 mg; Wapń: 779.90 mg; Żelazo: 13.62 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 775.10 ug; Błonnik pokarmowy: 25.49 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.73 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 9.15 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 22.83 g; suma cukrów prostych: 159.09 g;		
<b>poniedziałek 2024-04-08</b> <b>Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOORZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW PYSKOWICE</b>		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), chleb razowo- słonecznikowy 40g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Szyńka drobiowa 40g, ogórek kiszony 70g, Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ),	Zupa krupnik z ziemniakami 400g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ), filet drobiowy w sosie 100g ( <b>GLUTEN</b> ), buraki 150g, Ziemniaki gotowane 200g, Kompot 200ml, <b>Podwieczorek:</b> Sok warzywny 200ml,	chleb krojony mały 70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), chleb razowo- słonecznikowy 40g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Jajo gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Kiełbasa krakowska 30g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), pomidor 70g, Herbata 250ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2236.12 kcal; Białko ogółem: 114.31 g; białko zwierzęce: 83.17 g; Tłuszcz: 73.08 g; Węglowodany ogółem: 304.56 g; Sód: 2635.29 mg; Potas: 5421.17 mg; Magnez: 433.32 mg; Wapń: 764.83 mg; Żelazo: 16.15 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1152.80 ug; Błonnik pokarmowy: 27.34 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.78 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 11.41 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 25.08 g; suma cukrów prostych: 89.90 g;		
<b>poniedziałek 2024-04-08</b> <b>Dieta: PYSKOWICE - MATKA KARMiąCA</b>		
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> ), Dżem porcja 1szt. 25g, Jogurt owocowy 1szt ( <b>MLEKO</b> ), szynka drobiowa 30g, ogórki konserwowe 70g, Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), <b>II Śniadanie:</b> kiwi 1szt.,	zupa jarzynowa bez śmietany 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ), kotlet drobiowy 100g ( <b>GLUTEN, JAJ</b> ), buraki 150g, Ziemniaki gotowane 200g, Kompot 200ml, <b>Podwieczorek:</b> Galartetka 1szt.,	Chleb krojony mały 130g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), jajko 1\2 szt. ( <b>JAJ</b> ), Sałatka z tuńczyka, kukurydzy, ogórka i szczypiorku 150g ( <b>MLEKO</b> ), Kiełbasa krakowska 30g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Herbata 250ml, pomidor 70g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2937.66 kcal; Białko ogółem: 112.57 g; białko zwierzęce: 75.66 g; Tłuszcz: 79.27 g; Węglowodany ogółem: 466.74 g; Sód: 4612.24 mg; Potas: 5833.77 mg; Magnez: 435.29 mg; Wapń: 1002.05 mg; Żelazo: 15.79 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1051.52 ug; Błonnik pokarmowy: 28.59 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.09 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 11.82 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 29.99 g; suma cukrów prostych: 151.69 g;		

## Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Pyskowice		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2024-04-09</b> <b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA PYSKOWICE</b>		
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 400g ( <b>MLEKO</b> ), chleb razowo- słonecznikowy 40g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), chleb krojony mały 70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), twaróg 50g ( <b>MLEKO</b> ), Dżem 50g, sałata zielona (1 lub 2 listki), Pomidor 50g, Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ),	Zupa ogórkowa 400g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER</b> ), Knedle z mięsem i sosem pieczeniowym 6szt. ( <b>GLUTEN</b> ), surówka z kapusty białej 150g ( <b>GORCZYCA</b> ), Kompot 200ml, <b>Podwieczorek:</b> Deser budyniowy 1szt. ,	chleb krojony mały 70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), chleb razowo- słonecznikowy 40g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Szynka beszkidzka 50g, Ogórek zielony 60g, kiełki 7g, Herbata 250ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 1952.00 kcal; Białko ogółem: 66.08 g; białko zwierzęce: 29.34 g; Tłuszcz: 66.96 g; Węglowodany ogółem: 294.57 g; Sód: 1560.54 mg; Potas: 3001.99 mg; Magnez: 262.16 mg; Wapń: 775.67 mg; Żelazo: 7.38 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1069.83 ug; Błonnik pokarmowy: 23.72 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.46 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 7.50 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 47.69 g; suma cukrów prostych: 92.33 g;		
<b>wtorek 2024-04-09</b> <b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA PYSKOWICE</b>		
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 400g ( <b>MLEKO</b> ), Wek krojony 50g ( <b>GLUTEN</b> ), Bułka zwykła 50g 1szt ( <b>GLUTEN</b> ), Twaróg 50g ( <b>MLEKO</b> ), Dżem 50g, Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), sałata zielona (1 lub 2 listki), Pomidor 50g, Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ),	Zupa ziemniaczana z majerankiem 400g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER</b> ), Gotowane mięso z warzywami i pomidorami 120g ( <b>SELER</b> ), Sos koperkowy 100g ( <b>GLUTEN</b> ), marchewka oprószana 150g ( <b>GLUTEN</b> ), Ziemniaki gotowane 200g, Kompot 200ml, <b>Podwieczorek:</b> Deser budyniowy 1szt. ,	Chleb krojony mały 130g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Szynka beszkidzka 40g, kiełki 7g, Pomidor 60g, Herbata 250ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> 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;		
<b>wtorek 2024-04-09</b> <b>Dieta: DIETA Z OGR.ŁATWLOORZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW PYSKOWICE</b>		
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 400g ( <b>MLEKO</b> ), chleb razowo- słonecznikowy 40g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Ser żółty 50g ( <b>MLEKO</b> ), sałata zielona (1 lub 2 listki), Pomidor 50g, Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ),	Zupa ogórkowa 400g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER</b> ), Gotowane mięso z warzywami i pomidorami 120g ( <b>SELER</b> ), Ziemniaki gotowane 200g, marchewka oprószana 150g ( <b>GLUTEN</b> ), Kompot 200ml, <b>Podwieczorek:</b> Mandarynka (1szt.) ,	chleb krojony mały 70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), chleb razowo- słonecznikowy 40g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Szynka beszkidzka 40g, Ogórek zielony 60g, kiełki 7g, Herbata 250ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2312.30 kcal; Białko ogółem: 86.94 g; białko zwierzęce: 49.98 g; Tłuszcz: 92.73 g; Węglowodany ogółem: 312.75 g; Sód: 1393.72 mg; Potas: 4928.31 mg; Magnez: 369.18 mg; Wapń: 1150.01 mg; Żelazo: 9.79 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3487.13 ug; Błonnik pokarmowy: 30.33 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.82 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 9.92 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 27.97 g; suma cukrów prostych: 81.50 g;		

## Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Pyskowice		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2024-04-09</b> <span style="float: right;"><b>Dieta: PYSKOWICE - MATKA KARMiąCA</b></span>		
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 400g ( <b>MLEKO</b> ), Wek krojony 50g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), rogal ( <b>GLUTEN, JAJ</b> ), Dżem porcja 1szt. 25g , Serek naturalny 150g , Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), pomidor 70g , <b>II Śniadanie:</b> Mandarynka (1szt.) ,	Zupa ogórkowa 400g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER</b> ), bitki w sosie(100g+80g sos) ( <b>GLUTEN, MIĘSO WIEP</b> ), surówka z kapusty białej 150g ( <b>GORCZYCA</b> ), Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 200ml , <b>Podwieczerek:</b> Deser budyniowy 1szt. ,	Chleb krojony mały 130g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Szynka beskidzka 30g , ser żółty 30g ( <b>MLEKO</b> ), kiełki 7g , Ogórek zielony 60g , Herbata 250ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> 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;		
<b>środa 2024-04-10</b> <span style="float: right;"><b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA PYSKOWICE</b></span>		
zupa mleczna z kaszą manną 400g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), chleb krojony mały 70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), chleb razowo-słonecznikowy 40g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Jajo gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Kiełbasa krakowska 40g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), rukola 6g , Pomidor 60g , Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ),	Zupa ryżowa z pietruszką 400g ( <b>SELER</b> ), Potrawka mięsna 180g(100g+80g) ( <b>GLUTEN, SELER</b> ), Ziemniaki gotowane 200g , szpinak na gęsto 150g , Kompot 200ml , <b>Podwieczerek:</b> Sok warzywny 200ml ,	chleb krojony mały 70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), chleb razowo-słonecznikowy 40g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Filet zapiekany na maśle 30g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Serek topiony 17,5g ( <b>MLEKO</b> ), Rzodkiewka 40g , sałata zielona (1 lub 2 listki) , Herbata 250ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2643.02 kcal; Białko ogółem: 115.87 g; białko zwierzęce: 81.58 g; Tłuszcz: 115.20 g; Węglowodany ogółem: 310.37 g; Sód: 2253.03 mg; Potas: 4558.62 mg; Magnez: 412.42 mg; Wapń: 864.31 mg; Żelazo: 16.73 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2371.22 ug; Błonnik pokarmowy: 26.25 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.26 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 12.55 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 37.70 g; suma cukrów prostych: 68.69 g;		
<b>środa 2024-04-10</b> <span style="float: right;"><b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA PYSKOWICE</b></span>		
zupa mleczna z kaszą manną 400g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), Wek krojony 50g ( <b>GLUTEN</b> ), Bułka zwykła 50g 1szt ( <b>GLUTEN</b> ), Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Serek do chleba 1szt. ( <b>MLEKO</b> ), Pomidor 60g , rukola 6g , Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ),	Zupa ryżowa z pietruszką 400g ( <b>SELER</b> ), Potrawka mięsna 180g(100g+80g) ( <b>GLUTEN, SELER</b> ), szpinak na gęsto 150g , Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 200ml , <b>Podwieczerek:</b> Sok warzywny 200ml ,	Chleb krojony mały 130g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Filet zapiekany na maśle - wędlina 40g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Rzodkiewka 40g , sałata zielona (1 lub 2 listki) , Herbata 250ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> 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;		

## Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Pyskowice		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2024-04-10</b>		
<b>Dieta: DIETA Z OGR.ŁATWOORZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW PYSKOWICE</b>		
zupa mleczna z kaszą manną 400g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), chleb razowo-słonecznikowy40g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Jajo gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Kielbasa krakowska40g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), rukola 6g , Pomidor60g , Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ),	Zupa ryżowa z pietruszką 400g ( <b>SELER</b> ), Potrawka mięsna 180g(100g+80g) ( <b>GLUTEN, SELER</b> ), szpinak na gęsto150g , Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 200ml , <b>Podwieczorek:</b> Sok warzywny 200ml ,	chleb krojony mały70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), chleb razowo-słonecznikowy40g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Filet zapiekany na maśle 30g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Serek topiony 17,5g ( <b>MLEKO</b> ), Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Rzodkiewka.40g , sałata zielona (1 lub 2 listki) , Herbata 250ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2482.38 kcal; Białko ogółem: 111.39 g; białko zwierzęce: 81.51 g; Tłuszcz: 114.24 g; Węglowodany ogółem: 275.30 g; Sód: 2197.03 mg; Potas: 4471.58 mg; Magnez: 395.78 mg; Wapń: 854.07 mg; Żelazo: 15.96 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2371.22 ug; Błonnik pokarmowy: 24.13 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.07 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 11.97 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 37.49 g; suma cukrów prostych: 68.05 g;		
<b>środa 2024-04-10</b>		
<b>Dieta: PYSKOWICE - MATKA KARMiąCA</b>		
zupa mleczna z kaszą manną 400g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), Wek krojony 50g ( <b>GLUTEN</b> ), Bułka zwykła50g 1szt ( <b>GLUTEN</b> ), Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Kielbasa krakowska drobiowa40g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Jajo gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ), rukola 6g , Pomidor60g , Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Wafelek 42g(1szt.) ,	Zupa ryżowa z pietruszką 400g ( <b>SELER</b> ), Potrawka mięsna 180g(100g+80g) ( <b>GLUTEN, SELER</b> ), Kalafior z wody z masłem i bułką tartą 150g ( <b>GLUTEN</b> ), Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 200ml , <b>Podwieczorek:</b> Sok warzywny 200ml ,	Chleb krojony mały 130g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Filet zapiekany na maśle 30g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Serek topiony 17,5g ( <b>MLEKO</b> ), Rzodkiewka.40g , sałata zielona (1 lub 2 listki) , Herbata 250ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2966.97 kcal; Białko ogółem: 116.33 g; białko zwierzęce: 79.92 g; Tłuszcz: 130.20 g; Węglowodany ogółem: 352.39 g; Sód: 2265.22 mg; Potas: 4429.69 mg; Magnez: 324.28 mg; Wapń: 834.90 mg; Żelazo: 12.89 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1502.02 ug; Błonnik pokarmowy: 21.58 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.61 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 13.07 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 45.20 g; suma cukrów prostych: 102.50 g;		
<b>czwartek 2024-04-11</b>		
<b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA PYSKOWICE</b>		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), chleb krojony mały70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), chleb razowo-słonecznikowy40g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Szynka Ojca Grzegorza40g , Ogórek konserwowy50g , kielki7g , Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ),	Zupa barszcz z ziemniakami 400g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER</b> ), Sztuka mięsa100g ( <b>MIĘSO WIEP</b> ), Sos pietruszkowy 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), Surówka z marchwi i jabłka150g ( <b>MLEKO</b> ), Ziemniaki gotowane 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> ), twaróg z koperkiem50g ( <b>MLEKO</b> ), Mix sałat z pomidorami70g , Herbata 250ml , Wieprzowinka w galarecie30g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 3270.17 kcal; Białko ogółem: 120.46 g; białko zwierzęce: 75.71 g; Tłuszcz: 101.26 g; Węglowodany ogółem: 505.02 g; Sód: 4151.31 mg; Potas: 7827.51 mg; Magnez: 637.74 mg; Wapń: 804.88 mg; Żelazo: 15.79 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2757.71 ug; Błonnik pokarmowy: 41.58 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.39 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 11.96 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 37.52 g; suma cukrów prostych: 155.15 g;		

## Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Pyskowice		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2024-04-11</b>		
<b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA PYSKOWICE</b>		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (1,7) ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), Wek krojony 50g (1), ( <b>GLUTEN</b> ), Bułka zwykła 50g 1szt ( <b>GLUTEN</b> ), Masło 15g (7) ( <b>MLEKO</b> ), kielki 7g, Szynka Ojca Grzegorza 40g, Jabłko 150g, Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ),	Zupa grysikowa 400g (1,9) ( <b>GLUTEN, SELER</b> ), Sztuka mięsa 100g ( <b>MIĘSO WIEP</b> ), Sos pietruszkowy 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), Sałatka z jarzyn gotowanych 150g ( <b>SELER</b> ), Ziemniaki gotowane 200g, Kompot 200ml, <b>Podwieczerek:</b> Banan 1szt,	chleb krojony mały 70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Masło 15g (7) ( <b>MLEKO</b> ), twaróg z koperkiem 50g ( <b>MLEKO</b> ), Wieprzowinka w galarecie 30g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Mix sałat z pomidorami 70g, Herbata 250ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 3019.85 kcal; Białko ogółem: 110.91 g; białko zwierzęce: 75.15 g; Tłuszcz: 101.49 g; Węglowodany ogółem: 445.67 g; Sód: 3742.48 mg; Potas: 6742.02 mg; Magnez: 513.15 mg; Wapń: 745.54 mg; Żelazo: 12.60 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2195.08 ug; Błonnik pokarmowy: 34.46 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.74 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 10.49 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 38.31 g; suma cukrów prostych: 163.22 g;		
<b>czwartek 2024-04-11</b>		
<b>Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOORZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW PYSKOWICE</b>		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (1,7) ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), chleb razowo-słonecznikowy 40g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Masło 15g (7) ( <b>MLEKO</b> ), Szynka Ojca Grzegorza 40g, kielki 7g, Ogórek konserwowy 50g, Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ),	Zupa barszcz z ziemniakami 400g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER</b> ), Sztuka mięsa 100g ( <b>MIĘSO WIEP</b> ), Sos pietruszkowy 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), Surówka z marchwi i jabłka 150g ( <b>MLEKO</b> ), ziemniaki gotowane 200g, Kompot 200ml, <b>Podwieczerek:</b> Banan 1szt,	chleb krojony mały 70g (1,3,7) ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), chleb razowo-słonecznikowy 40g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Masło 15g (7) ( <b>MLEKO</b> ), twaróg z koperkiem 50g ( <b>MLEKO</b> ), Mix sałat z pomidorami 70g, Wieprzowinka w galarecie 30g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Herbata 250ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 3049.53 kcal; Białko ogółem: 114.28 g; białko zwierzęce: 75.62 g; Tłuszcz: 99.17 g; Węglowodany ogółem: 457.72 g; Sód: 4148.56 mg; Potas: 7677.97 mg; Magnez: 605.10 mg; Wapń: 787.64 mg; Żelazo: 14.57 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2757.71 ug; Błonnik pokarmowy: 37.87 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.05 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 10.67 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 37.08 g; suma cukrów prostych: 154.16 g;		
<b>czwartek 2024-04-11</b>		
<b>Dieta: PYSKOWICE - MATKA KARMiąCA</b>		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (1,7) ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), Wek krojony 50g (1), ( <b>GLUTEN</b> ), Bułka zwykła 50g 1szt ( <b>GLUTEN</b> ), Masło 15g (7) ( <b>MLEKO</b> ), Szynka Ojca Grzegorza 40g, Ogórek konserwowy 50g, kielki 7g, Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Drożdżówka 1szt. ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJ</b> ),	Zupa barszcz z ziemniakami 400g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER</b> ), Sztuka mięsa 100g ( <b>MIĘSO WIEP</b> ), Sos pietruszkowy 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), Surówka z marchwi i jabłka 150g ( <b>MLEKO</b> ), Ziemniaki gotowane 200g, Kompot 200ml, <b>Podwieczerek:</b> Banan 1szt,	chleb krojony mały 70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Masło 15g (7) ( <b>MLEKO</b> ), twaróg z koperkiem 50g ( <b>MLEKO</b> ), Wieprzowinka w galarecie 30g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Mix sałat z pomidorami 70g, Herbata 250ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 3272.63 kcal; Białko ogółem: 118.88 g; białko zwierzęce: 77.55 g; Tłuszcz: 104.73 g; Węglowodany ogółem: 492.91 g; Sód: 4046.06 mg; Potas: 7656.12 mg; Magnez: 563.80 mg; Wapń: 810.39 mg; Żelazo: 14.78 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2841.71 ug; Błonnik pokarmowy: 34.84 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 46.37 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 9.84 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 40.66 g; suma cukrów prostych: 166.00 g;		

Dietetyk

.....