

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Pyskowice		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-05-13 Dieta: DIETA PODSTAWOWA PYSKOWICE		
zupa mleczna z makaronem -muszelki 400ml (MLEKO), chleb krojony mały120,g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), szynka beskidzka50g , papryka konserwowa70g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	rosół z lanym ciastem400ml (GLUTEN, JAJ, SELER), pieczeń w sosie(100g +80g sos) (GLUTEN, MIĘSO WIEP), Ziemniaki gotowane 200g , Sałatka z białej kapusty 120g , Kompot 200ml , Podwieczorek: Jogurt owocowy 1szt (MLEKO),	Chleb krojony mały 130g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), pasztet z blachy80g (MLEKO, GLUTEN, JAJ, DWUTLENEK , SOJA, GORCZYCA), Sałatka z rukoli i pomidora70g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 3601.32 kcal; Białko ogółem: 131.60 g; białko zwierzęce: 67.78 g; Tłuszcz: 154.92 g; Węglowodany ogółem: 453.48 g; Sód: 3067.06 mg; Potas: 4862.27 mg; Magnez: 423.40 mg; Wapń: 963.56 mg; Żelazo: 15.65 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1430.77 ug; Błonnik pokarmowy: 34.56 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 45.25 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 26.35 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 62.54 g; suma cukrów prostych: 77.46 g;		
poniedziałek 2024-05-13 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA PYSKOWICE		
zupa mleczna z makaronem -muszelki 400ml (MLEKO), Wek krojony 50g(1), (GLUTEN), Bułka zwykła50g 1szt (GLUTEN), Masło 15g(7) (MLEKO), szynka beskidzka50g , pomidor 70g , Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	rosół z lanym ciastem400ml(1,3,9) (GLUTEN, JAJ, SELER), pieczeń w sosie(100g +80g sos) (GLUTEN, MIĘSO WIEP), Ziemniaki gotowane 200g , szpinak na gęsto120g , Kompot 200ml , Podwieczorek: Jogurt owocowy 1szt (MLEKO),	Chleb krojony mały 130g(1,3,7) (GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g(7) (MLEKO), pasztet z blachy80g (MLEKO, GLUTEN, JAJ, DWUTLENEK , SOJA, GORCZYCA), Sałatka z rukoli i pomidora70g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2999.32 kcal; Białko ogółem: 117.15 g; białko zwierzęce: 67.62 g; Tłuszcz: 143.26 g; Węglowodany ogółem: 330.33 g; Sód: 3040.06 mg; Potas: 4362.36 mg; Magnez: 347.24 mg; Wapń: 883.24 mg; Żelazo: 14.60 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2442.07 ug; Błonnik pokarmowy: 19.62 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 45.21 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 20.01 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 57.74 g; suma cukrów prostych: 74.52 g;		
poniedziałek 2024-05-13 Dieta: DIETA Z OGR.ŁATWOORZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW PYSKOWICE		
zupa mleczna z makaronem -muszelki 400ml (MLEKO), Chleb razowy 100g(1,3,7,8) (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g(7) (MLEKO), szynka beskidzka50g , papryka konserwowa70g , Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	rosół z lanym ciastem400ml(1,3,9) (GLUTEN, JAJ, SELER), pieczeń w sosie(100g +80g sos) (GLUTEN, MIĘSO WIEP), Sałatka z białej kapusty 120g , ziemniaki gotowane200g. , Kompot 200ml , Podwieczorek: Jogurt naturalny 1szt (MLEKO),	chleb krojony mały70g(1,3,7) (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g(1,3,7,8) (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g(7) (MLEKO), pasztet z blachy80g (MLEKO, GLUTEN, JAJ, DWUTLENEK , SOJA, GORCZYCA), Sałatka z rukoli i pomidora70g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 3219.56 kcal; Białko ogółem: 121.58 g; białko zwierzęce: 68.32 g; Tłuszcz: 153.91 g; Węglowodany ogółem: 367.26 g; Sód: 3175.81 mg; Potas: 4706.41 mg; Magnez: 395.64 mg; Wapń: 978.40 mg; Żelazo: 13.89 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1427.77 ug; Błonnik pokarmowy: 30.05 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 45.18 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 25.46 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 62.35 g; suma cukrów prostych: 74.25 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Pyskowice		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-05-13 Dieta: PYSKOWICE - MATKA KARMiąCA		
zupa mleczna z makaronem -muszelki 400ml (MLEKO), Wek krojony 50g(1), (GLUTEN), Bułka zwykła50g 1szt (GLUTEN), Masło 15g(7) (MLEKO), rogal (GLUTEN, JAJ), Jogurt owocowy 1szt (MLEKO), pomidor 70g , Szynka beskidzka 30g , Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: kiwi 1szt. ,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400g (MLEKO, GLUTEN, SELER), Ziemniaki gotowane 200g , pieczeń w sosie(100g +80g sos) (GLUTEN, MIĘSO WIEP), szpinak na gęsto120g , sałatka z białej kapusty100g , Kompot 200ml , Podwieczorek: budyń200ml (MLEKO, GLUTEN),	Chleb krojony mały 130g(1,3,7) (GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g(7) (MLEKO), pasztet z blachy80g (MLEKO, GLUTEN, JAJ, DWUTLENEK , SOJA, GORCZYCA) , Sałatka z rukoli i pomidora70g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 3282.97 kcal; Białko ogółem: 123.17 g; białko zwierzęce: 66.86 g; Tłuszcz: 156.19 g; Węglowodany ogółem: 420.92 g; Sód: 4073.72 mg; Potas: 6375.84 mg; Magnez: 477.36 mg; Wapń: 1319.44 mg; Żelazo: 16.62 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2502.87 ug; Błonnik pokarmowy: 31.60 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 49.57 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 24.03 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 65.71 g; suma cukrów prostych: 96.01 g;		
wtorek 2024-05-14 Dieta: DIETA PODSTAWOWA PYSKOWICE		
zupa mleczna z kaszą manną 400g (MLEKO, GLUTEN), chleb krojony mały120,g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), Szynka drobiowa40g , Jajko 1 szt (JAJ), sałata zielona (2 listki -0k 30g) , Ogórek kiszony40g , 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), buraki 150g , ziemniaki z koperkiem 200g , Kompot 200ml , Podwieczorek: Jabłko pieczone 150 ,	Chleb krojony mały 130g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), Twaróg70g (MLEKO), Kielbasa szynkowa40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA) , pomidor 70g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 3275.45 kcal; Białko ogółem: 130.62 g; białko zwierzęce: 79.64 g; Tłuszcz: 102.49 g; Węglowodany ogółem: 493.54 g; Sód: 3663.97 mg; Potas: 6281.61 mg; Magnez: 513.63 mg; Wapń: 925.14 mg; Żelazo: 21.43 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1553.74 ug; Błonnik pokarmowy: 40.70 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.44 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 14.05 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 37.28 g; suma cukrów prostych: 120.11 g;		
wtorek 2024-05-14 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA PYSKOWICE		
zupa mleczna z kaszą manną 400g(1,7) (MLEKO, GLUTEN), Wek krojony 50g(1), (GLUTEN), Bułka zwykła50g 1szt (GLUTEN), Masło 15g(7) (MLEKO), Szynka drobiowa40g , sałata zielona (2 listki -0k 30g) , Ogórek kiszony40g , Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400g(1,7,9) (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), pulpet gotowany100g (GLUTEN, JAJ, SELER), Sos koperkowy 100g(1,7,) (GLUTEN), buraki 150g , Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 200ml , Podwieczorek: Jabłko pieczone 150 ,	Chleb krojony mały 130g(1,3,7) (GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g(7) (MLEKO), Twaróg70g (MLEKO), Kielbasa szynkowa40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA) , pomidor 70g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2643.87 kcal; Białko ogółem: 103.60 g; białko zwierzęce: 66.98 g; Tłuszcz: 88.86 g; Węglowodany ogółem: 381.86 g; Sód: 3307.13 mg; Potas: 5660.80 mg; Magnez: 381.97 mg; Wapń: 824.13 mg; Żelazo: 15.61 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1322.74 ug; Błonnik pokarmowy: 27.78 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.44 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 9.29 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 32.94 g; suma cukrów prostych: 117.89 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Pyskowice		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-05-14		
Dieta: DIETA Z OGR.ŁATWOORZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW PYSKOWICE		
zupa mleczna z kaszą manną 400g(1,7) (MLEKO, GLUTEN), Chleb razowy 100g(1,3,7,8) (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g(7) (MLEKO), Szynka drobiowa40g , Jajko 1 szt (JAJ), sałata zielona (2 listki -0k 30g) , Ogórek kiszony40g , Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400g(1,7,9) (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), pulpet gotowany100g (GLUTEN, JAJ, SELER), buraki 150g , Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 200ml , Podwieczorek: Jabłko pieczone 150 ,	chleb krojony mały70g(1,3,7) (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g(1,3,7,8) (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g(7) (MLEKO), Twaróg70g (MLEKO), Kielbasa szynkowa40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), pomidor 70g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2854.71 kcal; Białko ogółem: 118.96 g; białko zwierzęce: 79.48 g; Tłuszcz: 100.35 g; Węglowodany ogółem: 401.86 g; Sód: 3755.66 mg; Potas: 6089.79 mg; Magnez: 482.73 mg; Wapń: 901.54 mg; Żelazo: 19.63 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1543.24 ug; Błonnik pokarmowy: 36.23 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.89 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 12.93 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 36.76 g; suma cukrów prostych: 118.68 g;		
wtorek 2024-05-14		
Dieta: PYSKOWICE - MATKA KARMiąCA		
zupa mleczna z kaszą manną 400g(1,7) (MLEKO, GLUTEN), Wek krojony 50g(1), (GLUTEN), Bułka zwykła50g 1szt (GLUTEN), Masło 15g(7) (MLEKO), Szynka drobiowa40g , Jajko 1 szt (JAJ), sałata zielona (2 listki -0k 30g) , Ogórek kiszony40g , Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: budyń200ml (MLEKO, GLUTEN),	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400g (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), pulpet gotowany100g (GLUTEN, JAJ, SELER), Sos koperkowy 100g(1,7,) (GLUTEN), buraki 150g , Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 200ml , Podwieczorek: Jabłko pieczone 150 ,	Chleb krojony mały 130g(1,3,7) (GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g(7) (MLEKO), Twaróg70g (MLEKO), Kielbasa szynkowa40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), pomidor 70g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2886.08 kcal; Białko ogółem: 122.90 g; białko zwierzęce: 86.28 g; Tłuszcz: 102.56 g; Węglowodany ogółem: 392.56 g; Sód: 3538.14 mg; Potas: 6075.83 mg; Magnez: 417.99 mg; Wapń: 1111.21 mg; Żelazo: 18.01 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1644.74 ug; Błonnik pokarmowy: 27.78 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 45.82 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 10.22 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 38.54 g; suma cukrów prostych: 127.83 g;		
środa 2024-05-15		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA PYSKOWICE		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400g (MLEKO, GLUTEN), chleb krojony mały120,g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), Ser żółty40g (MLEKO), Rzodkiewka.40g , sałata zielona (2 listki -0k 30g) , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Zupa krupnik z ziemniakami 400g (GLUTEN, SELER), filet drobiowy w sosie100g (GLUTEN), marchewka oprószana150g (GLUTEN), Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 200ml , Podwieczorek: Kiwi 1szt. ,	Chleb krojony mały 130g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), kielbasa krakowska40g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), pomidor 70g , Ser żółty40g (MLEKO), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 3012.86 kcal; Białko ogółem: 136.98 g; białko zwierzęce: 91.97 g; Tłuszcz: 99.29 g; Węglowodany ogółem: 426.65 g; Sód: 2484.04 mg; Potas: 5402.43 mg; Magnez: 500.72 mg; Wapń: 1377.10 mg; Żelazo: 14.27 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3158.24 ug; Błonnik pokarmowy: 37.85 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.88 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 15.88 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 32.38 g; suma cukrów prostych: 72.26 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Pyskowice		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-05-15Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA PYSKOWICE		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400g (MLEKO, GLUTEN), Wek krojony 50g (GLUTEN), Bułka zwykła50g 1szt (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Dżem 50g , Twaróg70g (MLEKO), sałata zielona (2 listki -0k 30g) , Rzodkiewka.40g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Zupa krupnik z ziemniakami 400g (GLUTEN, SELER), filet drobiowy w sosie100g (GLUTEN), marchewka oprószana150g (GLUTEN), Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 200ml , Podwieczorek: Kiwi 1szt. ,	chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), kielbasa krakowska40g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), pomidor 70g , pasztet z blachy80g (MLEKO, GLUTEN, JAJ, DWUTLENEK , SOJA, GORCZYCA), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2484.80 kcal; Białko ogółem: 118.44 g; białko zwierzęce: 89.12 g; Tłuszcz: 91.60 g; Węglowodany ogółem: 318.11 g; Sód: 2144.99 mg; Potas: 4991.42 mg; Magnez: 368.91 mg; Wapń: 771.09 mg; Żelazo: 11.42 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3538.19 ug; Błonnik pokarmowy: 24.19 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.37 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 13.07 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 36.33 g; suma cukrów prostych: 89.51 g;		
środa 2024-05-15Dieta: DIETA Z OGR.ŁATWOORZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW PYSKOWICE		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400g (MLEKO, GLUTEN), chleb razowo- słonecznikowy40g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), Ser żółty 50g (MLEKO), sałata zielona (2 listki -0k 30g) , Rzodkiewka.40g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Zupa krupnik z ziemniakami 400g (GLUTEN, SELER), filet drobiowy w sosie100g (GLUTEN), Fasolka szparagowa z bułką tartą 120g (GLUTEN, ROŚ), Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 200ml , Podwieczorek: Kiwi 1szt. ,	chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), chleb razowo- słonecznikowy40g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), kielbasa krakowska40g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ser żółty40g (MLEKO), pomidor 70g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2459.94 kcal; Białko ogółem: 126.38 g; białko zwierzęce: 95.53 g; Tłuszcz: 94.64 g; Węglowodany ogółem: 302.37 g; Sód: 2354.61 mg; Potas: 4998.20 mg; Magnez: 433.61 mg; Wapń: 1481.38 mg; Żelazo: 11.95 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1126.59 ug; Błonnik pokarmowy: 28.95 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 45.43 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 11.56 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 31.40 g; suma cukrów prostych: 66.89 g;		
środa 2024-05-15Dieta: PYSKOWICE - MATKA KARMIĄCA		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400g (MLEKO, GLUTEN), Wek krojony 50g (GLUTEN), Bułka zwykła50g 1szt (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Twaróg70g (MLEKO), Dżem 50g , sałata zielona (2 listki -0k 30g) , Rzodkiewka.40g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Jogurt owocowy 1szt (MLEKO),	Zupa krupnik z ziemniakami 400g (GLUTEN, SELER), sznyciec z cebulką150g (GLUTEN), Marchew oprószana 120g (GLUTEN), Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 200ml , Podwieczorek: kiwi 1szt. ,	Chleb krojony mały 130g (GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), kielbasa krakowska40g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ser żółty40g (MLEKO), pomidor 70g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2785.50 kcal; Białko ogółem: 136.88 g; białko zwierzęce: 104.87 g; Tłuszcz: 102.06 g; Węglowodany ogółem: 352.51 g; Sód: 1813.99 mg; Potas: 5273.34 mg; Magnez: 401.04 mg; Wapń: 1204.78 mg; Żelazo: 11.23 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2770.65 ug; Błonnik pokarmowy: 25.56 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.07 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 15.64 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 38.88 g; suma cukrów prostych: 97.37 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Pyskowice		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-05-16Dieta: DIETA PODSTAWOWA PYSKOWICE		
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 400g (MLEKO), chleb razowo- słonecznikowy40g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), Twarożek ze szczypiorkiem 70g (MLEKO), Szynka zielonogórska40g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Mix sałat 13g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Jabłko 60g ,	Zupa ziemniaczana 400g (MLEKO, GLUTEN, SELER), Potrawka z kurczaka 180g (GLUTEN, SELER), Sałatka z kapusty czerwonej 120g , Kasza jęczmienna na sypko 200. g (GLUTEN), Kompot 200ml , Podwieczorek: Mandarynka (1szt.) ,	Chleb krojony mały 130g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), Serek topiony 17,5g (MLEKO), Filet zapiekany-wedlina 40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), ogórki konserwowe70g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2678.17 kcal; Białko ogółem: 112.31 g; białko zwierzęce: 73.37 g; Tłuszcz: 89.27 g; Węglowodany ogółem: 385.49 g; Sód: 2548.60 mg; Potas: 4158.37 mg; Magnez: 381.40 mg; Wapń: 902.93 mg; Żelazo: 11.77 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 844.90 ug; Błonnik pokarmowy: 33.34 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.70 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 13.75 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 30.07 g; suma cukrów prostych: 93.70 g;		
czwartek 2024-05-16Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA PYSKOWICE		
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 400g (MLEKO), Wek krojony 50g (GLUTEN), Bułka zwykła50g 1szt (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Twaróg70g (MLEKO), Szynka zielonogórska40g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Mix sałat 13g , Jabłko pieczone 150 , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Zupa ziemniaczana 400g (MLEKO, GLUTEN, SELER), Potrawka z kurczaka 180g (GLUTEN, SELER), Brokuł z wody120g , Kasza jęczmienna na sypko 200. g (GLUTEN), Kompot 200ml , Podwieczorek: Mandarynka (1szt.) ,	Chleb krojony mały 130g (GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), Filet zapiekany-wedlina 40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), pomidor 70g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2399.24 kcal; Białko ogółem: 103.18 g; białko zwierzęce: 70.95 g; Tłuszcz: 78.15 g; Węglowodany ogółem: 342.82 g; Sód: 1915.26 mg; Potas: 4065.97 mg; Magnez: 302.16 mg; Wapń: 773.40 mg; Żelazo: 9.95 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1125.05 ug; Błonnik pokarmowy: 25.58 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.50 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 8.99 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 25.93 g; suma cukrów prostych: 104.56 g;		
czwartek 2024-05-16Dieta: DIETA Z OGR.ŁATWLOORZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW PYSKOWICE		
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 400g (MLEKO), Chleb razowy 100g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), Twarożek ze szczypiorkiem 70g (MLEKO), Szynka zielonogórska40g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Mix sałat 13g , Jabłko 60g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Żurek 400g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, ŻYTO), Potrawka z kurczaka 180g (GLUTEN, SELER), Sałatka z kapusty czerwonej 120g , Kasza jęczmienna na sypko 200. g (GLUTEN), Kompot 200ml , Podwieczorek: Mandarynka (1szt.) ,	chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), Filet zapiekany-wedlina 40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Serek topiony 17,5g (MLEKO), ogórki konserwowe70g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2593.63 kcal; Białko ogółem: 110.89 g; białko zwierzęce: 74.86 g; Tłuszcz: 91.91 g; Węglowodany ogółem: 360.94 g; Sód: 2651.40 mg; Potas: 4286.97 mg; Magnez: 401.28 mg; Wapń: 888.25 mg; Żelazo: 11.84 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 663.81 ug; Błonnik pokarmowy: 33.90 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.63 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 15.31 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 30.99 g; suma cukrów prostych: 92.95 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Pyskowice		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-05-16Dieta: PYSKOWICE - MATKA KARMiąCA		
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 400g (MLEKO), Wek krojony 50g (GLUTEN), Bułka zwykła50g 1szt (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Szynka zielonogórska30g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Twarożek ze szczypiorkiem 70g (MLEKO), Szynka zielonogórska40g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Mix sałat 13g , Jabłko 60g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Wafelek 42g(1szt.) ,	Żurek 400g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, ŻYTO), Potrawka z kurczaka 180g (GLUTEN, SELER), Brokuł z wody100g , Kasza jęczmienna na sypko 200. g (GLUTEN), Kompot 200ml , Podwieczorek: Mandarynka (1szt.) ,	Chleb krojony mały 130g (GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), Serek topiony 17,5g (MLEKO), Filet zapiekany-wedlina 40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), pomidor 70g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2980.34 kcal; Białko ogółem: 120.84 g; białko zwierzęce: 84.24 g; Tłuszcz: 116.53 g; Węglowodany ogółem: 383.63 g; Sód: 2469.28 mg; Potas: 4262.72 mg; Magnez: 337.23 mg; Wapń: 898.08 mg; Żelazo: 11.16 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 975.81 ug; Błonnik pokarmowy: 24.80 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.35 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 13.48 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 44.28 g; suma cukrów prostych: 120.83 g;		
piątek 2024-05-17Dieta: DIETA PODSTAWOWA PYSKOWICE		
Zupa mleczna z makaronem 400g (MLEKO), chleb krojony mały120,g (GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), Jajecznicza(2szt.) (JAJ), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Rukola13g , Pomidorki " koktailowe" (ok.40g) , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Zupa grochówka 400g (GLUTEN, SELER, SOJA, ROŚ, GORCZYCA), ryba smżona 100g (GLUTEN, JAJ, RYB), Ziemniaki gotowane 200g , Sałata zielona 80g (GORCZYCA), Kompot 200ml , Podwieczorek: Banan 1szt ,	chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), pasztet z blachy80g (MLEKO, GLUTEN, JAJ, DWUTLENEK, SOJA, GORCZYCA), Ser żółty40g (MLEKO), pomidor 70g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 3729.78 kcal; Białko ogółem: 141.06 g; białko zwierzęce: 78.44 g; Tłuszcz: 121.65 g; Węglowodany ogółem: 572.37 g; Sód: 2411.55 mg; Potas: 7836.70 mg; Magnez: 694.94 mg; Wapń: 1171.32 mg; Żelazo: 22.03 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2103.39 ug; Błonnik pokarmowy: 47.95 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.70 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 21.28 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 48.45 g; suma cukrów prostych: 132.26 g;		
piątek 2024-05-17Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA PYSKOWICE		
Zupa mleczna z makaronem 400g(1,3,7) (MLEKO), Wek krojony 50g(1), (GLUTEN), Bułka zwykła50g 1szt (GLUTEN), Masło 15g(7) (MLEKO), twaróg70g (MLEKO), Rukola13g , Pomidorki " koktailowe" (ok.40g) , Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	rosół z lanym ciastem400ml(1,3,9) (GLUTEN, JAJ, SELER), ryba gotowana100g (MLEKO, GLUTEN, SELER, RYB, GORCZYCA), Sos jarzynowy 100g(9,1,7) (GLUTEN, SELER), Bukiet jarzyn 150g (SELER), Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 200ml , Podwieczorek: Banan 1szt ,	chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g(7) (MLEKO), pasztet z blachy80g (MLEKO, GLUTEN, JAJ, DWUTLENEK , SOJA, GORCZYCA), Szynka tyrolska40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), pomidor 70g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2831.99 kcal; Białko ogółem: 117.02 g; białko zwierzęce: 76.37 g; Tłuszcz: 75.70 g; Węglowodany ogółem: 447.67 g; Sód: 1924.99 mg; Potas: 6718.54 mg; Magnez: 489.57 mg; Wapń: 803.77 mg; Żelazo: 13.34 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2968.84 ug; Błonnik pokarmowy: 32.45 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.30 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 10.11 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 28.19 g; suma cukrów prostych: 135.81 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Pyskowice		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-05-17		
Dieta: DIETA Z OGR.ŁATWOORZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW PYSKOWICE		
Zupa mleczna z makaronem 400g(1,3,7) (MLEKO), Bułka zwykła50g 1szt (GLUTEN), Masło 15g(7) (MLEKO), Jajecznic(2szt.) (JAJ), Rukola13g , Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Pomidorki " koktailowe" (ok.40g) ,	Zupa grochówka 400g (GLUTEN, SELER, SOJA, ROŚ, GORCZYCA), Ryba gotowana 90g(4,9,10) (SELER, RYB), Sałata zielona 80g (GORCZYCA), Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 200ml , Podwieczorek: Banan 1szt ,	chleb krojony mały70g(1,3,7) (GLUTEN, ŻYTO), chleb razowo-słonecznikowy40g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g(7) (MLEKO), pasztet z blachy80g (MLEKO, GLUTEN, JAJ, DWUTLENEK , SOJA, GORCZYCA), Ser żółty 50g(7) (MLEKO), pomidor 70g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 3095.18 kcal; Białko ogółem: 134.12 g; białko zwierzęce: 87.25 g; Tłuszcz: 104.44 g; Węglowodany ogółem: 449.36 g; Sód: 1474.30 mg; Potas: 7556.64 mg; Magnez: 601.43 mg; Wapń: 1242.08 mg; Żelazo: 18.44 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2184.74 ug; Błonnik pokarmowy: 36.72 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.10 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 13.03 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 39.79 g; suma cukrów prostych: 130.43 g;		
piątek 2024-05-17		
Dieta: PYSKOWICE - MATKA KARMiąCA		
Zupa mleczna z makaronem 400g(1,3,7) (MLEKO), Wek krojony 50g(1), (GLUTEN), Bułka zwykła50g 1szt (GLUTEN), Masło 15g(7) (MLEKO), Jajecznic(2szt.) (JAJ), Rukola13g , Pomidorki " koktailowe" (ok.40g) , Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: banan 1szt ,	rosół z lanym ciastem400ml(1,3,9) (GLUTEN, JAJ, SELER), Ryba smażona 100.g (GLUTEN, JAJ, RYB), Sałata zielona 80g (GORCZYCA), bukiet jarzyn100g(9) (SELER), Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 200ml , Podwieczorek: kisiel ,	Chleb krojony mały 130g(1,3,7) (GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g(7) (MLEKO), Ser żółty40g (MLEKO), pasztet z blachy80g (MLEKO, GLUTEN, JAJ, DWUTLENEK , SOJA, GORCZYCA), pomidor 70g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 3476.72 kcal; Białko ogółem: 137.48 g; białko zwierzęce: 93.21 g; Tłuszcz: 122.03 g; Węglowodany ogółem: 485.83 g; Sód: 1702.72 mg; Potas: 6758.83 mg; Magnez: 521.48 mg; Wapń: 1165.60 mg; Żelazo: 18.29 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3198.89 ug; Błonnik pokarmowy: 33.20 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.92 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 18.09 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 50.21 g; suma cukrów prostych: 132.56 g;		
sobota 2024-05-18		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA PYSKOWICE		
chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), Szynka drobiowa40g , Sałata zielona z rzodkiewką70g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Zupa grysikowa 400g (GLUTEN, SELER), schab duszony100g (GLUTEN, MIĘSO WIEP), Ziemniaki gotowane 200g , Kapusta kiszona zasmażana150g (GLUTEN), Kompot 200ml , Podwieczorek: Mus owocowy200g ,	chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), kielbasa szynkowa40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), papryka czerwona70g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2850.35 kcal; Białko ogółem: 127.01 g; białko zwierzęce: 91.19 g; Tłuszcz: 130.00 g; Węglowodany ogółem: 326.79 g; Sód: 1887.64 mg; Potas: 4824.50 mg; Magnez: 398.99 mg; Wapń: 520.36 mg; Żelazo: 14.26 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1222.51 ug; Błonnik pokarmowy: 35.08 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.56 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 25.39 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 54.09 g; suma cukrów prostych: 58.77 g;		
sobota 2024-05-18		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA PYSKOWICE		
Wek krojony 50g (GLUTEN), Bułka zwykła50g 1szt (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Szynka drobiowa40g , Sałata zielona z rzodkiewką70g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Zupa grysikowa 400g (GLUTEN, SELER), schab duszony100g (GLUTEN, MIĘSO WIEP), szpinak na gęsto150g , Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 200ml , Podwieczorek: Mus owocowy200g ,	Chleb krojony mały 130g (GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), kielbasa szynkowa40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), pomidor 70g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2442.50 kcal; Białko ogółem: 120.48 g; białko zwierzęce: 91.14 g; Tłuszcz: 110.61 g; Węglowodany ogółem: 264.80 g; Sód: 1681.04 mg; Potas: 4428.86 mg; Magnez: 357.15 mg; Wapń: 530.42 mg; Żelazo: 14.38 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1847.61 ug; Błonnik pokarmowy: 24.82 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.16 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 17.13 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 45.14 g; suma cukrów prostych: 57.40 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Pyskowice		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-05-18Dieta: DIETA Z OGR.ŁATWOORZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW PYSKOWICE		
Chleb razowy 100g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), Szynka drobiowa40g , Sałata zielona z rzodkiewką70g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Zupa grysikowa 400g (GLUTEN, SELER), schab duszony100g (GLUTEN, MIĘSO WIEP), szpinak na gęsto150g , Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 200ml , Podwieczorek: Jogurt naturalny 1szt (MLEKO),	chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), chleb razowo-słonecznikowy40g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), kielbasa szynkowa40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), papryka czerwona70g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2552.40 kcal; Białko ogółem: 126.00 g; białko zwierzęce: 95.42 g; Tłuszcz: 115.84 g; Węglowodany ogółem: 276.04 g; Sód: 2103.04 mg; Potas: 4652.71 mg; Magnez: 430.45 mg; Wapń: 694.47 mg; Żelazo: 15.26 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2184.41 ug; Błonnik pokarmowy: 25.87 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.43 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 20.32 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 45.83 g; suma cukrów prostych: 62.47 g;		
sobota 2024-05-18Dieta: PYSKOWICE - MATKA KARMiąCA		
Wek krojony 50g (GLUTEN), Bułka zwykła50g 1szt (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Szynka drobiowa30g , Pasta pomidorowa z twarogu 70g (MLEKO), Sałata zielona z rzodkiewką70g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: kiwi 1szt. ,	Zupa grysikowa 400g (GLUTEN, SELER), schab duszony100g (GLUTEN, MIĘSO WIEP), szpinak na gęsto150g , Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 200ml , Podwieczorek: Mus owocowy200g ,	Chleb krojony mały 130g (GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), Kielbasa szynkowa30g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), ser żółty30g (MLEKO), pomidor 70g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2666.90 kcal; Białko ogółem: 138.97 g; białko zwierzęce: 108.27 g; Tłuszcz: 119.44 g; Węglowodany ogółem: 284.92 g; Sód: 1758.74 mg; Potas: 4873.06 mg; Magnez: 386.80 mg; Wapń: 872.57 mg; Żelazo: 14.93 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1996.06 ug; Błonnik pokarmowy: 27.48 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 47.14 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 17.43 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 47.27 g; suma cukrów prostych: 60.55 g;		
niedziela 2024-05-19Dieta: DIETA PODSTAWOWA PYSKOWICE		
chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), Szynka krucha40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), ogórek kiszony 70g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Zupa pomidorowa z makaronem 400g (MLEKO, GLUTEN, SELER), pieczeń w sosie(100g +80g sos) (GLUTEN, MIĘSO WIEP), surówka z kapusty pekińskiej100g (MLEKO, JAJ, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 200ml , Biskwopty , Podwieczorek: Mandarynka (1szt.) ,	chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), Twaróg z rzodkiewką 100g (MLEKO), Kielbasa krakowska40g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kielki13g , Pomidor60g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2865.83 kcal; Białko ogółem: 126.38 g; białko zwierzęce: 86.20 g; Tłuszcz: 116.63 g; Węglowodany ogółem: 354.72 g; Sód: 4250.57 mg; Potas: 4784.26 mg; Magnez: 409.70 mg; Wapń: 610.92 mg; Żelazo: 13.38 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1298.69 ug; Błonnik pokarmowy: 29.34 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 46.74 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 15.72 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 46.37 g; suma cukrów prostych: 79.37 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Pyskowice		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-05-19Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA PYSKOWICE		
Wek krojony 50g (GLUTEN), Bułka zwykła50g 1szt (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Szynka krucha40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), pomidor 70g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Zupa pomidorowa z makaronem 400g (MLEKO, GLUTEN, SELER), pieczeń w sosie(100g +80g sos) (GLUTEN, MIĘSO WIEP), Sałatka z jarzyn gotowanych150g (SELER), Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 200ml , Biskopty , Podwieczorek: Mandarynka (1szt.) ,	chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), kielbasa krakowska40g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Twaróg100g (MLEKO), Kielki13g , Pomidor60g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2522.90 kcal; Białko ogółem: 118.14 g; białko zwierzęce: 86.06 g; Tłuszcz: 108.18 g; Węglowodany ogółem: 291.35 g; Sód: 3514.91 mg; Potas: 4821.96 mg; Magnez: 314.29 mg; Wapń: 559.10 mg; Żelazo: 11.56 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2289.07 ug; Błonnik pokarmowy: 23.68 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 46.14 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 10.68 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 43.71 g; suma cukrów prostych: 78.30 g;		
niedziela 2024-05-19Dieta: DIETA Z OGR.ŁATWOORZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW PYSKOWICE		
chleb razowo- słonecznikowy40g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), Szynka krucha40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), ogórek kiszony 70g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Zupa pomidorowa z makaronem 400g (MLEKO, GLUTEN, SELER), pieczeń w sosie(100g +80g sos) (GLUTEN, MIĘSO WIEP), surówka z kapusty pekińskiej150g (MLEKO, JAJ, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 200ml , Podwieczorek: Mandarynka (1szt.) ,	chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), chleb razowo- słonecznikowy40g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), Twaróg z rzodkiewką 100g (MLEKO), Kielbasa krakowska40g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kielki13g , Pomidor60g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2478.93 kcal; Białko ogółem: 117.17 g; białko zwierzęce: 85.91 g; Tłuszcz: 109.47 g; Węglowodany ogółem: 279.78 g; Sód: 4275.93 mg; Potas: 4639.27 mg; Magnez: 365.15 mg; Wapń: 598.52 mg; Żelazo: 11.64 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1368.43 ug; Błonnik pokarmowy: 24.82 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.30 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 13.50 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 44.19 g; suma cukrów prostych: 74.56 g;		
niedziela 2024-05-19Dieta: PYSKOWICE - MATKA KARMIĄCA		
Wek krojony 50g (GLUTEN), Bułka zwykła50g 1szt (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Szynka krucha40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), ogórek kiszony 70g , Serek topiony 17,5g (MLEKO), Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Wafelek 42g(1szt.) ,	Zupa pomidorowa z makaronem 400g (MLEKO, GLUTEN, SELER), pieczeń w sosie(100g +80g sos) (GLUTEN, MIĘSO WIEP), surówka z kapusty pekińskiej150g (MLEKO, JAJ, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 200ml , Biskopty , Podwieczorek: Mandarynka (1szt.) ,	chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), Kielbasa krakowska30g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kielki13g , Kielbasa krakowska40g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Twaróg z rzodkiewką 100g (MLEKO), Herbata 250ml , Pomidor60g ,
Wartości odżywcze: Energia: 3268.38 kcal; Białko ogółem: 138.48 g; białko zwierzęce: 102.73 g; Tłuszcz: 155.14 g; Węglowodany ogółem: 349.79 g; Sód: 4875.80 mg; Potas: 4832.29 mg; Magnez: 351.75 mg; Wapń: 745.09 mg; Żelazo: 12.57 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1477.28 ug; Błonnik pokarmowy: 21.27 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 55.87 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 15.82 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 66.40 g; suma cukrów prostych: 115.25 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Pyskowice		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-05-20Dieta: DIETA PODSTAWOWA PYSKOWICE		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400g (MLEKO, GLUTEN), chleb razowo- słonecznikowy40g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), Szynka drobiowa40g , ogórki konserwowe70g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Zupa krupnik z ziemniakami 400g (GLUTEN, SELER), filet drobiowy w sosie100g (GLUTEN), buraki 150g , Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 200ml , Podwieczerek: Galartetka 1szt. ,	chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), chleb razowo- słonecznikowy40g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), Jajo gotowane 1 szt (JAJ), Kielbasa krakowska40g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), pomidor 70g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2842.64 kcal; Białko ogółem: 126.45 g; białko zwierzęce: 91.60 g; Tłuszcz: 81.53 g; Węglowodany ogółem: 424.44 g; Sód: 2966.81 mg; Potas: 5471.65 mg; Magnez: 454.60 mg; Wapń: 784.95 mg; Żelazo: 17.38 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 988.04 ug; Błonnik pokarmowy: 28.45 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.49 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 12.53 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 29.24 g; suma cukrów prostych: 130.94 g;		
poniedziałek 2024-05-20Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA PYSKOWICE		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400g (MLEKO, GLUTEN), Wek krojony 50g (GLUTEN), Bułka zwykła50g 1szt (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Szynka drobiowa40g , Jabłko pieczone 150 , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Zupa krupnik z ziemniakami 400g (GLUTEN, SELER), filet drobiowy w sosie100g (GLUTEN), buraki 150g , Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 200ml , Podwieczerek: Galartetka 1szt. ,	Chleb krojony mały 130g (GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), serek waniliowy70g (MLEKO), Kielbasa krakowska40g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), pomidor 70g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2864.90 kcal; Białko ogółem: 124.15 g; białko zwierzęce: 92.19 g; Tłuszcz: 76.25 g; Węglowodany ogółem: 440.85 g; Sód: 2360.83 mg; Potas: 5379.50 mg; Magnez: 390.16 mg; Wapń: 782.78 mg; Żelazo: 14.28 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 777.34 ug; Błonnik pokarmowy: 25.49 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.30 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 9.78 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 26.80 g; suma cukrów prostych: 159.09 g;		
poniedziałek 2024-05-20Dieta: DIETA Z OGR.ŁATWOORZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW PYSKOWICE		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400g (MLEKO, GLUTEN), chleb razowo- słonecznikowy40g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), Szynka drobiowa40g , ogórek kiszony 70g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Zupa krupnik z ziemniakami 400g (GLUTEN, SELER), filet drobiowy w sosie100g (GLUTEN), buraki 150g , Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 200ml , Podwieczerek: Sok warzywny 200ml ,	chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), chleb razowo- słonecznikowy40g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), Jajo gotowane 1 szt (JAJ), Kielbasa krakowska40g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), pomidor 70g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2338.00 kcal; Białko ogółem: 122.67 g; białko zwierzęce: 91.53 g; Tłuszcz: 80.77 g; Węglowodany ogółem: 304.57 g; Sód: 3057.81 mg; Potas: 5565.61 mg; Magnez: 444.96 mg; Wapń: 767.71 mg; Żelazo: 16.81 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1155.04 ug; Błonnik pokarmowy: 27.34 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.34 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 12.04 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 29.05 g; suma cukrów prostych: 89.90 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Pyskowice		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-05-20Dieta: PYSKOWICE - MATKA KARMiąCA		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400g (MLEKO, GLUTEN), Wek krojony 50g (GLUTEN), Bułka zwykła50g 1szt (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Dżem porcja 1szt. 25g , Jogurt naturalny 1szt (MLEKO), szynka drobiowa30g , ogórki konserwowe70g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: kiwi 1szt. ,	zupa jarzynowa bez śmietany300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), kotlet drobiowy100g (GLUTEN, JAJ), buraki 150g , Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 200ml , Podwieczorek: Galartetka 1szt. ,	Chleb krojony mały 130g (GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), jajko1\2szt. (JAJ), Sałatka makaronowa z tuńczyka ,kukurydzy,ogórka i szczypiorku (MLEKO, JAJ, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kielbasa krakowska40g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Herbata 250ml , pomidor 70g ,
Wartości odżywcze: Energia: 3261.09 kcal; Białko ogółem: 116.76 g; białko zwierzęce: 73.97 g; Tłuszcz: 91.24 g; Węglowodany ogółem: 505.30 g; Sód: 5127.56 mg; Potas: 6125.91 mg; Magnez: 468.33 mg; Wapń: 982.93 mg; Żelazo: 17.21 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1047.31 ug; Błonnik pokarmowy: 30.37 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.81 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 16.49 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 36.77 g; suma cukrów prostych: 149.21 g;		
wtorek 2024-05-21Dieta: DIETA PODSTAWOWA PYSKOWICE		
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 400g (MLEKO), chleb razowo- słonecznikowy40g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), twaróg50g (MLEKO), Dżem 50g , sałata zielona (2 listki -0k 30g) , Pomidor50g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Zupa ogórkowa 400g (MLEKO, GLUTEN, SELER), Knedle z mięsem i sosem pieczeniowym6szt. (GLUTEN), surówka z kapusty białej 150g (GORCZYCA), Kompot 200ml , Podwieczorek: Deser budyniowy1szt. ,	chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), chleb razowo- słonecznikowy40g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), Szynka beskidzka 50g , Ogórek zielony60g , kielki7g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 1971.94 kcal; Białko ogółem: 67.46 g; białko zwierzęce: 29.34 g; Tłuszcz: 68.59 g; Węglowodany ogółem: 294.86 g; Sód: 1561.64 mg; Potas: 3014.49 mg; Magnez: 262.96 mg; Wapń: 777.17 mg; Żelazo: 7.40 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1072.63 ug; Błonnik pokarmowy: 23.77 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.47 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 7.51 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 47.69 g; suma cukrów prostych: 92.34 g;		
wtorek 2024-05-21Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA PYSKOWICE		
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 400g (MLEKO), Wek krojony 50g (GLUTEN), Bułka zwykła50g 1szt (GLUTEN), Twaróg50g (MLEKO), Dżem 50g , Masło 15g (MLEKO), sałata zielona (2 listki -0k 30g) , Pomidor50g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Zupa ziemniaczana z majerankiem 400g (MLEKO, GLUTEN, SELER), Gotowane mięso z warzywami i pomidorami 120g (SELER), Sos koperkowy 100g (GLUTEN), marchewka oprószana150g (GLUTEN), Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 200ml , Podwieczorek: Deser budyniowy1szt. ,	Chleb krojony mały 130g (GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), Szynka beskidzka 40g , kielki7g , Pomidor60g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2443.92 kcal; Białko ogółem: 84.83 g; białko zwierzęce: 45.68 g; Tłuszcz: 95.15 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;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Pyskowice		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-05-21Dieta: DIETA Z OGR.ŁATWOORZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW PYSKOWICE		
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 400g (MLEKO), chleb razowo- słonecznikowy40g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), Ser żółty 50g (MLEKO), sałata zielona (2 listki -0k 30g) , Pomidor50g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Zupa ogórkowa 400g (MLEKO, GLUTEN, SELER), Gotowane mięso z warzywami i pomidorami 120g (SELER), Ziemniaki gotowane 200g , Surówka z kapusty białej 120g (GORCZYCA), Kompot 200ml , Podwieczorek: Mandarynka (1szt.) ,	chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), chleb razowo-słonecznikowy40g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), Szynka beskidzka 40g , Ogórek zielony60g , kielki7g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2285.58 kcal; Białko ogółem: 88.43 g; białko zwierzęce: 49.98 g; Tłuszcz: 89.41 g; Węglowodany ogółem: 312.15 g; Sód: 1383.65 mg; Potas: 5064.80 mg; Magnez: 378.17 mg; Wapń: 1232.29 mg; Żelazo: 9.78 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1680.88 ug; Błonnik pokarmowy: 30.69 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.44 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 8.50 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 26.97 g; suma cukrów prostych: 82.86 g;		
wtorek 2024-05-21Dieta: PYSKOWICE - MATKA KARMiąCA		
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 400g (MLEKO), Wek krojony 50g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), rogal (GLUTEN, JAJ), Dżem porcja 1szt. 25g , Serek naturalny150g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), pomidor 70g , II Śniadanie: Mandarynka (1szt.) ,	Zupa ogórkowa 400g (MLEKO, GLUTEN, SELER), bitki w sosie(100g+80g sos) (GLUTEN, MIĘSO WIEP), surówka z kapusty białej 150g (GORCZYCA), Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 200ml , Podwieczorek: Deser budyniowy1szt. ,	Chleb krojony mały 130g (GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), Szynka beskidzka 30g , ser żółty30g (MLEKO), kielki7g , Ogórek zielony60g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2907.82 kcal; Białko ogółem: 101.44 g; białko zwierzęce: 57.05 g; Tłuszcz: 141.86 g; Węglowodany ogółem: 376.74 g; Sód: 3210.06 mg; Potas: 5069.82 mg; Magnez: 349.40 mg; Wapń: 1081.72 mg; Żelazo: 10.04 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1584.27 ug; Błonnik pokarmowy: 25.87 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 64.82 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 11.80 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 76.47 g; suma cukrów prostych: 101.45 g;		
środa 2024-05-22Dieta: DIETA PODSTAWOWA PYSKOWICE		
zupa mleczna z kaszą manną 400g (MLEKO, GLUTEN), chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), chleb razowo- słonecznikowy40g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), Jajo gotowane 1 szt (JAJ), Kielbasa krakowska40g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), rukola 6g , Pomidor60g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Zupa ryżowa z pietruszką 400g (SELER), Potrawka mięsna 180g(100g+80g) (GLUTEN, SELER), Ziemniaki gotowane 200g , szpinak na gęsto150g , Kompot 200ml , Podwieczorek: Sok warzywny 200ml ,	chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), chleb razowo-słonecznikowy40g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), Filet zapiekany na maśle 30g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Serek topiony 17,5g (MLEKO), Rzodkiewka.40g , sałata zielona (2 listki -0k 30g) , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2668.86 kcal; Białko ogółem: 117.91 g; białko zwierzęce: 83.62 g; Tłuszcz: 117.19 g; Węglowodany ogółem: 310.37 g; Sód: 2354.87 mg; Potas: 4592.94 mg; Magnez: 415.06 mg; Wapń: 864.95 mg; Żelazo: 16.90 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2371.38 ug; Błonnik pokarmowy: 26.25 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.94 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 12.68 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 38.73 g; suma cukrów prostych: 68.69 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Pyskowice		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-05-22Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA PYSKOWICE		
zupa mleczna z kaszą manną 400g (MLEKO, GLUTEN), Wek krojony 50g (GLUTEN), Bułka zwykła50g 1szt (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Serek do chleba 1szt. (MLEKO), Pomidor60g , rukola 6g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Zupa ryżowa z pietruszką 400g (SELER), Potrawka mięsna 180g(100g+80g) (GLUTEN, SELER), szpinak na gęsto150g , Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 200ml , Podwieczorek: Sok warzywny 200ml ,	Chleb krojony mały 130g (GLUTEN, ŻYTO), Filet zapiekany na maśle - wędlina 40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Masło 15g (MLEKO), Rzodkiewka.40g , sałata zielona (2 listki -0k 30g) , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2568.17 kcal; Białko ogółem: 96.28 g; białko zwierzęce: 65.13 g; Tłuszcz: 123.84 g; Węglowodany ogółem: 286.71 g; Sód: 1246.69 mg; Potas: 4079.18 mg; Magnez: 332.82 mg; Wapń: 786.13 mg; Żelazo: 12.27 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2443.63 ug; Błonnik pokarmowy: 20.22 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 57.42 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 9.28 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 35.16 g; suma cukrów prostych: 70.21 g;		
środa 2024-05-22Dieta: DIETA Z OGR.ŁATWOORZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW PYSKOWICE		
zupa mleczna z kaszą manną 400g (MLEKO, GLUTEN), chleb razowo-słonecznikowy40g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), Jajo gotowane 1 szt (JAJ), Kielbasa krakowska40g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), rukola 6g , Pomidor60g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Zupa ryżowa z pietruszką 400g (SELER), Potrawka mięsna 180g(100g+80g) (GLUTEN, SELER), szpinak na gęsto150g , Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 200ml , Podwieczorek: Sok warzywny 200ml ,	chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), chleb razowo-słonecznikowy40g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Filet zapiekany na maśle 30g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Serek topiony 17,5g (MLEKO), Masło 15g (MLEKO), Rzodkiewka.40g , sałata zielona (2 listki -0k 30g) , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2508.22 kcal; Białko ogółem: 113.43 g; białko zwierzęce: 83.56 g; Tłuszcz: 116.23 g; Węglowodany ogółem: 275.30 g; Sód: 2298.87 mg; Potas: 4505.90 mg; Magnez: 398.42 mg; Wapń: 854.71 mg; Żelazo: 16.13 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2371.38 ug; Błonnik pokarmowy: 24.13 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.74 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 12.10 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 38.52 g; suma cukrów prostych: 68.05 g;		
środa 2024-05-22Dieta: PYSKOWICE - MATKA KARMiąCA		
zupa mleczna z kaszą manną 400g (MLEKO, GLUTEN), Wek krojony 50g (GLUTEN), Bułka zwykła50g 1szt (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Kielbasa krakowska drobiowa40g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Jajo gotowane 1 szt (JAJ), rukola 6g , Pomidor60g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Wafelek 42g(1szt.) ,	Zupa ryżowa z pietruszką 400g (SELER), Potrawka mięsna 180g(100g+80g) (GLUTEN, SELER), Kalafior z wody z masłem i bułką tartą 150g (GLUTEN), Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 200ml , Podwieczorek: Sok warzywny 200ml ,	Chleb krojony mały 130g (GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), Filet zapiekany na maśle 30g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Serek topiony 17,5g (MLEKO), Rzodkiewka.40g , sałata zielona (2 listki -0k 30g) , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2975.77 kcal; Białko ogółem: 117.63 g; białko zwierzęce: 81.10 g; Tłuszcz: 130.60 g; Węglowodany ogółem: 352.39 g; Sód: 2323.22 mg; Potas: 4453.85 mg; Magnez: 326.52 mg; Wapń: 835.70 mg; Żelazo: 12.96 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1503.38 ug; Błonnik pokarmowy: 21.58 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.70 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 13.18 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 45.32 g; suma cukrów prostych: 102.50 g;		

Dietetyk

.....