

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Pyskowice		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-06-02Dieta: DIETA PODSTAWOWA PYSKOWICE		
chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), Ser żółty 50g (MLEKO), rukola 6g , papryka czerwona70g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Zupa rosół z makaronem 400g (GLUTEN, JAJ, SELER), Pałki z kurczaka pieczone 150g,sos pieczeniowy (2szt.) (GLUTEN), sałatka z kapusty czerwonej100g , Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 200ml , Podwieczorek: Banan 1szt , Biszkopty ,	chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), Kielbasa krotoszyńska 40g , Pomidor60g , Kielki 4g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2840.99 kcal; Białko ogółem: 82.39 g; białko zwierzęce: 40.24 g; Tłuszcz: 87.96 g; Węglowodany ogółem: 463.14 g; Sód: 5470.93 mg; Potas: 6006.06 mg; Magnez: 533.03 mg; Wapń: 938.35 mg; Żelazo: 12.72 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1247.71 ug; Błonnik pokarmowy: 37.62 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.64 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 13.65 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 31.08 g; suma cukrów prostych: 129.33 g;		
niedziela 2024-06-02Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA PYSKOWICE		
Wek krojony 50g (GLUTEN), Bułka zwykła50g 1szt (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Szynkowa drobiowa40g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), rukola 6g , mus warzywny70g (SELER), Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Zupa rosół z makaronem 400g (GLUTEN, JAJ, SELER), Pałki z kurczaka gotowane 150g,sos(2szt.) (GLUTEN, SELER), szpinak na gęsto120g , Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 200ml , Podwieczorek: Banan 1szt , Biszkopty ,	Chleb krojony mały 130g (GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), Kielbasa krotoszyńska 40g , Pomidor60g , Kielki 4g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2421.60 kcal; Białko ogółem: 72.28 g; białko zwierzęce: 33.99 g; Tłuszcz: 64.69 g; Węglowodany ogółem: 413.48 g; Sód: 5624.77 mg; Potas: 5737.86 mg; Magnez: 504.39 mg; Wapń: 524.47 mg; Żelazo: 13.67 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2244.02 ug; Błonnik pokarmowy: 30.58 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.43 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 8.92 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 21.47 g; suma cukrów prostych: 127.43 g;		
niedziela 2024-06-02Dieta: DIETA Z OGR.ŁATWOORZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW PYSKOWICE		
chleb razowo- słonecznikowy40g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), Ser żółty 50g (MLEKO), rukola 6g , papryka czerwona70g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Zupa rosół z makaronem 400g (GLUTEN, JAJ, SELER), Pałki z kurczaka gotowane 150g,sos(2szt.) (GLUTEN, SELER), sałatka z kapusty czerwonej100g , Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 200ml , Podwieczorek: Banan 1szt ,	chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), Kielbasa krotoszyńska 40g , Pomidor60g , Kielki 4g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2429.69 kcal; Białko ogółem: 74.55 g; białko zwierzęce: 39.97 g; Tłuszcz: 73.87 g; Węglowodany ogółem: 396.93 g; Sód: 5342.46 mg; Potas: 5871.01 mg; Magnez: 500.38 mg; Wapń: 914.99 mg; Żelazo: 11.36 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1345.03 ug; Błonnik pokarmowy: 34.14 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.61 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 9.80 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 24.56 g; suma cukrów prostych: 122.24 g;		
niedziela 2024-06-02Dieta: PYSKOWICE - MATKA KARMiąCA		
Wek krojony 50g (GLUTEN), Bułka zwykła50g 1szt (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Ser żółty 50g (MLEKO), rukola 6g , papryka czerwona70g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Wafelek ,	Zupa rosół z makaronem 400g (GLUTEN, JAJ, SELER), Pałki z kurczaka pieczone 150g,sos pieczeniowy (2szt.) (GLUTEN), sałatka z kapusty czerwonej100g , Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 200ml , Podwieczorek: banan 1szt , Biszkopty ,	Chleb krojony mały 130g (GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), Kielbasa krotoszyńska 40g , pomidor 70g , Kielki 4g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 3168.35 kcal; Białko ogółem: 85.12 g; białko zwierzęce: 44.21 g; Tłuszcz: 111.91 g; Węglowodany ogółem: 481.82 g; Sód: 5489.78 mg; Potas: 5899.27 mg; Magnez: 471.89 mg; Wapń: 993.36 mg; Żelazo: 11.57 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1332.41 ug; Błonnik pokarmowy: 30.67 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.53 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 13.45 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 44.19 g; suma cukrów prostych: 162.65 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Pyskowice		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-06-03Dieta: 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), Filet zapiekany na maśle - wędlina 40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ogórek kiszony60g , Mix sałat 10g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Zupa barszcz z ziemniakami 400g (MLEKO, GLUTEN, SELER), schab duszony100g (GLUTEN, MIĘSO WIEP), Kasza jęczmienna na sypko 200. g (GLUTEN), surówka z kapusty białej100g (GORCZYCA), Kompot 200ml , Podwieczorek: Mandarynka (1szt.) ,	Chleb krojony mały 130g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), Wieprzowinka w galarecie50g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Twaróg70g (MLEKO), sałata zielona (2 listki -0k 30g) , Rzodkiewka.40g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 3241.21 kcal; Białko ogółem: 155.74 g; białko zwierzęce: 110.24 g; Tłuszcz: 114.13 g; Węglowodany ogółem: 428.83 g; Sód: 2193.54 mg; Potas: 4792.58 mg; Magnez: 457.75 mg; Wapń: 936.98 mg; Żelazo: 15.45 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 927.32 ug; Błonnik pokarmowy: 35.76 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.86 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 17.82 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 44.74 g; suma cukrów prostych: 89.01 g;		
poniedziałek 2024-06-03Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA PYSKOWICE		
zupa mleczna z makaronem świderki 400ml (MLEKO), Wek krojony 50g (GLUTEN), Bułka zwykła50g 1szt (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Filet zapiekany na maśle - wędlina 40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Pomidor60g , Mix sałat 10g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Zupa ziemniaczana z majerankiem 400g (MLEKO, GLUTEN, SELER), schab duszony100g (GLUTEN, MIĘSO WIEP), Kasza jęczmienna na sypko 200. g (GLUTEN), Marchew oprószana 100g (GLUTEN), Kompot 200ml , Podwieczorek: Mandarynka (1szt.) ,	Chleb krojony mały 130g (GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), Wieprzowinka w galarecie50g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Twaróg70g (MLEKO), Rzodkiewka.40g , sałata zielona (2 listki -0k 30g) , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2805.34 kcal; Białko ogółem: 141.10 g; białko zwierzęce: 110.22 g; Tłuszcz: 116.25 g; Węglowodany ogółem: 319.01 g; Sód: 1904.67 mg; Potas: 4214.08 mg; Magnez: 333.78 mg; Wapń: 800.58 mg; Żelazo: 11.55 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2578.58 ug; Błonnik pokarmowy: 22.97 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 46.03 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 15.96 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 46.34 g; suma cukrów prostych: 78.45 g;		
poniedziałek 2024-06-03Dieta: DIETA Z OGR.ŁATWLOORZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW PYSKOWICE		
zupa mleczna z makaronem świderki 400ml (MLEKO), Chleb razowy 100g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), Filet zapiekany na maśle - wędlina 40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ogórek kiszony60g , Mix sałat 10g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Zupa barszcz z ziemniakami 400g (MLEKO, GLUTEN, SELER), schab duszony100g (GLUTEN, MIĘSO WIEP), Kasza jęczmienna na sypko 200. g (GLUTEN), surówka z kapusty białej100g (GORCZYCA), Kompot 200ml , Podwieczorek: Mandarynka (1szt.) ,	chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), Wieprzowinka w galarecie50g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Twaróg70g (MLEKO), sałata zielona (2 listki -0k 30g) , Rzodkiewka.40g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2853.45 kcal; Białko ogółem: 144.95 g; białko zwierzęce: 110.09 g; Tłuszcz: 112.50 g; Węglowodany ogółem: 343.39 g; Sód: 2081.61 mg; Potas: 4609.47 mg; Magnez: 426.39 mg; Wapń: 915.12 mg; Żelazo: 13.75 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 927.32 ug; Błonnik pokarmowy: 31.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.47 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 16.88 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 44.36 g; suma cukrów prostych: 87.57 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Pyskowice		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-06-03Dieta: PYSKOWICE - MATKA KARMiąCA		
zupa mleczna z makaronem świderki 400ml (MLEKO), Wek krojony 50g (GLUTEN), Bułka zwykła50g 1szt (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Filet zapiekany na maśle - wędlina 40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ogórek kiszony60g , Mix sałat 10g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Sok warzywny 200ml ,	Zupa barszcz z ziemniakami 400g (MLEKO, GLUTEN, SELER), naleśniki z dżemem (MLEKO, GLUTEN, JAJ), Jogurt naturalny180g , Kompot 200ml , Podwieczorek: Mandarynka (1szt.) ,	Chleb krojony mały 130g (GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), Wieprzowinka w galarecie50g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Twaróg70g (MLEKO), sałata zielona (2 listki -0k 30g) , Rzodkiewka.40g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2617.74 kcal; Białko ogółem: 102.76 g; białko zwierzęce: 63.14 g; Tłuszcz: 75.16 g; Węglowodany ogółem: 397.58 g; Sód: 1387.32 mg; Potas: 3661.46 mg; Magnez: 290.80 mg; Wapń: 1201.00 mg; Żelazo: 10.35 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 963.24 ug; Błonnik pokarmowy: 19.70 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.38 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 8.23 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 26.50 g; suma cukrów prostych: 114.96 g;		
wtorek 2024-06-04Dieta: DIETA PODSTAWOWA PYSKOWICE		
zupa mleczna z kaszą manną 400g (MLEKO, GLUTEN), chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), filet zapiekany-wedlina 40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ser żółty40g (MLEKO), ogórki konserwowe70g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400g (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Fasolka po bretońsku400g (GLUTEN, SELER, SOJA, ROŚ, GORCZYCA), Bułka zwykła50g 1szt (GLUTEN), Kompot 200ml , Podwieczorek: Banan 1szt ,	chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), Twaróg70g (MLEKO), papryka konserwowa70g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 3064.73 kcal; Białko ogółem: 117.63 g; białko zwierzęce: 56.98 g; Tłuszcz: 84.68 g; Węglowodany ogółem: 500.39 g; Sód: 1648.17 mg; Potas: 6456.99 mg; Magnez: 679.65 mg; Wapń: 1268.63 mg; Żelazo: 19.35 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1325.87 ug; Błonnik pokarmowy: 47.82 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.90 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 15.32 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 26.73 g; suma cukrów prostych: 138.17 g;		
wtorek 2024-06-04Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA PYSKOWICE		
zupa mleczna z kaszą manną 400g (MLEKO, GLUTEN), Wek krojony 50g (GLUTEN), Bułka zwykła50g 1szt (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), filet zapiekany-wedlina 40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), pomidor 70g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400g (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), pulpet gotowany100g (GLUTEN, JAJ, SELER), Sos koperkowy 100g (GLUTEN), buraki100g , Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 200ml , Podwieczorek: Banan 1szt ,	Chleb krojony mały 130g (GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), twaróg70g (MLEKO), mus warzywny70g (SELER), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2796.89 kcal; Białko ogółem: 97.23 g; białko zwierzęce: 55.92 g; Tłuszcz: 73.25 g; Węglowodany ogółem: 466.09 g; Sód: 3093.77 mg; Potas: 7295.79 mg; Magnez: 544.89 mg; Wapń: 838.36 mg; Żelazo: 15.05 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1692.01 ug; Błonnik pokarmowy: 34.14 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.96 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 7.26 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 21.70 g; suma cukrów prostych: 146.43 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Pyskowice		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-06-04		
Dieta: DIETA Z OGR.ŁATWOORZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW PYSKOWICE		
zupa mleczna z kaszą manną 400g (MLEKO, GLUTEN), Chleb razowy 100g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), filet zapiekany-wedlina 40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ser żółty40g (MLEKO), ogórki konserwowe70g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400g (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), pulpet gotowany100g (GLUTEN, JAJ, SELER), buraki100g , Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 200ml , Podwieczorek: Banan 1szt ,	chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), twaróg70g (MLEKO), papryka konserwowa70g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2973.13 kcal; Białko ogółem: 107.65 g; białko zwierzęce: 65.98 g; Tłuszcz: 86.20 g; Węglowodany ogółem: 475.84 g; Sód: 3576.48 mg; Potas: 7231.43 mg; Magnez: 621.15 mg; Wapń: 1171.17 mg; Żelazo: 16.51 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1335.01 ug; Błonnik pokarmowy: 39.17 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.16 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 10.30 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 24.60 g; suma cukrów prostych: 148.63 g;		
wtorek 2024-06-04		
Dieta: PYSKOWICE - MATKA KARMiąCA		
zupa mleczna z kaszą manną 400g (MLEKO, GLUTEN), Wek krojony 50g (GLUTEN), Bułka zwykła50g 1szt (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), filet zapiekany-wedlina 40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ser żółty40g (MLEKO), pomidor 70g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Biszkopty ,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400g (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Zraz mielony100g (GLUTEN, JAJ), Sos koperkowy 100g (GLUTEN), buraki100g , Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 200ml , Podwieczorek: Banan 1szt ,	Chleb krojony mały 130g (GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), twaróg70g (MLEKO), papryka konserwowa70g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 3387.15 kcal; Białko ogółem: 111.57 g; białko zwierzęce: 67.48 g; Tłuszcz: 115.44 g; Węglowodany ogółem: 505.21 g; Sód: 2399.30 mg; Potas: 7239.28 mg; Magnez: 551.21 mg; Wapń: 1165.41 mg; Żelazo: 16.05 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1353.99 ug; Błonnik pokarmowy: 34.18 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.16 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 15.00 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 40.56 g; suma cukrów prostych: 155.66 g;		
środa 2024-06-05		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA PYSKOWICE		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400g (MLEKO, GLUTEN), chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), pasta z kielbasy i jajka100g (MLEKO, JAJ, SELER, SOJA, GORCZYCA), Pomidor60g , Mix sałat 13g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Zupa krupnik z ziemniakami 400g (GLUTEN, SELER), filet drobiowy w sosie100g (GLUTEN), szpinak na gęsto100g , ziemniaki gotowane200g. , Kompot 200ml , Podwieczorek: Jabłko 150g ,	chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), kielbasa krakowska40g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), ogórek zielony70g , Ser żółty40g (MLEKO), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2818.88 kcal; Białko ogółem: 131.28 g; białko zwierzęce: 95.21 g; Tłuszcz: 99.06 g; Węglowodany ogółem: 367.54 g; Sód: 2622.73 mg; Potas: 5061.39 mg; Magnez: 487.94 mg; Wapń: 1079.21 mg; Żelazo: 16.01 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1817.04 ug; Błonnik pokarmowy: 31.44 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.70 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 15.11 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 33.66 g; suma cukrów prostych: 94.36 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Pyskowice		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-06-05Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA PYSKOWICE		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400g (MLEKO, GLUTEN), Wek krojony 50g (GLUTEN), Bułka zwykła50g 1szt (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Dżem 50g , Jogurt naturalny 1szt (MLEKO), Mix sałat 13g , Pomidor60g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Zupa krupnik z ziemniakami 400g (GLUTEN, SELER), filet drobiowy w sosie100g (GLUTEN), szpinak na gęsto120g , Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 200ml , Podwieczorek: Jabłko pieczone 150 ,	Chleb krojony mały 130g (GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), kielbasa krakowska40g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Szynka bartenika 40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kielki13g , Pomidor60g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2486.33 kcal; Białko ogółem: 118.35 g; białko zwierzęce: 86.05 g; Tłuszcz: 76.78 g; Węglowodany ogółem: 351.35 g; Sód: 2551.68 mg; Potas: 5145.00 mg; Magnez: 432.56 mg; Wapń: 886.12 mg; Żelazo: 13.39 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1842.24 ug; Błonnik pokarmowy: 24.72 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.87 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 10.87 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 25.88 g; suma cukrów prostych: 116.52 g;		
środa 2024-06-05Dieta: DIETA Z OGR.ŁATWOORZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW PYSKOWICE		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400g (MLEKO, GLUTEN), chleb razowo- słonecznikowy40g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), pasta z kielbasy i jajka100g (MLEKO, JAJ, SELER, SOJA, GORCZYCA), Mix sałat 13g , Pomidor60g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Zupa krupnik z ziemniakami 400g (GLUTEN, SELER), filet drobiowy w sosie100g (GLUTEN), szpinak na gęsto120g , Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 200ml , Podwieczorek: Jabłko 150g ,	chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), kielbasa krakowska40g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ser żółty40g (MLEKO), ogórek zielony70g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2608.74 kcal; Białko ogółem: 125.96 g; białko zwierzęce: 95.13 g; Tłuszcz: 97.21 g; Węglowodany ogółem: 322.28 g; Sód: 2530.96 mg; Potas: 4975.10 mg; Magnez: 469.80 mg; Wapń: 1085.17 mg; Żelazo: 15.52 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2007.84 ug; Błonnik pokarmowy: 28.58 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.39 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 13.95 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 33.25 g; suma cukrów prostych: 93.46 g;		
środa 2024-06-05Dieta: PYSKOWICE - MATKA KARMiąCA		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400g (MLEKO, GLUTEN), Wek krojony 50g (GLUTEN), Bułka zwykła50g 1szt (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Dżem 50g , Jogurt naturalny 1szt (MLEKO), Mix sałat 10g , Pomidor60g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Mus owocowy200g ,	Zupa krupnik z ziemniakami 400g (GLUTEN, SELER), Filet z kurczaka 70g (GLUTEN), szpinak na gęsto100g , Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 200ml , Podwieczorek: Jabłko 150g ,	chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), kielbasa krakowska40g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ser żółty40g (MLEKO), ogórek zielony70g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2463.31 kcal; Białko ogółem: 104.26 g; białko zwierzęce: 75.24 g; Tłuszcz: 87.96 g; Węglowodany ogółem: 339.61 g; Sód: 1968.59 mg; Potas: 4780.06 mg; Magnez: 401.17 mg; Wapń: 1216.44 mg; Żelazo: 12.52 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1709.27 ug; Błonnik pokarmowy: 28.92 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.30 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 11.06 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 30.19 g; suma cukrów prostych: 117.00 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Pyskowice		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-06-06Dieta: DIETA PODSTAWOWA PYSKOWICE		
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 400g (MLEKO), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), Twarożek ze szczypiorkiem 80g (MLEKO), rukola 6g , Pomidor60g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Żurek 400g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, ŻYTO), Potrawka z kurczaka 180g (GLUTEN, SELER), Surówka z marchwi i jabłka 120g (MLEKO), ryż brązowy na sypko200g , Kompot 200ml , Podwieczorek: Deser budyniowy1szt. ,	chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), Szynka drobiowa40g , sałata zielona (2 listki -0k 30g) , Pomidorki " koktailowe" (ok.40g) , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2482.50 kcal; Białko ogółem: 97.59 g; białko zwierzęce: 62.32 g; Tłuszcz: 80.81 g; Węglowodany ogółem: 372.33 g; Sód: 2238.31 mg; Potas: 3989.38 mg; Magnez: 425.51 mg; Wapń: 772.93 mg; Żelazo: 10.82 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2839.85 ug; Błonnik pokarmowy: 34.51 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.17 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 14.44 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 55.85 g; suma cukrów prostych: 86.22 g;		
czwartek 2024-06-06Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA PYSKOWICE		
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 400g (MLEKO), Wek krojony 50g (GLUTEN), Bułka zwykła50g 1szt (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Szynka beskidzka 50g , Pomidor60g , rukola 6g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Zupa ziemniaczana 400g (MLEKO, GLUTEN, SELER), Potrawka z kurczaka 180g (GLUTEN, SELER), Marchew oprószana 120g (GLUTEN), ryż brązowy na sypko200g , Kompot 200ml , Podwieczorek: Deser budyniowy1szt. ,	chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), Szynka drobiowa40g , sałata zielona (2 listki -0k 30g) , Pomidorki " koktailowe" (ok.40g) , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2147.81 kcal; Białko ogółem: 81.84 g; białko zwierzęce: 45.34 g; Tłuszcz: 85.38 g; Węglowodany ogółem: 286.33 g; Sód: 2056.58 mg; Potas: 3266.03 mg; Magnez: 306.65 mg; Wapń: 647.15 mg; Żelazo: 7.61 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2850.09 ug; Błonnik pokarmowy: 22.92 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.51 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 11.35 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 54.39 g; suma cukrów prostych: 69.74 g;		
czwartek 2024-06-06Dieta: DIETA Z OGR.ŁATWLOORZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW PYSKOWICE		
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 400g (MLEKO), chleb razowo- słonecznikowy40g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), Twarożek ze szczypiorkiem 80g (MLEKO), rukola 6g , Pomidor60g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Żurek 400g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, ŻYTO), Potrawka z kurczaka 180g (GLUTEN, SELER), Surówka z marchwi i jabłka 120g (MLEKO), ryż brązowy na sypko200g , Kompot 200ml , Podwieczorek: Kiwi 1szt. ,	chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), Szynka drobiowa40g , sałata zielona (2 listki -0k 30g) , Herbata 250ml , Pomidorki " koktailowe" (ok.40g) ,
Wartości odżywcze: Energia: 2247.06 kcal; Białko ogółem: 92.66 g; białko zwierzęce: 62.24 g; Tłuszcz: 69.44 g; Węglowodany ogółem: 342.94 g; Sód: 2145.04 mg; Potas: 4194.09 mg; Magnez: 412.47 mg; Wapń: 786.39 mg; Żelazo: 10.13 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2848.25 ug; Błonnik pokarmowy: 33.48 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.99 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 12.52 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 20.57 g; suma cukrów prostych: 86.10 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Pyskowice		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-06-06		
Dieta: PYSKOWICE - MATKA KARMiąCA		
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 400g (MLEKO), Wek krojony 50g (GLUTEN), Bułka zwykła50g 1szt (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Twarożek ze szczypiorkiem 80g (MLEKO), rukola 6g , Pomidor60g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO , GLUTEN , ŻYTO), II Śniadanie: kiwi 1szt. ,	Zupa ziemniaczana 400g (MLEKO , GLUTEN , SELER), Potrawka z kurczaka 180g (GLUTEN , SELER), Marchew oprószana 120g (GLUTEN), ryż brązowy na sypko200g , Kompot 200ml , Podwieczorek: Deser budyniowy1szt. ,	Chleb krojony mały 130g (GLUTEN , ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), Szyunka drobiowa40g , sałata zielona (2 listki -0k 30g) , Pasztet drobiowy 50g (GLUTEN , MIĘSO WIEP , SELER , SOJA), Pomidorki " koktailowe" (ok.40g) , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2512.56 kcal; Białko ogółem: 97.71 g; białko zwierzęce: 65.71 g; Tłuszcz: 99.36 g; Węglowodany ogółem: 331.73 g; Sód: 2208.83 mg; Potas: 3873.88 mg; Magnez: 355.85 mg; Wapń: 806.75 mg; Żelazo: 10.24 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3561.94 ug; Błonnik pokarmowy: 26.96 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.34 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 13.64 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 68.64 g; suma cukrów prostych: 73.99 g;		
piątek 2024-06-07		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA PYSKOWICE		
Zupa mleczna z makaronem 400g (MLEKO), chleb krojony mały70g (GLUTEN , ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), Jajko 1 szt (JAJ), pomidor 70g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO , GLUTEN , ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO , GLUTEN , ŻYTO),	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400g (MLEKO , GLUTEN , SELER), Pierogi ruskie 12szt.z cebuka i masłem (MLEKO), Surówka z kapusty białej 120g (GORCZYCA), Kompot 200ml , Podwieczorek: Mandarynka (1szt.) ,	chleb krojony mały70g (GLUTEN , ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO , GLUTEN , ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), Ser żółty40g (MLEKO), Szyunka drobiowa40g , ogórek kiszony 70g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2754.08 kcal; Białko ogółem: 101.48 g; białko zwierzęce: 59.26 g; Tłuszcz: 102.09 g; Węglowodany ogółem: 386.01 g; Sód: 1599.81 mg; Potas: 4271.64 mg; Magnez: 376.46 mg; Wapń: 1200.40 mg; Żelazo: 12.69 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1685.18 ug; Błonnik pokarmowy: 31.28 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 54.26 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 10.82 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 30.42 g; suma cukrów prostych: 83.27 g;		
piątek 2024-06-07		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA PYSKOWICE		
Zupa mleczna z makaronem 400g (MLEKO), Wek krojony 50g (GLUTEN), Bułka zwykła50g 1szt (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Twaróg70g (MLEKO), pomidor 70g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO , GLUTEN , ŻYTO),	rosół z lanym ciastem400ml (GLUTEN , JAJ , SELER), ryba gotowana100g (MLEKO , GLUTEN , SELER , RYB , GORCZYCA), Sałatka z jarzyn gotowanych150g (SELER), Kompot 200ml , Ziemniaki gotowane 200g , Podwieczorek: Mandarynka (1szt.) ,	Chleb krojony mały 130g (GLUTEN , ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), Szyunkowa drobiowa z fileta40g , Sałatka z rukoli i pomidora70g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2385.19 kcal; Białko ogółem: 106.27 g; białko zwierzęce: 70.86 g; Tłuszcz: 78.08 g; Węglowodany ogółem: 336.12 g; Sód: 1409.10 mg; Potas: 4560.53 mg; Magnez: 317.93 mg; Wapń: 765.50 mg; Żelazo: 10.16 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2317.38 ug; Błonnik pokarmowy: 25.38 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.63 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 14.17 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 29.48 g; suma cukrów prostych: 79.34 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Pyskowice		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-06-07		Dieta: DIETA Z OGR.ŁATWOORZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW PYSKOWICE
Zupa mleczna z makaronem 400g (MLEKO), Chleb razowy 100g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), Jajko 1 szt (JAJ), pomidor 70g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400g (MLEKO, GLUTEN, SELER), ryba gotowana100g (MLEKO, GLUTEN, SELER, RYB, GORCZYCA), Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 200ml , surówka z kapusty białej 150g (GORCZYCA), Podwieczorek: Mandarynka (1szt.),	chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), Ser żółty40g (MLEKO), Szynkowa drobiowa z fileta20g , ogórek kiszony 70g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2346.42 kcal; Białko ogółem: 104.50 g; białko zwierzęce: 68.90 g; Tłuszcz: 74.37 g; Węglowodany ogółem: 343.78 g; Sód: 2059.81 mg; Potas: 5467.79 mg; Magnez: 441.12 mg; Wapń: 1155.79 mg; Żelazo: 12.69 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1547.53 ug; Błonnik pokarmowy: 32.42 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.93 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 11.10 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 22.75 g; suma cukrów prostych: 82.41 g;		
piątek 2024-06-07		Dieta: PYSKOWICE - MATKA KARMiąCA
Zupa mleczna z makaronem 400g (MLEKO), Wek krojony 50g (GLUTEN), Bułka zwykła50g 1szt (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), twaróg70g (MLEKO), pomidor 70g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Jogurt naturalny 1szt (MLEKO),	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400g (MLEKO, GLUTEN, SELER), Pierogi ruskie 12szt.z cebuka i masłem (MLEKO), Surówka z kapusty białej 120g (GORCZYCA), Kompot 200ml , Podwieczorek: Mandarynka (1szt.),	Chleb krojony mały 130g (GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), Ser żółty40g (MLEKO), Szynkowa drobiowa z fileta40g , Sałatka z rukoli i pomidora70g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2735.24 kcal; Białko ogółem: 99.98 g; białko zwierzęce: 62.63 g; Tłuszcz: 113.21 g; Węglowodany ogółem: 350.43 g; Sód: 1227.06 mg; Potas: 4192.55 mg; Magnez: 303.62 mg; Wapń: 1356.11 mg; Żelazo: 8.82 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1513.88 ug; Błonnik pokarmowy: 23.48 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 55.45 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 12.88 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 38.79 g; suma cukrów prostych: 87.19 g;		
sobota 2024-06-08		Dieta: DIETA PODSTAWOWA PYSKOWICE
chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), Wędzonka Jana40g , sałata zielona (2 listki -0k 30g) , Pomidor40g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	zupa jarzynowa z ziemniakami400ml . (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Łazanki 300g (GLUTEN, JAJ, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot 200ml , Podwieczorek: Drożdżówka1szt. (MLEKO, GLUTEN, JAJ),	chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), pasta z kielbasy i jajka100g (MLEKO, JAJ, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kielki13g , Ogórek zielony60g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2446.27 kcal; Białko ogółem: 89.58 g; białko zwierzęce: 48.69 g; Tłuszcz: 83.71 g; Węglowodany ogółem: 348.60 g; Sód: 1544.02 mg; Potas: 3635.83 mg; Magnez: 329.90 mg; Wapń: 552.48 mg; Żelazo: 13.01 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1110.47 ug; Błonnik pokarmowy: 28.39 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.97 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 11.37 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 28.44 g; suma cukrów prostych: 70.18 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Pyskowice		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-06-08 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA PYSKOWICE		
Wek krojony 50g (GLUTEN), Bułka zwykła50g 1szt (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Wędzonka Jana40g , sałata zielona (2 listki -0k 30g) , Pomidor40g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	zupa jarzynowa 400ml -bez brokuła (MLEKO, GLUTEN, SELER), schab duszony100g (GLUTEN, MIĘSO WIEP), Marchew oprószana 120g (GLUTEN), Kasza jęczmienna na sypko 200g (GLUTEN), Kompot 200ml , Podwieczorek: Drożdżówka1szt. (MLEKO, GLUTEN, JAJ),	Chleb krojony mały 130g (GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), Dżem porcja 1szt. 25g , Jogurt naturalny 1szt (MLEKO), Kielki13g , Pomidor60g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2727.67 kcal; Białko ogółem: 121.63 g; białko zwierzęce: 88.63 g; Tłuszcz: 106.13 g; Węglowodany ogółem: 342.99 g; Sód: 1680.51 mg; Potas: 4099.51 mg; Magnez: 305.05 mg; Wapń: 652.16 mg; Żelazo: 11.84 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2870.16 ug; Błonnik pokarmowy: 23.60 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.78 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 15.53 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 42.48 g; suma cukrów prostych: 86.58 g;		
sobota 2024-06-08 Dieta: DIETA Z OGR.ŁATWOORZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW PYSKOWICE		
chleb razowo- słonecznikowy40g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), Wędzonka Jana40g , sałata zielona (2 listki -0k 30g) , Pomidor40g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), schab duszony100g (GLUTEN, MIĘSO WIEP), Surówka z kapusty kiszonej 120g , Kasza jęczmienna na sypko 200. g (GLUTEN), Kompot 200ml , Podwieczorek: Jabłko50g ,	chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), pasta z kielbasy i jajka100g (MLEKO, JAJ, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kielki13g , Ogórek zielony60g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2462.17 kcal; Białko ogółem: 120.59 g; białko zwierzęce: 92.11 g; Tłuszcz: 102.57 g; Węglowodany ogółem: 278.49 g; Sód: 1744.64 mg; Potas: 4069.63 mg; Magnez: 335.12 mg; Wapń: 520.96 mg; Żelazo: 13.05 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1491.55 ug; Błonnik pokarmowy: 26.56 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.92 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 15.09 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 40.69 g; suma cukrów prostych: 65.93 g;		
sobota 2024-06-08 Dieta: PYSKOWICE - MATKA KARMIĄCA		
Wek krojony 50g (GLUTEN), Bułka zwykła50g 1szt (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Wędzonka Jana40g , sałata zielona (2 listki -0k 30g) , Pomidor40g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Jabłko 150g ,	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), schab duszony100g (GLUTEN, MIĘSO WIEP), Marchew oprószana 120g (GLUTEN), Kasza jęczmienna na sypko 200. g (GLUTEN), Kompot 200ml , Podwieczorek: Drożdżówka1szt. (MLEKO, GLUTEN, JAJ),	chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), pasta z kielbasy i jajka100g (MLEKO, JAJ, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kielki13g , Ogórek zielony60g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2872.93 kcal; Białko ogółem: 124.79 g; białko zwierzęce: 94.02 g; Tłuszcz: 114.93 g; Węglowodany ogółem: 347.11 g; Sód: 1771.37 mg; Potas: 4045.43 mg; Magnez: 289.32 mg; Wapń: 514.01 mg; Żelazo: 12.98 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2954.25 ug; Błonnik pokarmowy: 24.80 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.93 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 15.75 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 46.26 g; suma cukrów prostych: 99.34 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Pyskowice		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-06-09Dieta: DIETA PODSTAWOWA PYSKOWICE		
chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), szynka luksusowa40g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), pomidor50g , Mix sałat 13g , 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 kapusty czerwonej 120g , Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 200ml , Podwieczorek: Jogurt owocowy 1szt (MLEKO), ciastka kruche30g (MLEKO, GLUTEN),	chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), Parówki drobiowe Cieszyński80g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Musztarda 20g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA), sałata zielona (2 listki -0k 30g) , Rzodkiewka.40g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2832.26 kcal; Białko ogółem: 111.30 g; białko zwierzęce: 69.91 g; Tłuszcz: 105.50 g; Węglowodany ogółem: 340.16 g; Sód: 2111.96 mg; Potas: 4922.00 mg; Magnez: 399.70 mg; Wapń: 686.74 mg; Żelazo: 13.77 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 867.49 ug; Błonnik pokarmowy: 29.66 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.15 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 14.13 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 52.08 g; suma cukrów prostych: 73.00 g;		
niedziela 2024-06-09Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA PYSKOWICE		
Wek krojony 50g (GLUTEN), Bułka zwykła50g 1szt (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), szynka luksusowa40g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), pomidor50g , Mix sałat 13g , 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 gotowanych 120g (SELER), Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 200ml , Podwieczorek: Jogurt owocowy 1szt (MLEKO), ciastka kruche30g (MLEKO, GLUTEN),	chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), Parówki drobiowe Cieszyński80g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Herbata 250ml , sałata zielona (2 listki -0k 30g) , Pomidor40g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2450.98 kcal; Białko ogółem: 100.76 g; białko zwierzęce: 69.84 g; Tłuszcz: 95.25 g; Węglowodany ogółem: 271.87 g; Sód: 1926.64 mg; Potas: 4590.47 mg; Magnez: 294.41 mg; Wapń: 596.18 mg; Żelazo: 11.13 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2287.29 ug; Błonnik pokarmowy: 22.15 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.48 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 8.83 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 48.12 g; suma cukrów prostych: 71.00 g;		
niedziela 2024-06-09Dieta: DIETA Z OGR.ŁATWOORZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW PYSKOWICE		
chleb razowo- słonecznikowy40g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), szynka luksusowa40g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), pomidor50g , Mix sałat 13g , 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 kapusty czerwonej 120g , Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 200ml , Podwieczorek: Jogurt naturalny 1szt (MLEKO),	chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), Parówki drobiowe Cieszyński80g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Musztarda 20g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Rzodkiewka.40g , sałata zielona (2 listki -0k 30g) , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2578.47 kcal; Białko ogółem: 105.39 g; białko zwierzęce: 70.45 g; Tłuszcz: 101.90 g; Węglowodany ogółem: 287.46 g; Sód: 2027.54 mg; Potas: 4794.13 mg; Magnez: 370.12 mg; Wapń: 704.94 mg; Żelazo: 12.44 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 845.77 ug; Błonnik pokarmowy: 25.71 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.13 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 12.70 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 50.99 g; suma cukrów prostych: 68.85 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Pyskowice		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-06-09Dieta: PYSKOWICE - MATKA KARMiąCA		
Wek krojony 50g (GLUTEN), Bułka zwykła50g 1szt (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), szynka luksusowa40g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Mix sałat 13g , pomidor50g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: kiwi 1szt. ,	Zupa pomidorowa z makaronem 400g (MLEKO, GLUTEN, SELER), pieczeń w sosie(100g +80g sos) (GLUTEN, MIĘSO WIEP), Ziemniaki gotowane 200g , sałatka z kapusty czerwonej100g , Kompot 200ml , Podwieczorek: Jogurt owocowy 1szt (MLEKO), ciastka kruche30g (MLEKO, GLUTEN),	Chleb krojony mały 130g (GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), Parówki drobiowe Cieszyński80g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), sałata zielona (2 listki -0k 30g) , Rzodkiewka.40g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2660.42 kcal; Białko ogółem: 104.63 g; białko zwierzęce: 69.88 g; Tłuszcz: 101.14 g; Węglowodany ogółem: 306.71 g; Sód: 2254.81 mg; Potas: 4804.51 mg; Magnez: 310.26 mg; Wapń: 643.14 mg; Żelazo: 11.64 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 887.39 ug; Błonnik pokarmowy: 22.33 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.08 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 10.87 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 51.27 g; suma cukrów prostych: 70.59 g;		
poniedziałek 2024-06-10Dieta: DIETA PODSTAWOWA PYSKOWICE		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400g (MLEKO, GLUTEN), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), chleb krojony mały120,g (GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), Szynka drobiowa40g , ogórek kiszony 70g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Zupa grysikowa 400g (GLUTEN, SELER), filet drobiowy w sosie100g (GLUTEN), buraki 150g , Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 200ml , Podwieczorek: Deser budyniowy1szt. ,	Chleb krojony mały 130g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), Jajo gotowane 1 szt (JAJ), Sałatka z rukoli i pomidora70g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2924.26 kcal; Białko ogółem: 120.85 g; białko zwierzęce: 76.39 g; Tłuszcz: 104.42 g; Węglowodany ogółem: 403.45 g; Sód: 1979.36 mg; Potas: 5094.57 mg; Magnez: 459.32 mg; Wapń: 779.27 mg; Żelazo: 17.18 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1024.24 ug; Błonnik pokarmowy: 31.97 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.74 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 22.10 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 70.40 g; suma cukrów prostych: 89.45 g;		
poniedziałek 2024-06-10Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA PYSKOWICE		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400g (MLEKO, GLUTEN), Wek krojony 50g (GLUTEN), Bułka zwykła50g 1szt (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Szynka drobiowa40g , pomidor 70g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Zupa grysikowa 400g (GLUTEN, SELER), filet drobiowy w sosie100g (GLUTEN), buraki 150g , Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 200ml , Podwieczorek: Deser budyniowy1szt. ,	Chleb krojony mały 130g (GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), Twaróg70g (MLEKO), Sałatka z rukoli i pomidora70g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2399.30 kcal; Białko ogółem: 108.45 g; białko zwierzęce: 76.83 g; Tłuszcz: 92.85 g; Węglowodany ogółem: 300.65 g; Sód: 1530.61 mg; Potas: 4778.16 mg; Magnez: 345.76 mg; Wapń: 750.56 mg; Żelazo: 12.11 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 871.14 ug; Błonnik pokarmowy: 20.83 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.24 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 17.26 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 66.64 g; suma cukrów prostych: 86.68 g;		
poniedziałek 2024-06-10Dieta: DIETA Z OGR.ŁATWLOORZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW PYSKOWICE		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400g (MLEKO, GLUTEN), Chleb razowy 100g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), Szynka drobiowa40g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), ogórek kiszony 70g ,	Zupa grysikowa 400g (GLUTEN, SELER), filet drobiowy w sosie100g (GLUTEN), buraki 150g , Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 200ml , Podwieczorek: Mandarynka (1szt.) ,	chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), Jajo gotowane 1 szt (JAJ), Sałatka z rukoli i pomidora70g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2490.50 kcal; Białko ogółem: 110.66 g; białko zwierzęce: 76.23 g; Tłuszcz: 93.00 g; Węglowodany ogółem: 329.21 g; Sód: 1868.44 mg; Potas: 5100.46 mg; Magnez: 444.96 mg; Wapń: 787.41 mg; Żelazo: 15.78 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1040.24 ug; Błonnik pokarmowy: 29.50 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.37 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 20.20 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 35.06 g; suma cukrów prostych: 95.11 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Pyskowice		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-06-10Dieta: PYSKOWICE - MATKA KARMiąCA		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400g (MLEKO, GLUTEN), Wek krojony 50g (GLUTEN), Bułka zwykła50g 1szt (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Szynka drobiowa40g , pomidor 70g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Mandarynka 100g ,	Zupa grysikowa 400g (GLUTEN, SELER), filet drobiowy w sosie100g (GLUTEN), buraki 150g , Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 200ml , Podwieczorek: Deser budyniowy1szt. ,	Chleb krojony mały 130g (GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), Jajko 1 szt (JAJ), pasta z tuńczyka ze szczypiorkiem 90g (MLEKO, JAJ), Sałatka z rukoli i pomidora70g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2553.57 kcal; Białko ogółem: 114.55 g; białko zwierzęce: 82.24 g; Tłuszcz: 103.16 g; Węglowodany ogółem: 312.11 g; Sód: 1758.74 mg; Potas: 5092.45 mg; Magnez: 375.12 mg; Wapń: 788.77 mg; Żelazo: 15.24 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1228.50 ug; Błonnik pokarmowy: 22.79 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.58 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 18.29 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 71.52 g; suma cukrów prostych: 93.18 g;		
wtorek 2024-06-11Dieta: DIETA PODSTAWOWA PYSKOWICE		
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 400g (MLEKO), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), chleb krojony mały120,g (GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), Dżem 50g , Twaróg70g (MLEKO), Mix sałat 13g , Pomidor50g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Zupa ogórkowa 400g (MLEKO, GLUTEN, SELER), Gotowane mięso z warzywami i pomidorami 120g (SELER), Sos koperkowy 100g (GLUTEN), szpinak na gęsto150g , Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 200ml , Podwieczorek: Wafelek 42g(1szt.) ,	Chleb krojony mały 130g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), Szynka beskidzka 40g , papryka czerwona70g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 3315.09 kcal; Białko ogółem: 111.23 g; białko zwierzęce: 53.43 g; Tłuszcz: 115.77 g; Węglowodany ogółem: 491.93 g; Sód: 1296.18 mg; Potas: 5330.16 mg; Magnez: 479.78 mg; Wapń: 930.95 mg; Żelazo: 16.11 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2641.68 ug; Błonnik pokarmowy: 38.20 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.05 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 15.51 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 35.16 g; suma cukrów prostych: 127.34 g;		
wtorek 2024-06-11Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA PYSKOWICE		
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 400g (MLEKO), Wek krojony 50g (GLUTEN), Bułka zwykła50g 1szt (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Dżem 50g , Twaróg70g (MLEKO), Mix sałat 13g , Pomidor50g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Zupa ziemniaczana 400g (MLEKO, GLUTEN, SELER), Gotowane mięso z warzywami i pomidorami 120g (SELER), Sos koperkowy 100g (GLUTEN), szpinak na gęsto150g , Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 200ml , Podwieczorek: Wafelek 42g(1szt.) ,	Chleb krojony mały 130g (GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), Szynka beskidzka 40g , pomidor 70g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2849.55 kcal; Białko ogółem: 97.38 g; białko zwierzęce: 53.42 g; Tłuszcz: 113.63 g; Węglowodany ogółem: 383.10 g; Sód: 1005.06 mg; Potas: 4879.68 mg; Magnez: 364.79 mg; Wapń: 879.42 mg; Żelazo: 12.64 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2355.42 ug; Błonnik pokarmowy: 25.49 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.78 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 12.04 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 35.74 g; suma cukrów prostych: 123.31 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Pyskowice		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-06-11		
Dieta: DIETA Z OGR.ŁATWOORZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW PYSKOWICE		
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 400g (MLEKO), Chleb razowy 100g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), Twaróg70g (MLEKO), Szynka drobiowa40g , Mix sałat 13g , 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 , Sos koperkowy 100g (GLUTEN), Sałatka z kapusty białej150g , Kompot 200ml , Podwieczorek: Jogurt naturalny 1szt (MLEKO),	chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), Szynka beskidzka 40g , papryka czerwona70g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2546.07 kcal; Białko ogółem: 103.83 g; białko zwierzęce: 61.02 g; Tłuszcz: 98.04 g; Węglowodany ogółem: 344.59 g; Sód: 1547.96 mg; Potas: 5487.65 mg; Magnez: 421.22 mg; Wapń: 1014.59 mg; Żelazo: 11.20 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1600.88 ug; Błonnik pokarmowy: 33.95 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.38 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 13.81 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 28.57 g; suma cukrów prostych: 80.48 g;		
wtorek 2024-06-11		
Dieta: PYSKOWICE - MATKA KARMiąCA		
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 400g (MLEKO), Wek krojony 50g (GLUTEN), Bułka zwykła50g 1szt (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Dżem 50g , Twaróg70g (MLEKO), Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Mix sałat 13g , Pomidor50g , II Śniadanie: Banan 1szt ,	Zupa ogórkowa 400g (MLEKO, GLUTEN, SELER), Gotowane mięso z warzywami i pomidorami 120g (SELER), Sos koperkowy 100g (GLUTEN), szpinak na gęsto150g , Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 200ml , Podwieczorek: Wafelek ,	Chleb krojony mały 130g (GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), Szynka beskidzka 40g , papryka czerwona70g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 3380.83 kcal; Białko ogółem: 103.43 g; białko zwierzęce: 53.28 g; Tłuszcz: 112.17 g; Węglowodany ogółem: 521.38 g; Sód: 1111.23 mg; Potas: 7119.35 mg; Magnez: 557.22 mg; Wapń: 915.64 mg; Żelazo: 15.01 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2699.68 ug; Błonnik pokarmowy: 35.84 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.26 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 11.63 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 34.83 g; suma cukrów prostych: 188.33 g;		

Dietetyk

.....