

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Pyskowice		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-06-12 Dieta: DIETA PODSTAWOWA PYSKOWICE		
zupa mleczna z kaszą manną 400g (MLEKO, GLUTEN), chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), Filet zapiekany na maśle - wędlina 40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ogórek kiszony 60g, kielki 7g, Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Zupa ryżowa z pietruszką 400g (SELER), Potrawka mięsna 180g (GLUTEN, SELER), Ziemniaki gotowane 200g, Sałatka coleslaw 150g, Kompot 200ml, Podwieczorek: Mus owocowy 200g,	chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), pasztet z blachy 80g (MLEKO, GLUTEN, JAJ, DWUTLENEK, SOJA, GORCZYCA), Sałatka z: pomidora i sałaty lodowej 70g, ogórek kiszony 70g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2844.43 kcal; Białko ogółem: 95.77 g; białko zwierzęce: 59.38 g; Tłuszcz: 122.99 g; Węglowodany ogółem: 369.72 g; Sód: 2092.64 mg; Potas: 4290.87 mg; Magnez: 383.01 mg; Wapń: 745.17 mg; Żelazo: 12.39 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1423.28 ug; Błonnik pokarmowy: 32.16 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.07 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 18.48 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 46.61 g; suma cukrów prostych: 100.69 g;		
środa 2024-06-12 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA PYSKOWICE		
zupa mleczna z kaszą manną 400g (MLEKO, GLUTEN), Wek krojony 50g (GLUTEN), Bułka zwykła 50g 1szt (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Filet zapiekany na maśle - wędlina 40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Pomidor 60g, kielki 7g, Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Zupa ryżowa z pietruszką 400g (SELER), Potrawka mięsna 180g (GLUTEN, SELER), marchewka oprószana 150g (GLUTEN), Ziemniaki gotowane 200g, Kompot 200ml, Podwieczorek: Mus owocowy 200g,	chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), Twaróg 70g (MLEKO), Sałatka z: pomidora i sałaty lodowej 70g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2413.64 kcal; Białko ogółem: 95.56 g; białko zwierzęce: 67.98 g; Tłuszcz: 109.43 g; Węglowodany ogółem: 286.66 g; Sód: 1059.85 mg; Potas: 4143.20 mg; Magnez: 284.42 mg; Wapń: 734.59 mg; Żelazo: 9.22 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3111.03 ug; Błonnik pokarmowy: 25.45 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.63 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 14.31 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 38.23 g; suma cukrów prostych: 71.90 g;		
środa 2024-06-12 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 na maśle - wędlina 40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ogórek kiszony 60g, kielki 7g, Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Zupa ryżowa z pietruszką 400g (SELER), Potrawka mięsna 180g (GLUTEN, SELER), Sałatka coleslaw 150g, Ziemniaki gotowane 200g, Kompot 200ml, Podwieczorek: Nektaryna,	chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), pasztet z blachy 80g (MLEKO, GLUTEN, JAJ, DWUTLENEK, SOJA, GORCZYCA), Sałatka z: pomidora i sałaty lodowej 70g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2739.99 kcal; Białko ogółem: 92.21 g; białko zwierzęce: 59.34 g; Tłuszcz: 122.87 g; Węglowodany ogółem: 341.53 g; Sód: 1923.72 mg; Potas: 4233.28 mg; Magnez: 369.57 mg; Wapń: 710.33 mg; Żelazo: 11.66 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1430.28 ug; Błonnik pokarmowy: 25.85 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.00 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 18.55 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 46.68 g; suma cukrów prostych: 102.58 g;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Pyskowice		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-06-12 Dieta: PYSKOWICE - MATKA KARMiąCA		
zupa mleczna z kaszą manną 400g (MLEKO, GLUTEN), Wek krojony 50g (GLUTEN), Bułka zwykła 50g 1szt (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Filet zapiekany na maśle - wędlina 40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ogórek kiszony 60g, kielki 7g, Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Nektaryna,	Zupa ryżowa z pietruszką 400g (SELER), Potrawka mięsna 180g (GLUTEN, SELER), marchewka oprószana 150g (GLUTEN), Ziemniaki gotowane 200g, Kompot 200ml, Podwieczorek: Mus owocowy 200g,	chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), pasztecik z blachy 80g (MLEKO, GLUTEN, JAJ, DWUTLENEK, SOJA, GORCZYCA), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 70g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2566.24 kcal; Białko ogółem: 88.62 g; białko zwierzęce: 59.31 g; Tłuszcz: 124.19 g; Węglowodany ogółem: 299.77 g; Sód: 1415.70 mg; Potas: 4204.90 mg; Magnez: 300.17 mg; Wapń: 711.39 mg; Żelazo: 10.56 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3602.18 ug; Błonnik pokarmowy: 26.10 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.28 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 16.84 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 48.04 g; suma cukrów prostych: 78.70 g;		
czwartek 2024-06-13 Dieta: DIETA PODSTAWOWA PYSKOWICE		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO, GLUTEN), chleb krojony mały 120g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), Szynka Ojca Grzegorza 40g, ogórki konserwowe 70g, Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Zupa barszcz z ziemniakami 400g (MLEKO, GLUTEN, SELER), Sztuka mięsa 100g (MIĘSO WIEP), Sos pietruszkowy 100g (MLEKO, GLUTEN), Kapusta kiszona zasmażana 120g (GLUTEN), Kasza jęczmienna na sypko 200g (GLUTEN), Kompot 200ml, Podwieczorek: Galaretki 1szt.,	Chleb krojony mały 130g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), twaróg z koperkiem 70g (MLEKO), Herbata 250ml, sałata zielona (2 listki -ok 30g), Pomidorki "koktailowe" (ok.40g),
Wartości odżywcze: Energia: 3389.41 kcal; Białko ogółem: 121.89 g; białko zwierzęce: 74.38 g; Tłuszcz: 90.85 g; Węglowodany ogółem: 503.50 g; Sód: 2780.49 mg; Potas: 4296.18 mg; Magnez: 433.56 mg; Wapń: 839.19 mg; Żelazo: 14.78 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 793.82 ug; Błonnik pokarmowy: 33.81 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.80 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 16.50 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 43.19 g; suma cukrów prostych: 120.83 g;		
czwartek 2024-06-13 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA PYSKOWICE		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO, GLUTEN), Wek krojony 50g (GLUTEN), Bułka zwykła 50g 1szt (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), pomidor 70g, Szynka Ojca Grzegorza 40g, Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Zupa grysikowa 400g (GLUTEN, SELER), Sztuka mięsa 100g (MIĘSO WIEP), Sos pietruszkowy 100g (MLEKO, GLUTEN), sałatka z jarzyn gotowanych 100g (SELER), Kasza jęczmienna na sypko 200g (GLUTEN), Kompot 200ml, Podwieczorek: Galaretki 1szt.,	Chleb krojony mały 130g (GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), twaróg z koperkiem 70g (MLEKO), Herbata 250ml, sałata zielona (2 listki -ok 30g), Pomidorki "koktailowe" (ok.40g),
Wartości odżywcze: Energia: 2636.12 kcal; Białko ogółem: 104.74 g; białko zwierzęce: 73.98 g; Tłuszcz: 68.86 g; Węglowodany ogółem: 370.70 g; Sód: 2823.20 mg; Potas: 3029.52 mg; Magnez: 288.65 mg; Wapń: 745.02 mg; Żelazo: 10.02 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1882.59 ug; Błonnik pokarmowy: 21.13 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.15 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 7.64 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 33.45 g; suma cukrów prostych: 114.11 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Pyskowice		
Sniadanie II Sniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-06-13		
Dieta: DIETA Z OGR.ŁATWOORZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW PYSKOWICE		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO, GLUTEN), Chleb razowy 100g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), ogórki konserwowe 70g, Szyunka Ojca Grzegorza 40g, Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Zupa barszcz z ziemniakami 400g (MLEKO, GLUTEN, SELER), Sztuka mięsa 100g (MIĘSO WIEP), Sos pietruszkowy 100g (MLEKO, GLUTEN), surówka z kapusty białej 150g (GORCZYCA), Kapusta kiszona zasmażana 120g (GLUTEN), Kasza jęczmienna na sypko 200g (GLUTEN), Kompot 200ml, Podwieczorek: Sok warzywny 200ml,	chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), twaróg z koperkiem 70g (MLEKO), Herbata 250ml, sałata zielona (2 listki -0k 30g), Pomidorki "koktailowe" (ok.40g),
Wartości odżywcze: Energia: 2743.21 kcal; Białko ogółem: 115.00 g; białko zwierzęce: 74.23 g; Tłuszcz: 91.38 g; Węglowodany ogółem: 351.68 g; Sód: 3294.19 mg; Potas: 4748.28 mg; Magnez: 439.48 mg; Wapń: 933.82 mg; Żelazo: 13.92 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1316.17 ug; Błonnik pokarmowy: 35.46 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.72 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 16.35 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 43.62 g; suma cukrów prostych: 83.87 g;		
czwartek 2024-06-13		
Dieta: PYSKOWICE - MATKA KARMiąCA		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO, GLUTEN), Wek krojony 50g (GLUTEN), Bułka zwykła 50g 1szt (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), pomidor 70g, Szyunka Ojca Grzegorza 40g, Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Sniadanie: Jogurt owocowy 1szt (MLEKO),	Zupa barszcz z ziemniakami 400g (MLEKO, GLUTEN, SELER), Sztuka mięsa 100g (MIĘSO WIEP), Sos pietruszkowy 100g (MLEKO, GLUTEN), Sałatka z jarzyn gotowanych 150g (SELER), Kasza jęczmienna na sypko 200g (GLUTEN), Kompot 200ml, Podwieczorek: Galaretką 1szt.,	Chleb krojony mały 130g (GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), twaróg z koperkiem 70g (MLEKO), Herbata 250ml, sałata zielona (2 listki -0k 30g), Pomidorki "koktailowe" (ok.40g),
Wartości odżywcze: Energia: 2786.55 kcal; Białko ogółem: 112.53 g; białko zwierzęce: 77.84 g; Tłuszcz: 67.30 g; Węglowodany ogółem: 409.12 g; Sód: 2532.43 mg; Potas: 4389.02 mg; Magnez: 360.00 mg; Wapń: 930.13 mg; Żelazo: 12.23 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2189.62 ug; Błonnik pokarmowy: 26.93 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.71 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 6.16 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 32.88 g; suma cukrów prostych: 127.27 g;		
piątek 2024-06-14		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA PYSKOWICE		
Zupa mleczna z ryżem 400g (MLEKO), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), chleb krojony mały 120g (GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), Jajko 1 szt (JAJ), Ser żółty 40g (MLEKO), kiełki 7g, Pomidor 60g, Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Makaron z twarogiem (80g twarogu + masło 10g + makaron 180g) (MLEKO, GLUTEN, JAJ), Kompot 200ml, Podwieczorek: Banan 1szt.,	Chleb krojony mały 130g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), kiełbasa krakowska 40g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), sałata zielona (2 listki -0k 30g), ogórek zielony 70g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 3447.02 kcal; Białko ogółem: 124.43 g; białko zwierzęce: 74.41 g; Tłuszcz: 98.88 g; Węglowodany ogółem: 545.78 g; Sód: 1858.42 mg; Potas: 5667.55 mg; Magnez: 541.47 mg; Wapń: 1140.87 mg; Żelazo: 15.85 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1441.83 ug; Błonnik pokarmowy: 36.33 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 47.34 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 12.13 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 32.21 g; suma cukrów prostych: 140.11 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Pyskowice		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-06-14 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA PYSKOWICE		
Zupa mleczna z ryżem 400g (MLEKO), Wek krojony 50g (GLUTEN), Bułka zwykła 50g 1szt (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Dżem 50g, Jogurt naturalny 1szt (MLEKO), Pomidor 60g, kielki 7g, Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	zupa jarzynowa bez ziemniaków 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Makaron z twarogiem (80g twarogu + masło 10g+ makaron 180g) (MLEKO, GLUTEN, JAJ), Kompot 200ml, Podwieczorek: Banan 1szt,	Chleb krojony mały 130g (GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), kielbasa krakowska 40g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), sałata zielona (2 listki -0k 30g), mus warzywny 70g (SELER), Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2697.96 kcal; Białko ogółem: 91.00 g; białko zwierzęce: 55.98 g; Tłuszcz: 74.94 g; Węglowodany ogółem: 435.88 g; Sód: 1664.10 mg; Potas: 4657.52 mg; Magnez: 402.56 mg; Wapń: 919.48 mg; Żelazo: 10.06 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1555.83 ug; Błonnik pokarmowy: 25.16 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.36 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 6.93 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 24.45 g; suma cukrów prostych: 161.85 g;		
piątek 2024-06-14 Dieta: DIETA Z OGR.ŁATWOORZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW PYSKOWICE		
Zupa mleczna z ryżem 400g (MLEKO), Chleb razowy 100g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), Jajko 1 szt (JAJ), Ser żółty 40g (MLEKO), kielki 7g, Pomidor 60g, Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	zupa jarzynowa z ziemniakami 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Makaron z twarogiem (80g twarogu + masło 10g+ makaron 180g) (MLEKO, GLUTEN, JAJ), Kompot 200ml, Podwieczorek: Banan 1szt,	chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), kielbasa krakowska 40g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ogórek zielony 60g, sałata zielona (2 listki -0k 30g), Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 3072.75 kcal; Białko ogółem: 114.18 g; białko zwierzęce: 74.25 g; Tłuszcz: 97.33 g; Węglowodany ogółem: 463.76 g; Sód: 1792.11 mg; Potas: 5567.67 mg; Magnez: 526.29 mg; Wapń: 1139.16 mg; Żelazo: 14.33 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1456.72 ug; Błonnik pokarmowy: 32.80 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 46.96 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 11.24 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 31.84 g; suma cukrów prostych: 139.08 g;		
piątek 2024-06-14 Dieta: PYSKOWICE - MATKA KARMiąCA		
Zupa mleczna z ryżem 400g (MLEKO), Wek krojony 50g (GLUTEN), Bułka zwykła 50g 1szt (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Pomidor 60g, Dżem 50g, Ser żółty 40g (MLEKO), kielki 7g, Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Mus owocowy 200g,	zupa jarzynowa z ziemniakami 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), jajko sadzone (JAJ), Marchew oprószana 120g (GLUTEN), Fasolka szparagowa z bułką tartą 120g (GLUTEN, ROŚ), ziemniaki 200g, Kompot 200ml, Podwieczorek: Banan 1szt,	Chleb krojony mały 130g (GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), kielbasa krakowska 40g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), sałata zielona (2 listki -0k 30g), Ogórek zielony 60g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 3052.79 kcal; Białko ogółem: 99.40 g; białko zwierzęce: 57.94 g; Tłuszcz: 92.79 g; Węglowodany ogółem: 494.90 g; Sód: 1842.00 mg; Potas: 7399.35 mg; Magnez: 560.49 mg; Wapń: 1171.55 mg; Żelazo: 15.85 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3358.62 ug; Błonnik pokarmowy: 44.10 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.46 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 11.43 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 31.66 g; suma cukrów prostych: 152.69 g;		
sobota 2024-06-15 Dieta: DIETA PODSTAWOWA PYSKOWICE		
chleb krojony mały 120g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), pasta z jajka i twarogu ze szczypiorkiem 80g (GORCZYCA), pomidor 70g, Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Zupa krupnik z ziemniakami 400g (GLUTEN, SELER), pieczeń w sosie (100g +80g sos) (GLUTEN, MIĘSO WIEP), Ziemniaki gotowane 200g, buraki 150g, Kompot 200ml, Podwieczorek: Serek waniliowy 1szt. (MLEKO),	Chleb krojony mały 130g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), szynka beskidzka 40g, Rzodkiewka 60g, Kielki 13g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2936.38 kcal; Białko ogółem: 130.74 g; białko zwierzęce: 78.44 g; Tłuszcz: 79.09 g; Węglowodany ogółem: 410.23 g; Sód: 1216.86 mg; Potas: 5025.15 mg; Magnez: 400.08 mg; Wapń: 665.67 mg; Żelazo: 16.07 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 710.21 ug; Błonnik pokarmowy: 33.38 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.60 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 10.34 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 32.88 g; suma cukrów prostych: 99.47 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Pyskowice		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-06-15 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA PYSKOWICE		
Wek krojony 50g(1), (GLUTEN), Bułka zwykła 50g 1szt(1,3,7) (GLUTEN), Masło 15g(7) (MLEKO), twaróg z koperkiem 70g (MLEKO), pomidor 70g, Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Zupa krupnik z ziemniakami 400g(1,9) (GLUTEN, SELER), pieczeń w sosie(100g +80g sos) (GLUTEN, MIĘSO WIEP), buraki 150g, Ziemniaki gotowane 200g, Kompot 200ml, Podwieczerek: Serek waniliowy 1szt. (MLEKO),	Chleb krojony mały 130g(1,3,7) (GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g(7) (MLEKO), szynka beskidzka 40g, Kiełki 13g, Pomidor 60g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2492.72 kcal; Białko ogółem: 121.28 g; białko zwierzęce: 82.03 g; Tłuszcz: 74.74 g; Węglowodany ogółem: 308.23 g; Sód: 1022.28 mg; Potas: 4735.74 mg; Magnez: 293.47 mg; Wapń: 632.51 mg; Żelazo: 12.91 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 812.37 ug; Błonnik pokarmowy: 21.62 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.69 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 6.19 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 32.61 g; suma cukrów prostych: 97.93 g;		
sobota 2024-06-15 Dieta: DIETA Z OGR.ŁATWOORZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW PYSKOWICE		
Chleb razowy 100g(1,3,7,8) (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g(7) (MLEKO), pasta z jajka i twarogu ze szczypiorkiem 80g (GORCZYCA), pomidor 70g, Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Zupa krupnik z ziemniakami 400g(1,9) (GLUTEN, SELER), pieczeń w sosie(100g +80g sos) (GLUTEN, MIĘSO WIEP), buraki 120g, Ziemniaki gotowane 200g, Kompot 200ml, Podwieczerek: Serek do chleba 1szt. (MLEKO),	chleb krojony mały 70g(1,3,7) (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g(1,3,7,8) (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g(7) (MLEKO), szynka beskidzka 40g, Rzodkiewka 60g, Kiełki 13g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2670.12 kcal; Białko ogółem: 104.05 g; białko zwierzęce: 63.28 g; Tłuszcz: 108.21 g; Węglowodany ogółem: 302.48 g; Sód: 1128.43 mg; Potas: 4581.04 mg; Magnez: 356.22 mg; Wapń: 550.81 mg; Żelazo: 13.41 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1018.71 ug; Błonnik pokarmowy: 27.92 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 50.45 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 9.81 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 39.87 g; suma cukrów prostych: 77.53 g;		
sobota 2024-06-15 Dieta: PYSKOWICE - MATKA KARMiąCA		
Wek krojony 50g(1), (GLUTEN), Bułka zwykła 50g 1szt(1,3,7) (GLUTEN), Masło 15g(7) (MLEKO), pasta z jajka i twarogu ze szczypiorkiem 80g (GORCZYCA), Szynka bartnika 50g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), pomidor 70g, Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Jabłko 150g,	Zupa krupnik z ziemniakami 400g(1,9) (GLUTEN, SELER), pieczeń w sosie(100g +80g sos) (GLUTEN, MIĘSO WIEP), Sałatka wielowarzywna 120g (SELER), buraki 150g, Ziemniaki gotowane 200g, Kompot 200ml, Podwieczerek: serek waniliowy 1szt. (MLEKO),	Chleb krojony mały 130g(1,3,7) (GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g(7) (MLEKO), szynka beskidzka 40g, Rzodkiewka 60g, Kiełki 13g, Serek topiony 17,5g (MLEKO), Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2759.24 kcal; Białko ogółem: 132.93 g; białko zwierzęce: 92.78 g; Tłuszcz: 82.48 g; Węglowodany ogółem: 348.45 g; Sód: 1504.43 mg; Potas: 5020.33 mg; Magnez: 320.25 mg; Wapń: 690.94 mg; Żelazo: 13.52 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 785.26 ug; Błonnik pokarmowy: 24.63 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.90 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 6.61 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 34.69 g; suma cukrów prostych: 125.19 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Pyskowice		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-06-16		Dieta: DIETA PODSTAWOWA PYSKOWICE
chleb krojony mały120g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), serek topiony35g (MLEKO), Szynka szkolna40g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Mix sałat 10g , papryka czerwona70g , Herbata 250ml ,	Zupa rosół z makaronem 400g (GLUTEN, JAJ, SELER), Pałki z kurczaka pieczone 150g,sos pieczeniowy (2szt.) (GLUTEN), Sałatka z kapusty czerwonej 150g , Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 200ml , Biskopity , Podwieczorek: Jogurt owocowy 1szt (MLEKO),	Chleb krojony mały 130g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), Szynka krucha40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), ogórki konserwowe70g , Herbata 250ml , Jajko 1 szt (JAJ),
<p>Wartości odżywcze: Energia: 2579.82 kcal; Białko ogółem: 88.61 g; białko zwierzęce: 43.46 g; Tłuszcz: 84.19 g; Węglowodany ogółem: 395.45 g; Sód: 5651.81 mg; Potas: 3990.02 mg; Magnez: 383.39 mg; Wapń: 568.62 mg; Żelazo: 13.92 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1297.26 ug; Błonnik pokarmowy: 32.92 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.07 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 15.80 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 29.63 g; suma cukrów prostych: 68.61 g;</p>		
niedziela 2024-06-16		Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA PYSKOWICE
Wek krojony 50g(1), (GLUTEN), Bułka zwykła50g 1szt(1,3,7) (GLUTEN), Masło 15g(7) (MLEKO), miód1szt. , Twaróg80g (MLEKO), Mix sałat 10g , Pomidor60g , Szynka szkolna40g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Herbata 250ml ,	Zupa rosół z makaronem 400g(1,3,9) (GLUTEN, JAJ, SELER), Pałki z kurczaka gotowane 150g,sos(2szt.) (GLUTEN, SELER), Sałatka z jarzyn gotowanych150g (SELER), Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 200ml , Biskopity , Podwieczorek: Jogurt owocowy 1szt (MLEKO),	Chleb krojony mały 130g(1,3,7) (GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g(7) (MLEKO), Szynka krucha40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), pomidor 70g , Herbata 250ml , Jajo gotowane 1 szt (JAJ),
<p>Wartości odżywcze: Energia: 2053.95 kcal; Białko ogółem: 84.56 g; białko zwierzęce: 53.63 g; Tłuszcz: 61.28 g; Węglowodany ogółem: 311.09 g; Sód: 5210.06 mg; Potas: 3817.66 mg; Magnez: 284.68 mg; Wapń: 439.06 mg; Żelazo: 11.18 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2466.38 ug; Błonnik pokarmowy: 24.01 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.30 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 7.82 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 20.41 g; suma cukrów prostych: 68.01 g;</p>		
niedziela 2024-06-16		Dieta: DIETA Z OGR.ŁATWLOORZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW PYSKOWICE
Chleb razowy 100g(1,3,7,8) (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g(7) (MLEKO), serek topiony35g(7) (MLEKO), Szynka szkolna50g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Mix sałat 10g , papryka czerwona70g , Herbata 250ml ,	Zupa rosół z makaronem 400g(1,3,9) (GLUTEN, JAJ, SELER), Pałki z kurczaka gotowane 150g,sos(2szt.) (GLUTEN, SELER), Sałatka z kapusty czerwonej 150g , Ziemniaki gotowane 200g , 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), Szynka krucha40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), ogórki konserwowe70g , Herbata 250ml , Jajko 1 szt (JAJ),
<p>Wartości odżywcze: Energia: 2007.69 kcal; Białko ogółem: 78.41 g; białko zwierzęce: 45.49 g; Tłuszcz: 71.50 g; Węglowodany ogółem: 287.87 g; Sód: 5605.20 mg; Potas: 3869.25 mg; Magnez: 355.43 mg; Wapń: 577.03 mg; Żelazo: 12.04 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1393.28 ug; Błonnik pokarmowy: 28.33 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.44 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 12.34 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 23.50 g; suma cukrów prostych: 59.22 g;</p>		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Pyskowice		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-06-17 Dieta: PYSKOWICE - MATKA KARMIAÇA		
Wek krojony 50g(1), (GLUTEN), Bułka zwykła 50g 1szt(1,3,7) (GLUTEN), Masło 15g(7) (MLEKO), Kiełbasa krotoszyńska 40g , Ser żółty 40g (MLEKO), pomidor 70g , Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: kiwi 1szt. ,	Żurek 400g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, ŻYTO), filet drobiowy w sosie 100g (GLUTEN), Marchew oprószana 120g(1) (GLUTEN), Sałata zielona 80g (GORCZYCA), ziemniaki gotowane 200g. , Kompot 200ml , Podwieczorek: Deser budyniowy 1szt. ,	Chleb krojony mały 130g(1,3,7) (GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g(7) (MLEKO), szynka gotowana 40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kiełki 4g , Jajko 1 szt (JAJ), ogórki konserwowe 70g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2732.94 kcal; Białko ogółem: 127.06 g; białko zwierzęce: 96.20 g; Tłuszcz: 116.95 g; Węglowodany ogółem: 315.07 g; Sód: 2352.57 mg; Potas: 5491.71 mg; Magnez: 377.79 mg; Wapń: 788.80 mg; Żelazo: 12.53 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2844.48 ug; Błonnik pokarmowy: 23.71 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.58 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 15.99 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 75.37 g; suma cukrów prostych: 63.96 g;		
wtorek 2024-06-18 Dieta: DIETA PODSTAWOWA PYSKOWICE		
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 400ml. (MLEKO), chleb krojony mały 120g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), twaróg z pietruszką 70g (MLEKO), pomidor 70g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	zupa z fasolki szparagowej 400ml (GLUTEN, SELER, ROŚ), pulpet gotowany 100g (GLUTEN, JAJ, SELER), Sos koperkowy 100g (GLUTEN), brokuł z wody 120g , Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 200ml , Podwieczorek: Jogurt owocowy 1szt (MLEKO),	Chleb krojony mały 130g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), kiełbasa szynkowa 40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Papryka czerwona 40g , sałata zielona (2 listki -0k 30g) , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2898.36 kcal; Białko ogółem: 115.82 g; białko zwierzęce: 66.42 g; Tłuszcz: 88.75 g; Węglowodany ogółem: 442.51 g; Sód: 3020.35 mg; Potas: 5804.29 mg; Magnez: 474.39 mg; Wapń: 1058.18 mg; Żelazo: 14.84 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1525.15 ug; Błonnik pokarmowy: 37.48 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.32 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 11.79 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 27.67 g; suma cukrów prostych: 85.62 g;		
wtorek 2024-06-18 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA PYSKOWICE		
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 400ml.(7) (MLEKO), Wek krojony 50g(1), (GLUTEN), Bułka zwykła 50g 1szt(1,3,7) (GLUTEN), Masło 15g(7) (MLEKO), twaróg z pietruszką 70g (MLEKO), pomidor 70g , Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Zupa ziemniaczana 400g(1,7,9) (MLEKO, GLUTEN, SELER), pulpet gotowany 100g (GLUTEN, JAJ, SELER), Sos koperkowy 100g(1,7,) (GLUTEN), Sałatka z jarzyn gotowanych 120g(9) (SELER), Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 200ml , Podwieczorek: Jogurt owocowy 1szt (MLEKO),	Chleb krojony mały 130g(1,3,7) (GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g(7) (MLEKO), kiełbasa szynkowa 40g(6,7,9,10) (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Jabłko pieczone 150 , sałata zielona (2 listki -0k 30g) , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2642.10 kcal; Białko ogółem: 100.03 g; białko zwierzęce: 66.66 g; Tłuszcz: 91.46 g; Węglowodany ogółem: 381.60 g; Sód: 2945.06 mg; Potas: 5363.38 mg; Magnez: 356.94 mg; Wapń: 998.03 mg; Żelazo: 11.20 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2430.92 ug; Błonnik pokarmowy: 29.75 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.88 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 8.53 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 29.46 g; suma cukrów prostych: 115.02 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Pyskowice		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-06-18		
Dieta: DIETA Z OGR.ŁATWOORZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW PYSKOWICE		
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 400g(7) (MLEKO), Chleb razowy 100g(1,3,7,8) (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g(7) (MLEKO), twaróg z pietruszką70g (MLEKO), pomidor 70g , Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	zupa z fasolki szparagowej400ml (GLUTEN, SELER, ROŚ), Pulpet gotowany 80g(1,3,6,) (GLUTEN, JAJ, SELER), Sos koperkowy 100g(1,7,) (GLUTEN), Ziemniaki gotowane 200g , Surówka z marchwi i jabłka 120g(7) (MLEKO), Kompot 200ml , Podwieczerek: 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), kielbasa szynkowa40g(6,7,9,10) (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), sałata zielona (2 listki -0k 30g) , Papryka czerwona40g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2567.00 kcal; Białko ogółem: 100.43 g; białko zwierzęce: 63.83 g; Tłuszcz: 88.09 g; Węglowodany ogółem: 374.96 g; Sód: 1411.73 mg; Potas: 5461.48 mg; Magnez: 418.23 mg; Wapń: 949.91 mg; Żelazo: 12.79 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3300.75 ug; Błonnik pokarmowy: 34.92 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.63 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 10.87 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 27.54 g; suma cukrów prostych: 92.51 g;		
wtorek 2024-06-18		
Dieta: PYSKOWICE - MATKA KARMiąCA		
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi400ml.(7) (MLEKO), Wek krojony 50g(1), (GLUTEN), Bułka zwykła50g 1szt(1,3,7) (GLUTEN), Masło 15g(7) (MLEKO), twaróg z pietruszką70g (MLEKO), Szynka szkolna40g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), pomidor 70g , Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: banan 1szt ,	Zupa ziemniaczana 400g(1,7,9) (MLEKO, GLUTEN, SELER), Zraz mielony100g (GLUTEN, JAJ), Sos koperkowy 100g(1,7,) (GLUTEN), Surówka z marchwi i jabłka 120g (MLEKO), Brokuł z wody100g , Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 200ml , Podwieczerek: Jogurt owocowy 1szt (MLEKO),	Chleb krojony mały 130g(1,3,7) (GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g(7) (MLEKO), kielbasa szynkowa40g(6,7,9,10) (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Sałatka makaronowa z kielbasą i ogórkiem i kukurydzy150g (MLEKO, GLUTEN, JAJ, SELER, SOJA, GORCZYCA), sałata zielona (2 listki -0k 30g) , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 3759.01 kcal; Białko ogółem: 127.34 g; białko zwierzęce: 80.75 g; Tłuszcz: 129.27 g; Węglowodany ogółem: 533.93 g; Sód: 2447.33 mg; Potas: 8032.98 mg; Magnez: 588.86 mg; Wapń: 1092.03 mg; Żelazo: 15.43 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3185.70 ug; Błonnik pokarmowy: 39.16 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 45.11 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 21.18 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 48.82 g; suma cukrów prostych: 164.79 g;		
środa 2024-06-19		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA PYSKOWICE		
Zupa mleczna z kaszą manną 300g (MLEKO, GLUTEN), chleb krojony mały120,g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), Ser żółty 50g (MLEKO), pomidor 70g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Zupa pomidorowa z ryżem 400g (MLEKO, SELER), Gulasz wieprzowy(100g +100ml sosu) (GLUTEN), surówka z kapusty białej 150g (GORCZYCA), ziemniaki gotowane200g. , Kompot 200ml , Podwieczerek: Galaretką 1szt. ,	Chleb krojony mały 130g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), poledwica sopočka 40 g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Sałatka szwedzka 70g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 3180.90 kcal; Białko ogółem: 108.82 g; białko zwierzęce: 65.35 g; Tłuszcz: 99.81 g; Węglowodany ogółem: 488.98 g; Sód: 3017.49 mg; Potas: 4573.83 mg; Magnez: 413.88 mg; Wapń: 1248.79 mg; Żelazo: 12.31 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1299.79 ug; Błonnik pokarmowy: 31.73 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.24 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 11.54 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 30.36 g; suma cukrów prostych: 116.28 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Pyskowice		
Sniadanie II Sniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posilek nocny
środa 2024-06-19 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA PYSKOWICE		
Zupa mleczna z kaszą manną 300g (MLEKO, GLUTEN), Wek krojony 50g(1), (GLUTEN), Bułka zwykła 50g 1szt(1,3,7) (GLUTEN), Masło 15g(7) (MLEKO), Dżem 50g, Twaróg 70g (MLEKO), pomidor 70g, Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Zupa pomidorowa z ryżem 400g (MLEKO, SELER), Gulasz wieprzowy(100g +100ml sosu) (GLUTEN), szpinak na gęsto 100g(7), ziemniaki gotowane 200g., Sos po grecku 100g (GLUTEN, SELER), Kompot 200ml, Podwieczerek: Galaretki 1szt.,	Chleb krojony mały 130g(1,3,7) (GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g(7) (MLEKO), polędwica sopocka 40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Pomidorki "koktailowe" (ok.40g), sałata zielona (2 listki -0k 30g), Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2857.64 kcal; Białko ogółem: 98.20 g; białko zwierzęce: 64.43 g; Tłuszcz: 97.18 g; Węglowodany ogółem: 414.22 g; Sód: 2669.44 mg; Potas: 4346.64 mg; Magnez: 341.01 mg; Wapń: 817.45 mg; Żelazo: 12.19 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2005.83 ug; Błonnik pokarmowy: 20.22 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.76 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 12.16 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 31.62 g; suma cukrów prostych: 131.68 g;		
środa 2024-06-19 Dieta: DIETA Z OGR.ŁATWOORZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW PYSKOWICE		
Zupa mleczna z kaszą manną 300g (MLEKO, GLUTEN), Chleb razowy 100g(1,3,7,8) (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g(7) (MLEKO), Ser żółty 50g (MLEKO), pomidor 70g, Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Zupa pomidorowa z ryżem 400g (MLEKO, SELER), Gulasz wieprzowy(100g +100ml sosu) (GLUTEN), surówka z kapusty białej 150g (GORCZYCA), Ziemniaki gotowane 200g, Kompot 200ml, Podwieczerek: Brzoskwinie 100g,	chleb krojony mały 70g(1,3,7) (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g(1,3,7,8) (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g(7) (MLEKO), polędwica sopocka 40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Sałatka szwedzka 70g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2433.34 kcal; Białko ogółem: 97.93 g; białko zwierzęce: 65.19 g; Tłuszcz: 98.12 g; Węglowodany ogółem: 315.41 g; Sód: 2903.17 mg; Potas: 4421.72 mg; Magnez: 379.12 mg; Wapń: 1205.73 mg; Żelazo: 10.42 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1319.59 ug; Błonnik pokarmowy: 27.54 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.83 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 10.59 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 30.00 g; suma cukrów prostych: 73.18 g;		
środa 2024-06-19 Dieta: PYSKOWICE - MATKA KARMIĄCA		
Zupa mleczna z kaszą manną 300g (MLEKO, GLUTEN), Wek krojony 50g(1), (GLUTEN), Bułka zwykła 50g 1szt(1,3,7) (GLUTEN), Masło 15g(7) (MLEKO), Ser żółty 50g (MLEKO), pomidor 70g, Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Sniadanie: Brzoskwinie 100g,	Zupa pomidorowa z ryżem 400g (MLEKO, SELER), bitki w sosie(100g+80g sos) (GLUTEN, MIĘSO WIEP), szpinak na gęsto 100g(7), surówka z kapusty białej 100g (GORCZYCA), ziemniaki gotowane 200g., Kompot 200ml, Podwieczerek: Galaretki 1szt.,	Chleb krojony mały 130g(1,3,7) (GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g(7) (MLEKO), Pomidorki "koktailowe" (ok.40g), polędwica sopocka 40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), sałata zielona (2 listki -0k 30g), Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2795.36 kcal; Białko ogółem: 96.96 g; białko zwierzęce: 62.08 g; Tłuszcz: 88.78 g; Węglowodany ogółem: 394.27 g; Sód: 2419.44 mg; Potas: 4538.21 mg; Magnez: 353.34 mg; Wapń: 1289.76 mg; Żelazo: 12.36 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2147.98 ug; Błonnik pokarmowy: 23.25 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.04 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 10.61 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 36.94 g; suma cukrów prostych: 117.63 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Pyskowice		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-06-20 Dieta: DIETA PODSTAWOWA PYSKOWICE		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400g (MLEKO, GLUTEN), Chleb krojony mały 120g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), kielbasa szynkowa Ojca Grzegorza 40g , kielki7g , Pomidor60g , Jajko 1 szt (JAJ), Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Zupa grochówka 400g (GLUTEN, SELER, SOJA, ROŚ, GORCZYCA), pieczeń w sosie(100g +80g sos) (GLUTEN, MIĘSO WIEP), buraki120g , Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 200ml , Podwieczorek: Serek waniliowy 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), Papryka czerwona60g , Mix sałat 10g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 3500.64 kcal; Białko ogółem: 163.44 g; białko zwierzęce: 103.83 g; Tłuszcz: 113.89 g; Węglowodany ogółem: 459.56 g; Sód: 2176.38 mg; Potas: 6677.02 mg; Magnez: 552.36 mg; Wapń: 962.02 mg; Żelazo: 23.07 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1956.02 ug; Błonnik pokarmowy: 42.01 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.04 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 15.27 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 55.60 g; suma cukrów prostych: 105.52 g;		
czwartek 2024-06-20 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA PYSKOWICE		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400g(1,7) (MLEKO, GLUTEN), Wek krojony 50g(1), (GLUTEN), Bułka zwykła50g 1szt (GLUTEN), Masło 15g(7) (MLEKO), kielbasa szynkowa Ojca Grzegorza 40g , kielki7g , Pomidor60g , 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), buraki120g , Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 200ml , Podwieczorek: Serek waniliowy 1szt. (MLEKO),	Chleb krojony mały 130g(1,3,7) (GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g(7) (MLEKO), Serek naturalny 1szt. , Mix sałat 10g , Pomidor60g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 3206.44 kcal; Białko ogółem: 142.83 g; białko zwierzęce: 104.80 g; Tłuszcz: 123.32 g; Węglowodany ogółem: 354.40 g; Sód: 1823.99 mg; Potas: 4946.37 mg; Magnez: 338.89 mg; Wapń: 874.48 mg; Żelazo: 15.01 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1253.67 ug; Błonnik pokarmowy: 21.31 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 61.59 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 9.24 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 51.68 g; suma cukrów prostych: 104.21 g;		
czwartek 2024-06-20 Dieta: DIETA Z OGR.ŁATWLOORZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW PYSKOWICE		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400g(1,7) (MLEKO, GLUTEN), Chleb razowy 100g(1,3,7,8) (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g(7) (MLEKO), kielki7g , Pomidor60g , kielbasa szynkowa Ojca Grzegorza 40g , Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Jajko 1 szt (JAJ),	Zupa grochówka 400g (GLUTEN, SELER, SOJA, ROŚ, GORCZYCA), pieczeń w sosie(100g +80g sos) (GLUTEN, MIĘSO WIEP), buraki120g , Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 200ml , Podwieczorek: Serek do chleba 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), Mix sałat 10g , Papryka czerwona60g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 3333.70 kcal; Białko ogółem: 139.89 g; białko zwierzęce: 88.71 g; Tłuszcz: 143.55 g; Węglowodany ogółem: 374.10 g; Sód: 2128.46 mg; Potas: 6450.43 mg; Magnez: 525.32 mg; Wapń: 872.78 mg; Żelazo: 21.65 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2265.52 ug; Błonnik pokarmowy: 38.70 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 63.00 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 15.05 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 62.70 g; suma cukrów prostych: 87.14 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Pyskowice		
Sniadanie II Sniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
czwartek 2024-06-20 Dieta: PYSKOWICE - MATKA KARMIĄCA		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400g(1,7) (MLEKO, GLUTEN), Wek krojony 50g(1), (GLUTEN), Bułka zwykła 50g 1szt (GLUTEN), Masło 15g(7) (MLEKO), kiełbasa szynkowa Ojca Grzegorza 40g , kiełki 7g , Pomidor 60g , Jajko 1 szt (JAJ), Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Sniadanie: Jabłko 150g ,	rosół z lanym ciastem 400ml(1,3,9) (GLUTEN, JAJ, SELER), pieczeń w sosie(100g +80g sos) (GLUTEN, MIĘSO WIEP), buraki 120g , surówka z kapusty kiszonej 100g , Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 200ml , Podwieczorek: serek waniliowy 1szt. (MLEKO),	Chleb krojony mały 130g(1,3,7) (GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g(7) (MLEKO), pasztet z blachy 80g (MLEKO, GLUTEN, JAJ, DWUTLENEK, SOJA, GORCZYCA), Blok drobiowy 40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Mix sałat 10g , Papryka czerwona 60g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 3423.69 kcal; Białko ogółem: 162.16 g; białko zwierzęce: 119.75 g; Tłuszcz: 118.13 g; Węglowodany ogółem: 407.56 g; Sód: 3619.35 mg; Potas: 5813.91 mg; Magnez: 397.66 mg; Wapń: 974.90 mg; Żelazo: 19.82 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2394.84 ug; Błonnik pokarmowy: 29.07 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 45.21 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 12.64 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 58.16 g; suma cukrów prostych: 131.45 g;		
piątek 2024-06-21 Dieta: DIETA PODSTAWOWA PYSKOWICE		
Zupa mleczna z ryżem 400g (MLEKO), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), chleb krojony mały 120g (GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), Jajecznicza(2szt.) (JAJ), Rukola 13g , Jabłko 60g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	zupa pieczarkowa z ziemniakami 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER), Ryba smażona 120g (GLUTEN, JAJ, RYB), Surówka z kapusty pekińskiej 120g (MLEKO, JAJ, SELER, SOJA, GORCZYCA), 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), Ser żółty 50g (MLEKO), Sałatka z: pomidora i sałaty lodowej 70g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 3927.45 kcal; Białko ogółem: 137.47 g; białko zwierzęce: 85.10 g; Tłuszcz: 163.39 g; Węglowodany ogółem: 506.77 g; Sód: 1599.15 mg; Potas: 5676.53 mg; Magnez: 491.04 mg; Wapń: 1384.07 mg; Żelazo: 18.08 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2112.97 ug; Błonnik pokarmowy: 38.26 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 53.04 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 27.41 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 65.94 g; suma cukrów prostych: 116.77 g;		
piątek 2024-06-21 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA PYSKOWICE		
Zupa mleczna z ryżem 400g(7) (MLEKO), Wek krojony 50g(1), (GLUTEN), Bułka zwykła 50g 1szt(1,3,7) (GLUTEN), Masło 15g(7) (MLEKO), miód 1szt. , Jogurt naturalny 1szt (MLEKO), rukola 6g , Jabłko pieczone 150 , Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	zupa jarzynowa 400ml (1,7,9)-bez brokuła (MLEKO, GLUTEN, SELER), ryba gotowana 100g (MLEKO, GLUTEN, SELER, RYB, GORCZYCA), Sos po grecku 100g(9,7,1) (GLUTEN, SELER), Sałatka z jarzyn gotowanych 150g(9) (SELER), ziemniaki gotowane 200g. , Kompot 200ml , Podwieczorek: Wafelek 42g(1szt.) ,	Chleb krojony mały 130g(1,3,7) (GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g(7) (MLEKO), twaróg z koperkiem 70g(7) (MLEKO), Sałatka z: pomidora i sałaty lodowej 70g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 3183.05 kcal; Białko ogółem: 106.41 g; białko zwierzęce: 68.19 g; Tłuszcz: 114.66 g; Węglowodany ogółem: 458.45 g; Sód: 1299.03 mg; Potas: 5649.10 mg; Magnez: 376.46 mg; Wapń: 1009.32 mg; Żelazo: 10.99 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2671.58 ug; Błonnik pokarmowy: 30.76 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.24 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 19.12 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 45.58 g; suma cukrów prostych: 143.96 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Pyskowice		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-06-21		Dieta: DIETA Z OGR.ŁATWOORZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW PYSKOWICE
Zupa mleczna z ryżem 400g(7) (MLEKO), Chleb razowy 100g(1,3,7,8) (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g(7) (MLEKO), Jajecznica(2szt.) (JAJ), Rukola13g , Jabłko 60g , Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	zupa pieczarkowa z ziemniakami 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER), ryba gotowana100g (MLEKO, GLUTEN, SELER, RYB, GORCZYCA), Sos po grecku 100g(9,7,1) (GLUTEN, SELER), Surówka z kapusty pekińskiej 120g (MLEKO, JAJ, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 200ml , Podwieczorek: Nektaryna ,	chleb krojony mały70g(1,3,7) (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g(1,3,7,8) (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g(7) (MLEKO), twaróg z koperkiem70g(7) (MLEKO), Sałatka z: pomidora i sałaty lodowej70g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2919.52 kcal; Białko ogółem: 116.98 g; białko zwierzęce: 78.28 g; Tłuszcz: 118.36 g; Węglowodany ogółem: 373.12 g; Sód: 1374.90 mg; Potas: 5755.90 mg; Magnez: 448.46 mg; Wapń: 908.64 mg; Żelazo: 15.77 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2234.22 ug; Błonnik pokarmowy: 34.04 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.36 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 22.73 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 44.51 g; suma cukrów prostych: 92.09 g;		
piątek 2024-06-21		Dieta: PYSKOWICE - MATKA KARMiąCA
Zupa mleczna z ryżem 400g(7) (MLEKO), Wek krojony 50g(1), (GLUTEN), Bułka zwykła50g 1szt(1,3,7) (GLUTEN), Masło 15g(7) (MLEKO), Jajecznica(2szt.) (JAJ), Rukola13g , Jabłko 60g , Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Nektaryna ,	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), ryba smżona 100g (GLUTEN, JAJ, RYB), Sos po grecku 100g(9,7,1) (GLUTEN, SELER), surówka z kapusty pekińskiej100g (MLEKO, JAJ, SELER, SOJA, GORCZYCA), Sałatka z jarzyn gotowanych 150g(9) (SELER), ziemniaki gotowane200g. , Kompot 200ml , Podwieczorek: Wafelek 42g(1szt.) ,	Chleb krojony mały 130g(1,3,7) (GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g(7) (MLEKO), twaróg z koperkiem70g(7) (MLEKO), Sałatka z: pomidora i sałaty lodowej70g , Ser żółty40g (MLEKO), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 3633.14 kcal; Białko ogółem: 133.85 g; białko zwierzęce: 90.04 g; Tłuszcz: 157.60 g; Węglowodany ogółem: 447.69 g; Sód: 2709.23 mg; Potas: 5940.54 mg; Magnez: 429.44 mg; Wapń: 1346.75 mg; Żelazo: 16.50 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3724.08 ug; Błonnik pokarmowy: 34.57 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 47.71 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 26.42 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 66.34 g; suma cukrów prostych: 127.69 g;		

Dietetyk

.....