

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Pyskowice		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-08-01 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), Szynka Ojca Grzegorza40g, 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), sałata zielona80g (GORCZYCA), 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: 3396.51 kcal; Białko ogółem: 161.92 g; białko zwierzęce: 103.79 g; Tłuszcz: 107.07 g; Węglowodany ogółem: 447.41 g; Sód: 1863.11 mg; Potas: 6087.11 mg; Magnez: 541.30 mg; Wapń: 892.48 mg; Żelazo: 19.49 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2000.02 ug; Błonnik pokarmowy: 39.13 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.10 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 16.59 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 52.22 g; suma cukrów prostych: 90.01 g;		
czwartek 2024-08-01 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), Szynka Ojca Grzegorza40g, 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: 3097.94 kcal; Białko ogółem: 143.28 g; białko zwierzęce: 104.75 g; Tłuszcz: 110.77 g; Węglowodany ogółem: 354.50 g; Sód: 1518.49 mg; Potas: 4972.37 mg; Magnez: 346.89 mg; Wapń: 874.98 mg; Żelazo: 14.31 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1253.67 ug; Błonnik pokarmowy: 21.31 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 57.21 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 8.57 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 45.21 g; suma cukrów prostych: 104.31 g;		
czwartek 2024-08-01 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, Szynka Ojca Grzegorza40g, 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: 3327.12 kcal; Białko ogółem: 143.19 g; białko zwierzęce: 88.70 g; Tłuszcz: 131.88 g; Węglowodany ogółem: 396.13 g; Sód: 1867.79 mg; Potas: 6542.45 mg; Magnez: 547.40 mg; Wapń: 880.92 mg; Żelazo: 21.50 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2265.52 ug; Błonnik pokarmowy: 40.33 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 58.77 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 14.93 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 56.42 g; suma cukrów prostych: 87.69 g;		
czwartek 2024-08-01 Dieta: PYSKOWICE - MATKA KARMIĄCA		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400g(1,7) (MLEKO, GLUTEN), Wek krojony 50g(1), (GLUTEN), Bułka zwykła50g 1szt (GLUTEN), Masło 15g(7) (MLEKO), Szynka Ojca Grzegorza40g, kielki7g, Pomidor60g, Jajko 1 szt (JAJ), Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Jabłko 150g,	rosół z lanym ciastem400ml(1,3,9) (GLUTEN, JAJ, SELER), pieczeń w sosie(100g +80g sos) (GLUTEN, MIĘSO WIEP), buraki120g, Sałata zielona 80g (GORCZYCA), 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 blachy80g (MLEKO, GLUTEN, JAJ, DWUTLENEK, SOJA, GORCZYCA), Szynka luksusowa50g (MLEKO, SELER, SOJA), Mix sałat 10g, Papryka czerwona60g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 3362.52 kcal; Białko ogółem: 162.53 g; białko zwierzęce: 120.60 g; Tłuszcz: 112.86 g; Węglowodany ogółem: 400.23 g; Sód: 1972.01 mg; Potas: 5538.15 mg; Magnez: 387.03 mg; Wapń: 923.72 mg; Żelazo: 18.84 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2114.07 ug; Błonnik pokarmowy: 25.59 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.88 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 13.98 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 55.46 g; suma cukrów prostych: 129.82 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Pyskowice		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-08-02		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA PYSKOWICE		
Zupa mleczna z ryżem 400g (MLEKO), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), chleb krojony mały120,g (GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), Jajecznic(2szt.) (JAJ), Rukola13g , Jabłko 60g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Zupa grysikowa 400g (GLUTEN, SELER), Ryba smażona 120.g (GLUTEN, JAJ, RYB), Surówka z kapusty pekińskiej 120g (MLEKO, JAJ, SELER, SOJA, GORCZYCA), ziemniaki gotowane200g. , 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 lodowej70g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 3829.43 kcal; Białko ogółem: 137.45 g; białko zwierzęce: 87.73 g; Tłuszcz: 157.61 g; Węglowodany ogółem: 492.75 g; Sód: 1630.21 mg; Potas: 4723.25 mg; Magnez: 455.95 mg; Wapń: 1372.95 mg; Żelazo: 17.18 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2109.87 ug; Błonnik pokarmowy: 35.73 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 47.54 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 29.33 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 64.02 g; suma cukrów prostych: 115.76 g;		
piątek 2024-08-02		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA PYSKOWICE		
Zupa mleczna z ryżem 400g(7) (MLEKO), Wek krojony 50g(1), (GLUTEN), Bułka zwykła50g 1szt(1,3,7) (GLUTEN), Masło 15g(7) (MLEKO), miód1szt. , Jogurt naturalny 1szt (MLEKO), rukola 6g , Jabłko pieczone 150 , Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Zupa grysikowa 400g (GLUTEN, SELER), ryba gotowana100g (MLEKO, GLUTEN, SELER, RYB, GORCZYCA), Sos po grecku 100g(9,7,1) (GLUTEN, SELER), 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 , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 3086.20 kcal; Białko ogółem: 99.90 g; białko zwierzęce: 64.22 g; Tłuszcz: 116.00 g; Węglowodany ogółem: 435.02 g; Sód: 1261.35 mg; Potas: 4655.02 mg; Magnez: 323.06 mg; Wapń: 984.84 mg; Żelazo: 9.75 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2582.48 ug; Błonnik pokarmowy: 27.44 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.06 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 20.35 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 45.85 g; suma cukrów prostych: 142.06 g;		
piątek 2024-08-02		
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), Jajecznic(2szt.) (JAJ), Rukola13g , Jabłko 60g , Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Zupa grysikowa 400g (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: 2880.22 kcal; Białko ogółem: 118.59 g; białko zwierzęce: 80.93 g; Tłuszcz: 112.66 g; Węglowodany ogółem: 372.23 g; Sód: 1417.12 mg; Potas: 4823.64 mg; Magnez: 415.93 mg; Wapń: 900.12 mg; Żelazo: 15.10 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2231.12 ug; Błonnik pokarmowy: 31.99 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.90 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 24.68 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 42.61 g; suma cukrów prostych: 91.26 g;		
piątek 2024-08-02		
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), Jajecznic(2szt.) (JAJ), Rukola13g , Jabłko 60g , Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Nektaryna ,	Zupa grysikowa 400g (GLUTEN, SELER), 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: 3569.95 kcal; Białko ogółem: 131.12 g; białko zwierzęce: 89.79 g; Tłuszcz: 160.81 g; Węglowodany ogółem: 424.74 g; Sód: 2664.55 mg; Potas: 5014.18 mg; Magnez: 383.46 mg; Wapń: 1325.67 mg; Żelazo: 15.53 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3640.93 ug; Błonnik pokarmowy: 31.33 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 48.06 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 28.05 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 67.40 g; suma cukrów prostych: 125.87 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Pyskowice		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-08-03 Dieta: DIETA PODSTAWOWA PYSKOWICE		
chleb krojony mały 120g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), Pol.drobiowa z majerankiem 40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), ogórek kiszony 70g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	zupa pieczarkowa z ziemniakami 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER), Potrawka z kurczaka 180g (GLUTEN, SELER), Marchew oprószana 120g (GLUTEN), Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 200ml , Podwieczorek: Kisiel z jabłkiem 200g ,	Chleb krojony mały 130g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), szynka gotowana 40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Serek topiony 17,5g (MLEKO), Mix sałat 13g , Pomidorki " koktailowe" (ok.40g) , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2662.07 kcal; Białko ogółem: 84.77 g; białko zwierzęce: 40.06 g; Tłuszcz: 82.73 g; Węglowodany ogółem: 426.39 g; Sód: 1450.19 mg; Potas: 4914.66 mg; Magnez: 400.33 mg; Wapń: 509.85 mg; Żelazo: 12.34 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2693.21 ug; Błonnik pokarmowy: 36.33 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.12 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 13.83 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 25.40 g; suma cukrów prostych: 77.24 g;		
sobota 2024-08-03 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA PYSKOWICE		
Wek krojony 50g(1), (GLUTEN), Bułka zwykła 50g 1szt (GLUTEN), Masło 15g(7) (MLEKO), Pol.drobiowa z majerankiem 40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), pomidor 70g , Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Zupa ziemniaczana z majerankiem 400g (MLEKO, GLUTEN, SELER), Potrawka z kurczaka 180g(1,7,9) (GLUTEN, SELER), Marchew oprószana 120g(1) (GLUTEN), Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 200ml , Podwieczorek: Kisiel z jabłkiem 200g ,	Chleb krojony mały 130g(1,3,7) (GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g(7) (MLEKO), szynka gotowana 40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Serek topiony 17,5g (MLEKO), Mix sałat 13g , Pomidorki " koktailowe" (ok.40g) , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2088.10 kcal; Białko ogółem: 71.90 g; białko zwierzęce: 42.90 g; Tłuszcz: 70.30 g; Węglowodany ogółem: 311.51 g; Sód: 1090.33 mg; Potas: 4488.70 mg; Magnez: 277.47 mg; Wapń: 460.82 mg; Żelazo: 8.64 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2771.24 ug; Błonnik pokarmowy: 22.84 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.85 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 9.82 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 22.68 g; suma cukrów prostych: 72.23 g;		
sobota 2024-08-03 Dieta: DIETA Z OGR.ŁATWOROZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW PYSKOWICE		
Chleb razowy 100g(1,3,7,8) (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g(7) (MLEKO), Pol.drobiowa z majerankiem 40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), ogórek kiszony 70g , Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	zupa pieczarkowa z ziemniakami 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER), Potrawka z kurczaka 180g(1,7,9) (GLUTEN, SELER), Sałatka wielowarzywna 120g (SELER), Ziemniaki gotowane 200g , Sos jarzynowy 100g(9,1,7) (GLUTEN, SELER), Kompot 200ml , Podwieczorek: Kisiel z jabłkiem 200g ,	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 gotowana 40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Pomidorki " koktailowe" (ok.40g) , Mix sałat 13g , Serek topiony 17,5g (MLEKO), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2258.65 kcal; Białko ogółem: 74.67 g; białko zwierzęce: 39.93 g; Tłuszcz: 75.97 g; Węglowodany ogółem: 344.56 g; Sód: 1269.67 mg; Potas: 4505.37 mg; Magnez: 357.56 mg; Wapń: 459.04 mg; Żelazo: 10.43 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 902.01 ug; Błonnik pokarmowy: 28.99 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.29 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 11.07 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 23.43 g; suma cukrów prostych: 73.09 g;		
sobota 2024-08-03 Dieta: PYSKOWICE - MATKA KARMiąCA		
Wek krojony 50g(1), (GLUTEN), Bułka zwykła 50g 1szt (GLUTEN), Masło 15g(7) (MLEKO), Pol.drobiowa z majerankiem 40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Dżem porcja 1szt. 25g , pomidor 70g , Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Jogurt naturalny 1szt (MLEKO),	Zupa ziemniaczana z majerankiem 400g (MLEKO, GLUTEN, SELER), Potrawka z kurczaka 180g (GLUTEN, SELER), Marchew oprószana 120g(1) (GLUTEN), Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 200ml , Podwieczorek: Kisiel z jabłkiem 200g ,	Chleb krojony mały 130g(1,3,7) (GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g(7) (MLEKO), szynka gotowana 40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Pomidorki " koktailowe" (ok.40g) , Mix sałat 13g , Serek topiony 17,5g (MLEKO), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2186.35 kcal; Białko ogółem: 76.28 g; białko zwierzęce: 47.20 g; Tłuszcz: 72.35 g; Węglowodany ogółem: 327.16 g; Sód: 1153.58 mg; Potas: 4704.45 mg; Magnez: 295.72 mg; Wapń: 634.07 mg; Żelazo: 8.81 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2787.49 ug; Błonnik pokarmowy: 23.04 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.04 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 9.91 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 23.31 g; suma cukrów prostych: 86.61 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Pyskowice		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-08-04 Dieta: DIETA PODSTAWOWA PYSKOWICE		
chleb krojony mały120,g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), Parówki drobiowe wiedeńskie 80g , Musztarda 20g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA), pomidor 70g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Zupa rosół z makaronem 400g (GLUTEN, JAJ, SELER), udko z kurczaka duszone180g (GLUTEN), Sałatka z kapusty czerwonej 120g , Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 200ml , ciastka kruche30g (MLEKO, GLUTEN), Podwieczorek: Wafelek 42g(1szt.) ,	Chleb krojony mały 130g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), Kielbasa krotoszyńska 40g , Sałatka z ;sałaty lodowej i rzodkiewki70g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2868.30 kcal; Białko ogółem: 79.42 g; białko zwierzęce: 30.40 g; Tłuszcz: 98.67 g; Węglowodany ogółem: 445.71 g; Sód: 2790.09 mg; Potas: 4068.53 mg; Magnez: 388.46 mg; Wapń: 585.57 mg; Żelazo: 12.73 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 699.93 ug; Błonnik pokarmowy: 34.01 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.99 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 17.19 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 39.35 g; suma cukrów prostych: 98.75 g;		
niedziela 2024-08-04 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA PYSKOWICE		
Wek krojony 50g(1), (GLUTEN), Bułka zwykła50g 1szt (GLUTEN), Masło 15g(7) (MLEKO), Parówki drobiowe wiedeńskie 80g , pomidor 70g , Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Zupa rosół z makaronem 400g(1,3,9) (GLUTEN, JAJ, SELER), Udko z kurczaka gotowane 180g(9) (GLUTEN, SELER), Sałatka z jarzyn gotowanych 120g(9) (SELER), Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 200ml , ciastka kruche30g (MLEKO, GLUTEN), Podwieczorek: Wafelek 42g(1szt.) ,	Chleb krojony mały 130g(1,3,7) (GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g(7) (MLEKO), Kielbasa krotoszyńska 40g , Sałatka z: pomidora i sałaty lodowej70g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2365.83 kcal; Białko ogółem: 62.61 g; białko zwierzęce: 30.24 g; Tłuszcz: 99.55 g; Węglowodany ogółem: 326.76 g; Sód: 2514.67 mg; Potas: 3636.67 mg; Magnez: 256.17 mg; Wapń: 488.27 mg; Żelazo: 9.10 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2233.65 ug; Błonnik pokarmowy: 23.64 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.92 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 14.68 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 42.51 g; suma cukrów prostych: 95.92 g;		
niedziela 2024-08-04 Dieta: DIETA Z OGR.ŁATWLOORZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW PYSKOWICE		
Chleb razowy 100g(1,3,7,8) (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g(7) (MLEKO), Parówki drobiowe wiedeńskie 80g , pomidor 70g , Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Zupa rosół z makaronem 400g(1,3,9) (GLUTEN, JAJ, SELER), Udko z kurczaka gotowane 180g(9) (GLUTEN, SELER), Sałatka z kapusty czerwonej 120g , Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 200ml , Podwieczorek: Sok warzywny 200ml ,	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 krotoszyńska 40g , Sałatka z: pomidora i sałaty lodowej70g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2080.44 kcal; Białko ogółem: 61.51 g; białko zwierzęce: 26.19 g; Tłuszcz: 79.58 g; Węglowodany ogółem: 307.68 g; Sód: 2581.80 mg; Potas: 4019.45 mg; Magnez: 334.21 mg; Wapń: 483.12 mg; Żelazo: 10.78 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 954.13 ug; Błonnik pokarmowy: 30.33 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.54 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 16.90 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 31.68 g; suma cukrów prostych: 62.27 g;		
niedziela 2024-08-04 Dieta: PYSKOWICE - MATKA KARMiąCA		
Wek krojony 50g(1), (GLUTEN), Bułka zwykła50g 1szt (GLUTEN), Masło 15g(7) (MLEKO), Parówki drobiowe wiedeńskie 80g , Jogurt naturalny 1szt (MLEKO), pomidor 70g , Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: banan 1szt ,	Zupa rosół z makaronem 400g(1,3,9) (GLUTEN, JAJ, SELER), Udko z kurczaka gotowane 180g(9) (GLUTEN, SELER), Sałatka z jarzyn gotowanych 120g(9) (SELER), Ziemniaki gotowane 200g , Sałatka z kapusty czerwonej 120g , Kompot 200ml , ciastka kruche30g (MLEKO, GLUTEN), Podwieczorek: Wafelek 42g(1szt.) ,	Chleb krojony mały 130g(1,3,7) (GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g(7) (MLEKO), Kielbasa krotoszyńska 40g , Jajko 1 szt (JAJ), Sałatka z ;sałaty lodowej i rzodkiewki70g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 3029.97 kcal; Białko ogółem: 88.47 g; białko zwierzęce: 47.04 g; Tłuszcz: 98.24 g; Węglowodany ogółem: 481.43 g; Sód: 2745.09 mg; Potas: 6653.51 mg; Magnez: 492.97 mg; Wapń: 829.29 mg; Żelazo: 14.45 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2472.85 ug; Błonnik pokarmowy: 38.01 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.80 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 11.49 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 38.98 g; suma cukrów prostych: 167.70 g;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Pyskowice		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-08-08 Dieta: DIETA PODSTAWOWA PYSKOWICE		
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 400g (MLEKO), chleb razowo- słonecznikowy 40g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), Twarożek ze szczypiorkiem 70g (MLEKO), Szyńka zielonogórska 40g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Mix sałat 13g, Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Jabłko 60g,	Żurek 400g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, ŻYTO), Potrawka z kurczaka 180g (GLUTEN, SELER), Sałatka z kapusty czerwonej 120g, Kasza jęczmienna na sypko 200. g (GLUTEN), Kompot 200ml, Podwieczorek: Nektaryna,	Chleb krojony mały 130g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), Serek topiony 17,5g (MLEKO), Filet zapiekany-wedlina 40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), ogórek zielony 70g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2804.89 kcal; Białko ogółem: 117.35 g; białko zwierzęce: 74.94 g; Tłuszcz: 91.54 g; Węglowodany ogółem: 408.01 g; Sód: 2205.75 mg; Potas: 4412.88 mg; Magnez: 399.80 mg; Wapń: 879.63 mg; Żelazo: 12.78 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 677.41 ug; Błonnik pokarmowy: 34.48 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.72 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 15.06 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 30.99 g; suma cukrów prostych: 89.75 g;		
czwartek 2024-08-08 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA PYSKOWICE		
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 400g (MLEKO), Wek krojony 50g (GLUTEN), Bułka zwykła 50g 1szt (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Twaróg 70g (MLEKO), Szyńka zielonogórska 40g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Mix sałat 13g, Jabłko pieczone 150, Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Zupa ziemniaczana 400g (MLEKO, GLUTEN, SELER), Potrawka z kurczaka 180g (GLUTEN, SELER), Buraki 150g, Kasza jęczmienna na sypko 200. g (GLUTEN), Kompot 200ml, Podwieczorek: Nektaryna,	Chleb krojony mały 130g (GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), Filet zapiekany-wedlina 40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), pomidor 70g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2383.44 kcal; Białko ogółem: 99.75 g; białko zwierzęce: 70.95 g; Tłuszcz: 78.25 g; Węglowodany ogółem: 338.37 g; Sód: 1915.46 mg; Potas: 3678.57 mg; Magnez: 272.46 mg; Wapń: 700.50 mg; Żelazo: 9.38 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 925.05 ug; Błonnik pokarmowy: 21.79 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.56 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 9.09 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 26.18 g; suma cukrów prostych: 104.52 g;		
czwartek 2024-08-08 Dieta: DIETA Z OGR.ŁATWLOORZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW PYSKOWICE		
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 400g (MLEKO), Chleb razowy 100g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), Twarożek ze szczypiorkiem 70g (MLEKO), Szyńka zielonogórska 40g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Mix sałat 13g, Jabłko 60g, Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Żurek 400g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, ŻYTO), Potrawka z kurczaka 180g (GLUTEN, SELER), Sałatka z kapusty czerwonej 120g, Kasza jęczmienna na sypko 200. g (GLUTEN), Kompot 200ml, Podwieczorek: Nektaryna,	chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), Filet zapiekany-wedlina 40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Serek topiony 17,5g (MLEKO), ogórek zielony 70g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2651.85 kcal; Białko ogółem: 113.13 g; białko zwierzęce: 74.88 g; Tłuszcz: 92.00 g; Węglowodany ogółem: 373.03 g; Sód: 2198.90 mg; Potas: 4383.94 mg; Magnez: 401.56 mg; Wapń: 875.59 mg; Żelazo: 12.34 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 677.41 ug; Błonnik pokarmowy: 33.93 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.67 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 15.41 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 31.06 g; suma cukrów prostych: 89.34 g;		
czwartek 2024-08-08 Dieta: PYSKOWICE - MATKA KARMiąCA		
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 400g (MLEKO), Wek krojony 50g (GLUTEN), Bułka zwykła 50g 1szt (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Twarożek ze szczypiorkiem 70g (MLEKO), Szyńka zielonogórska 40g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Mix sałat 13g, Jabłko 60g, Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Wafelek 42g(1szt.) ,	Żurek 400g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, ŻYTO), Potrawka z kurczaka 180g (GLUTEN, SELER), Brokuł z wody 100g, Kasza jęczmienna na sypko 200. g (GLUTEN), Kompot 200ml, Podwieczorek: Nektaryna,	Chleb krojony mały 130g (GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), Serek topiony 17,5g (MLEKO), Filet zapiekany-wedlina 40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), pomidor 70g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2904.79 kcal; Białko ogółem: 115.40 g; białko zwierzęce: 78.85 g; Tłuszcz: 110.12 g; Węglowodany ogółem: 383.88 g; Sód: 2169.33 mg; Potas: 4176.07 mg; Magnez: 326.58 mg; Wapń: 874.98 mg; Żelazo: 11.01 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 976.81 ug; Błonnik pokarmowy: 24.10 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.10 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 13.08 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 41.11 g; suma cukrów prostych: 119.79 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Pyskowice		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-08-09		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA PYSKOWICE		
Zupa mleczna z makaronem 400g (MLEKO), chleb krojony mały 120g (GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), Jajecznicza(2szt.) (JAJ), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Rukola 13g, Pomidorki "koktailowe" (ok.40g), Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Zupa grochówka 400g (GLUTEN, SELER, SOJA, ROŚ, GORCZYCA), ryba smżona 100g (GLUTEN, JAJ, RYB), Ziemniaki gotowane 200g, Salata zielona 80g (GORCZYCA), Kompot 200ml, Podwieczorek: Banan 1szt,	chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), Szynka barwnika 40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ser żółty 40g (MLEKO), pomidor 70g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 3672.50 kcal; Białko ogółem: 148.41 g; białko zwierzęce: 84.15 g; Tłuszcz: 104.93 g; Węglowodany ogółem: 588.41 g; Sód: 2457.41 mg; Potas: 7985.92 mg; Magnez: 713.63 mg; Wapń: 1145.58 mg; Żelazo: 21.44 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1536.04 ug; Błonnik pokarmowy: 49.03 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.32 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 19.16 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 37.91 g; suma cukrów prostych: 132.55 g;		
piątek 2024-08-09		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA PYSKOWICE		
Zupa mleczna z makaronem 400g(1,3,7) (MLEKO), Wek krojony 50g(1), (GLUTEN), Bułka zwykła 50g 1szt (GLUTEN), Masło 15g(7) (MLEKO), twaróg 70g (MLEKO), Rukola 13g, Pomidorki " koktailowe" (ok.40g), Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	rosół z lanym ciastem 400ml(1,3,9) (GLUTEN, JAJ, SELER), ryba gotowana 100g (MLEKO, GLUTEN, SELER, RYB, GORCZYCA), Sos jarzynowy 100g(9,1,7) (GLUTEN, SELER), Bukiet jarzyn 150g (SELER), Ziemniaki gotowane 200g, Kompot 200ml, Podwieczorek: Banan 1szt,	chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g(7) (MLEKO), Szynka barwnika 40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Dżem porcja 1szt. 25g, pomidor 70g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2749.66 kcal; Białko ogółem: 116.43 g; białko zwierzęce: 74.99 g; Tłuszcz: 56.47 g; Węglowodany ogółem: 470.92 g; Sód: 1353.89 mg; Potas: 6701.66 mg; Magnez: 497.14 mg; Wapń: 777.14 mg; Żelazo: 12.11 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2401.74 ug; Błonnik pokarmowy: 33.54 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.00 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 7.76 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 16.35 g; suma cukrów prostych: 144.28 g;		
piątek 2024-08-09		
Dieta: DIETA Z OGR.ŁATWOROZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW PYSKOWICE		
Zupa mleczna z makaronem 400g(1,3,7) (MLEKO), Bułka zwykła 50g 1szt (GLUTEN), Masło 15g(7) (MLEKO), Jajecznicza(2szt.) (JAJ), Rukola 13g, Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Pomidorki "koktailowe" (ok.40g),	Zupa grochówka 400g (GLUTEN, SELER, SOJA, ROŚ, GORCZYCA), Ryba gotowana 90g(4,9,10) (SELER, RYB), Salata zielona 80g (GORCZYCA), Ziemniaki gotowane 200g, Kompot 200ml, Podwieczorek: Banan 1szt,	chleb krojony mały 70g(1,3,7) (GLUTEN, ŻYTO), chleb razowo- słonecznikowy 40g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g(7) (MLEKO), Szynka barwnika 40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ser żółty 50g(7) (MLEKO), pomidor 70g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 3018.70 kcal; Białko ogółem: 140.92 g; białko zwierzęce: 92.95 g; Tłuszcz: 87.36 g; Węglowodany ogółem: 461.50 g; Sód: 1405.20 mg; Potas: 7685.86 mg; Magnez: 615.00 mg; Wapń: 1214.10 mg; Żelazo: 17.70 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1617.39 ug; Błonnik pokarmowy: 37.28 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.67 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 10.69 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 29.18 g; suma cukrów prostych: 130.61 g;		
piątek 2024-08-09		
Dieta: PYSKOWICE - MATKA KARMiąCA		
Zupa mleczna z makaronem 400g(1,3,7) (MLEKO), Wek krojony 50g(1), (GLUTEN), Bułka zwykła 50g 1szt (GLUTEN), Masło 15g(7) (MLEKO), Jajecznicza(2szt.) (JAJ), Rukola 13g, Pomidorki " koktailowe" (ok.40g), Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: banan 1szt,	rosół z lanym ciastem 400ml(1,3,9) (GLUTEN, JAJ, SELER), Ryba smażona 100g (GLUTEN, JAJ, RYB), Salata zielona 80g (GORCZYCA), bukiet jarzyn 100g(9) (SELER), Ziemniaki gotowane 200g, Kompot 200ml, Podwieczorek: kisiel,	Chleb krojony mały 130g(1,3,7) (GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g(7) (MLEKO), Ser żółty 40g (MLEKO), Szynka barwnika 40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), pomidor 70g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 3331.92 kcal; Białko ogółem: 142.38 g; białko zwierzęce: 98.89 g; Tłuszcz: 104.70 g; Węglowodany ogółem: 482.87 g; Sód: 1622.57 mg; Potas: 6857.03 mg; Magnez: 529.93 mg; Wapń: 1133.90 mg; Żelazo: 17.26 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2631.54 ug; Błonnik pokarmowy: 33.03 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.42 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 15.60 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 39.54 g; suma cukrów prostych: 132.49 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Pyskowice		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-08-10		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA PYSKOWICE		
chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), Szyńka drobiowa40g, Sałata zielona z rzodkiewką70g, Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Zupa grysikowa 400g (GLUTEN, SELER), schab duszony100g (GLUTEN, MIĘSO WIEP), Ziemniaki gotowane 200g, Kapusta kiszona zasmażana150g (GLUTEN), Kompot 200ml, Podwieczorek: Mus owocowy200g,	chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), kielbasa szynkowa40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), papryka czerwona70g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 3018.19 kcal; Białko ogółem: 131.70 g; białko zwierzęce: 91.26 g; Tłuszcz: 131.09 g; Węglowodany ogółem: 363.32 g; Sód: 1949.25 mg; Potas: 4919.04 mg; Magnez: 417.55 mg; Wapń: 531.44 mg; Żelazo: 15.09 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1222.51 ug; Błonnik pokarmowy: 37.38 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.77 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 26.05 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 54.33 g; suma cukrów prostych: 59.45 g;		
sobota 2024-08-10		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA PYSKOWICE		
Wek krojony 50g (GLUTEN), Bułka zwykła50g 1szt (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Szyńka drobiowa40g, Sałata zielona z rzodkiewką70g, Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Zupa grysikowa 400g (GLUTEN, SELER), schab duszony100g (GLUTEN, MIĘSO WIEP), szpinak na gęsto150g, Ziemniaki gotowane 200g, Kompot 200ml, Podwieczorek: Mus owocowy200g,	Chleb krojony mały 130g (GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), kielbasa szynkowa40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), pomidor 70g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2442.50 kcal; Białko ogółem: 120.48 g; białko zwierzęce: 91.14 g; Tłuszcz: 110.61 g; Węglowodany ogółem: 264.80 g; Sód: 1681.04 mg; Potas: 4428.86 mg; Magnez: 357.15 mg; Wapń: 530.42 mg; Żelazo: 14.38 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1847.61 ug; Błonnik pokarmowy: 24.82 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.16 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 17.13 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 45.14 g; suma cukrów prostych: 57.40 g;		
sobota 2024-08-10		
Dieta: DIETA Z OGR.ŁATWLOORZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW PYSKOWICE		
Chleb razowy 100g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), Szyńka drobiowa40g, Sałata zielona z rzodkiewką70g, Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Zupa grysikowa 400g (GLUTEN, SELER), schab duszony100g (GLUTEN, MIĘSO WIEP), szpinak na gęsto150g, Ziemniaki gotowane 200g, Kompot 200ml, Podwieczorek: Jogurt naturalny 1szt (MLEKO),	chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), chleb razowo- słonecznikowy40g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), kielbasa szynkowa40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), papryka czerwona70g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2596.72 kcal; Białko ogółem: 127.22 g; białko zwierzęce: 95.44 g; Tłuszcz: 115.64 g; Węglowodany ogółem: 286.24 g; Sód: 1802.99 mg; Potas: 4658.73 mg; Magnez: 429.17 mg; Wapń: 695.39 mg; Żelazo: 15.37 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2184.41 ug; Błonnik pokarmowy: 25.97 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.43 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 20.18 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 45.79 g; suma cukrów prostych: 62.58 g;		
sobota 2024-08-10		
Dieta: PYSKOWICE - MATKA KARMIĄCA		
Wek krojony 50g (GLUTEN), Bułka zwykła50g 1szt (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Szyńka drobiowa30g, Pasta pomidorowa z twarogu 70g (MLEKO), Sałata zielona z rzodkiewką70g, Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Nektaryna,	Zupa grysikowa 400g (GLUTEN, SELER), schab duszony100g (GLUTEN, MIĘSO WIEP), szpinak na gęsto150g, Ziemniaki gotowane 200g, Kompot 200ml, Podwieczorek: Mus owocowy200g,	Chleb krojony mały 130g (GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), Kielbasa szynkowa30g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), ser żółty30g (MLEKO), pomidor 70g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2647.70 kcal; Białko ogółem: 138.79 g; białko zwierzęce: 108.27 g; Tłuszcz: 119.04 g; Węglowodany ogółem: 280.04 g; Sód: 1684.39 mg; Potas: 4739.06 mg; Magnez: 381.80 mg; Wapń: 851.57 mg; Żelazo: 14.95 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2004.66 ug; Błonnik pokarmowy: 26.16 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 47.00 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 17.21 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 47.21 g; suma cukrów prostych: 66.01 g;		

Dietetyk

.....