

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Pyskowice		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2024-09-01</b> <b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA PYSKOWICE</b>		
chleb krojony mały70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb krojony razowy-słon 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Szynkowa wędzona 40g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA</b> ), pomidor50g, Mix sałat 13g, Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ),	Zupa pomidorowa z makaronem 400g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER</b> ), Filet z indyka w sosie100g ( <b>GLUTEN</b> ), Sałatka z kapusty czerwonej 120g, Ziemniaki gotowane 200g, Kompot 200ml, <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny 1szt ( <b>MLEKO</b> ), ciastka kruche30g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ),	chleb krojony mały70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb krojony razowy-słon 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Parówki drobiowe Nowojorskie 80g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Musztarda 20g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ), sałata zielona ( 2 listki -0k 30g), Rzodkiewka.40g, Herbata 250ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2368.43 kcal; Białko ogółem: 76.48 g; białko zwierzęce: 33.94 g; Tłuszcz: 80.82 g; Węglowodany ogółem: 361.50 g; Sód: 1608.26 mg; Potas: 4264.54 mg; Magnez: 383.39 mg; Wapń: 720.87 mg; Żelazo: 12.00 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 872.14 ug; Błonnik pokarmowy: 31.57 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.97 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 14.85 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 28.64 g; suma cukrów prostych: 69.67 g;		
<b>niedziela 2024-09-01</b> <b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA PYSKOWICE</b>		
Wek krojony 50g ( <b>GLUTEN</b> ), Bułka zwykła50g 1szt ( <b>GLUTEN</b> ), Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), szynka luksusowa40g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA</b> ), pomidor50g, Mix sałat 13g, Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ),	Zupa pomidorowa z makaronem 400g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER</b> ), Filet z indyka w sosie100g ( <b>GLUTEN</b> ), Sałatka z jarzyn gotowanych 120g ( <b>SELER</b> ), Ziemniaki gotowane 200g, Kompot 200ml, <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny 1szt ( <b>MLEKO</b> ), ciastka kruche30g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ),	chleb krojony mały70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Parówki drobiowe Cieszyński80g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Herbata 250ml, sałata zielona ( 2 listki -0k 30g), Pomidor40g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 1903.79 kcal; Białko ogółem: 63.59 g; białko zwierzęce: 33.83 g; Tłuszcz: 69.53 g; Węglowodany ogółem: 275.64 g; Sód: 1375.28 mg; Potas: 3866.25 mg; Magnez: 262.42 mg; Wapń: 622.71 mg; Żelazo: 8.84 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2291.94 ug; Błonnik pokarmowy: 22.37 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.15 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 8.90 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 24.46 g; suma cukrów prostych: 67.26 g;		
<b>niedziela 2024-09-01</b> <b>Dieta: DIETA Z OGR.ŁATWLOORZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW PYSKOWICE</b>		
chleb razowo- słonecznikowy40g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), szynka luksusowa40g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA</b> ), pomidor50g, Mix sałat 13g, Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ),	Zupa pomidorowa z makaronem 400g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER</b> ), Filet z indyka w sosie100g ( <b>GLUTEN</b> ), Sałatka z kapusty czerwonej 120g, Ziemniaki gotowane 200g, Kompot 200ml, <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny 1szt ( <b>MLEKO</b> ),	chleb krojony mały70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb krojony razowy-słon 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Parówki drobiowe Cieszyński80g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Musztarda 20g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ), Rzodkiewka.40g, sałata zielona ( 2 listki -0k 30g), Herbata 250ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2052.88 kcal; Białko ogółem: 68.24 g; białko zwierzęce: 33.75 g; Tłuszcz: 76.08 g; Węglowodany ogółem: 297.64 g; Sód: 1477.01 mg; Potas: 4071.41 mg; Magnez: 341.89 mg; Wapń: 697.99 mg; Żelazo: 10.42 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 853.42 ug; Błonnik pokarmowy: 26.81 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.54 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 13.04 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 27.27 g; suma cukrów prostych: 67.04 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Pyskowice		
Sniadanie II Sniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
<b>niedziela 2024-09-01</b>		
<b>Dieta: PYSKOWICE -CUKRZYCOWA ZOL /MATKI KARMIĄCE CUKRZYCOWE</b>		
Wek krojony 50g ( <b>GLUTEN</b> ), Bułka zwykła 50g 1szt ( <b>GLUTEN</b> ), Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), szynka luksusowa 40g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA</b> ), Mix sałat 13g, pomidor 50g, Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), <b>II Sniadanie:</b> kiwi 1szt. ,	Zupa pomidorowa z makaronem 400g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER</b> ), Filet z indyka w sosie 100g ( <b>GLUTEN</b> ), Ziemniaki gotowane 200g, sałatka z kapusty czerwonej 100g, Kompot 200ml, <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny 1szt ( <b>MLEKO</b> ),	Chleb krojony mały 130g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Parówki drobiowe Nowojorskie 80g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), sałata zielona (2 listki -0k 30g), Rzodkiewka.40g, Herbata 250ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2033.92 kcal; Białko ogółem: 65.85 g; białko zwierzęce: 33.78 g; Tłuszcz: 73.06 g; Węglowodany ogółem: 297.09 g; Sód: 1687.11 mg; Potas: 4052.95 mg; Magnez: 273.57 mg; Wapń: 665.85 mg; Żelazo: 9.11 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 873.32 ug; Błonnik pokarmowy: 21.93 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.70 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 10.60 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 26.74 g; suma cukrów prostych: 65.30 g;		
<b>niedziela 2024-09-01</b>		
<b>Dieta: PYSKOWICE - MATKA KARMIĄCA /ZOL DIETE PODSTAWOWA</b>		
Wek krojony 50g ( <b>GLUTEN</b> ), Bułka zwykła 50g 1szt ( <b>GLUTEN</b> ), Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), szynka luksusowa 40g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA</b> ), Mix sałat 13g, pomidor 50g, Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), <b>II Sniadanie:</b> kiwi 1szt. ,	Zupa pomidorowa z makaronem 400g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER</b> ), Filet z indyka w sosie 100g ( <b>GLUTEN</b> ), Ziemniaki gotowane 200g, sałatka z kapusty czerwonej 100g, Kompot 200ml, <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny 1szt ( <b>MLEKO</b> ), ciastka kruche 30g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ),	Chleb krojony mały 130g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Parówki drobiowe Nowojorskie 80g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), sałata zielona (2 listki -0k 30g), Rzodkiewka.40g, Herbata 250ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2073.07 kcal; Białko ogółem: 66.34 g; białko zwierzęce: 33.86 g; Tłuszcz: 75.18 g; Węglowodany ogółem: 301.72 g; Sód: 1689.45 mg; Potas: 4058.53 mg; Magnez: 274.11 mg; Wapń: 667.11 mg; Żelazo: 9.16 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 892.04 ug; Błonnik pokarmowy: 22.03 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.71 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 10.79 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 27.56 g; suma cukrów prostych: 66.69 g;		
<b>poniedziałek 2024-09-02</b>		
<b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA PYSKOWICE</b>		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), Chleb krojony razowy-słon 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), chleb krojony mały 120g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Polędwica premium 40g, ogórek kiszony 70g, Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ),	Zupa grycikowa 400g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ), filet drobiowy w sosie 100g ( <b>GLUTEN</b> ), buraki 150g, Ziemniaki gotowane 200g, Kompot 200ml, <b>Podwieczorek:</b> Deser budyniowy 1szt. ,	Chleb krojony mały 130g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb krojony razowy-słon 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Jajo gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Sałatka z rukoli i pomidora 70g, Herbata 250ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2967.46 kcal; Białko ogółem: 122.08 g; białko zwierzęce: 76.40 g; Tłuszcz: 105.23 g; Węglowodany ogółem: 412.26 g; Sód: 2013.02 mg; Potas: 5139.57 mg; Magnez: 470.84 mg; Wapń: 784.31 mg; Żelazo: 17.51 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1024.24 ug; Błonnik pokarmowy: 33.12 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.85 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 22.61 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 70.57 g; suma cukrów prostych: 89.70 g;		
<b>poniedziałek 2024-09-02</b>		
<b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA PYSKOWICE</b>		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), Wek krojony 50g ( <b>GLUTEN</b> ), Bułka zwykła 50g 1szt ( <b>GLUTEN</b> ), Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Szynka drobiowa 40g, pomidor 70g, Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ),	Zupa grycikowa 400g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ), filet drobiowy w sosie 100g ( <b>GLUTEN</b> ), buraki 150g, Ziemniaki gotowane 200g, Kompot 200ml, <b>Podwieczorek:</b> Deser budyniowy 1szt. ,	Chleb krojony mały 130g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Twaróg 70g ( <b>MLEKO</b> ), Sałatka z rukoli i pomidora 70g, Herbata 250ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> 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;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Pyskowice		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2024-09-02</b>		
<b>Dieta: DIETA Z OGR.ŁATWOORZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW PYSKOWICE</b>		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), Chleb razowy 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Szynka drobiowa 40g, Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), ogórek kiszony 70g,	Zupa grysikowa 400g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ), filet drobiowy w sosie 100g ( <b>GLUTEN</b> ), buraki 150g, Ziemniaki gotowane 200g, Kompot 200ml, <b>Podwieczorek:</b> Serek naturalny 1szt. ,	chleb krojony mały 70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb krojony razowy-słon 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Jajo gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Sałatka z rukoli i pomidora 70g, Herbata 250ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2630.26 kcal; Białko ogółem: 122.00 g; białko zwierzęce: 86.46 g; Tłuszcz: 130.54 g; Węglowodany ogółem: 333.58 g; Sód: 2087.27 mg; Potas: 5021.72 mg; Magnez: 445.88 mg; Wapń: 817.49 mg; Żelazo: 16.03 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1386.24 ug; Błonnik pokarmowy: 28.71 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 56.49 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 21.20 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 44.59 g; suma cukrów prostych: 90.39 g;		
<b>poniedziałek 2024-09-02</b>		
<b>Dieta: PYSKOWICE -CUKRZYCOWA ZOL /MATKI KARMIAĆCE CUKRZYCOWE</b>		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), Wek krojony 50g ( <b>GLUTEN</b> ), Bułka zwykła 50g 1szt ( <b>GLUTEN</b> ), Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Szynka drobiowa 40g, pomidor 70g, Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), <b>II Śniadanie:</b> brzoskwinie ,	Zupa grysikowa 400g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ), filet drobiowy w sosie 100g ( <b>GLUTEN</b> ), buraki 150g, Ziemniaki gotowane 200g, Kompot 200ml, <b>Podwieczorek:</b> Serek naturalny 1szt. ,	Chleb krojony mały 130g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Jajko 1 szt ( <b>JAJ</b> ), pasta z tuńczyka ze szczypiorkiem 90g ( <b>MLEKO</b> ), Sałatka z rukoli i pomidora 70g, Herbata 250ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2612.57 kcal; Białko ogółem: 125.65 g; białko zwierzęce: 92.44 g; Tłuszcz: 130.36 g; Węglowodany ogółem: 321.16 g; Sód: 1951.24 mg; Potas: 5269.45 mg; Magnez: 378.12 mg; Wapń: 827.27 mg; Żelazo: 16.04 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1723.00 ug; Błonnik pokarmowy: 23.74 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 57.63 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 18.03 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 46.03 g; suma cukrów prostych: 95.98 g;		
<b>poniedziałek 2024-09-02</b>		
<b>Dieta: PYSKOWICE - MATKA KARMIAĆCA /ZOL DIETE PODSTAWOWA</b>		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), Wek krojony 50g ( <b>GLUTEN</b> ), Bułka zwykła 50g 1szt ( <b>GLUTEN</b> ), Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Szynka drobiowa 40g, pomidor 70g, Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), <b>II Śniadanie:</b> brzoskwinie ,	Zupa grysikowa 400g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ), filet drobiowy w sosie 100g ( <b>GLUTEN</b> ), buraki 150g, Ziemniaki gotowane 200g, Kompot 200ml, <b>Podwieczorek:</b> Deser budyniowy 1szt. ,	Chleb krojony mały 130g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Jajko 1 szt ( <b>JAJ</b> ), pasta z tuńczyka ze szczypiorkiem 90g ( <b>MLEKO</b> ), Sałatka z rukoli i pomidora 70g, Herbata 250ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2580.57 kcal; Białko ogółem: 115.45 g; białko zwierzęce: 82.24 g; Tłuszcz: 103.26 g; Węglowodany ogółem: 318.76 g; Sód: 1762.24 mg; Potas: 5203.45 mg; Magnez: 370.12 mg; Wapń: 772.27 mg; Żelazo: 15.84 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1361.00 ug; Błonnik pokarmowy: 23.74 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.59 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 18.39 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 71.60 g; suma cukrów prostych: 93.88 g;		



## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Pyskowice		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2024-09-03</b>		
<b>Dieta: PYSKOWICE -CUKRZYCOWA ZOL /MATKI KARMIĄCE CUKRZYCOWE</b>		
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 400g ( <b>MLEKO</b> ), Wek krojony 50g ( <b>GLUTEN</b> ), Bułka zwykła 50g 1szt ( <b>GLUTEN</b> ), Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Polędwica premium 40g, Twaróg 70g ( <b>MLEKO</b> ), Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), sałata zielona 13g, Pomidor 50g, <b>II Śniadanie:</b> Banan 1szt,	Zupa ogórkowa 400g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER</b> ), Gotowane mięso z warzywami i pomidorami 120g ( <b>SELER</b> ), Sos koperkowy 100g ( <b>GLUTEN</b> ), szpinak na gęsto 150g, Ryż na sypko 200g, Kompot 200ml, <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny 1szt ( <b>MLEKO</b> ),	Chleb krojony mały 130g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Szyunka konserwowa 40g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), papryka czerwona 70g, Herbata 250ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2926.70 kcal; Białko ogółem: 105.79 g; białko zwierzęce: 67.96 g; Tłuszcz: 91.00 g; Węglowodany ogółem: 447.76 g; Sód: 1843.47 mg; Potas: 5992.20 mg; Magnez: 508.42 mg; Wapń: 999.84 mg; Żelazo: 14.13 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2716.18 ug; Błonnik pokarmowy: 30.90 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.78 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 10.45 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 28.92 g; suma cukrów prostych: 140.93 g;		
<b>wtorek 2024-09-03</b>		
<b>Dieta: PYSKOWICE - MATKA KARMIĄCA /ZOL DIETE PODSTAWOWA</b>		
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 400g ( <b>MLEKO</b> ), Wek krojony 50g ( <b>GLUTEN</b> ), Bułka zwykła 50g 1szt ( <b>GLUTEN</b> ), Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Dżem 50g, Twaróg 70g ( <b>MLEKO</b> ), Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), sałata zielona 13g, Pomidor 50g, <b>II Śniadanie:</b> Banan 1szt,	Zupa ogórkowa 400g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER</b> ), Gotowane mięso z warzywami i pomidorami 120g ( <b>SELER</b> ), Sos koperkowy 100g ( <b>GLUTEN</b> ), szpinak na gęsto 150g, Ryż na sypko 200g, Kompot 200ml, <b>Podwieczorek:</b> Wafelek,	Chleb krojony mały 130g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Szyunka konserwowa 40g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), papryka czerwona 70g, Herbata 250ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 3390.70 kcal; Białko ogółem: 102.49 g; białko zwierzęce: 60.21 g; Tłuszcz: 111.95 g; Węglowodany ogółem: 521.11 g; Sód: 1478.97 mg; Potas: 5834.70 mg; Magnez: 497.92 mg; Wapń: 918.34 mg; Żelazo: 14.53 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2751.18 ug; Błonnik pokarmowy: 32.50 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.35 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 12.41 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 39.28 g; suma cukrów prostych: 187.08 g;		
<b>środa 2024-09-04</b>		
<b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA PYSKOWICE</b>		
zupa mleczna z kaszą manną 400g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), chleb krojony mały 70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb krojony razowy-słon 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Filet zapiekany na maśle - wędlina 40g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Ogórek kiszony 60g, kielki 7g, Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ),	Zupa ryżowa z pietruszką 400g ( <b>SELER</b> ), gulasz z indyka (80g+80g) ( <b>GLUTEN</b> ), Ziemniaki gotowane 200g, Sałatka colesław 150g, Kompot 200ml, <b>Podwieczorek:</b> Mus owocowy 200g,	chleb krojony mały 70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb krojony razowy-słon 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), pasztet z blachy 80g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJ, DWUTLENEK, SOJA, GORCZYCA</b> ), Sałatka z: pomidora i sałaty lodowej 70g, Herbata 250ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2642.52 kcal; Białko ogółem: 93.59 g; białko zwierzęce: 54.28 g; Tłuszcz: 92.00 g; Węglowodany ogółem: 390.72 g; Sód: 3111.56 mg; Potas: 4250.87 mg; Magnez: 406.87 mg; Wapń: 742.42 mg; Żelazo: 11.92 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1252.67 ug; Błonnik pokarmowy: 33.47 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.52 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 18.85 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 38.02 g; suma cukrów prostych: 97.87 g;		



## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Pyskowice		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2024-09-04</b>		
<b>Dieta: PYSKOWICE - MATKA KARMiąCA /ZOL DIETE PODSTAWOWA</b>		
zupa mleczna z kaszą manną 400g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), Wek krojony 50g ( <b>GLUTEN</b> ), Bułka zwykła 50g 1szt ( <b>GLUTEN</b> ), Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Filet zapiekany na maśle - wędlina 40g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Ogórek kiszony 60g, kielki 7g, Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Nektaryna 1szt. ,	Zupa ryżowa z pietruszką 400g ( <b>SELER</b> ), gulasz z indyka (80g+80g) ( <b>GLUTEN</b> ), marchewka oprószana 150g ( <b>GLUTEN</b> ), Ziemniaki gotowane 200g, Kompot 200ml , <b>Podwieczorek:</b> Mus owocowy 200g ,	chleb krojony mały 70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), pasztet z blachy 80g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJ, DWUTLENEK, SOJA, GORCZYCA</b> ), Sałatka z: pomidora i sałaty lodowej 70g, Herbata 250ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2297.77 kcal; Białko ogółem: 84.31 g; białko zwierzęce: 54.17 g; Tłuszcz: 92.22 g; Węglowodany ogółem: 307.12 g; Sód: 2540.96 mg; Potas: 4135.94 mg; Magnez: 312.55 mg; Wapń: 705.94 mg; Żelazo: 9.64 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3438.57 ug; Błonnik pokarmowy: 25.87 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.58 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 16.57 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 39.22 g; suma cukrów prostych: 78.55 g;		
<b>czwartek 2024-09-05</b>		
<b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA PYSKOWICE</b>		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), chleb krojony mały 120g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb krojony razowy-słon 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Szyunka Ojca Grzegorza 40g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), ogórek zielony 70g, Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ),	Zupa barszcz z ziemniakami 400g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER</b> ), Pulpet gotowany 80g ( <b>GLUTEN, JAJ, SELER</b> ), Sos pieczarkowy 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), Surówka z kapusty białej 120g ( <b>GORCZYCA</b> ), Kasza jęczmienna na sypko 200. g ( <b>GLUTEN</b> ), Kompot 200ml , <b>Podwieczorek:</b> Galaretką 1szt. ,	Chleb krojony mały 130g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb krojony razowy-słon 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), twaróg z koperkiem 70g ( <b>MLEKO</b> ), Herbata 250ml, sałata zielona ( 2 listki -0k 30g), Pomidorki " koktailowe" (ok.40g) ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 3251.74 kcal; Białko ogółem: 105.93 g; białko zwierzęce: 55.93 g; Tłuszcz: 91.84 g; Węglowodany ogółem: 533.25 g; Sód: 1426.11 mg; Potas: 4233.29 mg; Magnez: 440.21 mg; Wapń: 935.93 mg; Żelazo: 15.01 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1349.01 ug; Błonnik pokarmowy: 38.57 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.48 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 15.04 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 30.80 g; suma cukrów prostych: 122.23 g;		
<b>czwartek 2024-09-05</b>		
<b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA PYSKOWICE</b>		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), Wek krojony 50g ( <b>GLUTEN</b> ), Bułka zwykła 50g 1szt ( <b>GLUTEN</b> ), Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), pomidor 70g, Szyunka Ojca Grzegorza 40g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ),	Zupa barszcz z ziemniakami 400g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER</b> ), Pulpet gotowany 80g ( <b>GLUTEN, JAJ, SELER</b> ), Sos pomidorowy 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), sałatka z jarzyn gotowanych 100g ( <b>SELER</b> ), Kasza jęczmienna na sypko 200. g ( <b>GLUTEN</b> ), Kompot 200ml , <b>Podwieczorek:</b> Galaretką 1szt. ,	Chleb krojony mały 130g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), twaróg z koperkiem 70g ( <b>MLEKO</b> ), Herbata 250ml, sałata zielona ( 2 listki -0k 30g), Pomidorki " koktailowe" (ok.40g) ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2644.95 kcal; Białko ogółem: 90.72 g; białko zwierzęce: 55.50 g; Tłuszcz: 75.98 g; Węglowodany ogółem: 421.98 g; Sód: 2390.88 mg; Potas: 3892.84 mg; Magnez: 332.15 mg; Wapń: 799.73 mg; Żelazo: 11.98 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2107.07 ug; Błonnik pokarmowy: 26.82 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.34 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 9.04 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 26.59 g; suma cukrów prostych: 120.00 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Pyskowice		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2024-09-05</b>		
<b>Dieta: DIETA Z OGR.ŁATWOORZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW PYSKOWICE</b>		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), Chleb razowy 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), ogórek zielony70g , Szyunka Ojca Grzegorza40g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ),	Zupa barszcz z ziemniakami 400g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER</b> ), Pulpet gotowany 80g ( <b>GLUTEN, JAJ, SELER</b> ), Sos pieczarkowy 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), Surówka z kapusty białej 120g ( <b>GORCZYCA</b> ), Kasza jęczmienna na sypko 200g ( <b>GLUTEN</b> ), Kompot 200ml , <b>Podwieczorek:</b> Sok warzywny 200ml ,	chleb krojony mały70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb krojony razowy-słon 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), twaróg z koperkiem70g ( <b>MLEKO</b> ), Herbata 250ml , sałata zielona ( 2 listki -0k 30g) , Pomidorki " koktailowe" (ok.40g) ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2542.96 kcal; Białko ogółem: 96.34 g; białko zwierzęce: 55.78 g; Tłuszcz: 90.74 g; Węglowodany ogółem: 367.37 g; Sód: 1459.14 mg; Potas: 4230.44 mg; Magnez: 414.25 mg; Wapń: 907.11 mg; Żelazo: 13.53 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1523.01 ug; Błonnik pokarmowy: 35.15 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.26 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 14.25 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 30.58 g; suma cukrów prostych: 80.42 g;		
<b>czwartek 2024-09-05</b>		
<b>Dieta: PYSKOWICE -CUKRZYCOWA ZOL /MATKI KARMIAĆCE CUKRZYCOWE</b>		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), Wek krojony 50g ( <b>GLUTEN</b> ), Bułka zwykła50g 1szt ( <b>GLUTEN</b> ), Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), pomidor 70g , Szyunka Ojca Grzegorza40g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny 1szt ( <b>MLEKO</b> ),	Zupa barszcz z ziemniakami 400g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER</b> ), pulpet gotowany100g ( <b>GLUTEN, JAJ, SELER</b> ), Sos pomidorowy 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), Sałatka z jarzyn gotowanych150g ( <b>SELER</b> ), Kasza jęczmienna na sypko 200. g ( <b>GLUTEN</b> ), Kompot 200ml , <b>Podwieczorek:</b> Sok warzywny 200ml ,	Chleb krojony mały 130g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), twaróg z koperkiem70g ( <b>MLEKO</b> ), Herbata 250ml , sałata zielona ( 2 listki -0k 30g) , Pomidorki " koktailowe" (ok.40g) ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2338.75 kcal; Białko ogółem: 95.45 g; białko zwierzęce: 59.79 g; Tłuszcz: 78.14 g; Węglowodany ogółem: 339.57 g; Sód: 3745.08 mg; Potas: 4384.14 mg; Magnez: 368.65 mg; Wapń: 976.90 mg; Żelazo: 12.37 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2630.07 ug; Błonnik pokarmowy: 29.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.56 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 9.17 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 27.23 g; suma cukrów prostych: 86.33 g;		
<b>czwartek 2024-09-05</b>		
<b>Dieta: PYSKOWICE - MATKA KARMIAĆCA /ZOL DIETE PODSTAWOWA</b>		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), Wek krojony 50g ( <b>GLUTEN</b> ), Bułka zwykła50g 1szt ( <b>GLUTEN</b> ), Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), pomidor 70g , Szyunka Ojca Grzegorza40g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny 1szt ( <b>MLEKO</b> ),	Zupa barszcz z ziemniakami 400g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER</b> ), pulpet gotowany100g ( <b>GLUTEN, JAJ, SELER</b> ), Sos pomidorowy 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), Sałatka z jarzyn gotowanych150g ( <b>SELER</b> ), Kasza jęczmienna na sypko 200. g ( <b>GLUTEN</b> ), Kompot 200ml , <b>Podwieczorek:</b> Galaretką 1szt. ,	Chleb krojony mały 130g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), twaróg z koperkiem70g ( <b>MLEKO</b> ), Herbata 250ml , sałata zielona ( 2 listki -0k 30g) , Pomidorki " koktailowe" (ok.40g) ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2682.75 kcal; Białko ogółem: 94.75 g; białko zwierzęce: 59.79 g; Tłuszcz: 77.94 g; Węglowodany ogółem: 424.37 g; Sód: 3598.08 mg; Potas: 4203.14 mg; Magnez: 361.65 mg; Wapń: 983.90 mg; Żelazo: 12.17 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2463.07 ug; Błonnik pokarmowy: 28.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.52 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 9.08 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 27.21 g; suma cukrów prostych: 126.73 g;		



## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Pyskowice		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2024-09-06</b>		
<b>Dieta: PYSKOWICE -CUKRZYCOWA ZOL /MATKI KARMIĄCE CUKRZYCOWE</b>		
Zupa mleczna z ryżem 400g ( <b>MLEKO</b> ), Wek krojony 50g ( <b>GLUTEN</b> ), Bułka zwykła 50g 1szt ( <b>GLUTEN</b> ), Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Pomidor 60g , polędwica sopocka 40 g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Ser żółty 40g ( <b>MLEKO</b> ), kiełki 7g , Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Mus owocowy 200g ,	zupa jarzynowa z ziemniakami 400ml . ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ), jajko sadzone ( <b>JAJ</b> ), Fasolka szparagowa z bułką tartą 120g ( <b>GLUTEN, ROŚ</b> ), ziemniaki 200g , Kompot 200ml , <b>Podwieczorek:</b> Banan 1szt ,	Chleb krojony mały 130g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), kielbasa krakowska 40g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), sałata zielona ( 2 listki -0k 30g) , Ogórek zielony 60g , Herbata 250ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2947.44 kcal; Białko ogółem: 107.11 g; białko zwierzęce: 67.44 g; Tłuszcz: 91.88 g; Węglowodany ogółem: 458.69 g; Sód: 2128.19 mg; Potas: 7270.23 mg; Magnez: 552.89 mg; Wapń: 1135.94 mg; Żelazo: 15.66 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1498.92 ug; Błonnik pokarmowy: 39.63 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.54 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 9.74 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 32.29 g; suma cukrów prostych: 132.31 g;		
<b>piątek 2024-09-06</b>		
<b>Dieta: PYSKOWICE - MATKA KARMIĄCA /ZOL DIETE PODSTAWOWA</b>		
Zupa mleczna z ryżem 400g ( <b>MLEKO</b> ), Wek krojony 50g ( <b>GLUTEN</b> ), Bułka zwykła 50g 1szt ( <b>GLUTEN</b> ), Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Pomidor 60g , Dżem 50g , Ser żółty 40g ( <b>MLEKO</b> ), kiełki 7g , Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Mus owocowy 200g ,	zupa jarzynowa z ziemniakami 400ml . ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ), jajko sadzone ( <b>JAJ</b> ), Marchew oprószana 120g ( <b>GLUTEN</b> ), Fasolka szparagowa z bułką tartą 120g ( <b>GLUTEN, ROŚ</b> ), ziemniaki 200g , Kompot 200ml , <b>Podwieczorek:</b> Banan 1szt ,	Chleb krojony mały 130g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), kielbasa krakowska 40g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), sałata zielona ( 2 listki -0k 30g) , Ogórek zielony 60g , Herbata 250ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> 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;		
<b>sobota 2024-09-07</b>		
<b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA PYSKOWICE</b>		
chleb krojony mały 120g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb krojony razowy-słon 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), pasta z jajka i twarogu ze szczypiorkiem 80g ( <b>GORCZYCA</b> ), pomidor 70g , Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ),	Zupa krupnik z ziemniakami 400g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ), pieczeń w sosie (100g +80g sos) ( <b>GLUTEN, MIĘSO WIEP</b> ), Ziemniaki gotowane 200g , buraki 150g , Kompot 200ml , <b>Podwieczorek:</b> Serek waniliowy 1szt. ( <b>MLEKO</b> ),	Chleb krojony mały 130g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb krojony razowy-słon 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), szynka beskidzka 40g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Rzodkiewka 60g , Kiełki 13g , Herbata 250ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2913.08 kcal; Białko ogółem: 122.62 g; białko zwierzęce: 76.03 g; Tłuszcz: 76.65 g; Węglowodany ogółem: 417.63 g; Sód: 1614.17 mg; Potas: 5157.20 mg; Magnez: 415.65 mg; Wapń: 626.41 mg; Żelazo: 16.74 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 690.71 ug; Błonnik pokarmowy: 34.54 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.18 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 11.35 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 36.42 g; suma cukrów prostych: 98.44 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Pyskowice		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2024-09-07</b> <b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA PYSKOWICE</b>		
Wek krojony 50g(1), ( <b>GLUTEN</b> ), Bułka zwykła 50g 1szt(1,3,7) ( <b>GLUTEN</b> ), Masło 15g(7) ( <b>MLEKO</b> ), twaróg z koperkiem 80g ( <b>MLEKO</b> ), pomidor 70g, Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ),	Zupa krupnik z ziemniakami 400g(1,9) ( <b>GLUTEN, SELER</b> ), pieczeń w sosie(100g +80g sos) ( <b>GLUTEN, MIĘSO WIEP</b> ), buraki 150g, Ziemniaki gotowane 200g, Kompot 200ml, <b>Podwieczorek:</b> Serek waniliowy 1szt. ( <b>MLEKO</b> ),	Chleb krojony mały 130g(1,3,7) ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Masło 15g(7) ( <b>MLEKO</b> ), szynka beskidzka 40g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Kielki 13g, Pomidor 60g, Herbata 250ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2519.32 kcal; Białko ogółem: 125.02 g; białko zwierzęce: 92.70 g; Tłuszcz: 74.78 g; Węglowodany ogółem: 309.42 g; Sód: 1416.73 mg; Potas: 4901.89 mg; Magnez: 303.82 mg; Wapń: 654.01 mg; Żelazo: 13.40 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 820.17 ug; Błonnik pokarmowy: 21.62 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.12 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 6.80 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 37.05 g; suma cukrów prostych: 98.89 g;		
<b>sobota 2024-09-07</b> <b>Dieta: DIETA Z OGR.ŁATWOORZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW PYSKOWICE</b>		
Chleb razowy 100g(1,3,7,8) ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Masło 15g(7) ( <b>MLEKO</b> ), pasta z jajka i twarogu ze szczypiorkiem 80g ( <b>GORCZYCA</b> ), pomidor 70g, Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ),	Zupa krupnik z ziemniakami 400g(1,9) ( <b>GLUTEN, SELER</b> ), pieczeń w sosie(100g +80g sos) ( <b>GLUTEN, MIĘSO WIEP</b> ), buraki 120g, Ziemniaki gotowane 200g, Kompot 200ml, <b>Podwieczorek:</b> Serek do chleba 1szt. ( <b>MLEKO</b> ),	chleb krojony mały 70g(1,3,7) ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb krojony razowy-słon 50g(1,3,7,8) ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Masło 15g(7) ( <b>MLEKO</b> ), szynka beskidzka 40g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Rzodkiewka 60g, Kielki 13g, Herbata 250ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2665.38 kcal; Białko ogółem: 96.43 g; białko zwierzęce: 60.89 g; Tłuszcz: 105.61 g; Węglowodany ogółem: 314.25 g; Sód: 1522.91 mg; Potas: 4712.35 mg; Magnez: 370.19 mg; Wapń: 511.59 mg; Żelazo: 14.11 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 999.21 ug; Błonnik pokarmowy: 29.02 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 52.03 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 10.70 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 43.38 g; suma cukrów prostych: 76.53 g;		
<b>sobota 2024-09-07</b> <b>Dieta: PYSKOWICE -CUKRZYCOWA ZOL /MATKI KARMIAĆE CUKRZYCOWE</b>		
Wek krojony 50g(1), ( <b>GLUTEN</b> ), Bułka zwykła 50g 1szt(1,3,7) ( <b>GLUTEN</b> ), Masło 15g(7) ( <b>MLEKO</b> ), pasta z jajka i twarogu ze szczypiorkiem 80g ( <b>GORCZYCA</b> ), Szynka bartnika 50g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), pomidor 70g, Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 150g,	Zupa krupnik z ziemniakami 400g(1,9) ( <b>GLUTEN, SELER</b> ), pieczeń w sosie(100g +80g sos) ( <b>GLUTEN, MIĘSO WIEP</b> ), Sałatka wielowarzywna 120g ( <b>SELER</b> ), buraki 150g, Ziemniaki gotowane 200g, Kompot 200ml, <b>Podwieczorek:</b> Serek do chleba 1szt. ( <b>MLEKO</b> ),	Chleb krojony mały 130g(1,3,7) ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Masło 15g(7) ( <b>MLEKO</b> ), szynka beskidzka 40g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Rzodkiewka 60g, Kielki 13g, Serek topiony 17,5g ( <b>MLEKO</b> ), Herbata 250ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2833.24 kcal; Białko ogółem: 108.58 g; białko zwierzęce: 75.36 g; Tłuszcz: 110.03 g; Węglowodany ogółem: 329.50 g; Sód: 1904.08 mg; Potas: 5020.38 mg; Magnez: 320.30 mg; Wapń: 574.14 mg; Żelazo: 13.77 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1075.26 ug; Błonnik pokarmowy: 24.63 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 56.64 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 7.53 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 45.43 g; suma cukrów prostych: 106.65 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Pyskowice		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2024-09-07</b>		
<b>Dieta: PYSKOWICE - MATKA KARMiąCA /ZOL DIETE PODSTAWOWA</b>		
Wek krojony 50g(1), ( <b>GLUTEN</b> ), Bułka zwykła 50g 1szt(1,3,7) ( <b>GLUTEN</b> ), Masło 15g(7) ( <b>MLEKO</b> ), pasta z jajka i twarogu ze szczypiorkiem 80g ( <b>GORCZYCA</b> ), Szynka bartnika 50g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), pomidor 70g, Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 150g,	Zupa krupnik z ziemniakami 400g(1,9) ( <b>GLUTEN, SELER</b> ), pieczeń w sosie(100g +80g sos) ( <b>GLUTEN, MIĘSO WIEP</b> ), Sałatka wielowarzywna 120g ( <b>SELER</b> ), buraki 150g, Ziemniaki gotowane 200g, Kompot 200ml, <b>Podwieczorek:</b> serek waniliowy 1szt. ( <b>MLEKO</b> ),	Chleb krojony mały 130g(1,3,7) ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Masło 15g(7) ( <b>MLEKO</b> ), szynka beskidzka 40g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Rzodkiewka 60g, Kielki 13g, Serek topiony 17,5g ( <b>MLEKO</b> ), Herbata 250ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2692.74 kcal; Białko ogółem: 123.58 g; białko zwierzęce: 90.36 g; Tłuszcz: 79.23 g; Węglowodany ogółem: 347.05 g; Sód: 1868.08 mg; Potas: 5107.38 mg; Magnez: 324.30 mg; Wapń: 646.64 mg; Żelazo: 13.87 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 765.76 ug; Błonnik pokarmowy: 24.63 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.38 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 7.10 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 38.07 g; suma cukrów prostych: 123.90 g;		
<b>niedziela 2024-09-08</b>		
<b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA PYSKOWICE</b>		
chleb krojony mały 120g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb krojony razowy-słon 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), serek topiony 35g ( <b>MLEKO</b> ), Szynka szkolna 40g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Mix sałat 10g, papryka czerwona 70g, Herbata 250ml,	Zupa rosół z makaronem 400g ( <b>GLUTEN, JAJ, SELER</b> ), Pałki z kurczaka pieczone 150g, sos pieczeniowy (2szt.) ( <b>GLUTEN</b> ), Sałatka z kapusty czerwonej 150g, Ziemniaki gotowane 200g, Kompot 200ml, Biszkopty, <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny 1szt ( <b>MLEKO</b> ),	Chleb krojony mały 130g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb krojony razowy-słon 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Szynka krucha 40g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), ogórki konserwowe 70g, Herbata 250ml, Jajko 1 szt ( <b>JAJ</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2623.02 kcal; Białko ogółem: 90.43 g; białko zwierzęce: 44.18 g; Tłuszcz: 85.50 g; Węglowodany ogółem: 402.25 g; Sód: 5701.47 mg; Potas: 4056.02 mg; Magnez: 396.91 mg; Wapń: 609.66 mg; Żelazo: 14.14 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1294.26 ug; Błonnik pokarmowy: 33.78 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.49 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 16.30 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 29.95 g; suma cukrów prostych: 67.06 g;		
<b>niedziela 2024-09-08</b>		
<b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA PYSKOWICE</b>		
Wek krojony 50g(1), ( <b>GLUTEN</b> ), Bułka zwykła 50g 1szt(1,3,7) ( <b>GLUTEN</b> ), Masło 15g(7) ( <b>MLEKO</b> ), miód 1szt., Twaróg 80g ( <b>MLEKO</b> ), Mix sałat 10g, Pomidor 60g, Szynka szkolna 40g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Herbata 250ml,	Zupa rosół z makaronem 400g(1,3,9) ( <b>GLUTEN, JAJ, SELER</b> ), Pałki z kurczaka gotowane 150g, sos(2szt.) ( <b>GLUTEN, SELER</b> ), Sałatka z jarzyn gotowanych 150g ( <b>SELER</b> ), Ziemniaki gotowane 200g, Kompot 200ml, Biszkopty, <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny 1szt ( <b>MLEKO</b> ),	Chleb krojony mały 130g(1,3,7) ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Masło 15g(7) ( <b>MLEKO</b> ), Szynka krucha 40g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), pomidor 70g, Herbata 250ml, Jajo gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2053.95 kcal; Białko ogółem: 85.16 g; białko zwierzęce: 54.33 g; Tłuszcz: 61.78 g; Węglowodany ogółem: 309.09 g; Sód: 5226.06 mg; Potas: 3838.66 mg; Magnez: 286.68 mg; Wapń: 475.06 mg; Żelazo: 11.08 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2463.38 ug; Błonnik pokarmowy: 23.71 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.61 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 7.80 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 20.56 g; suma cukrów prostych: 66.21 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Pyskowice		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2024-09-08</b>		
<b>Dieta: DIETA Z OGR.ŁATWOORZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW PYSKOWICE</b>		
Chleb razowy 100g(1,3,7,8) ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Masło 15g(7) ( <b>MLEKO</b> ), serek topiony35g(7) ( <b>MLEKO</b> ), Schab krotoszyński 40g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Mix sałat 10g , papryka czerwona70g , Herbata 250ml ,	Zupa rosół z makaronem 400g(1,3,9) ( <b>GLUTEN, JAJ, SELER</b> ), Pałki z kurczaka gotowane 150g,sos(2szt.) ( <b>GLUTEN, SELER</b> ), Sałatka z kapusty czerwonej 150g , Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 200ml , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny 1szt ( <b>MLEKO</b> ),	chleb krojony mały70g(1,3,7) ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb krojony razowy-słon 50g(1,3,7,8) ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Masło 15g(7) ( <b>MLEKO</b> ), Szynka krucha40g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), ogórki konserwowe70g , Herbata 250ml , Jajko 1 szt ( <b>JAJ</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2057.15 kcal; Białko ogółem: 78.33 g; białko zwierzęce: 43.85 g; Tłuszcz: 71.59 g; Węglowodany ogółem: 301.04 g; Sód: 5556.33 mg; Potas: 3880.41 mg; Magnez: 362.35 mg; Wapń: 581.01 mg; Żelazo: 12.28 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1391.58 ug; Błonnik pokarmowy: 29.43 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.38 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 12.60 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 23.46 g; suma cukrów prostych: 59.51 g;		
<b>niedziela 2024-09-08</b>		
<b>Dieta: PYSKOWICE -CUKRZYCOWA ZOL /MATKI KARMIAĆCE CUKRZYCOWE</b>		
Wek krojony 50g(1), ( <b>GLUTEN</b> ), Bułka zwykła50g 1szt(1,3,7) ( <b>GLUTEN</b> ), Masło 15g(7) ( <b>MLEKO</b> ), Serek topiony 17,5g ( <b>MLEKO</b> ), Schab krotoszyński 40g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Mix sałat 10g , papryka czerwona70g , Herbata 250ml , Szynka szkolna40g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Nektaryna 1szt. ,	Zupa rosół z makaronem 400g ( <b>GLUTEN, JAJ, SELER</b> ), Pałki z kurczaka pieczone 150g,sos pieczeniowy (2szt.) ( <b>GLUTEN</b> ), Sałatka z jarzyn gotowanych150g ( <b>SELER</b> ), sałatka z kapusty czerwonej100g , Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 200ml , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny 1szt ( <b>MLEKO</b> ),	Chleb krojony mały 130g(1,3,7) ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Masło 15g(7) ( <b>MLEKO</b> ), Szynka krucha40g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), pomidor 70g , Herbata 250ml , Jajko 1 szt ( <b>JAJ</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2108.76 kcal; Białko ogółem: 86.06 g; białko zwierzęce: 52.14 g; Tłuszcz: 77.87 g; Węglowodany ogółem: 291.70 g; Sód: 6237.76 mg; Potas: 4486.41 mg; Magnez: 330.53 mg; Wapń: 601.50 mg; Żelazo: 12.53 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2766.26 ug; Błonnik pokarmowy: 28.56 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.57 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 12.09 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 28.26 g; suma cukrów prostych: 65.97 g;		
<b>niedziela 2024-09-08</b>		
<b>Dieta: PYSKOWICE - MATKA KARMIAĆCA /ZOL DIETE PODSTAWOWA</b>		
Wek krojony 50g(1), ( <b>GLUTEN</b> ), Bułka zwykła50g 1szt(1,3,7) ( <b>GLUTEN</b> ), Masło 15g(7) ( <b>MLEKO</b> ), miód1szt. , Twaróg80g ( <b>MLEKO</b> ), Mix sałat 10g , papryka czerwona70g , Herbata 250ml , Szynka szkolna40g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Nektaryna 1szt. ,	Zupa rosół z makaronem 400g ( <b>GLUTEN, JAJ, SELER</b> ), Pałki z kurczaka pieczone 150g,sos pieczeniowy (2szt.) ( <b>GLUTEN</b> ), Sałatka z jarzyn gotowanych150g ( <b>SELER</b> ), sałatka z kapusty czerwonej100g , Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 200ml , Biszkopty , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny 1szt ( <b>MLEKO</b> ),	Chleb krojony mały 130g(1,3,7) ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Masło 15g(7) ( <b>MLEKO</b> ), Szynka krucha40g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), pomidor 70g , Herbata 250ml , Jajko 1 szt ( <b>JAJ</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2268.36 kcal; Białko ogółem: 89.28 g; białko zwierzęce: 54.33 g; Tłuszcz: 74.54 g; Węglowodany ogółem: 335.32 g; Sód: 5620.86 mg; Potas: 4437.56 mg; Magnez: 322.28 mg; Wapń: 555.40 mg; Żelazo: 12.43 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2731.66 ug; Błonnik pokarmowy: 29.04 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.58 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 11.80 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 27.62 g; suma cukrów prostych: 75.16 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Pyskowice		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2024-09-09</b> <b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA PYSKOWICE</b>		
chleb krojony mały120g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb krojony razowy-słon 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Bułka zwykła50g 1szt ( <b>GLUTEN</b> ), Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), szynkowa dębowa 40g , pomidor 70g , Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Twaróg80g ( <b>MLEKO</b> ),	Żurek 400g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, ŻYTO</b> ), filet drobiowy w sosie100g ( <b>GLUTEN</b> ), Sałata zielona 80g ( <b>GORCZYCA</b> ), Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 200ml , <b>Podwieczerek:</b> Deser budyniowy1szt. ,	Chleb krojony mały 130g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb krojony razowy-słon 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Jajo gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ), ogórki konserwowe70g , Kiełki 4g , Herbata 250ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2915.89 kcal; Białko ogółem: 133.55 g; białko zwierzęce: 87.41 g; Tłuszcz: 90.54 g; Węglowodany ogółem: 418.22 g; Sód: 1931.37 mg; Potas: 5203.30 mg; Magnez: 455.87 mg; Wapń: 530.19 mg; Żelazo: 14.58 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 894.98 ug; Błonnik pokarmowy: 30.95 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.16 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 17.92 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 61.48 g; suma cukrów prostych: 64.99 g;		
<b>poniedziałek 2024-09-09</b> <b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA PYSKOWICE</b>		
Wek krojony 50g(1), ( <b>GLUTEN</b> ), Bułka zwykła50g 1szt(1,3,7) ( <b>GLUTEN</b> ), Masło 15g(7) ( <b>MLEKO</b> ), szynkowa dębowa 40g , pomidor 70g , Twaróg80g ( <b>MLEKO</b> ), Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ),	Zupa krem z białych warzyw z grzankami400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), filet drobiowy w sosie100g ( <b>GLUTEN</b> ), Marchew oprószana 120g(1) ( <b>GLUTEN</b> ), ziemniaki gotowane200g. , Kompot 200ml , <b>Podwieczerek:</b> Deser budyniowy1szt. ,	Chleb krojony mały 130g(1,3,7) ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Masło 15g(7) ( <b>MLEKO</b> ), Pasta mięsna80g ( <b>SELER</b> ), Kiełki 4g , pomidor 70g , Herbata 250ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2344.27 kcal; Białko ogółem: 120.60 g; białko zwierzęce: 89.20 g; Tłuszcz: 85.38 g; Węglowodany ogółem: 293.24 g; Sód: 2691.03 mg; Potas: 5310.22 mg; Magnez: 364.86 mg; Wapń: 531.71 mg; Żelazo: 11.06 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2860.54 ug; Błonnik pokarmowy: 22.28 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.23 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 10.16 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 57.64 g; suma cukrów prostych: 62.29 g;		
<b>poniedziałek 2024-09-09</b> <b>Dieta: DIETA Z OGR.ŁATWLOORZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW PYSKOWICE</b>		
Chleb razowy 100g(1,3,7,8) ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Masło 15g(7) ( <b>MLEKO</b> ), szynkowa dębowa 40g , pomidor 70g , Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Twaróg80g ( <b>MLEKO</b> ),	Żurek 400g(1.) ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, ŻYTO</b> ), filet drobiowy w sosie100g ( <b>GLUTEN</b> ), Sałata zielona 80g ( <b>GORCZYCA</b> ), ziemniaki gotowane200g. , Kompot 200ml , <b>Podwieczerek:</b> Sok warzywny 200ml ,	chleb krojony mały70g(1,3,7) ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb krojony razowy-słon 50g(1,3,7,8) ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Masło 15g(7) ( <b>MLEKO</b> ), Jajo gotowane 1 szt(3) ( <b>JAJ</b> ), Kiełki 4g , ogórki konserwowe70g , Herbata 250ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2348.41 kcal; Białko ogółem: 121.07 g; białko zwierzęce: 87.19 g; Tłuszcz: 75.29 g; Węglowodany ogółem: 320.20 g; Sód: 1883.45 mg; Potas: 5165.05 mg; Magnez: 427.71 mg; Wapń: 518.37 mg; Żelazo: 12.96 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1025.98 ug; Błonnik pokarmowy: 27.01 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.79 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 14.77 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 24.71 g; suma cukrów prostych: 65.12 g;		
<b>poniedziałek 2024-09-09</b> <b>Dieta: PYSKOWICE -CUKRZYCOWA ZOL /MATKI KARMIAĆCE CUKRZYCOWE</b>		
Wek krojony 50g(1), ( <b>GLUTEN</b> ), Bułka zwykła50g 1szt(1,3,7) ( <b>GLUTEN</b> ), Masło 15g(7) ( <b>MLEKO</b> ), szynkowa dębowa 40g , Ser żółty40g ( <b>MLEKO</b> ), pomidor 70g , Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), <b>II Śniadanie:</b> kiwi 1szt. ,	Żurek 400g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, ŻYTO</b> ), filet drobiowy w sosie100g ( <b>GLUTEN</b> ), Sałata zielona 80g ( <b>GORCZYCA</b> ), ziemniaki gotowane200g. , Kompot 200ml , <b>Podwieczerek:</b> Sok warzywny 200ml ,	Chleb krojony mały 130g(1,3,7) ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Masło 15g(7) ( <b>MLEKO</b> ), szynka gotowana40g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Kiełki 4g , Jajko 1 szt ( <b>JAJ</b> ), ogórki konserwowe70g , Herbata 250ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2440.50 kcal; Białko ogółem: 122.23 g; białko zwierzęce: 91.70 g; Tłuszcz: 90.26 g; Węglowodany ogółem: 302.98 g; Sód: 2174.10 mg; Potas: 5348.09 mg; Magnez: 371.69 mg; Wapń: 769.69 mg; Żelazo: 11.94 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1131.78 ug; Błonnik pokarmowy: 20.84 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.13 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 12.34 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 32.57 g; suma cukrów prostych: 63.08 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Pyskowice		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2024-09-09</b>		
<b>Dieta: PYSKOWICE - MATKA KARMiąCA /ZOL DIETE PODSTAWOWA</b>		
Wek krojony 50g(1), ( <b>GLUTEN</b> ), Bułka zwykła 50g 1szt(1,3,7) ( <b>GLUTEN</b> ), Masło 15g(7) ( <b>MLEKO</b> ), szynkowa dębowa 40g , Ser żółty 40g ( <b>MLEKO</b> ), pomidor 70g , Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), <b>II Śniadanie:</b> kiwi 1szt. ,	Żurek 400g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, ŻYTO</b> ), filet drobiowy w sosie 100g ( <b>GLUTEN</b> ), Marchew oprószana 120g(1) ( <b>GLUTEN</b> ), Sałata zielona 80g ( <b>GORCZYCA</b> ), ziemniaki gotowane 200g. , Kompot 200ml , <b>Podwieczorek:</b> Deser budyniowy 1szt. ,	Chleb krojony mały 130g(1,3,7) ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Masło 15g(7) ( <b>MLEKO</b> ), szynka gotowana 40g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Kiełki 4g , Jajko 1 szt ( <b>JAJ</b> ), ogórki konserwowe 70g , Herbata 250ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2614.85 kcal; Białko ogółem: 123.32 g; białko zwierzęce: 91.70 g; Tłuszcz: 105.32 g; Węglowodany ogółem: 315.04 g; Sód: 2111.41 mg; Potas: 5442.71 mg; Magnez: 376.29 mg; Wapń: 790.30 mg; Żelazo: 12.03 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2823.98 ug; Błonnik pokarmowy: 23.71 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.59 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 15.16 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 69.18 g; suma cukrów prostych: 63.96 g;		
<b>wtorek 2024-09-10</b>		
<b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA PYSKOWICE</b>		
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 400ml. ( <b>MLEKO</b> ), chleb krojony mały 120g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb krojony razowy-słon 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), twaróg z pietruszką 70g ( <b>MLEKO</b> ), pomidor 70g , Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ),	Zupa koperkowa 400ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ), Zraz mielony 100g ( <b>GLUTEN, JAJ</b> ), Sos pomidorowy 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), brokuł z wody 120g , Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 200ml , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt owocowy 1szt ( <b>MLEKO</b> ),	Chleb krojony mały 130g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb krojony razowy-słon 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), kiełbasa szynkowa 40g , Serek topiony 17,5g ( <b>MLEKO</b> ), Papryka czerwona 40g , sałata zielona ( 2 listki -0k 30g) , Herbata 250ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 3225.96 kcal; Białko ogółem: 124.52 g; białko zwierzęce: 73.43 g; Tłuszcz: 114.33 g; Węglowodany ogółem: 459.50 g; Sód: 2676.19 mg; Potas: 6053.09 mg; Magnez: 501.33 mg; Wapń: 1131.38 mg; Żelazo: 15.59 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1542.16 ug; Błonnik pokarmowy: 38.32 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.26 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 19.89 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 44.19 g; suma cukrów prostych: 87.96 g;		
<b>wtorek 2024-09-10</b>		
<b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA PYSKOWICE</b>		
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 400ml.(7) ( <b>MLEKO</b> ), Wek krojony 50g(1), ( <b>GLUTEN</b> ), Bułka zwykła 50g 1szt(1,3,7) ( <b>GLUTEN</b> ), Masło 15g(7) ( <b>MLEKO</b> ), twaróg z pietruszką 70g ( <b>MLEKO</b> ), pomidor 70g , Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ),	Zupa koperkowa 400ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ), pulpet gotowany 100g ( <b>GLUTEN, JAJ, SELER</b> ), Sos pomidorowy 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), Sałatka z jarzyn gotowanych 120g(9) ( <b>SELER</b> ), Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 200ml , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt owocowy 1szt ( <b>MLEKO</b> ),	Chleb krojony mały 130g(1,3,7) ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Masło 15g(7) ( <b>MLEKO</b> ), kiełbasa szynkowa 40g(6,7,9,10) , Jogurt naturalny 1szt ( <b>MLEKO</b> ), Jabłko pieczone 150 , sałata zielona ( 2 listki -0k 30g) , Herbata 250ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2681.29 kcal; Białko ogółem: 108.78 g; białko zwierzęce: 74.23 g; Tłuszcz: 86.84 g; Węglowodany ogółem: 393.42 g; Sód: 3546.38 mg; Potas: 5839.21 mg; Magnez: 396.13 mg; Wapń: 1187.55 mg; Żelazo: 11.82 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2522.03 ug; Błonnik pokarmowy: 30.65 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.82 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 8.98 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 30.95 g; suma cukrów prostych: 122.69 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Pyskowice		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2024-09-10</b>		
<b>Dieta: DIETA Z OGR.ŁATWOORZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW PYSKOWICE</b>		
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 400g(7) ( <b>MLEKO</b> ), Chleb razowy 100g(1,3,7,8) ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Masło 15g(7) ( <b>MLEKO</b> ), twaróg z pietruszką70g ( <b>MLEKO</b> ), pomidor 70g , Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ),	Zupa koperkowa400ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ), Zraz mielony100g ( <b>GLUTEN, JAJ</b> ), Sos pomidorowy 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), Ziemniaki gotowane 200g , Surówka z marchwi i jabłka 120g(7) ( <b>MLEKO</b> ), Kompot 200ml , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny 1szt ( <b>MLEKO</b> ),	chleb krojony mały70g(1,3,7) ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb krojony razowy-słon 50g(1,3,7,8) ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Masło 15g(7) ( <b>MLEKO</b> ), kielbasa szynkowa40g(6,7,9,10) , sałata zielona ( 2 listki -0k 30g) , Papryka czerwona40g , Herbata 250ml , Serek topiony 17,5g ( <b>MLEKO</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2878.46 kcal; Białko ogółem: 108.67 g; białko zwierzęce: 70.83 g; Tłuszcz: 113.31 g; Węglowodany ogółem: 388.56 g; Sód: 2568.43 mg; Potas: 5689.34 mg; Magnez: 450.97 mg; Wapń: 1021.61 mg; Żelazo: 13.35 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3317.76 ug; Błonnik pokarmowy: 35.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.54 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 18.77 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 44.01 g; suma cukrów prostych: 94.87 g;		
<b>wtorek 2024-09-10</b>		
<b>Dieta: PYSKOWICE -CUKRZYCOWA ZOL /MATKI KARMIAĆCE CUKRZYCOWE</b>		
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi400ml.(7) ( <b>MLEKO</b> ), Wek krojony 50g(1), ( <b>GLUTEN</b> ), Bułka zwykła50g 1szt(1,3,7) ( <b>GLUTEN</b> ), Masło 15g(7) ( <b>MLEKO</b> ), twaróg z pietruszką70g ( <b>MLEKO</b> ), Szynka szkolna40g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), pomidor 70g , Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), <b>II Śniadanie:</b> banan 1szt ,	Zupa koperkowa400ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ), Zraz mielony100g ( <b>GLUTEN, JAJ</b> ), Sos pomidorowy 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), Surówka z marchwi i jabłka 120g ( <b>MLEKO</b> ), Brokuł z wody100g , Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 200ml , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny 1szt ( <b>MLEKO</b> ),	Chleb krojony mały 130g(1,3,7) ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Masło 15g(7) ( <b>MLEKO</b> ), kielbasa szynkowa40g(6,7,9,10) , Serek topiony 17,5g ( <b>MLEKO</b> ), Sałatka makaronowa z kielbasą i ogórkiem i kukurydzy150g ( <b>MLEKO, JAJ, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), sałata zielona ( 2 listki -0k 30g) , Herbata 250ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 3793.55 kcal; Białko ogółem: 136.35 g; białko zwierzęce: 88.68 g; Tłuszcz: 127.55 g; Węglowodany ogółem: 537.76 g; Sód: 3156.83 mg; Potas: 8348.18 mg; Magnez: 617.45 mg; Wapń: 1211.78 mg; Żelazo: 15.80 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3288.26 ug; Błonnik pokarmowy: 39.75 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 45.20 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 20.87 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 47.65 g; suma cukrów prostych: 165.24 g;		
<b>wtorek 2024-09-10</b>		
<b>Dieta: PYSKOWICE - MATKA KARMIAĆCA /ZOL DIETE PODSTAWOWA</b>		
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi400ml.(7) ( <b>MLEKO</b> ), Wek krojony 50g(1), ( <b>GLUTEN</b> ), Bułka zwykła50g 1szt(1,3,7) ( <b>GLUTEN</b> ), Masło 15g(7) ( <b>MLEKO</b> ), twaróg z pietruszką70g ( <b>MLEKO</b> ), Szynka szkolna40g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), pomidor 70g , Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), <b>II Śniadanie:</b> banan 1szt ,	Zupa koperkowa400ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ), Zraz mielony100g ( <b>GLUTEN, JAJ</b> ), Sos pomidorowy 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), Surówka z marchwi i jabłka 120g ( <b>MLEKO</b> ), Brokuł z wody100g , Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 200ml , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt owocowy 1szt ( <b>MLEKO</b> ),	Chleb krojony mały 130g(1,3,7) ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Masło 15g(7) ( <b>MLEKO</b> ), kielbasa szynkowa40g(6,7,9,10) , Serek topiony 17,5g ( <b>MLEKO</b> ), Sałatka makaronowa z kielbasą i ogórkiem i kukurydzy150g ( <b>MLEKO, JAJ, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), sałata zielona ( 2 listki -0k 30g) , Herbata 250ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 3793.55 kcal; Białko ogółem: 135.75 g; białko zwierzęce: 87.98 g; Tłuszcz: 127.05 g; Węglowodany ogółem: 539.76 g; Sód: 3140.83 mg; Potas: 8327.18 mg; Magnez: 615.45 mg; Wapń: 1175.78 mg; Żelazo: 15.90 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3291.26 ug; Błonnik pokarmowy: 40.05 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.89 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 20.89 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 47.50 g; suma cukrów prostych: 167.04 g;		

**Jadłospisy dla oddziałów**

<b>Oddział: Szpital Pyskowice</b>		
<b>Śniadanie II Śniadanie</b>	<b>Obiad Podwieczorek</b>	<b>Kolacja Posiłek nocny</b>

Dietetyk

.....