

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Pyskowice		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-11-01 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, Pomidor 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, Surówka z kapusty kiszzonej 120g, Kompot 200ml, Podwieczerek: Banan 1szt,	chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), Szyunka z piersi indyczej 40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ser żółty 40g (MLEKO), pomidor 70g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 3603.46 kcal; Białko ogółem: 153.44 g; białko zwierzęce: 89.45 g; Tłuszcz: 100.20 g; Węglowodany ogółem: 579.38 g; Sód: 2597.26 mg; Potas: 8248.59 mg; Magnez: 719.65 mg; Wapń: 1205.47 mg; Żelazo: 21.93 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1998.63 ug; Błonnik pokarmowy: 51.88 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.01 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 17.73 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 34.99 g; suma cukrów prostych: 134.08 g;		
piątek 2024-11-01 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, Pomidor 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, Podwieczerek: Banan 1szt,	chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g(7) (MLEKO), Szyunka z piersi indyczej 40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Dżem porcja 1szt. 25g, pomidor 70g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2672.05 kcal; Białko ogółem: 114.42 g; białko zwierzęce: 74.98 g; Tłuszcz: 56.20 g; Węglowodany ogółem: 453.26 g; Sód: 1336.95 mg; Potas: 6478.14 mg; Magnez: 482.04 mg; Wapń: 773.21 mg; Żelazo: 11.71 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2408.73 ug; Błonnik pokarmowy: 32.35 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.95 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 7.59 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 16.30 g; suma cukrów prostych: 143.88 g;		
piątek 2024-11-01 Dieta: DIETA Z OGR.ŁATWLOORZYSWAJALNYCH 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), Pomidor 40g,	Zupa grochówka 400g (GLUTEN, SELER, SOJA, ROŚ, GORCZYCA), Ryba gotowana 90g(4,9,10) (SELER, RYB), Surówka z kapusty kiszzonej 120g, Ziemniaki gotowane 200g, Kompot 200ml, Podwieczerek: Owsianka 100g szt.,	chleb krojony mały 70g(1,3,7) (GLUTEN, ŻYTO), chleb razowo-słonecznikowy 40g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g(7) (MLEKO), Szyunka z piersi indyczej 40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ser żółty 50g(7) (MLEKO), pomidor 70g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2400.26 kcal; Białko ogółem: 135.74 g; białko zwierzęce: 92.94 g; Tłuszcz: 80.97 g; Węglowodany ogółem: 322.57 g; Sód: 1710.45 mg; Potas: 5862.23 mg; Magnez: 435.02 mg; Wapń: 1244.79 mg; Żelazo: 16.32 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2131.88 ug; Błonnik pokarmowy: 31.63 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.70 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 8.95 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 26.06 g; suma cukrów prostych: 69.24 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Pyskowice		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-11-01 Dieta: PYSKOWICE -MATKI KARMIAĆCE CUKRZYCOWE		
Zupa mleczna z makaronem 400g(1,3,7) (MLEKO), Wek krojony 50g(1), (GLUTEN), Bułka zwykła 50g 1szt (GLUTEN), Masło 15g(7) (MLEKO), Jajecznica(2szt.) (JAJ), Rukola13g , Pomidor40g , Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Kisiel z jabłkiem 200g ,	rosół z lanym ciastem 400ml(1,3,9) (GLUTEN, JAJ, SELER), Pierogi ruskie 8szt.z cebulką i masłem (MLEKO), Surówka z kapusty kiszzonej 120g , bukiet jarzyn100g(9) (SELER), Kompot 200ml , Podwieczorek: Owsianka 100g szt. ,	Chleb krojony mały 130g(1,3,7) (GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g(7) (MLEKO), Ser żółty 40g (MLEKO), Szyunka z piersi indyczej 40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), pomidor 70g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2775.86 kcal; Białko ogółem: 120.30 g; białko zwierzęce: 80.95 g; Tłuszcz: 106.91 g; Węglowodany ogółem: 356.60 g; Sód: 1708.56 mg; Potas: 3843.61 mg; Magnez: 275.70 mg; Wapń: 1186.05 mg; Żelazo: 14.65 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3324.03 ug; Błonnik pokarmowy: 26.15 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 55.68 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 9.03 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 33.51 g; suma cukrów prostych: 82.81 g;		
piątek 2024-11-01 Dieta: PYSKOWICE - MATKA KARMIAĆCA		
Zupa mleczna z makaronem 400g(1,3,7) (MLEKO), Wek krojony 50g(1), (GLUTEN), Bułka zwykła 50g 1szt (GLUTEN), Masło 15g(7) (MLEKO), Jajecznica(2szt.) (JAJ), Rukola13g , Pomidor40g , Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Kisiel z jabłkiem 200g ,	rosół z lanym ciastem 400ml(1,3,9) (GLUTEN, JAJ, SELER), Pierogi ruskie 8szt.z cebulką i masłem (MLEKO), Surówka z kapusty kiszzonej 120g , bukiet jarzyn100g(9) (SELER), Kompot 200ml , Podwieczorek: Owsianka 100g szt. ,	Chleb krojony mały 130g(1,3,7) (GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g(7) (MLEKO), Ser żółty 40g (MLEKO), Szyunka z piersi indyczej 40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), pomidor 70g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2775.86 kcal; Białko ogółem: 120.30 g; białko zwierzęce: 80.95 g; Tłuszcz: 106.91 g; Węglowodany ogółem: 356.60 g; Sód: 1708.56 mg; Potas: 3843.61 mg; Magnez: 275.70 mg; Wapń: 1186.05 mg; Żelazo: 14.65 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3324.03 ug; Błonnik pokarmowy: 26.15 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 55.68 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 9.03 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 33.51 g; suma cukrów prostych: 82.81 g;		
sobota 2024-11-02 Dieta: DIETA PODSTAWOWA PYSKOWICE		
chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), Polędwica premium 40g , Sałata zielona z rzodkiewką 70g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Zupa grysikowa 400g (GLUTEN, SELER), schab duszony 100g (GLUTEN, MIĘSO WIEP), Ziemniaki gotowane 200g , Marchew z groszkiem oprószana 120g (GLUTEN), Kompot 200ml , Podwieczorek: Mus owocowy 110g ,	chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), Kielbasa szynkowa 40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), papryka czerwona 70g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 3189.91 kcal; Białko ogółem: 133.74 g; białko zwierzęce: 91.22 g; Tłuszcz: 117.08 g; Węglowodany ogółem: 439.51 g; Sód: 2581.36 mg; Potas: 6728.29 mg; Magnez: 437.13 mg; Wapń: 641.06 mg; Żelazo: 18.48 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3178.41 ug; Błonnik pokarmowy: 42.71 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.64 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 21.37 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 46.33 g; suma cukrów prostych: 107.79 g;		
sobota 2024-11-02 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA PYSKOWICE		
Wek krojony 50g (GLUTEN), Bułka zwykła 50g 1szt (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Polędwica premium 40g , Sałata zielona z rzodkiewką 70g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Zupa grysikowa 400g (GLUTEN, SELER), schab duszony 100g (GLUTEN, MIĘSO WIEP), szpinak na gęsto 150g , Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 200ml , Podwieczorek: Mus owocowy 110g ,	Chleb krojony mały 130g (GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), Kielbasa szynkowa 40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), pomidor 70g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2421.00 kcal; Białko ogółem: 118.63 g; białko zwierzęce: 91.14 g; Tłuszcz: 110.66 g; Węglowodany ogółem: 255.75 g; Sód: 1677.54 mg; Potas: 4138.36 mg; Magnez: 328.65 mg; Wapń: 497.42 mg; Żelazo: 13.63 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1848.11 ug; Błonnik pokarmowy: 19.37 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.19 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 17.13 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 45.14 g; suma cukrów prostych: 59.25 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Pyskowice		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-11-02		
Dieta: DIETA Z OGR.ŁATWOORZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW PYSKOWICE		
Chleb razowy 100g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), Polędwica premium40g , 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), Kiełbasa szynkowa 40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), papryka czerwona70g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2518.06 kcal; Białko ogółem: 125.15 g; białko zwierzęce: 95.43 g; Tłuszcz: 115.35 g; Węglowodany ogółem: 268.32 g; Sód: 1785.49 mg; Potas: 4415.47 mg; Magnez: 413.51 mg; Wapń: 690.83 mg; Żelazo: 14.93 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2183.91 ug; Błonnik pokarmowy: 24.69 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.38 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 20.00 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 45.74 g; suma cukrów prostych: 62.17 g;		
sobota 2024-11-02		
Dieta: PYSKOWICE -MATKI KARMIĄCE CUKRZYCOWE		
Wek krojony 50g (GLUTEN), Bułka zwykła50g 1szt (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Polędwica premium30g , Pasta pomidorowa z twarogu 70g (MLEKO), Sałata zielona z rzodkiewką70g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Kiwi 1szt. ,	Zupa grysikowa 400g (GLUTEN, SELER), schab duszony100g (GLUTEN, MIĘSO WIEP), szpinak na gęsto150g , Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 200ml , Podwieczorek: Jogurt naturalny 1szt (MLEKO),	Chleb krojony mały 130g (GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), Kiełbasa szynkowa30g , ser żółty30g (MLEKO), pomidor 70g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2649.80 kcal; Białko ogółem: 145.06 g; białko zwierzęce: 116.57 g; Tłuszcz: 118.05 g; Węglowodany ogółem: 270.25 g; Sód: 1560.89 mg; Potas: 4720.16 mg; Magnez: 377.10 mg; Wapń: 1012.37 mg; Żelazo: 13.82 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2006.16 ug; Błonnik pokarmowy: 20.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 46.85 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 17.67 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 46.48 g; suma cukrów prostych: 64.98 g;		
sobota 2024-11-02		
Dieta: PYSKOWICE - MATKA KARMIĄCA		
Wek krojony 50g (GLUTEN), Bułka zwykła50g 1szt (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Polędwica premium30g , Pasta pomidorowa z twarogu 70g (MLEKO), Sałata zielona z rzodkiewką70g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Kiwi 1szt. ,	Zupa grysikowa 400g (GLUTEN, SELER), schab duszony100g (GLUTEN, MIĘSO WIEP), szpinak na gęsto150g , Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 200ml , Podwieczorek: Mus owocowy 110g ,	Chleb krojony mały 130g (GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), Kiełbasa szynkowa30g , ser żółty30g (MLEKO), pomidor 70g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2635.80 kcal; Białko ogółem: 141.16 g; białko zwierzęce: 112.27 g; Tłuszcz: 116.45 g; Węglowodany ogółem: 276.15 g; Sód: 1499.89 mg; Potas: 4654.16 mg; Magnez: 363.10 mg; Wapń: 846.37 mg; Żelazo: 14.02 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1994.16 ug; Błonnik pokarmowy: 22.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 45.70 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 17.70 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 45.86 g; suma cukrów prostych: 62.48 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Pyskowice		
Sniadanie II Sniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
niedziela 2024-11-03 Dieta: DIETA PODSTAWOWA PYSKOWICE		
chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), polędwica sopocka 40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), ogórek kiszony 70g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Zupa pomidorowa z makaronem 400g (MLEKO, GLUTEN, SELER), pieczeń w sosie(100g +80g sos) (GLUTEN, MIĘSO WIEP), surówka z kapusty pekińskiej100g (MLEKO, JAJ, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 200ml , Biszkopty , Podwieczorek: Jabłko 150g ,	chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), Twaróg z rzodkiewką 100g (MLEKO), Kiełbasa krakowska40g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kiełki13g , Pomidor60g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 3069.85 kcal; Białko ogółem: 130.38 g; białko zwierzęce: 88.28 g; Tłuszcz: 97.61 g; Węglowodany ogółem: 395.38 g; Sód: 2820.08 mg; Potas: 4669.78 mg; Magnez: 391.94 mg; Wapń: 594.38 mg; Żelazo: 13.77 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1299.69 ug; Błonnik pokarmowy: 31.14 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.25 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 13.41 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 46.01 g; suma cukrów prostych: 100.13 g;		
niedziela 2024-11-03 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA PYSKOWICE		
Wek krojony 50g (GLUTEN), Bułka zwykła50g 1szt (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), polędwica sopocka 40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), pomidor 70g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Zupa pomidorowa z makaronem 400g (MLEKO, GLUTEN, SELER), pieczeń w sosie(100g +80g sos) (GLUTEN, MIĘSO WIEP), Sałatka z jarzyn gotowanych150g (SELER), Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 200ml , Biszkopty , Podwieczorek: Jabłko pieczone 150 ,	chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), kiełbasa krakowska40g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Twaróg100g (MLEKO), Kiełki13g , Pomidor60g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2679.56 kcal; Białko ogółem: 120.81 g; białko zwierzęce: 88.13 g; Tłuszcz: 90.73 g; Węglowodany ogółem: 321.77 g; Sód: 2190.41 mg; Potas: 4678.22 mg; Magnez: 290.45 mg; Wapń: 539.16 mg; Żelazo: 11.70 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2290.07 ug; Błonnik pokarmowy: 24.76 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.58 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 8.14 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 44.37 g; suma cukrów prostych: 98.86 g;		
niedziela 2024-11-03 Dieta: DIETA Z OGR.ŁATWLOORZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW PYSKOWICE		
chleb razowo- słonecznikowy40g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), polędwica sopocka 40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), ogórek kiszony 70g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Zupa pomidorowa z makaronem 400g (MLEKO, GLUTEN, SELER), pieczeń w sosie(100g +80g sos) (GLUTEN, MIĘSO WIEP), surówka z kapusty pekińskiej150g (MLEKO, JAJ, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 200ml , Podwieczorek: Jabłko 150g ,	chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), chleb razowo-słonecznikowy40g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), Twaróg z rzodkiewką 100g (MLEKO), Kiełbasa krakowska40g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kiełki13g , Pomidor60g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2611.59 kcal; Białko ogółem: 119.16 g; białko zwierzęce: 87.97 g; Tłuszcz: 89.23 g; Węglowodany ogółem: 305.31 g; Sód: 2599.67 mg; Potas: 4470.53 mg; Magnez: 334.91 mg; Wapń: 575.78 mg; Żelazo: 11.60 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1369.43 ug; Błonnik pokarmowy: 25.26 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.68 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 10.68 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 43.44 g; suma cukrów prostych: 94.98 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Pyskowice		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-11-03 Dieta: PYSKOWICE -MATKI KARMIAĆCE CUKRZYCOWE		
Wek krojony 50g (GLUTEN), Bułka zwykła 50g 1szt (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), polędwica sopocka 40 g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), ogórek kiszony 70g , Serek topiony 17,5g (MLEKO), Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Kefir (MLEKO),	Zupa pomidorowa z makaronem 400g (MLEKO, GLUTEN, SELER), pieczeń w sosie(100g +80g sos) (GLUTEN, MIĘSO WIEP), surówka z kapusty pekińskiej 150g (MLEKO, JAJ, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 200ml , Podwieczorek: Jabłko 150g ,	chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), Kiełki 13g , Kiełbasa krakowska 40g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Twaróg z rzodkiewką 100g (MLEKO), Herbata 250ml , Pomidor 60g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2698.84 kcal; Białko ogółem: 124.30 g; białko zwierzęce: 93.97 g; Tłuszcz: 94.27 g; Węglowodany ogółem: 306.50 g; Sód: 2806.04 mg; Potas: 4503.85 mg; Magnez: 306.81 mg; Wapń: 758.55 mg; Żelazo: 11.00 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1431.88 ug; Błonnik pokarmowy: 20.97 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.57 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 9.17 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 45.78 g; suma cukrów prostych: 102.53 g;		
niedziela 2024-11-03 Dieta: PYSKOWICE - MATKA KARMIAĆCA		
Wek krojony 50g (GLUTEN), Bułka zwykła 50g 1szt (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), polędwica sopocka 40 g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), ogórek kiszony 70g , Serek topiony 17,5g (MLEKO), Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Wafelek 42g(1szt.) ,	Zupa pomidorowa z makaronem 400g (MLEKO, GLUTEN, SELER), pieczeń w sosie(100g +80g sos) (GLUTEN, MIĘSO WIEP), surówka z kapusty pekińskiej 150g (MLEKO, JAJ, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 200ml , Biskopty , Podwieczorek: Jabłko pieczone 150 ,	chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), Kiełki 13g , Kiełbasa krakowska 40g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Twaróg z rzodkiewką 100g (MLEKO), Herbata 250ml , Pomidor 60g ,
Wartości odżywcze: Energia: 3295.84 kcal; Białko ogółem: 130.91 g; białko zwierzęce: 94.55 g; Tłuszcz: 125.43 g; Węglowodany ogółem: 380.21 g; Sód: 2909.04 mg; Potas: 4516.95 mg; Magnez: 314.71 mg; Wapń: 721.95 mg; Żelazo: 11.87 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1477.48 ug; Błonnik pokarmowy: 22.35 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.94 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 12.62 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 60.59 g; suma cukrów prostych: 135.81 g;		
poniedziałek 2024-11-04 Dieta: DIETA PODSTAWOWA PYSKOWICE		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400g (MLEKO, GLUTEN), chleb razowo- słonecznikowy 40g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), Polędwica premium 40g , ogórki konserwowe 70g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), filet drobiowy w sosie 100g (GLUTEN), buraki 150g , Kasza jęczmienna na sypko 200. g (GLUTEN), Kompot 200ml , Podwieczorek: Galartetka 1szt. ,	chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), chleb razowo- słonecznikowy 40g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), Jajo gotowane 1 szt (JAJ), Kiełbasa krakowska 40g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), pomidor 70g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2915.87 kcal; Białko ogółem: 128.52 g; białko zwierzęce: 91.87 g; Tłuszcz: 82.22 g; Węglowodany ogółem: 439.85 g; Sód: 2565.24 mg; Potas: 4784.93 mg; Magnez: 433.90 mg; Wapń: 805.44 mg; Żelazo: 17.46 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1109.18 ug; Błonnik pokarmowy: 29.34 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.21 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 12.27 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 29.27 g; suma cukrów prostych: 131.17 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Pyskowice		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-11-04		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA PYSKOWICE		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400g (MLEKO, GLUTEN), Wek krojony 50g (GLUTEN), Bułka zwykła 50g 1szt (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Polędwica premium 40g, Jabłko pieczone 150, Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), filet drobiowy w sosie 100g (GLUTEN), buraki 150g, Kasza jęczmienna na sypko 200g (GLUTEN), Kompot 200ml, Podwieczerek: Galartetka 1szt.,	Chleb krojony mały 130g (GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), serek waniliowy 70g (MLEKO), Kiełbasa krakowska 40g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), pomidor 70g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2881.81 kcal; Białko ogółem: 124.66 g; białko zwierzęce: 92.44 g; Tłuszcz: 76.91 g; Węglowodany ogółem: 443.61 g; Sód: 2317.26 mg; Potas: 4674.26 mg; Magnez: 367.54 mg; Wapń: 800.95 mg; Żelazo: 14.16 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 898.48 ug; Błonnik pokarmowy: 25.97 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.97 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 9.52 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 26.82 g; suma cukrów prostych: 159.14 g;		
poniedziałek 2024-11-04		
Dieta: DIETA Z OGR.ŁATWOORZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW PYSKOWICE		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400g (MLEKO, GLUTEN), chleb razowo-słonecznikowy 40g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), Polędwica premium 40g, ogórki konserwowe 70g, Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), filet drobiowy w sosie 100g (GLUTEN), buraki 150g, Kasza jęczmienna na sypko 200g (GLUTEN), Kompot 200ml, Podwieczerek: Sok warzywny 200ml,	chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), chleb razowo-słonecznikowy 40g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), Jajo gotowane 1 szt (JAJ), Kiełbasa krakowska 40g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), pomidor 70g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2375.49 kcal; Białko ogółem: 123.62 g; białko zwierzęce: 91.79 g; Tłuszcz: 81.72 g; Węglowodany ogółem: 311.21 g; Sód: 2643.03 mg; Potas: 4857.13 mg; Magnez: 420.10 mg; Wapń: 785.64 mg; Żelazo: 16.70 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1283.18 ug; Błonnik pokarmowy: 27.70 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.15 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 11.81 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 29.19 g; suma cukrów prostych: 89.97 g;		
poniedziałek 2024-11-04		
Dieta: PYSKOWICE -MATKI KARMIAĆCE CUKRZYCOWE		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400g (MLEKO, GLUTEN), Wek krojony 50g (GLUTEN), Bułka zwykła 50g 1szt (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Jogurt naturalny 1szt (MLEKO), Polędwica premium 30g, ogórki konserwowe 70g, Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: kiwi 1szt.,	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), kotlet drobiowy 100g (GLUTEN, JAJ), buraki 150g, ziemniaki z koperkiem 200g, Kompot 200ml, Podwieczerek: Sok warzywny 200ml,	Chleb krojony mały 130g (GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), Jajko 1 szt (JAJ), Kiełbasa krakowska 40g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Herbata 250ml, pomidor 70g,
Wartości odżywcze: Energia: 2675.00 kcal; Białko ogółem: 122.50 g; białko zwierzęce: 85.20 g; Tłuszcz: 91.28 g; Węglowodany ogółem: 366.29 g; Sód: 2862.48 mg; Potas: 6288.81 mg; Magnez: 450.41 mg; Wapń: 982.41 mg; Żelazo: 17.75 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1302.63 ug; Błonnik pokarmowy: 28.79 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.48 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 12.73 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 36.16 g; suma cukrów prostych: 98.02 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Pyskowice		
Sniadanie II Sniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
poniedziałek 2024-11-04 Dieta: PYSKOWICE - MATKA KARMIĄCA		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400g (MLEKO, GLUTEN), Wek krojony 50g (GLUTEN), Bułka zwykła 50g 1szt (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Dżem porcja 1szt. 25g, Jogurt naturalny 1szt (MLEKO), Połędwica premium 30g, ogórki konserwowe 70g, Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Sniadanie: kiwi 1szt. ,	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), kotlet drobiowy 100g (GLUTEN, JAJ), buraki 150g, Ziemniaki gotowane 200g, Kompot 200ml, Podwieczorek: Galartetka 1szt. ,	Chleb krojony mały 130g (GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), jajko 1\2 szt. (JAJ), Sałatka makaronowa z tuńczyka, kukurydzy, ogórka i szczypiorku (MLEKO, JAJ, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kielbasa krakowska 40g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Herbata 250ml, pomidor 70g ,
Wartości odżywcze: Energia: 3320.23 kcal; Białko ogółem: 122.45 g; białko zwierzęce: 79.80 g; Tłuszcz: 95.80 g; Węglowodany ogółem: 503.94 g; Sód: 2751.59 mg; Potas: 6202.81 mg; Magnez: 459.11 mg; Wapń: 990.06 mg; Żelazo: 17.47 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1056.38 ug; Błonnik pokarmowy: 30.08 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.67 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 17.09 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 38.52 g; suma cukrów prostych: 149.24 g;		
wtorek 2024-11-05 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), twaróg 50g (MLEKO), Dżem 50g, sałata zielona (2 listki -0k 30g), Pomidor 50g, Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Zupa ogórkowa 400g (MLEKO, GLUTEN, SELER), Knedle z mięsem boczkiem i cebulką 6szt. , Sałatka coleslaw 150g, Kompot 200ml, Podwieczorek: Deser budyniowy 1szt. ,	chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), chleb razowo- słonecznikowy 40g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), Szynka konserwowa 50g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ogórek zielony 60g, kielki 7g, Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2226.82 kcal; Białko ogółem: 66.75 g; białko zwierzęce: 38.60 g; Tłuszcz: 85.97 g; Węglowodany ogółem: 316.50 g; Sód: 1879.65 mg; Potas: 3023.60 mg; Magnez: 266.09 mg; Wapń: 704.81 mg; Żelazo: 8.02 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 726.18 ug; Błonnik pokarmowy: 21.52 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.53 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 9.09 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 61.10 g; suma cukrów prostych: 115.92 g;		
wtorek 2024-11-05 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA PYSKOWICE		
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 400g (MLEKO), Wek krojony 50g (GLUTEN), Bułka zwykła 50g 1szt (GLUTEN), Twaróg 50g (MLEKO), Dżem 50g, Masło 15g (MLEKO), sałata zielona (2 listki -0k 30g), Pomidor 50g, Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Zupa ziemniaczana z majerankiem 400g (MLEKO, GLUTEN, SELER), Knedle z mięsem boczkiem i cebulką 6szt. , marchewka oprószana 150g (GLUTEN), Ziemniaki gotowane 200g, Kompot 200ml, Podwieczorek: Deser budyniowy 1szt. ,	Chleb krojony mały 130g (GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), Szynka konserwowa 40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), kielki 7g, Pomidor 60g, Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2278.46 kcal; Białko ogółem: 65.81 g; białko zwierzęce: 36.41 g; Tłuszcz: 92.16 g; Węglowodany ogółem: 317.33 g; Sód: 1235.10 mg; Potas: 4241.59 mg; Magnez: 268.15 mg; Wapń: 687.69 mg; Żelazo: 8.15 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3016.12 ug; Błonnik pokarmowy: 22.38 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.94 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 10.36 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 63.27 g; suma cukrów prostych: 90.80 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Pyskowice		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-11-05		
Dieta: DIETA Z OGR.ŁATWOORZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW PYSKOWICE		
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 400g (MLEKO), chleb razowo- słonecznikowy40g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), Ser żółty 50g (MLEKO), sałata zielona (2 listki -0k 30g) , Pomidor50g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Zupa ogórkowa 400g (MLEKO, GLUTEN, SELER), Gotowane mięso z warzywami i pomidorami 120g (SELER), Ziemniaki gotowane 200g , Sałatka colesław120g , Kompot 200ml , Podwieczorek: Owsianka 100g szt. ,	chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), chleb razowo- słonecznikowy40g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), Szynka konserwowa 40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ogórek zielony60g , kielki7g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2259.70 kcal; Białko ogółem: 86.25 g; białko zwierzęce: 56.92 g; Tłuszcz: 86.91 g; Węglowodany ogółem: 307.28 g; Sód: 2060.96 mg; Potas: 4792.40 mg; Magnez: 353.19 mg; Wapń: 1121.16 mg; Żelazo: 9.91 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1416.23 ug; Błonnik pokarmowy: 25.80 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.19 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 7.61 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 26.48 g; suma cukrów prostych: 93.01 g;		
wtorek 2024-11-05		
Dieta: PYSKOWICE -MATKI KARMIĄCE CUKRZYCOWE		
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 400g (MLEKO), Wek krojony 50g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), rogal (GLUTEN, JAJ), Serek naturalny150g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), pomidor 70g , II Śniadanie: Mandarynka (1szt.) ,	Zupa ogórkowa 400g (MLEKO, GLUTEN, SELER), Knedle z mięsem boczkiem i cebulką6szt. , Sałatka colesław150g , Kompot 200ml , Podwieczorek: Owsianka 100g szt. ,	Chleb krojony mały 130g (GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), Szynka konserwowa 30g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), ser żółty30g (MLEKO), kielki7g , Ogórek zielony60g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2095.56 kcal; Białko ogółem: 73.28 g; białko zwierzęce: 44.73 g; Tłuszcz: 117.87 g; Węglowodany ogółem: 312.64 g; Sód: 2133.35 mg; Potas: 3282.59 mg; Magnez: 248.18 mg; Wapń: 984.20 mg; Żelazo: 7.63 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1268.08 ug; Błonnik pokarmowy: 18.52 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 66.26 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 7.37 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 37.64 g; suma cukrów prostych: 112.90 g;		
wtorek 2024-11-05		
Dieta: PYSKOWICE - MATKA KARMIĄCA		
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 400g (MLEKO), Wek krojony 50g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), rogal (GLUTEN, JAJ), Dżem porcja 1szt. 25g , Serek naturalny150g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), pomidor 70g , II Śniadanie: Mandarynka (1szt.) ,	Zupa ogórkowa 400g (MLEKO, GLUTEN, SELER), Knedle z mięsem boczkiem i cebulką6szt. , Sałatka colesław150g , Kompot 200ml , Podwieczorek: Deser budyniowy1szt. ,	Chleb krojony mały 130g (GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), Szynka konserwowa 30g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), ser żółty30g (MLEKO), kielki7g , Ogórek zielony60g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2207.81 kcal; Białko ogółem: 72.55 g; białko zwierzęce: 44.73 g; Tłuszcz: 127.72 g; Węglowodany ogółem: 318.79 g; Sód: 1940.60 mg; Potas: 3038.34 mg; Magnez: 240.43 mg; Wapń: 979.45 mg; Żelazo: 7.20 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1169.33 ug; Błonnik pokarmowy: 17.62 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 67.21 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 8.29 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 72.63 g; suma cukrów prostych: 121.58 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Pyskowice		
Sniadanie II Sniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
środa 2024-11-06 Dieta: DIETA PODSTAWOWA PYSKOWICE		
zupa mleczna z kaszą manną 400g (MLEKO, GLUTEN), chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), chleb razowo-słonecznikowy40g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), Jajo gotowane 1 szt (JAJ), Kiełbasa krakowska40g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), rukola 6g , Pomidor60g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Zupa ryżowa z pietruszką 400g (SELER), Potrawka mięsna 180g(100g+80g) (GLUTEN, SELER), Ziemniaki gotowane 200g , szpinak na gęsto150g , Kompot 200ml , Podwieczorek: Sok warzywny 200ml ,	chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), chleb razowo-słonecznikowy40g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), Filet zapiekany na maśle 30g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Serek topiony 17,5g (MLEKO), Rzodkiewka.40g , sałata zielona (2 listki -0k 30g) , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2686.33 kcal; Białko ogółem: 118.50 g; białko zwierzęce: 83.65 g; Tłuszcz: 117.17 g; Węglowodany ogółem: 313.83 g; Sód: 2160.67 mg; Potas: 4389.96 mg; Magnez: 405.48 mg; Wapń: 865.27 mg; Żelazo: 16.85 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2370.88 ug; Błonnik pokarmowy: 25.91 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.97 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 12.65 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 38.74 g; suma cukrów prostych: 68.62 g;		
środa 2024-11-06 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA PYSKOWICE		
zupa mleczna z kaszą manną 400g (MLEKO, GLUTEN), Wek krojony 50g (GLUTEN), Bułka zwykła50g 1szt (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Kiełbasa kminkowa40g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Pomidor60g , rukola 6g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Zupa ryżowa z pietruszką 400g (SELER), Potrawka mięsna 180g(100g+80g) (GLUTEN, SELER), szpinak na gęsto150g , Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 200ml , Podwieczorek: Sok warzywny 200ml ,	Chleb krojony mały 130g (GLUTEN, ŻYTO), Filet zapiekany na maśle - wędlina 40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Masło 15g (MLEKO), Rzodkiewka.40g , sałata zielona (2 listki -0k 30g) , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2276.32 kcal; Białko ogółem: 93.23 g; białko zwierzęce: 63.05 g; Tłuszcz: 97.21 g; Węglowodany ogółem: 275.12 g; Sód: 1559.59 mg; Potas: 3922.88 mg; Magnez: 322.52 mg; Wapń: 731.93 mg; Żelazo: 12.58 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2083.53 ug; Błonnik pokarmowy: 19.47 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.99 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 9.26 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 31.02 g; suma cukrów prostych: 67.86 g;		
środa 2024-11-06 Dieta: DIETA Z OGR.ŁATWLOORZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW PYSKOWICE		
zupa mleczna z kaszą manną 400g (MLEKO, GLUTEN), chleb razowo-słonecznikowy40g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), Jajo gotowane 1 szt (JAJ), Kiełbasa kminkowa40g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), rukola 6g , Pomidor60g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Zupa ryżowa z pietruszką 400g (SELER), Potrawka mięsna 180g(100g+80g) (GLUTEN, SELER), szpinak na gęsto150g , Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 200ml , Podwieczorek: Sok warzywny 200ml ,	chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), chleb razowo-słonecznikowy40g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Filet zapiekany na maśle 30g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Serek topiony 17,5g (MLEKO), Masło 15g (MLEKO), Rzodkiewka.40g , sałata zielona (2 listki -0k 30g) , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2417.73 kcal; Białko ogółem: 105.66 g; białko zwierzęce: 76.33 g; Tłuszcz: 111.61 g; Węglowodany ogółem: 269.99 g; Sód: 1739.27 mg; Potas: 4154.96 mg; Magnez: 374.08 mg; Wapń: 850.47 mg; Żelazo: 15.39 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2372.08 ug; Błonnik pokarmowy: 23.27 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.29 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 11.59 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 36.05 g; suma cukrów prostych: 67.82 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Pyskowice		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-11-06 Dieta: PYSKOWICE -MATKI KARMIAĆCE CUKRZYCOWE		
zupa mleczna z kaszą manną 400g (MLEKO, GLUTEN), Wek krojony 50g (GLUTEN), Bułka zwykła 50g 1szt (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Kiełbasa kminkowa 40g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Jajo gotowane 1 szt (JAJ), rukola 6g, Pomidor 60g, Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Serek naturalny 1szt.,	Zupa ryżowa z pietruszką 400g (SELER), Potrawka mięsna 180g(100g+80g) (GLUTEN, SELER), Kalafior z wody z masłem i bułką tartą 150g (GLUTEN), Ziemniaki gotowane 200g, Kompot 200ml, Podwieczorek: Sok warzywny 200ml,	Chleb krojony mały 130g (GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), Filet zapiekany na maśle 30g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Serek topiony 17,5g (MLEKO), Rzodkiewka 40g, sałata zielona (2 listki -0k 30g), Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2597.92 kcal; Białko ogółem: 116.95 g; białko zwierzęce: 86.60 g; Tłuszcz: 147.67 g; Węglowodany ogółem: 284.90 g; Sód: 2375.12 mg; Potas: 4085.35 mg; Magnez: 296.42 mg; Wapń: 799.50 mg; Żelazo: 12.39 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1796.08 ug; Błonnik pokarmowy: 19.63 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 66.59 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 10.57 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 45.90 g; suma cukrów prostych: 70.15 g;		
środa 2024-11-06 Dieta: PYSKOWICE - MATKA KARMIAĆCA		
zupa mleczna z kaszą manną 400g (MLEKO, GLUTEN), Wek krojony 50g (GLUTEN), Bułka zwykła 50g 1szt (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Kiełbasa kminkowa 40g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Jajo gotowane 1 szt (JAJ), rukola 6g, Pomidor 60g, Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Wafelek 42g(1szt.),	Zupa ryżowa z pietruszką 400g (SELER), Potrawka mięsna 180g(100g+80g) (GLUTEN, SELER), Kalafior z wody z masłem i bułką tartą 150g (GLUTEN), Ziemniaki gotowane 200g, Kompot 200ml, Podwieczorek: Sok warzywny 200ml,	Chleb krojony mały 130g (GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), Filet zapiekany na maśle 30g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Serek topiony 17,5g (MLEKO), Rzodkiewka 40g, sałata zielona (2 listki -0k 30g), Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2996.92 kcal; Białko ogółem: 115.05 g; białko zwierzęce: 80.40 g; Tłuszcz: 138.07 g; Węglowodany ogółem: 343.20 g; Sód: 2297.12 mg; Potas: 4182.35 mg; Magnez: 307.42 mg; Wapń: 830.50 mg; Żelazo: 12.99 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1495.08 ug; Błonnik pokarmowy: 20.83 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.58 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 12.93 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 49.72 g; suma cukrów prostych: 102.25 g;		
czwartek 2024-11-07 Dieta: DIETA PODSTAWOWA PYSKOWICE		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO, GLUTEN), chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), chleb razowo-słonecznikowy 40g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), Szynka Wiejska 40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ogórek zielony 50g, kiełki 7g, 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 marchwi i jabłka 150g (MLEKO), Ziemniaki gotowane 200g, Kompot 200ml, Podwieczorek: Banan 1szt,	chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), Szynka konserwowa 40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), twaróg z koperkiem 80g (MLEKO), Mix sałat z pomidorami 70g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 3390.76 kcal; Białko ogółem: 128.60 g; białko zwierzęce: 82.56 g; Tłuszcz: 87.32 g; Węglowodany ogółem: 512.52 g; Sód: 3191.26 mg; Potas: 7790.37 mg; Magnez: 638.28 mg; Wapń: 847.14 mg; Żelazo: 16.33 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2792.41 ug; Błonnik pokarmowy: 41.86 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.15 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 11.07 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 40.51 g; suma cukrów prostych: 154.54 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Pyskowice		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-11-07 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA PYSKOWICE		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (1,7) (MLEKO, GLUTEN), Wek krojony 50g (1), (GLUTEN), Bułka zwykła 50g 1szt (GLUTEN), Masło 15g (7) (MLEKO), kielki 7g, Szynka Wiejska 40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Jabłko pieczone 150, Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Zupa barszcz z ziemniakami 400g (MLEKO, GLUTEN, SELER), Sztuka mięsa 100g (MIĘSO WIEP), Sos pietruszkowy 100g (MLEKO, GLUTEN), Sałatka z jarzyn gotowanych 150g (SELER), Ziemniaki gotowane 200g, Kompot 200ml, Podwieczorek: Banan 1szt,	chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (7) (MLEKO), twaróg z koperkiem 80g (MLEKO), Szynka konserwowa 40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Mix sałat z pomidorami 70g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 3190.81 kcal; Białko ogółem: 121.29 g; białko zwierzęce: 82.24 g; Tłuszcz: 84.25 g; Węglowodany ogółem: 473.45 g; Sód: 3084.60 mg; Potas: 7693.87 mg; Magnez: 561.22 mg; Wapń: 816.12 mg; Żelazo: 14.65 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2166.01 ug; Błonnik pokarmowy: 37.84 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.11 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 7.91 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 40.22 g; suma cukrów prostych: 169.24 g;		
czwartek 2024-11-07 Dieta: DIETA Z OGR.ŁATWOROZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW PYSKOWICE		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (1,7) (MLEKO, GLUTEN), chleb razowo-słonecznikowy 40g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (7) (MLEKO), Szynka Wiejska 40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), kielki 7g, Ogórek zielony 50g, Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Zupa barszcz z ziemniakami 400g (MLEKO, GLUTEN, SELER), Sztuka mięsa 100g (MIĘSO WIEP), Sos pietruszkowy 100g (MLEKO, GLUTEN), Surówka z marchwi i jabłka 150g (MLEKO), 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), twaróg z koperkiem 80g (MLEKO), Szynka konserwowa 40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Mix sałat z pomidorami 70g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 3096.68 kcal; Białko ogółem: 120.86 g; białko zwierzęce: 82.45 g; Tłuszcz: 82.70 g; Węglowodany ogółem: 453.28 g; Sód: 3059.19 mg; Potas: 7602.82 mg; Magnez: 597.32 mg; Wapń: 825.52 mg; Żelazo: 14.80 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2764.41 ug; Błonnik pokarmowy: 37.21 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.15 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 8.76 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 39.30 g; suma cukrów prostych: 153.30 g;		
czwartek 2024-11-07 Dieta: PYSKOWICE -MATKI KARMIAĆCE CUKRZYCOWE		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (1,7) (MLEKO, GLUTEN), Wek krojony 50g (1), (GLUTEN), Bułka zwykła 50g 1szt (GLUTEN), Masło 15g (7) (MLEKO), Szynka Wiejska 40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ogórek zielony 50g, kielki 7g, Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Jogurt naturalny 1szt (MLEKO),	Zupa barszcz z ziemniakami 400g (MLEKO, GLUTEN, SELER), Sztuka mięsa 100g (MIĘSO WIEP), Sos pietruszkowy 100g (MLEKO, GLUTEN), Surówka z marchwi i jabłka 150g (MLEKO), Ziemniaki gotowane 200g, Kompot 200ml, Podwieczorek: Banan 1szt,	chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (7) (MLEKO), twaróg z koperkiem 50g (MLEKO), Szynka konserwowa 40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Mix sałat z pomidorami 70g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 3096.26 kcal; Białko ogółem: 116.76 g; białko zwierzęce: 79.31 g; Tłuszcz: 83.63 g; Węglowodany ogółem: 450.78 g; Sód: 3119.95 mg; Potas: 7604.77 mg; Magnez: 564.82 mg; Wapń: 942.47 mg; Żelazo: 13.92 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2805.81 ug; Błonnik pokarmowy: 32.62 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.99 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 7.74 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 40.33 g; suma cukrów prostych: 157.59 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Pyskowice		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-11-07 Dieta: PYSKOWICE - MATKA KARMiąCA		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (1,7) (MLEKO, GLUTEN), Wek krojony 50g (1), (GLUTEN), Bułka zwykła 50g 1szt (GLUTEN), Masło 15g (7) (MLEKO), Szyńka Wiejska 40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ogórek zielony 50g, kiełki 7g, Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Drożdżówka 1szt. (MLEKO, GLUTEN, JAJ),	Zupa barszcz z ziemniakami 400g (MLEKO, GLUTEN, SELER), Sztuka mięsa 100g (MIĘSO WIEP), Sos pietruszkowy 100g (MLEKO, GLUTEN), Surówka z marchwi i jabłka 150g (MLEKO), Ziemniaki gotowane 200g, Kompot 200ml, Podwieczorek: Banan 1szt,	chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (7) (MLEKO), twaróg z koperkiem 50g (MLEKO), Szyńka konserwowa 40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Mix sałat z pomidorami 70g, Herbata 250ml
Wartości odżywcze: Energia: 3308.26 kcal; Białko ogółem: 118.66 g; białko zwierzęce: 76.91 g; Tłuszcz: 88.83 g; Węglowodany ogółem: 491.88 g; Sód: 3160.95 mg; Potas: 7560.77 mg; Magnez: 558.82 mg; Wapń: 813.47 mg; Żelazo: 15.12 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2860.81 ug; Błonnik pokarmowy: 34.82 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.98 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 8.84 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 43.02 g; suma cukrów prostych: 163.99 g;		
piątek 2024-11-08 Dieta: DIETA PODSTAWOWA PYSKOWICE		
Zupa mleczna z ryżem 400g (MLEKO), chleb razowo- słonecznikowy 40g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), Jajecznicza (2szt.) (JAJ), Ser żółty 40g (MLEKO), Pomidor 60g, sałata zielona (2 listki -0k 30g), Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Zupa kapuśniak z młodej kapusty z koperkiem 400g (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Makaron z twarogiem (80g twarogu + masło 10g+ makaron 180g) (MLEKO, GLUTEN, JAJ), Kompot 200ml, Podwieczorek: Sok pomidorowy 200ml,	chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), chleb razowo- słonecznikowy 40g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), Pasta rybna z dorsza i łososia 80g (MLEKO, GLUTEN, JAJ, SELER, SOJA, GORCZYCA), Serek topiony 17,5g (MLEKO), Rukola 13g, Pomidorki " koktailowe" 2szt., Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2676.48 kcal; Białko ogółem: 108.20 g; białko zwierzęce: 71.12 g; Tłuszcz: 96.15 g; Węglowodany ogółem: 351.53 g; Sód: 2761.26 mg; Potas: 3572.32 mg; Magnez: 340.22 mg; Wapń: 1125.42 mg; Żelazo: 13.86 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1694.62 ug; Błonnik pokarmowy: 22.76 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 45.02 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 14.01 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 31.80 g; suma cukrów prostych: 74.75 g;		
piątek 2024-11-08 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA PYSKOWICE		
Zupa mleczna z ryżem 400g (MLEKO), Wek krojony 50g (GLUTEN), Bułka zwykła 50g 1szt (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Dżem 50g, Kielbasa krakowska 40g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Pomidor 50g, sałata zielona (2 listki -0k 30g), Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Zupa krem z dyni z dodatkiem majeranku i pietruszki z grzankami (400ml 30g) (MLEKO, GLUTEN, SELER), Makaron z twarogiem (80g twarogu + masło 10g+ makaron 180g) (MLEKO, GLUTEN, JAJ), Kompot 200ml, Podwieczorek: Sok pomidorowy 200ml,	Chleb krojony mały 130g (GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), Kielbasa kminkowa 50g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Rukola 13g, Pomidorki " koktailowe" 2szt., Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2423.71 kcal; Białko ogółem: 80.72 g; białko zwierzęce: 48.81 g; Tłuszcz: 82.55 g; Węglowodany ogółem: 354.00 g; Sód: 2115.53 mg; Potas: 3212.75 mg; Magnez: 235.01 mg; Wapń: 672.08 mg; Żelazo: 9.98 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1462.58 ug; Błonnik pokarmowy: 17.62 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.25 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 7.53 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 30.12 g; suma cukrów prostych: 121.35 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Pyskowice		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-11-08		
Dieta: DIETA Z OGR.ŁATWOORZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW PYSKOWICE		
Zupa mleczna z ryżem 400g (MLEKO), chleb razowo- słonecznikowy 40g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), Jajecznicca(2szt.) (JAJ), sałata zielona (2 listki -0k 30g) , Ser żółty 40g (MLEKO), Pomidor 60g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Zupa kapuśniak z młodej kapusty z koperkiem 400g (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Makaron z twarogiem (80g twarogu + masło 10g+ makaron 180g) (MLEKO, GLUTEN, JAJ), Kompot 200ml , Podwieczorek: Sok pomidorowy 200ml ,	chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), Pasta rybna z dorsza i łososia 80g (MLEKO, GLUTEN, JAJ, SELER, SOJA, GORCZYCA), Serek topiony 17,5g (MLEKO), Rukola 13g , Pomidorki " koktailowe" 2szt. , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2551.28 kcal; Białko ogółem: 104.74 g; białko zwierzęce: 71.07 g; Tłuszcz: 96.37 g; Węglowodany ogółem: 323.09 g; Sód: 2750.17 mg; Potas: 3542.27 mg; Magnez: 339.58 mg; Wapń: 1121.44 mg; Żelazo: 13.47 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1694.62 ug; Błonnik pokarmowy: 22.14 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.96 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 14.19 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 31.83 g; suma cukrów prostych: 74.39 g;		
piątek 2024-11-08		
Dieta: PYSKOWICE -MATKI KARMIĄCE CUKRZYCOWE		
chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła 50g 1szt (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Jajecznicca(2szt.) (JAJ), ser żółty 30g (MLEKO), Pomidor 60g , sałata zielona (2 listki -0k 30g) , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Kefir (MLEKO),	Zupa krem z dyni z dodatkiem majeranku i pietruszki z grzankami(400ml 30g) (MLEKO, GLUTEN, SELER), Jajo gotowane 1 szt (JAJ), Fasolka szparagowa z bułką tartą na maśle 150g (GLUTEN, ROŚ), ziemniaki z koperkiem 200g , Sos musztardowy 100g (MLEKO, GLUTEN, GORCZYCA), Kompot 200ml , Podwieczorek: Sok pomidorowy 200ml ,	chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), Kiełbasa kminkowa 50g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Pasta rybna z dorsza i łososia 80g (MLEKO, GLUTEN, JAJ, SELER, SOJA, GORCZYCA), Rukola 13g , Pomidorki " koktailowe" 2szt. , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2733.74 kcal; Białko ogółem: 121.34 g; białko zwierzęce: 86.75 g; Tłuszcz: 102.44 g; Węglowodany ogółem: 343.06 g; Sód: 2046.12 mg; Potas: 5137.10 mg; Magnez: 365.80 mg; Wapń: 1052.22 mg; Żelazo: 18.13 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2363.07 ug; Błonnik pokarmowy: 27.28 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.23 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 12.74 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 39.19 g; suma cukrów prostych: 100.44 g;		
piątek 2024-11-08		
Dieta: PYSKOWICE - MATKA KARMIĄCA		
chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła 50g 1szt (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Jajecznicca(2szt.) (JAJ), ser żółty 30g (MLEKO), Pomidor 60g , sałata zielona (2 listki -0k 30g) , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Galaretką 1szt. ,	Zupa krem z dyni z dodatkiem majeranku i pietruszki z grzankami(400ml 30g) (MLEKO, GLUTEN, SELER), Kluski (3szt.) na parze z sosem jogurtowym (MLEKO, GLUTEN, JAJ, SOJA), Kompot 200ml , Podwieczorek: Sok pomidorowy 200ml ,	chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), Kiełbasa kminkowa 50g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Pasta rybna z dorsza i łososia 80g (MLEKO, GLUTEN, JAJ, SELER, SOJA, GORCZYCA), Rukola 13g , Pomidorki " koktailowe" 2szt. , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 3254.50 kcal; Białko ogółem: 116.37 g; białko zwierzęce: 80.78 g; Tłuszcz: 111.41 g; Węglowodany ogółem: 451.71 g; Sód: 1989.15 mg; Potas: 3884.91 mg; Magnez: 305.38 mg; Wapń: 1113.29 mg; Żelazo: 16.56 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2203.97 ug; Błonnik pokarmowy: 22.20 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 49.95 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 12.66 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 41.76 g; suma cukrów prostych: 174.68 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Pyskowice		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-11-09 Dieta: DIETA PODSTAWOWA PYSKOWICE		
chleb krojony mały120,g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), twaróg70g (MLEKO), Parówki nowojorskie100g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), pomidor 70g , ketchup20g (GLUTEN, SELER), 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 , marchewka oprószana150g (GLUTEN), Kompot 200ml , Podwieczorek: Deser budyniowy1szt. ,	Chleb krojony mały 130g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), Szynka z piersi indyczej 40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Pasta z jajka i twarogu80g (GORCZYCA), kiełki7g , Ogórek zielony60g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 3033.49 kcal; Białko ogółem: 121.41 g; białko zwierzęce: 77.59 g; Tłuszcz: 103.38 g; Węglowodany ogółem: 388.46 g; Sód: 1734.13 mg; Potas: 4545.69 mg; Magnez: 406.61 mg; Wapń: 553.06 mg; Żelazo: 13.59 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2850.27 ug; Błonnik pokarmowy: 32.82 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.54 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 15.64 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 78.91 g; suma cukrów prostych: 65.31 g;		
sobota 2024-11-09 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA PYSKOWICE		
Wek krojony 50g(1), (GLUTEN), Bułka zwykła50g 1szt(1,3,7) (GLUTEN), Masło 15g(7) (MLEKO), twaróg70g(7) (MLEKO), pomidor 70g , Parówki nowojorskie100g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), ketchup20g (GLUTEN, SELER), 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), marchewka oprószana150g (GLUTEN), Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 200ml , Podwieczorek: Deser budyniowy1szt. ,	Chleb krojony mały 130g(1,3,7) (GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g(7) (MLEKO), Szynka z piersi indyczej 40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Pasta z jajka i twarogu80g (GORCZYCA), kiełki7g , Pomidor60g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2516.13 kcal; Białko ogółem: 106.75 g; białko zwierzęce: 77.43 g; Tłuszcz: 97.38 g; Węglowodany ogółem: 276.11 g; Sód: 1506.32 mg; Potas: 4147.78 mg; Magnez: 284.23 mg; Wapń: 492.51 mg; Żelazo: 10.11 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2915.77 ug; Błonnik pokarmowy: 20.15 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.96 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 10.96 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 78.25 g; suma cukrów prostych: 63.03 g;		
sobota 2024-11-09 Dieta: DIETA Z OGR.ŁATWLOORZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW PYSKOWICE		
chleb razowo- słonecznikowy40g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g(7) (MLEKO), twaróg70g(7) (MLEKO), pomidor 70g , Parówki nowojorskie100g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), ketchup20g (GLUTEN, SELER), 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), Surówka z kapusty kiszonej150g , Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 200ml , Podwieczorek: serek wiejski 1szt. ,	chleb krojony mały70g(1,3,7) (GLUTEN, ŻYTO), chleb razowo-słonecznikowy40g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g(7) (MLEKO), Szynka z piersi indyczej 40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Pasta z jajka i twarogu80g (GORCZYCA), kiełki7g , Ogórek zielony60g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2363.73 kcal; Białko ogółem: 106.14 g; białko zwierzęce: 77.37 g; Tłuszcz: 83.35 g; Węglowodany ogółem: 273.66 g; Sód: 1514.52 mg; Potas: 4473.59 mg; Magnez: 336.59 mg; Wapń: 551.72 mg; Żelazo: 11.12 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1201.37 ug; Błonnik pokarmowy: 24.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.28 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 9.73 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 41.19 g; suma cukrów prostych: 69.07 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Pyskowice		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-11-09 Dieta: PYSKOWICE -MATKI KARMIĄCE CUKRZYCOWE		
Wek krojony 50g(1), (GLUTEN), Bułka zwykła 50g 1szt(1,3,7) (GLUTEN), Masło 15g(7) (MLEKO), Twaróg 70g (MLEKO), pomidor 70g , Parówki nowojorskie 100g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), ketchup 20g (GLUTEN, SELER), 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), Surówka z kapusty kiszonej 150g , Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 200ml , Podwieczorek: serek wiejski 1szt. ,	chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g(7) (MLEKO), Szyunka z piersi indyczej 40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Pasta z jajka i twarogu 80g (GORCZYCA), kiełki 7g , Ogórek zielony 60g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2524.83 kcal; Białko ogółem: 105.82 g; białko zwierzęce: 77.41 g; Tłuszcz: 85.36 g; Węglowodany ogółem: 308.04 g; Sód: 1530.72 mg; Potas: 4530.74 mg; Magnez: 294.69 mg; Wapń: 542.27 mg; Żelazo: 10.61 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1242.37 ug; Błonnik pokarmowy: 23.01 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.27 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 8.20 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 42.19 g; suma cukrów prostych: 96.44 g;		
sobota 2024-11-09 Dieta: PYSKOWICE - MATKA KARMIĄCA		
Wek krojony 50g(1), (GLUTEN), Bułka zwykła 50g 1szt(1,3,7) (GLUTEN), Masło 15g(7) (MLEKO), Twaróg 70g (MLEKO), pomidor 70g , Parówki nowojorskie 100g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), ketchup 20g (GLUTEN, SELER), 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), marchewka oprószana 150g (GLUTEN), Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 200ml , Podwieczorek: Deser budyniowy 1szt. ,	chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g(7) (MLEKO), Szyunka z piersi indyczej 40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Pasta z jajka i twarogu 80g (GORCZYCA), kiełki 7g , Ogórek zielony 60g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2641.79 kcal; Białko ogółem: 105.60 g; białko zwierzęce: 77.41 g; Tłuszcz: 100.16 g; Węglowodany ogółem: 304.35 g; Sód: 1492.52 mg; Potas: 4227.74 mg; Magnez: 282.79 mg; Wapń: 500.37 mg; Żelazo: 10.03 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2891.27 ug; Błonnik pokarmowy: 22.12 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.68 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 10.87 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 78.79 g; suma cukrów prostych: 90.20 g;		
niedziela 2024-11-10 Dieta: DIETA PODSTAWOWA PYSKOWICE		
chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), chleb razowo-słonecznikowy 40g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), Serek topiony 50g (MLEKO), Rukola 13g , Pomidor 60g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Zupa rosół z makaronem 400g (GLUTEN, JAJ, SELER), Pałki z kurczaka pieczone 150g, sos pieczeniowy (2szt.) (GLUTEN), Sałatka z kapusty czerwonej 150g , Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 200ml , Biszkopty , Podwieczorek: Wafelek ,	chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), chleb razowo-słonecznikowy 40g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g (MLEKO), szynka gotowana 40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), ogórek kiszony 70g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2694.25 kcal; Białko ogółem: 72.71 g; białko zwierzęce: 33.72 g; Tłuszcz: 108.65 g; Węglowodany ogółem: 379.98 g; Sód: 5163.48 mg; Potas: 3565.73 mg; Magnez: 318.70 mg; Wapń: 730.48 mg; Żelazo: 9.96 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 776.36 ug; Błonnik pokarmowy: 26.43 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.29 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 15.01 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 42.39 g; suma cukrów prostych: 104.16 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Pyskowice		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-11-10		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA PYSKOWICE		
Wek krojony 50g(1), (GLUTEN), Bułka zwykła 50g 1szt(1,3,7) (GLUTEN), Masło 15g(7) (MLEKO), Schab krotoszyński 40g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Jogurt naturalny 1szt (MLEKO), Rukola 13g, Pomidor 60g, Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Zupa rosół z makaronem 400g(1,3,9) (GLUTEN, JAJ, SELER), Pałki z kurczaka gotowane 150g, sos(2szt.) (GLUTEN, SELER), Sałatka z jarzyn gotowanych 150g (SELER), Ziemniaki gotowane 200g, Kompot 200ml, Biskopty, Podwieczorek: Wafelek,	Chleb krojony mały 130g(1,3,7) (GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g(7) (MLEKO), szynka gotowana 40g(6,7,9,10) (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), pomidor 70g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2378.49 kcal; Białko ogółem: 74.07 g; białko zwierzęce: 39.55 g; Tłuszcz: 86.21 g; Węglowodany ogółem: 347.41 g; Sód: 5122.07 mg; Potas: 3878.72 mg; Magnez: 293.93 mg; Wapń: 674.43 mg; Żelazo: 9.29 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2260.18 ug; Błonnik pokarmowy: 23.80 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.40 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 9.68 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 32.86 g; suma cukrów prostych: 107.39 g;		
niedziela 2024-11-10		
Dieta: DIETA Z OGR.ŁATWOORZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW PYSKOWICE		
chleb razowo-słonecznikowy 40g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g(7) (MLEKO), Serek topiony 50g (MLEKO), Rukola 13g, Pomidor 60g, Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	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: Sok pomidorowy 200ml,	chleb krojony mały 70g(1,3,7) (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowo-słon 50g(1,3,7,8) (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g(7) (MLEKO), szynka gotowana 40g(6,7,9,10) (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), ogórek kiszony 70g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 1867.39 kcal; Białko ogółem: 59.93 g; białko zwierzęce: 29.49 g; Tłuszcz: 69.44 g; Węglowodany ogółem: 274.01 g; Sód: 5203.99 mg; Potas: 3640.92 mg; Magnez: 306.45 mg; Wapń: 641.68 mg; Żelazo: 9.08 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 911.68 ug; Błonnik pokarmowy: 25.78 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.55 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 9.66 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 23.09 g; suma cukrów prostych: 63.57 g;		
niedziela 2024-11-10		
Dieta: PYSKOWICE -MATKI KARMIAĆCE CUKRZYCOWE		
Wek krojony 50g(1), (GLUTEN), Bułka zwykła 50g 1szt(1,3,7) (GLUTEN), Masło 15g(7) (MLEKO), Serek topiony 50g (MLEKO), Schab krotoszyński 40g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Rukola 13g, Pomidor 60g, Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Kiwi 1szt.,	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 z koperkiem 200g, Kompot 200ml, Podwieczorek: Sok pomidorowy 200ml,	Chleb krojony mały 130g(1,3,7) (GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g(7) (MLEKO), szynka gotowana 40g(6,7,9,10) (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Twaróg 80g (MLEKO), ogórek kiszony 70g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2044.55 kcal; Białko ogółem: 83.68 g; białko zwierzęce: 52.78 g; Tłuszcz: 72.36 g; Węglowodany ogółem: 284.18 g; Sód: 5613.63 mg; Potas: 4045.86 mg; Magnez: 286.83 mg; Wapń: 731.95 mg; Żelazo: 9.08 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 944.78 ug; Błonnik pokarmowy: 22.49 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.22 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 7.69 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 24.85 g; suma cukrów prostych: 66.74 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Pyskowice		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-11-10		
Dieta: PYSKOWICE - MATKA KARMIĄCA		
Wek krojony 50g(1), (GLUTEN), Bułka zwykła 50g 1szt(1,3,7) (GLUTEN), Masło 15g(7) (MLEKO), Serek topiony 50g (MLEKO), Schab krotoszyński 40g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Rukola 13g, Pomidor 60g, Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Kiwi 1szt. ,	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 z koperkiem 200g, Kompot 200ml, Biskopki, Podwieczorek: Wafelek ,	Chleb krojony mały 130g(1,3,7) (GLUTEN, ŻYTO), Masło 15g(7) (MLEKO), szynka gotowana 40g(6,7,9,10) (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Twaróg 80g (MLEKO), ogórek kiszony 70g, Herbata 250ml ,
<p>Wartości odżywcze: Energia: 2687.55 kcal; Białko ogółem: 93.19 g; białko zwierzęce: 56.96 g; Tłuszcz: 104.82 g; Węglowodany ogółem: 362.79 g; Sód: 5570.63 mg; Potas: 3977.96 mg; Magnez: 300.73 mg; Wapń: 821.35 mg; Żelazo: 9.65 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 910.38 ug; Błonnik pokarmowy: 23.07 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.42 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 11.11 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 40.12 g; suma cukrów prostych: 107.32 g;</p>		

Dietetyk

.....