

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Chrzanów w dniu: 2023-12-10

### Oddział: SPZOZ MYSŁOWICE

#### CHRZ- MYS Podstawowa

Śniadanie: Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ, \_), Kasza manna na mleku/p 350 ml (GLU PSZ, MLE, \_), Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, \_), Chleb Graham 30 g (GLU PSZ, \_), Masło extra 82% 15 g (MLE, \_), Ser żółty 40 g (MLE, \_), Pomidor 80 g , Mix sałat 20 g , Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g ,

Obiad: Pomidorowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, \_), Kotlet schabowy 100 g (GLU PSZ, JAJ, \_), Ziemniaki z tłuszczem () 250 g , Kapusta zasmażana () 150 g (GLU PSZ, \_), Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 250 ml , jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE, \_),

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, \_), Masło extra 82% 15 g (MLE, \_), Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (SOJ, GOR, \_), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Sałata zielona 20 g , Pomidor 80 g ,

PN: Babka drożdżowa 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, \_),

Wartości odżywcze: E: 2834.58 kcal; B: 115.11 g; T: 86.95 g; Kw. tł. nasy.: 34.13 g; W: 412.46 g; W tym cukry: 76.2 g; Bł.: 29.14 g; Sól: 9.07 g; WW: 38.41 Por; Ener. z B: 16.24 %; Ener. z W: 54.09 %; Ener. z T: 27.61 %; Ener. z Bł.: 2.06 %; K: 4776.45 mg;

#### CHRZ- MYS Łatwo strawna

Śniadanie: Kasza manna na mleku/p 350 ml (GLU PSZ, MLE, \_), Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ, \_), Masło extra 82% 15 g (MLE, \_), Twarożek z koperkiem 60 g (MLE, \_), Pomidor 80 g , Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ, \_), Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g , Mix sałat 20 g ,

Obiad: Pomidorowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, \_), Schab gotowany 100 g , Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL, \_), Ziemniaki z tłuszczem () 250 g , Bukiet warzyw gotowanych królewski\* 150 g , Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 250 ml , jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE, \_),

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ, \_), Masło extra 82% 15 g (MLE, \_), Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (SOJ, GOR, \_), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Sałata zielona 20 g , Pomidor 80 g ,

PN: Babka drożdżowa 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, \_),

Wartości odżywcze: E: 2618.37 kcal; B: 131.64 g; T: 60.88 g; Kw. tł. nasy.: 27.35 g; W: 394.06 g; W tym cukry: 74 g; Bł.: 18.99 g; Sól: 6.7 g; WW: 37.65 Por; Ener. z B: 20.11 %; Ener. z W: 57.3 %; Ener. z T: 20.92 %; Ener. z Bł.: 1.45 %; K: 4875.48 mg;

#### CHRZ- MYS Cukrzycowa

Śniadanie: Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ, \_), Kasza manna na mleku/p 350 ml (GLU PSZ, MLE, \_), Chleb Graham 130 g (GLU PSZ, \_), Masło extra 82% 15 g (MLE, \_), Ser żółty 40 g (MLE, \_), Pomidor 80 g , Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g , Mix sałat 20 g ,

II ŚN: Wafle ryżowe 30 g ,

Obiad: Pomidorowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, \_), Schab gotowany 100 g , Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL, \_), Ziemniaki z tłuszczem () 250 g , Bukiet warzyw gotowanych królewski\* 150 g , Kompot owocowy z jabłkami\* b/c 250 ml , jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE, \_),

PD: Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE, \_),

Kolacja: Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 130 g (GLU PSZ, \_), Masło extra 82% 15 g (MLE, \_), Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (SOJ, GOR, \_), Sałata zielona 20 g , Pomidor 80 g ,

PN: Kanapka z twarogiem WOJ (chleb razowy 65g, masło 5g, twaróg 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE, \_),

Wartości odżywcze: E: 2690.72 kcal; B: 147.29 g; T: 74.24 g; Kw. tł. nasy.: 37.73 g; W: 373.22 g; W tym cukry: 47.66 g; Bł.: 33.03 g; Sól: 8.97 g; WW: 34.16 Por; Ener. z B: 21.9 %; Ener. z W: 50.57 %; Ener. z T: 24.83 %; Ener. z Bł.: 2.45 %; K: 5477.18 mg;

#### CHRZ- MYS Łatwo starwna bez mleka

Śniadanie: Kasza manna na wywarze jarzynowym () 350 ml (GLU PSZ, SEL, \_), Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ, \_), Masło extra 82% 15 g (MLE, \_), Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g , Pomidor 80 g , Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Dżem 25 g 1 szt ,

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Chrzanów w dniu: 2023-12-10

### Oddział: SPZOZ MYSŁOWICE

#### CHRZ- MYS Łatwo starwna bez mleka

Obiad: Pomidorowa z makaronem (bez mleka) () 400 ml (GLU PSZ, SEL, \_), Schab gotowany 100 g, Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL, \_), Ziemniaki z tłuszczem () 250 g, Bukiet warzyw gotowanych królewski\* 150 g, Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 250 ml,

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ, \_), Masło extra 82% 15 g (MLE, \_), Szyńka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (SOJ, GOR, \_), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Sałata zielona 20 g,

PN: Babka drożdżowa 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, \_),

Wartości odżywcze: E: 2335.11 kcal; B: 102.29 g; T: 53.68 g; Kw. tł. nasy.: 24.11 g; W: 368.75 g; W tym cukry: 54.68 g; Bł.: 19.11 g; Sól: 6.02 g; WW: 35.14 Por; Ener. z B: 17.52 %; Ener. z W: 59.89 %; Ener. z T: 20.69 %; Ener. z Bł.: 1.64 %; K: 3660.09 mg;

#### CHRZ- MYS Z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie: Kasza manna na mleku/p 350 ml (GLU PSZ, MLE, \_), Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ, \_), Masło extra 82% 15 g (MLE, \_), Twarożek z koperkiem 60 g (MLE, \_), Pomidor 80 g, Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Mix sałat 20 g, Pызdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g,

Obiad: Pomidorowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, \_), Schab gotowany 100 g, Ziemniaki z tłuszczem () 250 g, Bukiet warzyw gotowanych królewski\* 150 g, Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 250 ml, jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE, \_),

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ, \_), Masło extra 82% 15 g (MLE, \_), Szyńka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (SOJ, GOR, \_), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Sałata zielona 20 g, Pomidor 80 g,

PN: Babka drożdżowa 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, \_),

Wartości odżywcze: E: 2543.14 kcal; B: 126.78 g; T: 60.68 g; Kw. tł. nasy.: 27.24 g; W: 380.43 g; W tym cukry: 67.8 g; Bł.: 18.83 g; Sól: 6.56 g; WW: 36.3 Por; Ener. z B: 19.94 %; Ener. z W: 56.87 %; Ener. z T: 21.47 %; Ener. z Bł.: 1.48 %; K: 4641.08 mg;

#### CHRZ- MYS Papka

Śniadanie: Papka Śn 600 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, \_), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml,

Obiad: Papka Ob z udźca () 600 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, \_),

Kolacja: Papka Kol z udźca () 600 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, \_), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml,

Wartości odżywcze: E: 1941.14 kcal; B: 116.63 g; T: 75.12 g; Kw. tł. nasy.: 32.71 g; W: 210.8 g; W tym cukry: 62.03 g; Bł.: 21.17 g; Sól: 2.57 g; WW: 19.01 Por; Ener. z B: 24.03 %; Ener. z W: 39.08 %; Ener. z T: 34.83 %; Ener. z Bł.: 2.18 %; K: 4983.2 mg;

#### CHRZ- MYS Rozdrobniona/Mielona

Śniadanie: Kasza manna na mleku/p 350 ml (GLU PSZ, MLE, \_), Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ, \_), Masło extra 82% 15 g (MLE, \_), Twarożek z koperkiem 60 g (MLE, \_), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Mix sałat 20 g, Pызdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g,

Obiad: Pomidorowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, \_), Schab gotowany 100 g, Ziemniaki z tłuszczem () 250 g, Bukiet warzyw gotowanych królewski\* 150 g, Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL, \_), Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 250 ml, jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE, \_),

Kolacja: Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ, \_), Masło extra 82% 15 g (MLE, \_), Szyńka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (SOJ, GOR, \_), Sałata zielona 20 g, Pomidor 80 g,

PN: Babka drożdżowa 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, \_),

Wartości odżywcze: E: 2543.67 kcal; B: 126.48 g; T: 60.55 g; Kw. tł. nasy.: 27.21 g; W: 380.61 g; W tym cukry: 65.45 g; Bł.: 17.95 g; Sól: 6.54 g; WW: 36.4 Por; Ener. z B: 19.89 %; Ener. z W: 57.03 %; Ener. z T: 21.42 %; Ener. z Bł.: 1.41 %; K: 4405.79 mg;

#### CHRZ- MYS Sonda

Śniadanie: Sonda Śn 600 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, \_),

Obiad: Sonda Ob () 600 ml (MLE, SEL, \_),

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Chrzanów w dniu: 2023-12-10

### Oddział: SPZOZ MYSŁOWICE

#### CHRZ- MYS Sonda

Kolacja: Sonda Kol () 600 ml (MLE, SEL, \_),

Wartości odżywcze: E: 1576.7 kcal; B: 107.19 g; T: 70.03 g; Kw. tł. nasy.: 29.78 g; W: 141.11 g; W tym cukry: 47.28 g; Bł.: 21.85 g; Sól: 2.61 g; WW: 12 Por; Ener. z B: 27.19 %; Ener. z W: 30.26 %; Ener. z T: 39.97 %; Ener. z Bł.: 2.77 %; K: 5041.75 mg;

#### CHRZ- MYS Sonda wzbogacona

Śniadanie: Sonda Śn 600 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, \_), Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (MLE, \_),

Obiad: Sonda Ob () 600 ml (MLE, SEL, \_),

Kolacja: Sonda Kol () 600 ml (MLE, SEL, \_),

Wartości odżywcze: E: 1666.7 kcal; B: 110.79 g; T: 72.53 g; Kw. tł. nasy.: 30.69 g; W: 155.11 g; W tym cukry: 52.68 g; Bł.: 22.25 g; Sól: 2.71 g; WW: 13.4 Por; Ener. z B: 26.59 %; Ener. z W: 31.89 %; Ener. z T: 39.17 %; Ener. z Bł.: 2.67 %; K: 5211.75 mg;

#### CHRZ- MYS Specjalna

Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, \_), Ser żółty 40 g (MLE, \_), Masło extra 82% 15 g (MLE, \_), Pomidor 80 g, Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, \_), jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE, \_),

Obiad: Pomidorowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, \_), Kotlet schabowy 100 g (GLU PSZ, JAJ, \_), Ziemniaki z tłuszczem () 250 g, Bukiet warzyw gotowanych królewski\* 150 g, Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, \_), Masło extra 82% 15 g (MLE, \_), Szyńka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (SOJ, GOR, \_), Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt, Sałata zielona 20 g,

Wartości odżywcze: E: 2303.17 kcal; B: 86.68 g; T: 73.57 g; Kw. tł. nasy.: 31.11 g; W: 330.38 g; W tym cukry: 47.11 g; Bł.: 20.35 g; Sól: 7.99 g; WW: 31.09 Por; Ener. z B: 15.05 %; Ener. z W: 53.84 %; Ener. z T: 28.75 %; Ener. z Bł.: 1.77 %; K: 3589.81 mg;