

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Chrzanów w dniu: 2023-12-11

### Oddział: SPZOZ MYSŁOWICE

#### CHRZ- MYS Podstawowa

Śniadanie: Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.), Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.), Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 40 g , Masło extra 82% 15 g (MLE.), Pomidor 80 g , Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (MLE.), Mix sałat 20 g ,

Obiad: Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.), Gulasz warzywny z ciecierzycą \* 200 g (GLU PSZ, SEL.), Ziemniaki z tłuszczem () 300 g , Surówka z marchwi z olejem () 150 g , Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 250 ml , jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.),

Kolacja: Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Masło extra 82% 15 g (MLE.), Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami\* 60 g (RYB, SEL.), Ogórek kiszony 80 g , Sałata zielona 20 g ,

PN: Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.),

Wartości odżywcze: E: 2481.25 kcal; B: 85.58 g; T: 72.87 g; Kw. tł. nasy.: 28.34 g; W: 384.4 g; W tym cukry: 81.83 g; Bł.: 43.13 g; Sól: 10.12 g; WW: 34.21 Por; Ener. z B: 13.8 %; Ener. z W: 55.02 %; Ener. z T: 26.43 %; Ener. z Bł.: 3.48 %; K: 5106.64 mg;

#### CHRZ- MYS Łatwo strawna

Śniadanie: Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.), Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.), Masło extra 82% 15 g (MLE.), Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 40 g , Pomidor 80 g , Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (MLE.), Mix sałat 20 g ,

Obiad: Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.), Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.), Sos koperkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.), Ziemniaki z tłuszczem () 300 g , Marchew gotowana z olejem () 150 g , Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 250 ml , jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.),

Kolacja: Sałata zielona 20 g , Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ.), Masło extra 82% 15 g (MLE.), Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami\* 60 g (RYB, SEL.), Pomidor 80 g ,

PN: Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.),

Wartości odżywcze: E: 2465.35 kcal; B: 95.58 g; T: 74.7 g; Kw. tł. nasy.: 30.86 g; W: 363.08 g; W tym cukry: 76.11 g; Bł.: 34.34 g; Sól: 7.57 g; WW: 32.91 Por; Ener. z B: 15.51 %; Ener. z W: 53.34 %; Ener. z T: 27.27 %; Ener. z Bł.: 2.79 %; K: 5039.66 mg;

#### CHRZ- MYS Cukrzycowa

Śniadanie: Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.), Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.), Masło extra 82% 15 g (MLE.), Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 40 g , Pomidor 80 g , Mix sałat 20 g , Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (MLE.),

II ŚN: Jabłko 1 szt 1 szt ,

Obiad: Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.), Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.), Sos koperkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.), Ziemniaki z tłuszczem () 300 g , Surówka z marchwi z olejem () 150 g , Kompot owocowy z jabłkami\* b/c 250 ml , jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.),

PD: Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.),

Kolacja: Ogórek kiszony 80 g , Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 130 g (GLU PSZ.), Masło extra 82% 15 g (MLE.), Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami\* 60 g (RYB, SEL.), Sałata zielona 20 g ,

PN: Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt ,

Wartości odżywcze: E: 2564.29 kcal; B: 106.82 g; T: 85.5 g; Kw. tł. nasy.: 32.36 g; W: 357.39 g; W tym cukry: 66.31 g; Bł.: 51.28 g; Sól: 8.67 g; WW: 30.58 Por; Ener. z B: 16.66 %; Ener. z W: 47.75 %; Ener. z T: 30.01 %; Ener. z Bł.: 4 %; K: 5359.23 mg;

#### CHRZ- MYS Łatwo starwna bez mleka

Śniadanie: Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Płatki jęczminne na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU JĘCZ.), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.), Masło extra 82% 15 g (MLE.), Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 60 g , Pomidor 80 g , Mix sałat 20 g ,

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Chrzanów w dniu: 2023-12-11

### Oddział: SPZOZ MYSŁOWICE

#### CHRZ- MYS Łatwo starwna bez mleka

Obiad: Brokułowa z ryżem (bez mleka) () 400 ml (SEL), Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ), Sos koperkowy (bez mleka) 80 ml (GLU PSZ), Ziemniaki z tłuszczem () 300 g , Marchew gotowana z olejem () 150 g , Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 250 ml ,

Kolacja: Sałata zielona 20 g , Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 15 g (MLE), Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami\* 60 g (RYB, SEL), Pomidor 80 g ,

PN: Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ),

Wartości odżywcze: E: 2205.06 kcal; B: 81.53 g; T: 65.22 g; Kw. tł. nasy.: 25.47 g; W: 333.11 g; W tym cukry: 52.1 g; Bł.: 35.03 g; Sól: 7.16 g; WW: 29.87 Por; Ener. z B: 14.79 %; Ener. z W: 54.07 %; Ener. z T: 26.62 %; Ener. z Bł.: 3.18 %; K: 4180.07 mg;

#### CHRZ- MYS Z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie: Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml (MLE, GLU JĘCZ), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ), Masło extra 82% 15 g (MLE), Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 40 g , Pomidor 80 g , Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (MLE), Mix sałat 20 g ,

Obiad: Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL), Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g , Sos koperkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL), Ziemniaki z tłuszczem () 300 g , Marchew gotowana z olejem () 150 g , Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 250 ml , jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE),

Kolacja: Sałata zielona 20 g , Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 15 g (MLE), Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami\* 60 g (RYB, SEL), Pomidor 80 g ,

PN: Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ),

Wartości odżywcze: E: 2445.73 kcal; B: 104.12 g; T: 73.42 g; Kw. tł. nasy.: 29.87 g; W: 352.6 g; W tym cukry: 69.99 g; Bł.: 34.34 g; Sól: 7.55 g; WW: 31.92 Por; Ener. z B: 17.03 %; Ener. z W: 52.05 %; Ener. z T: 27.02 %; Ener. z Bł.: 2.81 %; K: 5159.05 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: Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml (MLE, GLU JĘCZ), Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 15 g (MLE), Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 40 g , Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (MLE),

Obiad: Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL), Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ), Sos koperkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL), Ziemniaki z tłuszczem () 300 g , Marchew gotowana z olejem () 150 g , Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 250 ml , jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE),

Kolacja: Sałata zielona 20 g , Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 15 g (MLE), Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami\* 60 g (RYB, SEL),

PN: Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt ,

Wartości odżywcze: E: 2353.65 kcal; B: 88.63 g; T: 65.26 g; Kw. tł. nasy.: 29.05 g; W: 366.65 g; W tym cukry: 64.84 g; Bł.: 28.72 g; Sól: 6.83 g; WW: 33.73 Por; Ener. z B: 15.06 %; Ener. z W: 57.43 %; Ener. z T: 24.96 %; Ener. z Bł.: 2.44 %; K: 4387.83 mg;

#### CHRZ- MYS Sonda

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

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Chrzanów w dniu: 2023-12-11

### Oddział: SPZOZ MYSŁOWICE

#### CHRZ- MYS Sonda

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

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 truskawkowy 100 g 1 szt (MLE, \_),

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

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

Wartości odżywcze: E: 1666.7 kcal; B: 109.99 g; T: 72.53 g; Kw. tł. nasy.: 30.66 g; W: 155.11 g; W tym cukry: 52.78 g; Bł.: 22.15 g; Sól: 2.71 g; WW: 13.4 Por; Ener. z B: 26.4 %; Ener. z W: 31.91 %; Ener. z T: 39.17 %; Ener. z Bł.: 2.66 %; K: 5220.75 mg;

#### CHRZ- MYS Specjalna

Śniadanie: jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE, \_), Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, \_), Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, \_), Masło extra 82% 15 g (MLE, \_), Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 40 g , Pomidor 80 g ,

Obiad: Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL, \_), Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ, \_), Sos koperkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, \_), Ziemniaki z tłuszczem () 250 g , Marchew gotowana z olejem () 150 g , Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt ,

Kolacja: Sałata zielona 20 g , Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt , Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, \_), Masło extra 82% 15 g (MLE, \_), Twaróg półtusty 60 g (MLE, \_),

PN: Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ, \_),

Wartości odżywcze: E: 2160.79 kcal; B: 77.91 g; T: 65.51 g; Kw. tł. nasy.: 27.39 g; W: 323.35 g; W tym cukry: 57.93 g; Bł.: 31.9 g; Sól: 7.81 g; WW: 29.16 Por; Ener. z B: 14.42 %; Ener. z W: 53.95 %; Ener. z T: 27.29 %; Ener. z Bł.: 2.95 %; K: 3804.74 mg;