

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Chrzanów w dniu: 2023-12-14

### Oddział: SPZOZ MYSŁOWICE

#### CHRZ- MYS Podstawowa

- Śniadanie: Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Zacierka na mleku/p 300 ml ( GLU PSZ, JAJ, MLE, \_ ), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( GLU PSZ, GLU ŻYT, \_ ), Bułka graham-pszena 50g 1 szt ( GLU PSZ, \_ ), Masło extra 82% 15 g ( MLE, \_ ), Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( MLE, \_ ), Pomidor 80 g , Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( SOJ, GOR, \_ ), Sałata zielona 20 g ,
- Obiad: Ziemniaczana () 400 ml ( GLU PSZ, MLE, SEL, \_ ), Sos pomidorowy 100 ml ( GLU PSZ, \_ ), Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g ( SEL, \_ ), Jabłko 1 szt 1 szt , 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, \_ ), Schab Ojca Grzegorza-wędlna wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 40 g ( SOJ, \_ ), Sałatka jarzynowa - dieta ()\* 100 g ( MLE, 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: 2489.74 kcal; B: 98.9 g; T: 70.76 g; Kw. tł. nasy.: 26.58 g; W: 373.87 g; W tym cukry: 78.71 g; Bł.: 34.93 g; Sól: 6.6 g; WW: 34.01 Por; Ener. z B: 15.89 %; Ener. z W: 54.45 %; Ener. z T: 25.58 %; Ener. z Bł.: 2.81 %; K: 4093.43 mg;

#### CHRZ- MYS Łatwo strawna

- Śniadanie: Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Zacierka na mleku/p 300 ml ( GLU PSZ, JAJ, MLE, \_ ), Bułka pszenna długa krojona 50 g ( GLU PSZ, \_ ), Masło extra 82% 15 g ( MLE, \_ ), Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( MLE, \_ ), Pomidor 80 g , Bułka pszenna 50g 1 szt ( GLU PSZ, \_ ), Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( SOJ, GOR, \_ ), Sałata zielona 20 g ,
- Obiad: Ziemniaczana () 400 ml ( GLU PSZ, MLE, SEL, \_ ), Sos pomidorowy 80 ml ( GLU PSZ, \_ ), Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g ( SEL, \_ ), Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 250 ml , Cukinia pieczona z olejem \* 150 g , 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, \_ ), Schab Ojca Grzegorza-wędlna wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 40 g ( SOJ, \_ ), Sałatka jarzynowa - dieta ()\* 100 g ( MLE, 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: 2560.18 kcal; B: 104.82 g; T: 78.73 g; Kw. tł. nasy.: 27.1 g; W: 364.27 g; W tym cukry: 69.18 g; Bł.: 28.75 g; Sól: 6.08 g; WW: 33.63 Por; Ener. z B: 16.38 %; Ener. z W: 52.42 %; Ener. z T: 27.68 %; Ener. z Bł.: 2.25 %; K: 4445.07 mg;

#### CHRZ- MYS Cukrzycowa

- Śniadanie: Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, \_ ), Zacierka na mleku/p 300 ml ( GLU PSZ, JAJ, MLE, \_ ), Chleb Graham 50 g ( GLU PSZ, \_ ), Masło extra 82% 15 g ( MLE, \_ ), Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( MLE, \_ ), Pomidor 80 g , Bułka graham-pszena 50g 1 szt ( GLU PSZ, \_ ), Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( SOJ, GOR, \_ ), Sałata zielona 20 g ,
- II ŚN: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt ,
- Obiad: Ziemniaczana () 400 ml ( GLU PSZ, MLE, SEL, \_ ), Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g ( SEL, \_ ), Sos pomidorowy 80 ml ( GLU PSZ, \_ ), Surówka z selera i jabłka z olejem () 150 g ( SEL, \_ ), Kompot owocowy z jabłkami\* b/c 250 ml , jogurt naturalny 100g 1 szt ( MLE, \_ ),
- PD: Podpłomyki b/c 20 g ( GLU PSZ, MLE, \_ ),
- Kolacja: Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 130 g ( GLU PSZ, \_ ), Masło extra 82% 15 g ( MLE, \_ ), Schab Ojca Grzegorza-wędlna wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 40 g ( SOJ, \_ ), Sałatka jarzynowa - dieta ()\* 100 g ( MLE, SEL, \_ ), Pomidor 80 g ,
- PN: Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt ,
- Wartości odżywcze: E: 2672.94 kcal; B: 121.58 g; T: 86.16 g; Kw. tł. nasy.: 28.71 g; W: 367.9 g; W tym cukry: 54.03 g; Bł.: 51.73 g; Sól: 6.79 g; WW: 31.79 Por; Ener. z B: 18.19 %; Ener. z W: 47.32 %; Ener. z T: 29.01 %; Ener. z Bł.: 3.87 %; K: 5105.27 mg;

#### CHRZ- MYS Łatwo starwna bez mleka

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Chrzanów w dniu: 2023-12-14

### Oddział: SPZOZ MYSŁOWICE

#### CHRZ- MYS Łatwo starwna bez mleka

Śniadanie: Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml ( GLU PSZ, JAJ, SEL, \_), Bułka pszenna długa krojona 50 g ( GLU PSZ, \_), Masło extra 82% 15 g ( MLE, \_), Szyntka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g ( SOJ, GOR, \_), Pomidor 80 g , Bułka pszenna 50g 1 szt ( GLU PSZ, \_), Sałata zielona 20 g ,

Obiad: Ziemniaczana (bez mleka) () 400 ml ( GLU PSZ, SEL, \_), Sos pomidorowy 80 ml ( GLU PSZ, \_), Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g ( SEL, \_), Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 250 ml , Cukinia pieczona z olejem \* 150 g ,

Kolacja: Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 130 g ( GLU PSZ, \_), Masło extra 82% 15 g ( MLE, \_), Schab Ojca Grzegorza-wędlna wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 40 g ( SOJ, \_), Sałata zielona 20 g , 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: 2254.17 kcal; B: 82.38 g; T: 72.32 g; Kw. tł. nasy.: 23.73 g; W: 322.84 g; W tym cukry: 47.99 g; Bł.: 26.83 g; Sól: 5.77 g; WW: 29.71 Por; Ener. z B: 14.62 %; Ener. z W: 52.53 %; Ener. z T: 28.87 %; Ener. z Bł.: 2.38 %; K: 3336.99 mg;

#### CHRZ- MYS Z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie: Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Zacierka na mleku/p 300 ml ( GLU PSZ, JAJ, MLE, \_), Bułka pszenna długa krojona 50 g ( GLU PSZ, \_), Masło extra 82% 15 g ( MLE, \_), Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( MLE, \_), Pomidor 80 g , Bułka pszenna 50g 1 szt ( GLU PSZ, \_), Szyntka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( SOJ, GOR, \_), Sałata zielona 20 g ,

Obiad: Ziemniaczana () 400 ml ( GLU PSZ, MLE, SEL, \_), Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g ( SEL, \_), Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 250 ml , Sos pomidorowy 80 ml ( GLU PSZ, \_), Cukinia pieczona z olejem \* 150 g , 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, \_), Schab Ojca Grzegorza-wędlna wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 40 g ( SOJ, \_), Sałata zielona 20 g , Pomidor 80 g ,

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

Wartości odżywcze: E: 2394.8 kcal; B: 99.06 g; T: 69.53 g; Kw. tł. nasy.: 25.36 g; W: 351.63 g; W tym cukry: 65.6 g; Bł.: 22.58 g; Sól: 5.46 g; WW: 32.94 Por; Ener. z B: 16.55 %; Ener. z W: 54.96 %; Ener. z T: 26.13 %; Ener. z Bł.: 1.89 %; K: 4047.22 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 , Zacierka na mleku/p 300 ml ( GLU PSZ, JAJ, MLE, \_), Bułka pszenna długa krojona 130 g ( GLU PSZ, \_), Masło extra 82% 15 g ( MLE, \_), Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( MLE, \_), Szyntka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( SOJ, GOR, \_),

Obiad: Ziemniaczana () 400 ml ( GLU PSZ, MLE, SEL, \_), Sos pomidorowy 80 ml ( GLU PSZ, \_), Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g ( SEL, \_), Cukinia pieczona 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 , Bułka pszenna długa krojona 130 g ( GLU PSZ, \_), Masło extra 82% 15 g ( MLE, \_), Schab Ojca Grzegorza-wędlna wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 40 g ( SOJ, \_),

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

Wartości odżywcze: E: 2426.96 kcal; B: 99.72 g; T: 68.89 g; Kw. tł. nasy.: 25.14 g; W: 360.1 g; W tym cukry: 61.15 g; Bł.: 20.18 g; Sól: 5.27 g; WW: 34 Por; Ener. z B: 16.43 %; Ener. z W: 56.02 %; Ener. z T: 25.55 %; Ener. z Bł.: 1.66 %; K: 3574.59 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Chrzanów w dniu: 2023-12-14

### Oddział: SPZOZ MYSŁOWICE

#### CHRZ- MYS Sonda

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

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: Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE, \_), Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, \_), Masło extra 82% 15 g (MLE, \_), Twaróg półtłusty 60 g (MLE, \_), Pomidor 50 g ,

Obiad: Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, \_), Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ, \_), Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (SEL, \_), Cukinia pieczona z olejem \* 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, \_), Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt , Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 40 g (SOJ, \_), 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: 2225.5 kcal; B: 77.93 g; T: 73.86 g; Kw. tł. nasy.: 26.43 g; W: 317.74 g; W tym cukry: 48.04 g; Bł.: 27.05 g; Sól: 6.16 g; WW: 29.14 Por; Ener. z B: 14.01 %; Ener. z W: 52.25 %; Ener. z T: 29.87 %; Ener. z Bł.: 2.43 %; K: 3125.4 mg;