

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Chrzanów w dniu: 2023-12-17

Oddział: SPZOZ MYSŁOWICE

CHRZ- MYS Podstawowa

Śniadanie: Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JE CZ,), Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (MLE, GLU OW,), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,), Masło extra 82% 15 g (MLE,), Szyntka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (SOJ, GOR,), Sałata zielona 20 g , Hummus 60 g (SEZ,), Pomidor 80 g ,

Obiad: Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Udko pieczone 1 szt. 210 g , Ziemniaki z tłuszczem () 300 g , Surówka Colesław () 150 g (JAJ, MLE, GOR,), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml , jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE,),

Kolacja: Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 15 g (MLE,), Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (MLE,), Pomidor 80 g , Sałata lodowa 20 g ,

PN: Banan 1szt. 1 szt ,

Wartości odżywcze: E: 3072.88 kcal; B: 139.64 g; T: 107.14 g; Kw. tł. nasy.: 35.2 g; W: 402.84 g; W tym cukry: 113.26 g; Bł.: 32.76 g; Sól: 8.66 g; WW: 37.22 Por; Ener. z B: 18.18 %; Ener. z W: 48.17 %; Ener. z T: 31.38 %; Ener. z Bł.: 2.13 %; K: 6381.85 mg;

CHRZ- MYS Łatwo strawna

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (MLE, GLU OW,), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 15 g (MLE,), Szyntka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (SOJ, GOR,), Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JE CZ,), Sałata zielona 20 g , Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,), Pomidor 80 g ,

Obiad: Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g , Sos jarzynowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL,), Ziemniaki z tłuszczem () 300 g , Brokuł gotowany* 150 g , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml , jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE,),

Kolacja: Pomidor 80 g , Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 15 g (MLE,), Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (MLE,), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Sałata lodowa 20 g ,

PN: Banan 1szt. 1 szt ,

Wartości odżywcze: E: 2865.08 kcal; B: 144.33 g; T: 85.03 g; Kw. tł. nasy.: 33.1 g; W: 394.66 g; W tym cukry: 105.92 g; Bł.: 27.64 g; Sól: 7.44 g; WW: 36.79 Por; Ener. z B: 20.15 %; Ener. z W: 51.24 %; Ener. z T: 26.71 %; Ener. z Bł.: 1.93 %; K: 6621.07 mg;

CHRZ- MYS Cukrzycowa

Śniadanie: Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JE CZ,), Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (MLE, GLU OW,), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 15 g (MLE,), Szyntka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (SOJ, GOR,), Sałata zielona 20 g , Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,), Hummus 60 g (SEZ,), Pomidor 80 g ,

II ŚN: Jabłko 1 szt 1 szt ,

Obiad: Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g , Sos jarzynowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL,), Ziemniaki z tłuszczem () 300 g , Surówka Colesław () 150 g (JAJ, MLE, GOR,), Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml , jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE,),

PD: Kefir 2 % tł 200g 1 szt (MLE,),

Kolacja: Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Chleb Graham 130 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 15 g (MLE,), Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (MLE,), Pomidor 80 g , Sałata lodowa 20 g ,

PN: Kiwi 1 szt 1 szt ,

Wartości odżywcze: E: 2936.38 kcal; B: 151.14 g; T: 109.21 g; Kw. tł. nasy.: 37.32 g; W: 355.07 g; W tym cukry: 81.47 g; Bł.: 39.27 g; Sól: 8.25 g; WW: 31.75 Por; Ener. z B: 20.59 %; Ener. z W: 43.02 %; Ener. z T: 33.47 %; Ener. z Bł.: 2.67 %; K: 6733.93 mg;

CHRZ- MYS Łatwo starwna bez mleka

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

Obiad: Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g , Sos jarzynowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL,), Ziemniaki z tłuszczem () 300 g , Brokuł gotowany* 150 g , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml ,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Chrzanów w dniu: 2023-12-17

Oddział: SPZOZ MYSŁOWICE

CHRZ- MYS Łatwo starwna bez mleka

Kolacja: Pomidor 80 g , Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ, _), Masło extra 82% 15 g (MLE, _), Dżem 25 g 2 szt ,
Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Sałata lodowa 20 g ,

PN: Banan 1szt. 1 szt ,

Wartości odżywcze: E: 2666.25 kcal; B: 117.33 g; T: 78.87 g; Kw. tł. nasy.: 29.99 g; W: 385.66 g; W tym cukry: 100.63 g; Bł.: 28.04 g; Sól: 6.8 g; WW: 35.94 Por; Ener. z B: 17.6 %; Ener. z W: 53.65 %; Ener. z T: 26.62 %; Ener. z Bł.: 2.1 %; K: 5695.53 mg;

CHRZ- MYS Z ograniczeniem tłuszczu

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

Obiad: Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL, _), Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g , Ziemniaki z tłuszczem () 300
g , Brokuł gotowany* 150 g , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml , jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE, _),

Kolacja: Pomidor 80 g , Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ, _), Masło extra 82% 15 g (MLE, _), Pasta z twarogu i
siemienia z natką pietruszki 60 g (MLE, _), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Sałata lodowa 20 g ,

PN: Banan 1szt. 1 szt ,

Wartości odżywcze: E: 2786.02 kcal; B: 139.29 g; T: 84.79 g; Kw. tł. nasy.: 32.99 g; W: 380.05 g; W tym cukry: 99.06 g; Bł.: 26.9 g; Sól: 7.19 g; WW: 35.4 Por; Ener. z B: 20 %; Ener. z W: 50.7 %; Ener. z T: 27.39 %; Ener. z Bł.: 1.93 %; K: 6340.92 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 ekspresowa z/c 250 ml ,

Wartości odżywcze: E: 1941.14 kcal; B: 116.73 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: 2.6 g; WW: 19.01 Por; Ener. z B: 24.05 %; Ener. z W: 39.08 %; Ener. z T: 34.83 %; Ener. z Bł.: 2.18 %; K: 4999.07 mg;

CHRZ- MYS Rozdrobniona/Mielona

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (MLE, GLU OW, _), Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ, _), Masło extra
82% 15 g (MLE, _), Szyunka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (SOJ, GOR, _), Herbata czarna granulowana z/c
250 ml , Sałata zielona 20 g ,

Obiad: Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL, _), Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g , Sos jarzynowy () 80 ml (GLU
PSZ, SEL, _), Ziemniaki z tłuszczem () 300 g , Brokuł gotowany* 150 g , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml ,
jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE, _),

Kolacja: Pomidor 80 g , Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (MLE, _), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ, _), Masło extra 82% 15 g (MLE, _),

PN: Banan 1szt. 1 szt ,

Wartości odżywcze: E: 2859.38 kcal; B: 141.71 g; T: 84.45 g; Kw. tł. nasy.: 32.83 g; W: 397.51 g; W tym cukry: 98.03 g; Bł.: 26.62 g; Sól: 7.14 g; WW: 37.16 Por; Ener. z B: 19.82 %; Ener. z W: 51.88 %; Ener. z T: 26.58 %; Ener. z Bł.: 1.86 %; K: 6200.78 mg;

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;

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Chrzanów w dniu: 2023-12-17

Oddział: SPZOZ MYSŁOWICE

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: 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, _), Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JE CZ, _), jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE, _), Sałata zielona 20 g ,

Obiad: Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL, _), Udka pieczone 1 szt. 210 g , ziemniaki z tłuszczem () 300 g , Brokuł gotowany* 150 g , Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt ,

Kolacja: Pomidor 80 g , Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _), Masło extra 82% 15 g (MLE, _), Twaróg półtłusty 60 g (MLE, _), Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt ,

PN: Banan 1szt. 1 szt ,

Wartości odżywcze: E: 2669.04 kcal; B: 123.31 g; T: 83.55 g; Kw. tł. nasy.: 32.72 g; W: 368.3 g; W tym cukry: 87.32 g; Bł.: 26.93 g; Sól: 8.01 g; WW: 34.18 Por; Ener. z B: 18.48 %; Ener. z W: 51.16 %; Ener. z T: 28.17 %; Ener. z Bł.: 2.02 %; K: 5667.24 mg;