

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Chrzanów w dniu: 2023-12-20

### Oddział: SPZOZ MYSŁOWICE

#### CHRZ- MYS Podstawowa

Śniadanie: Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,), 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,), Ser topiony 50 g (MLE,), Pomidor 80 g , Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 40 g (SOJ,), Sałata zielona 20 g ,

Obiad: Kapuśniak z kapusty białej () 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR,), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ,), Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ,), Sos jarzynowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL,), Surówka z marchwi i selera z olejem () 150 g (SEL,), Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 250 ml , jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE,),

Kolacja: Sałata zielona 20 g , Paprykarz szczeciński 60 g (RYB, SOJ,), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 15 g (MLE,), Pomidor 80 g ,

PN: Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ,),

Wartości odżywcze: E: 2680.95 kcal; B: 103.69 g; T: 86.53 g; Kw. tł. nasy.: 34.63 g; W: 389.52 g; W tym cukry: 78.02 g; Bł.: 35.97 g; Sól: 8.83 g; WW: 35.45 Por; Ener. z B: 15.47 %; Ener. z W: 52.75 %; Ener. z T: 29.05 %; Ener. z Bł.: 2.68 %; K: 4290.28 mg;

#### CHRZ- MYS Łatwo strawna

Śniadanie: Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,), Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (MLE, GLU OW,), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 15 g (MLE,), Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE,), Pomidor 80 g , Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,), Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 40 g (SOJ,), Sałata zielona 20 g ,

Obiad: Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,), Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ,), Sos jarzynowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL,), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ,), Cukinia pieczona z olejem \* 150 g , Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 250 ml , jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE,),

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

PN: Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ,),

Wartości odżywcze: E: 2585.66 kcal; B: 116.14 g; T: 69.06 g; Kw. tł. nasy.: 24.36 g; W: 384.93 g; W tym cukry: 66.95 g; Bł.: 23.06 g; Sól: 6.35 g; WW: 36.28 Por; Ener. z B: 17.97 %; Ener. z W: 55.98 %; Ener. z T: 24.04 %; Ener. z Bł.: 1.78 %; K: 4158.2 mg;

#### CHRZ- MYS Cukrzycowa

Śniadanie: Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,), Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (MLE, GLU OW,), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 15 g (MLE,), Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE,), Pomidor 80 g , Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,), Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 40 g (SOJ,), Sałata zielona 20 g ,

II ŚN: Jabłko 1 szt 1 szt ,

Obiad: Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,), Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ,), Sos jarzynowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL,), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ,), Surówka z marchwi i selera z olejem () 150 g (SEL,), Kompot owocowy z jabłkami\* b/c 250 ml , jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE,),

PD: Wafle ryżowe 30 g ,

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

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Chrzanów w dniu: 2023-12-20

### Oddział: SPZOZ MYSŁOWICE

#### CHRZ- MYS Cukrzycowa

PN: Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt ( GLU PSZ, MLE, ),

Wartości odżywcze: E: 2654.66 kcal; B: 128.17 g; T: 69.57 g; Kw. tł. nasy.: 27.67 g; W: 401.63 g; W tym cukry: 63.93 g; Bł.: 46.23 g; Sól: 7.92 g; WW: 35.72 Por; Ener. z B: 19.31 %; Ener. z W: 53.55 %; Ener. z T: 23.58 %; Ener. z Bł.: 3.48 %; K: 4915.9 mg;

#### CHRZ- MYS Łatwo starwna bez mleka

Śniadanie: Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml ( SEL, GLU OW, ), Bułka pszenna długa krojona 50 g ( GLU PSZ, ), Masło extra 82% 15 g ( MLE, ), Miód (25g) 2 szt , Pomidor 80 g , Bułka pszenna 50g 1 szt ( GLU PSZ, ), Sałata zielona 20 g , Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 40 g ( SOJ, ),

Obiad: Ziemniaczana (bez mleka) () 400 ml ( GLU PSZ, SEL, ), Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( GLU PSZ, JAJ, ), Sos jarzynowy () 80 ml ( GLU PSZ, SEL, ), Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( GLU JĘCZ, ), Cukinia pieczona z olejem \* 150 g , Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 250 ml ,

Kolacja: Sałata zielona 20 g , Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( SOJ, GOR, ), Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 350 ml ( GLU PSZ, SEL, ), Bułka pszenna długa krojona 130 g ( GLU PSZ, ), Masło extra 82% 15 g ( MLE, ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Pomidor 80 g ,

PN: Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt ,

Wartości odżywcze: E: 2496.02 kcal; B: 85.3 g; T: 57.64 g; Kw. tł. nasy.: 23.05 g; W: 419.16 g; W tym cukry: 74.95 g; Bł.: 30.58 g; Sól: 6.21 g; WW: 38.98 Por; Ener. z B: 13.67 %; Ener. z W: 62.27 %; Ener. z T: 20.78 %; Ener. z Bł.: 2.45 %; K: 3483.55 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, ), Serek homo naturalny 150g 1 szt ( MLE, ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Pomidor 80 g , Bułka pszenna 50g 1 szt ( GLU PSZ, ), Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 40 g ( SOJ, ), Sałata zielona 20 g ,

Obiad: Ziemniaczana () 400 ml ( GLU PSZ, MLE, SEL, ), Filet z kurczaka gotowany 100 g , Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( GLU JĘCZ, ), Cukinia pieczona z olejem \* 150 g , Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 250 ml , jogurt naturalny 100g 1 szt ( MLE, ),

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

PN: Drożdżówka mini 50g 50 g ( GLU PSZ, JAJ, ),

Wartości odżywcze: E: 2368.85 kcal; B: 116.27 g; T: 60.45 g; Kw. tł. nasy.: 20.87 g; W: 349.4 g; W tym cukry: 59.9 g; Bł.: 21.42 g; Sól: 5.96 g; WW: 32.89 Por; Ener. z B: 19.63 %; Ener. z W: 55.38 %; Ener. z T: 22.97 %; Ener. z Bł.: 1.81 %; K: 4013.05 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

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Chrzanów w dniu: 2023-12-20

### Oddział: SPZOZ MYSŁOWICE

#### 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, \_), Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE, \_), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Pomidor 80 g , Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 40 g (SOJ, \_),

Obiad: Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, \_), Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ, \_), Sos jarzynowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL, \_), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ, \_), Cukinia pieczona z olejem \* 150 g , Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 250 ml , jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE, \_),

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

PN: Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt ,

Wartości odżywcze: E: 2568.62 kcal; B: 111.68 g; T: 65.99 g; Kw. tł. nasy.: 24.14 g; W: 390.99 g; W tym cukry: 86.11 g; Bł.: 25 g; Sól: 6.01 g; WW: 36.71 Por; Ener. z B: 17.39 %; Ener. z W: 56.99 %; Ener. z T: 23.12 %; Ener. z Bł.: 1.95 %; K: 3705.75 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;

#### CHRZ- MYS Sonda wzbożacona

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 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, \_), Masło extra 82% 15 g (MLE, \_), Twaróg półtłusty 60 g (MLE, \_), Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, \_), jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE, \_), Pomidor 80 g ,

Obiad: Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, \_), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ, \_), Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ, \_), Sos jarzynowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL, \_), Cukinia pieczona z olejem \* 150 g , Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt ,

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

PN: Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ, \_),

Wartości odżywcze: E: 2255.8 kcal; B: 84.75 g; T: 61.89 g; Kw. tł. nasy.: 24.99 g; W: 348.5 g; W tym cukry: 50.52 g; Bł.: 22.39 g; Sól: 7.25 g; WW: 32.62 Por; Ener. z B: 15.03 %; Ener. z W: 57.83 %; Ener. z T: 24.69 %; Ener. z Bł.: 1.98 %; K: 3327.96 mg;