

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Chrzanów w dniu: 2023-12-22

### Oddział: SPZOZ MYSŁOWICE

#### CHRZ- MYS Podstawowa

- Śniadanie: Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, \_), Zacierka na mleku/p 300 ml (GLUPSZ, JAJ, MLE, \_), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT, \_), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ, \_), Masło extra 82% 15 g (MLE, \_), Dżem 25 g 2 szt , Mandarynka 2 szt , Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE, \_),
- Obiad: Krupnik jęczmienny () 400 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ, \_), Ziemniaki z tłuszczem () 300 g , Ryba smażona (Miruna) 100 g (GLUPSZ, JAJ, RYB, \_), Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g (SEL, \_), 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 (GLUPSZ, GLU ŻYT, \_), Masło extra 82% 15 g (MLE, \_), Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (JAJ, MLE, \_), Papryka konserwowa 50 g , Sałata zielona 20 g ,
- PN: Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (GLUPSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ, \_),
- Wartości odżywcze: E: 2705.92 kcal; B: 92.34 g; T: 81.51 g; Kw. tł. nasy.: 29.85 g; W: 412.86 g; W tym cukry: 104.78 g; Bł.: 37.65 g; Sól: 8.22 g; WW: 37.64 Por; Ener. z B: 13.65 %; Ener. z W: 55.47 %; Ener. z T: 27.11 %; Ener. z Bł.: 2.78 %; K: 4489.06 mg;

#### CHRZ- MYS Łatwo strawna

- Śniadanie: Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, \_), Zacierka na mleku/p 300 ml (GLUPSZ, JAJ, MLE, \_), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ, \_), Masło extra 82% 15 g (MLE, \_), Dżem 25 g 2 szt , Mandarynka 2 szt , Bułka pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ, \_), Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE, \_),
- Obiad: Krupnik jęczmienny () 400 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ, \_), Ziemniaki z tłuszczem () 300 g , Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB, \_), Kalafior gotowany\* 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 (GLUPSZ, \_), Masło extra 82% 15 g (MLE, \_), Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (JAJ, MLE, \_), Sałata zielona 20 g , Pomidor 80 g ,
- PN: Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (GLUPSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ, \_),
- Wartości odżywcze: E: 2523.01 kcal; B: 97.27 g; T: 66.33 g; Kw. tł. nasy.: 28.54 g; W: 393.63 g; W tym cukry: 101.89 g; Bł.: 30.65 g; Sól: 6.32 g; WW: 36.39 Por; Ener. z B: 15.42 %; Ener. z W: 57.55 %; Ener. z T: 23.66 %; Ener. z Bł.: 2.43 %; K: 4609.66 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 (GLUPSZ, JAJ, MLE, \_), Chleb Graham 50 g (GLUPSZ, \_), Masło extra 82% 15 g (MLE, \_), Ser żółty 40 g (MLE, \_), Pomidor 50 g , Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ, \_), Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE, \_),
- II ŚN: Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt (GLUPSZ, MLE, \_),
- Obiad: Krupnik jęczmienny () 400 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ, \_), Ziemniaki z tłuszczem () 300 g , Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB, \_), Kalafior gotowany\* 150 g , Kompot owocowy z jabłkami\* b/c 250 ml , jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE, \_),
- PD: Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml ,
- Kolacja: Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 130 g (GLUPSZ, \_), Masło extra 82% 15 g (MLE, \_), Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (JAJ, MLE, \_), Papryka konserwowa 50 g , Sałata zielona 20 g ,
- PN: Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt ,

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Chrzanów w dniu: 2023-12-22

### Oddział: SPZOZ MYSŁOWICE

#### CHRZ- MYS Cukrzycowa

Wartości odżywcze: E: 2719.88 kcal; B: 125.87 g; T: 91.91 g; Kw. tł. nasy.: 41.26 g; W: 361.52 g; W tym cukry: 51.92 g; Bł.: 45.57 g; Sól: 8.69 g; WW: 31.65 Por; Ener. z B: 18.51 %; Ener. z W: 46.47 %; Ener. z T: 30.41 %; Ener. z Bł.: 3.35 %; K: 4609.15 mg;

#### CHRZ- MYS Łatwo starwna bez mleka

Śniadanie: Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL, \_), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, \_), Masło extra 82% 15 g (MLE, \_), Dżem 25 g 2 szt, Mandarynka 2 szt, Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ, \_),

Obiad: Krupnik jęczmienny (bez mleka) () 400 ml (SEL, GLU JĘCZ, \_), Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB, \_), Ziemniaki z tłuszczem () 300 g, Kalafior gotowany\* 150 g, Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 250 ml,

Kolacja: Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ, \_), Masło extra 82% 15 g (MLE, \_), Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 40 g, 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: 2207.5 kcal; B: 80.76 g; T: 53.73 g; Kw. tł. nasy.: 21.86 g; W: 359.29 g; W tym cukry: 77.84 g; Bł.: 31.2 g; Sól: 5.93 g; WW: 32.93 Por; Ener. z B: 14.63 %; Ener. z W: 59.45 %; Ener. z T: 21.91 %; Ener. z Bł.: 2.83 %; K: 3634.08 mg;

#### CHRZ- MYS Z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie: Zacierka na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, \_), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, \_), Masło extra 82% 15 g (MLE, \_), Dżem 25 g 2 szt, Mandarynka 2 szt, Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ, \_), Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE, \_),

Obiad: Krupnik jęczmienny () 400 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ, \_), Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB, \_), Ziemniaki z tłuszczem () 300 g, Kalafior gotowany\* 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, \_), Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 40 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Pomidor 80 g,

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

Wartości odżywcze: E: 2347.96 kcal; B: 92.06 g; T: 53.94 g; Kw. tł. nasy.: 25.9 g; W: 386.43 g; W tym cukry: 94.09 g; Bł.: 26.93 g; Sól: 6.07 g; WW: 36.01 Por; Ener. z B: 15.68 %; Ener. z W: 61.24 %; Ener. z T: 20.68 %; Ener. z Bł.: 2.29 %; K: 4273.13 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: Zacierka na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, \_), Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ, \_), Masło extra 82% 15 g (MLE, \_), Serek homo. naturalny 60 g (MLE, \_), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE, \_),

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Chrzanów w dniu: 2023-12-22

### Oddział: SPZOZ MYSŁOWICE

#### CHRZ- MYS Rozdrobniona/Mielona

Obiad: Krupnik jęczmienny () 400 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ, \_), Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB, \_), Ziemniaki z tłuszczem () 300 g , Kalafior gotowany\* 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, \_), Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (JAJ, MLE, \_), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml ,

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

Wartości odżywcze: E: 2308.29 kcal; B: 97.93 g; T: 57.9 g; Kw. tł. nasy.: 26.73 g; W: 358.96 g; W tym cukry: 55.58 g; Bł.: 22.17 g; Sól: 5.62 g; WW: 33.64 Por; Ener. z B: 16.97 %; Ener. z W: 58.36 %; Ener. z T: 22.57 %; Ener. z Bł.: 1.92 %; K: 3815.39 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 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 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, \_), Masło extra 82% 15 g (MLE, \_), Dżem 25 g 2 szt , Mandarynka 2 szt , Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, \_), jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE, \_),

Obiad: Krupnik jęczmienny () 400 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ, \_), Ziemniaki z tłuszczem () 300 g , Ryba smażona (Miruna) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, \_), Kalafior gotowany\* 150 g , Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt ,

Kolacja: Papryka konserwowa 50 g , Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, \_), Masło extra 82% 15 g (MLE, \_), Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ, \_), Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt ,

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: 2378.81 kcal; B: 75.59 g; T: 70.2 g; Kw. tł. nasy.: 24.62 g; W: 370.45 g; W tym cukry: 83.1 g; Bł.: 33.13 g; Sól: 7.33 g; WW: 33.75 Por; Ener. z B: 12.71 %; Ener. z W: 56.72 %; Ener. z T: 26.56 %; Ener. z Bł.: 2.79 %; K: 3825.43 mg;