

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Chrzanów w dniu: 2023-12-23

### 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,), Twarożek 60 g (MLE,), Sałata zielona 20 g , Szynka na kartki- wieprzowa,wędzona,parzona 40 g , Pomidor 80 g ,

Obiad: Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,), Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g (SEL,), Ryż na sypko 200 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,), Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g (SOJ,), Pomidor 70 g , Mix sałat 20 g ,

PN: Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (MLE, GLU OW,),

Wartości odżywcze: E: 2228.54 kcal; B: 92.42 g; T: 54.49 g; Kw. tł. nasy.: 23.81 g; W: 353 g; W tym cukry: 78.56 g; Bł.: 26.36 g; Sól: 5.74 g; WW: 32.85 Por; Ener. z B: 16.59 %; Ener. z W: 58.63 %; Ener. z T: 22 %; Ener. z Bł.: 2.37 %; K: 3389.93 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,), Twarożek 60 g (MLE,), Sałata zielona 20 g , Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,), Szynka na kartki- wieprzowa,wędzona,parzona 40 g , Pomidor 80 g ,

Obiad: Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,), Potrawka drobiowa () 200 g (GLU PSZ, SEL,), Ryż na sypko 200 g , Buraczki oprószane () 150 g (GLU PSZ,), 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-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g (SOJ,), Pomidor 70 g , Mix sałat 20 g ,

PN: Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (MLE, GLU OW,),

Wartości odżywcze: E: 2392.11 kcal; B: 109.73 g; T: 53.79 g; Kw. tł. nasy.: 24.48 g; W: 377.58 g; W tym cukry: 91.43 g; Bł.: 24.44 g; Sól: 4.85 g; WW: 35.43 Por; Ener. z B: 18.35 %; Ener. z W: 59.05 %; Ener. z T: 20.24 %; Ener. z Bł.: 2.04 %; K: 4243.88 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,), Twarożek 60 g (MLE,), Sałata zielona 20 g , Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,), Szynka na kartki- wieprzowa,wędzona,parzona 40 g , Pomidor 80 g ,

II ŚN: Jabłko 1 szt 1 szt ,

Obiad: Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,), Potrawka drobiowa () 200 g (GLU PSZ, SEL,), Ryż na sypko 200 g , Buraczki gotowane () 150 g , Kompot owocowy z jabłkami\* b/c 250 ml , jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE,),

PD: Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ,),

Kolacja: Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 130 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 15 g (MLE,), Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g (SOJ,), Pomidor 70 g , Mix sałat 20 g ,

PN: Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (MLE, GLU OW,),

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Chrzanów w dniu: 2023-12-23

### Oddział: SPZOZ MYSŁOWICE

#### CHRZ- MYS Cukrzycowa

Wartości odżywcze: E: 2363.98 kcal; B: 113.94 g; T: 55.32 g; Kw. tł. nasy.: 24.99 g; W: 369.84 g; W tym cukry: 82.09 g; Bł.: 38.03 g; Sól: 5.01 g; WW: 33.31 Por; Ener. z B: 19.28 %; Ener. z W: 56.15 %; Ener. z T: 21.06 %; Ener. z Bł.: 3.22 %; K: 4866.01 mg;

#### CHRZ- MYS Łatwo starwna bez mleka

Śniadanie: Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml ( SEL, GLU OW, \_ ), Bułka pszenna długa krojona 50 g ( GLU PSZ, \_ ), Masło extra 82% 15 g ( MLE, \_ ), Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 60 g , Sałata zielona 20 g , Bułka pszenna 50g 1 szt ( GLU PSZ, \_ ), Pomidor 80 g ,

Obiad: Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) () 400 ml ( GLU PSZ, SEL, \_ ), Potrawka drobiowa () 200 g ( GLU PSZ, SEL, \_ ), Ryż na sypko 200 g , Buraczki oprószane () 150 g ( GLU PSZ, \_ ), 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, \_ ), Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g ( SOJ, \_ ), Pomidor 70 g , Mix sałat 20 g ,

PN: Mus warzywny gruszka-pasternak 100g 1 szt ,

Wartości odżywcze: E: 2109 kcal; B: 85.29 g; T: 46.65 g; Kw. tł. nasy.: 21.2 g; W: 345.68 g; W tym cukry: 64.8 g; Bł.: 26.12 g; Sól: 4.3 g; WW: 32.03 Por; Ener. z B: 16.18 %; Ener. z W: 60.61 %; Ener. z T: 19.91 %; Ener. z Bł.: 2.48 %; K: 3342.06 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, \_ ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Twarożek 60 g ( MLE, \_ ), Sałata zielona 20 g , Bułka pszenna 50g 1 szt ( GLU PSZ, \_ ), Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g , Pomidor 80 g ,

Obiad: Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) () 400 ml ( GLU PSZ, SEL, \_ ), Potrawka drobiowa () 200 g ( GLU PSZ, SEL, \_ ), Ryż na sypko 200 g , Buraczki oprószane () 150 g ( GLU PSZ, \_ ), Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 250 ml , jogurt naturalny 100g 1 szt ( MLE, \_ ),

Kolacja: Pomidor 70 g , Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g ( SOJ, \_ ), Bułka pszenna długa krojona 130 g ( GLU PSZ, \_ ), Masło extra 82% 15 g ( MLE, \_ ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Mix sałat 20 g ,

PN: Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt ( MLE, GLU OW, \_ ),

Wartości odżywcze: E: 2316.91 kcal; B: 104.7 g; T: 52.44 g; Kw. tł. nasy.: 24.26 g; W: 366.79 g; W tym cukry: 84.82 g; Bł.: 24.44 g; Sól: 4.69 g; WW: 34.35 Por; Ener. z B: 18.08 %; Ener. z W: 59.1 %; Ener. z T: 20.37 %; Ener. z Bł.: 2.11 %; K: 4005.03 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: 2023-12-23

### 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, \_), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Twarożek 60 g (MLE, \_), Szynka na kartki- wieprzowa, wędzona, parzona 40 g,

Obiad: Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, \_), Potrawka drobiowa () 200 g (GLU PSZ, SEL, \_), Ryż na sypko 200 g, Buraczki gotowane () drobno tarte 150 g, Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 250 ml, jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE, \_),

Kolacja: Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 40 g (SOJ, \_), Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ, \_), Masło extra 82% 15 g (MLE, \_), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml,

PN: Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (MLE, GLU OW, \_),

Wartości odżywcze: E: 2355.98 kcal; B: 106.03 g; T: 52.98 g; Kw. tł. nasy.: 24.15 g; W: 374.08 g; W tym cukry: 83.06 g; Bł.: 22.92 g; Sól: 4.5 g; WW: 35.18 Por; Ener. z B: 18 %; Ener. z W: 59.62 %; Ener. z T: 20.24 %; Ener. z Bł.: 1.95 %; K: 3708.73 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 brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE, \_),

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

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

Wartości odżywcze: E: 1664.7 kcal; B: 110.29 g; T: 72.23 g; Kw. tł. nasy.: 31.1 g; W: 155.11 g; W tym cukry: 56.28 g; Bł.: 22.3 g; Sól: 2.71 g; WW: 13.4 Por; Ener. z B: 26.5 %; Ener. z W: 31.91 %; Ener. z T: 39.05 %; Ener. z Bł.: 2.68 %; K: 5341.75 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 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, \_), Masło extra 82% 15 g (MLE, \_), Twarożek 60 g (MLE, \_), Sałata zielona 20 g,

Obiad: Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, \_), Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g (SEL, \_), Ryż na sypko 200 g, Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt,

Kolacja: Pomidor 70 g, Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 40 g (SOJ, \_), 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: Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (MLE, GLU OW, \_),

Wartości odżywcze: E: 2012.9 kcal; B: 71.76 g; T: 51.37 g; Kw. tł. nasy.: 22.76 g; W: 324.05 g; W tym cukry: 61.29 g; Bł.: 21.12 g; Sól: 5.8 g; WW: 30.44 Por; Ener. z B: 14.26 %; Ener. z W: 60.2 %; Ener. z T: 22.97 %; Ener. z Bł.: 2.1 %; K: 2625.05 mg;