

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SPZOZ Mysłowice		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny

czwartek 2023-12-28		
Jadłospis dla diety: CHRZ- MYS Podstawowa		

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW, _</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, _</u>), Masło extra 82% 15 g (<u>MLE, _</u>), Ser topiony 50 g (<u>MLE, _</u>), Papryka świeża 80 g , Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g , Sałata zielona 20 g ,	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT, _</u>), Fasolka po bretońsku z kielbasą Śląską 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, _</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml , jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE, _</u>),	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>), Masło extra 82% 15 g (<u>MLE, _</u>), Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ, _</u>), Sałatka jarzynowa - dieta (*) 50 g (<u>MLE, SEL, _</u>), Pomidor 80 g ,
		Posiłek nocny: Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt ,

Wartości odżywcze: E: 2428.75 kcal; B: 86.29 g; T: 64.95 g; Kw. tł. nasy.: 32.02 g; W: 387.17 g; W tym cukry: 81.14 g; Bł.: 35.72 g; Sól: 11.15 g; WW: 35.23 Por; Ener. z B: 14.21 %; Ener. z W: 57.88 %; Ener. z T: 24.07 %; Ener. z Bł.: 2.94 %; K: 3818.48 mg;

czwartek 2023-12-28		
Jadłospis dla diety: CHRZ- MYS Łatwo strawna		

Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW, _</u>), Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ, _</u>), Masło extra 82% 15 g (<u>MLE, _</u>), Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE, _</u>), Pomidor 80 g , Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, _</u>), Sałata zielona 20 g , Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g ,	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u>), Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g (<u>SEL, GLU JĘCZ, _</u>), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml , Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ, _</u>), jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE, _</u>),	Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ, _</u>), Masło extra 82% 15 g (<u>MLE, _</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ, _</u>), Sałatka jarzynowa - dieta (*) 50 g (<u>MLE, SEL, _</u>), Pomidor 80 g ,
		Posiłek nocny: Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt ,

Wartości odżywcze: E: 2313.3 kcal; B: 101.97 g; T: 59.99 g; Kw. tł. nasy.: 23.56 g; W: 354.4 g; W tym cukry: 81.3 g; Bł.: 25.01 g; Sól: 6.73 g; WW: 33 Por; Ener. z B: 17.63 %; Ener. z W: 56.96 %; Ener. z T: 23.34 %; Ener. z Bł.: 2.16 %; K: 4018.93 mg;

czwartek 2023-12-28		
Jadłospis dla diety: CHRZ- MYS Cukrzycowa		

Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW, _</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ, _</u>), Masło extra 82% 15 g (<u>MLE, _</u>), Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE, _</u>), Papryka świeża 80 g , Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, _</u>), Sałata zielona 20 g , Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g ,	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT, _</u>), Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g (<u>SEL, GLU JĘCZ, _</u>), Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml , Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ, _</u>), jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE, _</u>),	Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ, _</u>), Masło extra 82% 15 g (<u>MLE, _</u>), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ, _</u>), Sałatka jarzynowa - dieta (*) 50 g (<u>MLE, SEL, _</u>), Pomidor 80 g ,
II Śniadanie: Gruszka 1szt. 150 g ,	Podwieczorek: Wafle ryżowe 30 g ,	Posiłek nocny: Kanapka z serkiem śniadaniowym (chleb razowy 60g, masło 5g, serek śniadaniowy 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, _</u>),

Wartości odżywcze: E: 2460.85 kcal; B: 113.56 g; T: 69.55 g; Kw. tł. nasy.: 30.65 g; W: 366.11 g; W tym cukry: 56.76 g; Bł.: 43.29 g; Sól: 7.64 g; WW: 32.43 Por; Ener. z B: 18.46 %; Ener. z W: 52.47 %; Ener. z T: 25.44 %; Ener. z Bł.: 3.52 %; K: 4626.24 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2023-12-28		Jadłospis dla diety: CHRZ- MYS Łatwo starwna bez mleka
Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL</u> , <u>GLU OW</u>), Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>), Dżem 50 g, Pomidor 80 g, Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Sałata zielona 20 g, Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g,	Ziemniaczana (bez mleka) () 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>), Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g (<u>SEL</u> , <u>GLU JĘCZ</u>), Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>), Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ</u>), Sałata zielona 20 g, Pomidor 80 g,
		Posiłek nocny: Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt,

Wartości odżywcze: E: 2050.56 kcal; B: 71.86 g; T: 50.13 g; Kw. tł. nasy.: 21.91 g; W: 340.17 g; W tym cukry: 80.04 g; Bł.: 25.18 g; Sól: 6.15 g; WW: 31.55 Por; Ener. z B: 14.02 %; Ener. z W: 61.45 %; Ener. z T: 22 %; Ener. z Bł.: 2.46 %; K: 3169.81 mg;

czwartek 2023-12-28		Jadłospis dla diety: CHRZ- MYS Z ograniczeniem tłuszczu
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU OW</u>), Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>), Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>), Pomidor 80 g, Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Sałata zielona 20 g, Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g,	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g (<u>SEL</u> , <u>GLU JĘCZ</u>), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml, Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>), jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>),	Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ</u>), Sałatka jarzynowa - dieta (*) 50 g (<u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Pomidor 80 g,
		Posiłek nocny: Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt,

Wartości odżywcze: E: 2313.3 kcal; B: 101.97 g; T: 59.99 g; Kw. tł. nasy.: 23.56 g; W: 354.4 g; W tym cukry: 81.3 g; Bł.: 25.01 g; Sól: 6.73 g; WW: 33 Por; Ener. z B: 17.63 %; Ener. z W: 56.96 %; Ener. z T: 23.34 %; Ener. z Bł.: 2.16 %; K: 4018.93 mg;

czwartek 2023-12-28		Jadłospis dla diety: CHRZ- MYS Papka
Papka Śn 600 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml,	Papka Ob z udźca () 600 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>),	Papka Kol z udźca () 600 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), 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;

czwartek 2023-12-28		Jadłospis dla diety: CHRZ- MYS Rozdrobniona/Mielona
Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU OW</u>), Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>), Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g, Sałata zielona 20 g,	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g (<u>SEL</u> , <u>GLU JĘCZ</u>), Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml, jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>),	Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ</u>), Pomidor 80 g,
		Posiłek nocny: Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt,

Wartości odżywcze: E: 2331.3 kcal; B: 102.94 g; T: 59.35 g; Kw. tł. nasy.: 23.28 g; W: 359.29 g; W tym cukry: 78.43 g; Bł.: 22.98 g; Sól: 6.47 g; WW: 33.7 Por; Ener. z B: 17.66 %; Ener. z W: 57.7 %; Ener. z T: 22.91 %; Ener. z Bł.: 1.97 %; K: 3646.58 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2023-12-28 Jadłospis dla diety: CHRZ- MYS Sonda		
Sonda Śn 600 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>),	Sonda Ob () 600 ml (<u>MLE, SEL,</u>),	Sonda Kol () 600 ml (<u>MLE, SEL,</u>),

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;

czwartek 2023-12-28 Jadłospis dla diety: CHRZ- MYS Sonda wzbożacona		
Sonda Śn 600 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>), Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (<u>MLE,</u>),	Sonda Ob () 600 ml (<u>MLE, SEL,</u>),	Sonda Kol () 600 ml (<u>MLE, SEL,</u>),

Wartości odżywcze: E: 1666.7 kcal; B: 110.79 g; T: 72.53 g; Kw. tł. nasy.: 30.69 g; W: 155.11 g; W tym cukry: 52.68 g; Bł.: 22.25 g; Sól: 2.71 g; WW: 13.4 Por; Ener. z B: 26.59 %; Ener. z W: 31.89 %; Ener. z T: 39.17 %; Ener. z Bł.: 2.67 %; K: 5211.75 mg;

czwartek 2023-12-28 Jadłospis dla diety: CHRZ- MYS Specjalna		
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>), Ser topiony trójkąt 17,5 g 2 szt (<u>MLE,</u>), Papryka świeża 80 g , jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>),	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Fasolka po bretońsku z kielbasą Śląską 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>), Szyńka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ,</u>), Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt , Salata zielona 20 g

Wartości odżywcze: E: 2012.67 kcal; B: 58.2 g; T: 54.45 g; Kw. tł. nasy.: 26.53 g; W: 331.1 g; W tym cukry: 43.08 g; Bł.: 28.57 g; Sól: 9.86 g; WW: 30.3 Por; Ener. z B: 11.57 %; Ener. z W: 60.13 %; Ener. z T: 24.35 %; Ener. z Bł.: 2.84 %; K: 2746.05 mg;