

Jadłospisy dla oddziałów

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

| piątek 2023-12-29 Jadłospis dla diety: CHRZ- MYS Podstawowa | | |
|---|--|--|
| Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</u>), Kasza manna na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</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>), Dżem 25 g 2 szt, Mandarynka 2 szt, Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (<u>MLE,</u>), | Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>), Kotlet z ryby (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>), Ziemniaki z tłuszczem () 250 g, Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () - na ciepło 150 g, 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>), Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (<u>JAJ, MLE,</u>), Sałata zielona 20 g, Pomidor 80 g, |
| | | Posiłek nocny: Mus warzywny gruszka-pasternak 100g 1 szt, |

Wartości odżywcze: E: 2599.46 kcal; B: 87.82 g; T: 72.82 g; Kw. tł. nasy.: 28.26 g; W: 412.06 g; W tym cukry: 119.74 g; Bł.: 33.26 g; Sól: 6.92 g; WW: 37.91 Por; Ener. z B: 13.51 %; Ener. z W: 58.29 %; Ener. z T: 25.21 %; Ener. z Bł.: 2.56 %; K: 4545.89 mg;

| piątek 2023-12-29 Jadłospis dla diety: CHRZ- MYS Łatwo strawna | | |
|--|--|--|
| Kasza manna na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>), Dżem 25 g 2 szt, Jabłko 1 szt 1 szt, Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>), Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (<u>MLE,</u>), | Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>), Pulpet rybny (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>), Ziemniaki z tłuszczem () 250 g, Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Bukiet jarzyn oprószony z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</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>), Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (<u>JAJ, MLE,</u>), Sałata zielona 20 g, Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Pomidor 80 g, |
| | | Posiłek nocny: Mus warzywny gruszka-pasternak 100g 1 szt, |

Wartości odżywcze: E: 2558.93 kcal; B: 91.95 g; T: 68.9 g; Kw. tł. nasy.: 27.96 g; W: 403.69 g; W tym cukry: 111.13 g; Bł.: 26.08 g; Sól: 6.34 g; WW: 37.81 Por; Ener. z B: 14.37 %; Ener. z W: 59.03 %; Ener. z T: 24.23 %; Ener. z Bł.: 2.04 %; K: 4257.43 mg;

| piątek 2023-12-29 Jadłospis dla diety: CHRZ- MYS Cukrzycowa | | |
|--|---|---|
| Kasza manna na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>), Ser żółty 40 g (<u>MLE,</u>), Ogórek kiszony 80 g, Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>), Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (<u>MLE,</u>), Mix sałat 20 g, | Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>), Pulpet rybny (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>), Ziemniaki z tłuszczem () 250 g, Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () - na ciepło 150 g, Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml, jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>), | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml, Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ,</u>), Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>), Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (<u>JAJ, MLE,</u>), Sałata zielona 20 g, Pomidor 80 g, |
| II Śniadanie: Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE,</u>), | Podwieczorek: Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), | Posiłek nocny: Mus warzywny gruszka-pasternak 100g 1 szt, |

Wartości odżywcze: E: 2490.47 kcal; B: 113.21 g; T: 80.05 g; Kw. tł. nasy.: 37.84 g; W: 343.57 g; W tym cukry: 65.87 g; Bł.: 33.38 g; Sól: 8.72 g; WW: 30.98 Por; Ener. z B: 18.18 %; Ener. z W: 49.82 %; Ener. z T: 28.93 %; Ener. z Bł.: 2.68 %; K: 4877.21 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

| piątek 2023-12-29 | | Jadłospis dla diety: CHRZ- MYS Łatwo starwna bez mleka |
|---|---|--|
| Kasza manna na wywarze jarzynowym () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL, </u>), Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ, </u>), Masło extra 82% 15 g (<u>MLE, </u>), Dżem 25 g 2 szt , Jabłko 1 szt 1 szt , Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, </u>), Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (<u>MLE, </u>), | Szpinakowa z zacierką (bez mleka) () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, </u>), Pulpet rybny (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, </u>), Ziemniaki z tłuszczem () 250 g , Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL, </u>), Kompot owocowy z jabłkami* 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 , Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Pomidor 80 g , |
| | | Posiłek nocny: Mus warzywny gruszka-pasternak 100g 1 szt , |

Wartości odżywcze: E: 2232.28 kcal; B: 72.7 g; T: 56.34 g; Kw. tł. nasy.: 24.5 g; W: 369.63 g; W tym cukry: 86.09 g; Bł.: 27.29 g; Sól: 6.41 g; WW: 34.35 Por; Ener. z B: 13.03 %; Ener. z W: 61.34 %; Ener. z T: 22.72 %; Ener. z Bł.: 2.44 %; K: 3258.4 mg;

| piątek 2023-12-29 | | Jadłospis dla diety: CHRZ- MYS Z ograniczeniem tłuszczu |
|---|--|--|
| Kasza manna na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, </u>), Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ, </u>), Masło extra 82% 15 g (<u>MLE, </u>), Twarożek 60 g (<u>MLE, </u>), Jabłko 1 szt 1 szt , Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, </u>), Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (<u>MLE, </u>), | Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, </u>), Pulpet rybny (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, </u>), Ziemniaki z tłuszczem () 250 g , Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL, </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>), Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ, </u>), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Pomidor 80 g , |
| | | Posiłek nocny: Mus warzywny gruszka-pasternak 100g 1 szt , |

Wartości odżywcze: E: 2395.74 kcal; B: 96.43 g; T: 63.04 g; Kw. tł. nasy.: 27.6 g; W: 370.34 g; W tym cukry: 87.16 g; Bł.: 25.81 g; Sól: 6.86 g; WW: 34.46 Por; Ener. z B: 16.1 %; Ener. z W: 57.52 %; Ener. z T: 23.68 %; Ener. z Bł.: 2.15 %; K: 3972.2 mg;

| piątek 2023-12-29 | | Jadłospis dla diety: CHRZ- MYS Papka |
|---|--|---|
| Papka Śn 600 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, </u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , | Papka Ob z udźca () 600 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u>), | Papka Kol z udźca () 600 ml (<u>GLU PSZ, MLE, 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;

| piątek 2023-12-29 | | Jadłospis dla diety: CHRZ- MYS Rozdrobniona/Mielona |
|---|--|--|
| Kasza manna na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, </u>), Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ, </u>), Masło extra 82% 15 g (<u>MLE, </u>), Twarożek 60 g (<u>MLE, </u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (<u>MLE, </u>), | Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, </u>), Pulpet rybny (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, </u>), Ziemniaki z tłuszczem () 250 g , Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL, </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>), Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ, </u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Pomidor 80 g , |
| | | Posiłek nocny: Mus warzywny gruszka-pasternak 100g 1 szt , |

Wartości odżywcze: E: 2390.22 kcal; B: 98.42 g; T: 62.19 g; Kw. tł. nasy.: 27.41 g; W: 368.57 g; W tym cukry: 73.3 g; Bł.: 22.87 g; Sól: 6.71 g; WW: 34.59 Por; Ener. z B: 16.47 %; Ener. z W: 57.85 %; Ener. z T: 23.42 %; Ener. z Bł.: 1.91 %; K: 3824.62 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

| piątek 2023-12-29 | | | 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;

| piątek 2023-12-29 | | | Jadłospis dla diety: CHRZ- MYS Sonda wzbożacona | | |
|--|--|---|---|--|--|
| Sonda Śn 600 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, _</u>), Jogurt truskawkowy 100 g 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: 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;

| piątek 2023-12-29 | | | Jadłospis dla diety: CHRZ- MYS Specjalna | | |
|--|---|--|--|--|--|
| Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>), Masło extra 82% 15 g (<u>MLE, _</u>), Dżem 25 g 2 szt , Jabłko 1 szt 1 szt , Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, _</u>), jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE, _</u>), | Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, _</u>), Pulpet rybny (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, _</u>), Ziemniaki z tłuszczem () 250 g , Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL, _</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>), Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (<u>JAJ, MLE, _</u>), Sałata zielona 20 g , Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | | | |

Wartości odżywcze: E: 2145.58 kcal; B: 69.58 g; T: 58.18 g; Kw. tł. nasy.: 23.13 g; W: 348.73 g; W tym cukry: 80.69 g; Bł.: 24.85 g; Sól: 6.88 g; WW: 32.42 Por; Ener. z B: 12.97 %; Ener. z W: 60.38 %; Ener. z T: 24.4 %; Ener. z Bł.: 2.32 %; K: 3396.09 mg;