

Jadłospisy dla oddziałów

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

sobota 2023-12-30 Jadłospis dla diety: CHRZ- MYS Podstawowa		
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml (MLE, GLU JĘCZ, _), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ, _), Masło extra 82% 15 g (MLE, _), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g , Pomidor 80 g , Twaróg półtłusty 60 g (MLE, _), Sałata zielona 20 g ,	Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL, _), Ziemniaki z koperkiem () 250 g , Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g , Gulasz wieprzowy 150 g (GLU PSZ, _), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml , jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE, _),	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _), Masło extra 82% 15 g (MLE, _), Pasztet z soczewicy () 60 g (GLU PSZ, JAJ, _), Ogórek kiszony 80 g , Sałata zielona 20 g ,
		Posiłek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt ,

Wartości odżywcze: E: 2526.89 kcal; B: 108.3 g; T: 72.31 g; Kw. tł. nasy.: 28.25 g; W: 376.52 g; W tym cukry: 70.27 g; Bł.: 37.05 g; Sól: 9.52 g; WW: 34.01 Por; Ener. z B: 17.14 %; Ener. z W: 53.74 %; Ener. z T: 25.75 %; Ener. z Bł.: 2.93 %; K: 4732.62 mg;

sobota 2023-12-30 Jadłospis dla diety: CHRZ- MYS Łatwo strawna		
Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml (MLE, GLU JĘCZ, _), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, _), Masło extra 82% 15 g (MLE, _), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g , Pomidor 80 g , Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ, _), Twaróg półtłusty 60 g (MLE, _), Sałata zielona 20 g ,	Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL, _), Ziemniaki z koperkiem () 250 g , Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ, _), Marchew gotowana z olejem () 150 g , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml , jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE, _),	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ, _), Masło extra 82% 15 g (MLE, _), Pyzdra szynkowa-wędziona wieprzowa szynka wędziona parzona 40 g , Sałata zielona 20 g , Pomidor 80 g ,
		Posiłek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt ,

Wartości odżywcze: E: 2411.17 kcal; B: 113.95 g; T: 65.5 g; Kw. tł. nasy.: 28.12 g; W: 354.09 g; W tym cukry: 70.48 g; Bł.: 29.65 g; Sól: 7.8 g; WW: 32.53 Por; Ener. z B: 18.9 %; Ener. z W: 53.82 %; Ener. z T: 24.45 %; Ener. z Bł.: 2.46 %; K: 4759.18 mg;

sobota 2023-12-30 Jadłospis dla diety: CHRZ- MYS Cukrzycowa		
Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml (MLE, GLU JĘCZ, _), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ, _), Masło extra 82% 15 g (MLE, _), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g , Pomidor 80 g , Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ, _), Sałata zielona 20 g , Twaróg półtłusty 60 g (MLE, _),	Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL, _), Ziemniaki z koperkiem () 250 g , Gulasz wieprzowy 150 g (GLU PSZ, _), Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g , Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml , jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE, _),	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 130 g (GLU PSZ, _), Masło extra 82% 15 g (MLE, _), Pasztet z soczewicy () 60 g (GLU PSZ, JAJ, _), Ogórek kiszony 80 g , Sałata zielona 20 g ,
II Śniadanie: Jabłko 1 szt 1 szt ,	Podwieczorek: Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (MLE, _),	Posiłek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt ,

Wartości odżywcze: E: 2580.83 kcal; B: 118.76 g; T: 76.47 g; Kw. tł. nasy.: 30.1 g; W: 374.32 g; W tym cukry: 73.68 g; Bł.: 44.4 g; Sól: 8.98 g; WW: 33.08 Por; Ener. z B: 18.41 %; Ener. z W: 51.13 %; Ener. z T: 26.67 %; Ener. z Bł.: 3.44 %; K: 5532.96 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2023-12-30 Jadłospis dla diety: CHRZ- MYS Łatwo starwna bez mleka		
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL</u> , <u>GLU JE CZ</u> ,), Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u> ,), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g , Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,), Pomidor 50 g , Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> ,), Salata zielona 20 g ,	Koperkowa z ryżem (bez mleka) () 400 ml (<u>SEL</u> ,), Ziemniaki z koperkiem () 250 g , Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u> ,), Marchew gotowana z olejem () 150 g , 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> ,), Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g , Salata zielona 20 g , Pomidor 80 g ,
		Posiłek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt ,

Wartości odżywcze: E: 2126.83 kcal; B: 84.52 g; T: 57.74 g; Kw. tł. nasy.: 24.74 g; W: 329.54 g; W tym cukry: 48.85 g; Bł.: 30.08 g; Sól: 6.84 g; WW: 30.04 Por; Ener. z B: 15.9 %; Ener. z W: 56.32 %; Ener. z T: 24.43 %; Ener. z Bł.: 2.83 %; K: 3899.74 mg;

sobota 2023-12-30 Jadłospis dla diety: CHRZ- MYS Z ograniczeniem tłuszczu		
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU JE CZ</u> ,), Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u> ,), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g , Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,), Pomidor 80 g , Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> ,), Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE</u> ,), Salata zielona 20 g ,	Koperkowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,), Ziemniaki z koperkiem () 250 g , Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u> ,), Marchew gotowana z olejem () 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 , Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ</u> ,), Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,), Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g , Salata zielona 20 g , Pomidor 80 g ,
		Posiłek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt ,

Wartości odżywcze: E: 2411.17 kcal; B: 113.95 g; T: 65.5 g; Kw. tł. nasy.: 28.12 g; W: 354.09 g; W tym cukry: 70.48 g; Bł.: 29.65 g; Sól: 7.8 g; WW: 32.53 Por; Ener. z B: 18.9 %; Ener. z W: 53.82 %; Ener. z T: 24.45 %; Ener. z Bł.: 2.46 %; K: 4759.18 mg;

sobota 2023-12-30 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;

sobota 2023-12-30 Jadłospis dla diety: CHRZ- MYS Rozdrobniona/Mielona		
Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ</u> ,), Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU JE CZ</u> ,), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g , Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,), Pomidor 80 g , Salata zielona 20 g , Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE</u> ,),	Koperkowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,), Ziemniaki z koperkiem () 250 g , Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u> ,), Marchew gotowana z olejem () 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 , Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ</u> ,), Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,), Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g , Salata zielona 20 g , Pomidor 80 g ,
		Posiłek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt ,

Wartości odżywcze: E: 2484.97 kcal; B: 116.92 g; T: 65.3 g; Kw. tł. nasy.: 28 g; W: 371.25 g; W tym cukry: 71.44 g; Bł.: 30.09 g; Sól: 7.66 g; WW: 34.21 Por; Ener. z B: 18.82 %; Ener. z W: 54.92 %; Ener. z T: 23.65 %; Ener. z Bł.: 2.42 %; K: 4848.78 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2023-12-30			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;

sobota 2023-12-30			Jadłospis dla diety: CHRZ- MYS Sonda wzbogacona		
Sonda Śn 600 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>), Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>),	Sonda Ob () 600 ml (<u>MLE, SEL,</u>),	Sonda Kol () 600 ml (<u>MLE, SEL,</u>),			

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;

sobota 2023-12-30			Jadłospis dla diety: CHRZ- MYS Specjalna		
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>), Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g , Pomidor 80 g ,	Koperkowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>), Ziemniaki z koperkiem () 250 g , Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g , Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ,</u>), Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt ,	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt , Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>), Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g , Salata zielona 20 g ,			

Wartości odżywcze: E: 2076.68 kcal; B: 81.51 g; T: 60.2 g; Kw. tł. nasy.: 25.93 g; W: 314.84 g; W tym cukry: 49.52 g; Bł.: 25.13 g; Sól: 8.41 g; WW: 28.99 Por; Ener. z B: 15.7 %; Ener. z W: 55.8 %; Ener. z T: 26.09 %; Ener. z Bł.: 2.42 %; K: 3614.16 mg;