

## Jadłospisy dla oddziałów

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

| niedziela 2023-12-31      Jadłospis dla diety: CHRZ- MYS Podstawowa   |   |  |
|---|---|--|
| Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</u> ), kasza kukurydziana na ml/p 350 ml ( <u>MLE,</u> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ), Ser żółty 50 g ( <u>MLE,</u> ), Sałata zielona 20 g, Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g, Pomidor 80 g, | Rosół z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Udko pieczone 1 szt. 210 g, Ziemniaki z tłuszczem () 250 g, Surówka z kapusty pekińskiej 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, Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ), Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g, Pomidor 80 g, Mix sałat 20 g, |
|   |   | Posiłek nocny: Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u> ),   |

**Wartości odżywcze:** E: 3005.28 kcal; B: 147.45 g; T: 105.57 g; Kw. tł. nasy.: 43.29 g; W: 379.31 g; W tym cukry: 64.69 g; Bł.: 27.62 g; Sól: 9.48 g; WW: 35.23 Por; Ener. z B: 19.63 %; Ener. z W: 46.81 %; Ener. z T: 31.62 %; Ener. z Bł.: 1.84 %; K: 4990.87 mg;

| niedziela 2023-12-31      Jadłospis dla diety: CHRZ- MYS Łatwo strawna   |   |  |
|--|---|--|
| Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</u> ), kasza kukurydziana na ml/p 350 ml ( <u>MLE,</u> ), Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ), Twarożek z natką pietruszki 60 g ( <u>MLE,</u> ), Sałata zielona 20 g, Pomidor 80 g, Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g, | Rosół z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g, Sos koperkowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Ziemniaki z tłuszczem () 250 g, Bukiet warzyw gotowanych królewski* 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> ), Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g, Pomidor 80 g, Mix sałat 20 g, |
|  |   | Posiłek nocny: Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u> ),   |

**Wartości odżywcze:** E: 2928.53 kcal; B: 153.72 g; T: 87.57 g; Kw. tł. nasy.: 34.58 g; W: 387.45 g; W tym cukry: 66.74 g; Bł.: 19.17 g; Sól: 7.07 g; WW: 37.02 Por; Ener. z B: 21 %; Ener. z W: 50.3 %; Ener. z T: 26.91 %; Ener. z Bł.: 1.31 %; K: 5021.5 mg;

| niedziela 2023-12-31      Jadłospis dla diety: CHRZ- MYS Cukrzycowa   |  |   |
|---|--|---|
| kasza kukurydziana na ml/p 350 ml ( <u>MLE,</u> ), Chleb Graham 130 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ), Twarożek z natką pietruszki 60 g ( <u>MLE,</u> ), Sałata zielona 20 g, Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</u> ), Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g, Pomidor 80 g, | Rosół z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g, Sos koperkowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Ziemniaki z tłuszczem () 250 g, Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 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> ), Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g, Pomidor 80 g, Mix sałat 20 g, |
| II Śniadanie: Mandarynka 2 szt,   | Podwieczorek: Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml,  | Posiłek nocny: Kanapka z twarogiem WOJ (chleb razowy 65g, masło 5g, twaróg 25g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ),   |

**Wartości odżywcze:** E: 2882.87 kcal; B: 157.22 g; T: 91.16 g; Kw. tł. nasy.: 37.13 g; W: 378.17 g; W tym cukry: 74.46 g; Bł.: 39.8 g; Sól: 8.09 g; WW: 33.92 Por; Ener. z B: 21.81 %; Ener. z W: 46.95 %; Ener. z T: 28.46 %; Ener. z Bł.: 2.76 %; K: 6137.99 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

| niedziela 2023-12-31   |   | Jadłospis dla diety: CHRZ- MYS Łatwo starwna bez mleka   |
|--|---|--|
| Kasza kukurydziana na wodzie 350 ml , Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ), Dżem 25 g 1 szt , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g , Pomidor 80 g , | Rosół z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g , Sos koperkowy (bez mleka) 80 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ), Ziemniaki z tłuszczem () 250 g , Bukiet warzyw gotowanych królewski* 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> ), Szyнка na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g , Pomidor 80 g , Mix sałat 20 g , |
|  |   | Posiłek nocny: Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u> ),   |

**Wartości odżywcze:** E: 2661.71 kcal; B: 125.19 g; T: 81.2 g; Kw. tł. nasy.: 31.46 g; W: 363.58 g; W tym cukry: 48.72 g; Bł.: 19.1 g; Sól: 6.36 g; WW: 34.7 Por; Ener. z B: 18.81 %; Ener. z W: 51.77 %; Ener. z T: 27.46 %; Ener. z Bł.: 1.44 %; K: 3965.4 mg;

| niedziela 2023-12-31  |   | Jadłospis dla diety: CHRZ- MYS Z ograniczeniem tłuszczu  |
|---|---|--|
| kasza kukurydziana na ml/p 350 ml ( <u>MLE,</u> ), Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ), Twarożek z natką pietruszki 60 g ( <u>MLE,</u> ), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Pomidor 80 g , Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g , | Rosół z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g , Ziemniaki z tłuszczem () 250 g , Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g , 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> ), Szyнка na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g , Pomidor 80 g , Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Mix sałat 20 g , |
|   |   | Posiłek nocny: Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u> ),   |

**Wartości odżywcze:** E: 2847.09 kcal; B: 148.58 g; T: 86.89 g; Kw. tł. nasy.: 34.43 g; W: 373.61 g; W tym cukry: 60.33 g; Bł.: 18.95 g; Sól: 6.84 g; WW: 35.65 Por; Ener. z B: 20.87 %; Ener. z W: 49.83 %; Ener. z T: 27.47 %; Ener. z Bł.: 1.33 %; K: 4772.39 mg;

| niedziela 2023-12-31   |   | 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;

| niedziela 2023-12-31  |   | Jadłospis dla diety: CHRZ- MYS Rozdrobniona/Mielona   |
|---|---|---|
| kasza kukurydziana na ml/p 350 ml ( <u>MLE,</u> ), Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ), Twarożek z natką pietruszki 60 g ( <u>MLE,</u> ), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Pomidor 80 g , Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g , | Rosół z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g , Sos koperkowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Ziemniaki z tłuszczem () 250 g , Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g , 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> ), Szyнка na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g , Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Mix sałat 20 g , |
|   |   | Posiłek nocny: Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u> ),  |

**Wartości odżywcze:** E: 2853.83 kcal; B: 148.55 g; T: 87.25 g; Kw. tł. nasy.: 34.44 g; W: 374 g; W tym cukry: 58.19 g; Bł.: 18.13 g; Sól: 6.91 g; WW: 35.77 Por; Ener. z B: 20.82 %; Ener. z W: 49.88 %; Ener. z T: 27.52 %; Ener. z Bł.: 1.27 %; K: 4551.81 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

| niedziela 2023-12-31                           |  |   | 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;

| niedziela 2023-12-31   |  |   | 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;

| niedziela 2023-12-31   |   |   | Jadłospis dla diety: CHRZ- MYS Specjalna |  |  |
|--|---|---|--|--|--|
| Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ), Ser żółty 50 g ( <u>MLE,</u> ), Sałata zielona 20 g, Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ), jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE,</u> ), | Rosół z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Udko pieczone 1 szt. 210 g, Ziemniaki z tłuszczem () 250 g, Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g, 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 na kartki- wieprzowa, wędzona, parzona 40 g, Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt, |  |  |  |

**Wartości odżywcze:** E: 2499.29 kcal; B: 121.22 g; T: 93.22 g; Kw. tł. nasy.: 41.13 g; W: 300.69 g; W tym cukry: 41.4 g; Bł.: 17.64 g; Sól: 7.74 g; WW: 28.39 Por; Ener. z B: 19.4 %; Ener. z W: 45.3 %; Ener. z T: 33.57 %; Ener. z Bł.: 1.41 %; K: 3707.77 mg;