

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL MYSŁOWICE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2024-01-01</b>		
<b>Dieta: PODSTAWAMYSŁOWICE</b>		
zupa mleczna z kaszą jaglaną 250ml ( <b>MLEKO</b> ), Pieczywo mieszane 130g ( <b>GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ), pomidor 50g, jogurt owocowy 1szt ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), cukier 10g,	zupa barszcz ukraiński 400ml ( <b>GLUTEN, ORZECHY AR, SELER, ,, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO</b> ), ziemniaki 300g, kompot 250ml Z gorzki, cukier 10g, kotlet z kurczaka 100g G ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), marchewka z groszkiem 150g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ),	Herbata saszetka 1 szt, Pieczywo mieszane 120g ( <b>GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Ser mozzarella 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), cukier 15g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2457.56 kcal; Energia: 7437.03 kJ; Białko ogółem: 88.01 g; białko zwierzęce: 45.91 g; białko roślinne: 39.60 g; Tłuszcz: 72.52 g; Węglowodany ogółem: 398.08 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.00 g; Sód: 2243.54 mg; Potas: 4772.75 mg; Wapń: 978.40 mg; Fosfor: 1575.21 mg; Błonnik pokarmowy: 34.68 g; suma cukrów prostych: 90.44 g; Woda: 1326.59 g; Popiół: 18.09 g;		
<b>poniedziałek 2024-01-01</b>		
<b>Dieta: LEKKAMYSŁOWICE</b>		
zupa mleczna z kaszą jaglaną 250ml ( <b>MLEKO</b> ), Pieczywo mieszane 130g ( <b>GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ), pomidor 50g, jogurt owocowy 1szt ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), cukier 10g,	zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ORZECHY AR, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO</b> ), ziemniaki 300g, kompot 250ml Z gorzki, cukier 10g, potrawka z kurczaka 110g ( <b>GLUTEN, ,, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), szpinak duszony 150g,	Herbata saszetka 1 szt, Pieczywo mieszane 120g ( <b>GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ), cukier 15g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2270.51 kcal; Energia: 7674.79 kJ; Białko ogółem: 90.47 g; białko zwierzęce: 58.56 g; białko roślinne: 31.91 g; Tłuszcz: 59.14 g; Węglowodany ogółem: 367.33 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.43 g; Sód: 2606.03 mg; Potas: 4696.11 mg; Wapń: 834.44 mg; Fosfor: 1514.34 mg; Błonnik pokarmowy: 19.88 g; suma cukrów prostych: 86.56 g; Woda: 1321.89 g; Popiół: 18.25 g;		
<b>poniedziałek 2024-01-01</b>		
<b>Dieta: CUKRZYCOWAMYSŁOWICE</b>		
zupa mleczna z kaszą jaglaną 250ml ( <b>MLEKO</b> ), Pieczywo mieszane 130g ( <b>GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ), pomidor 50g, jogurt naturalny 1szt ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ),	zupa barszcz ukraiński 400ml ( <b>GLUTEN, ORZECHY AR, SELER, ,, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO</b> ), ziemniaki 300g, kompot 250ml Z gorzki, potrawka z kurczaka 110g ( <b>GLUTEN, ,, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), szpinak duszony 150g,	Herbata saszetka 1 szt, Pieczywo mieszane 120g ( <b>GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), ser mozzarella light 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), pomidor 50g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2273.02 kcal; Energia: 7797.84 kJ; Białko ogółem: 98.23 g; białko zwierzęce: 60.44 g; białko roślinne: 37.79 g; Tłuszcz: 74.31 g; Węglowodany ogółem: 332.94 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.43 g; Sód: 2212.27 mg; Potas: 4745.20 mg; Wapń: 1146.16 mg; Fosfor: 1836.10 mg; Błonnik pokarmowy: 25.03 g; suma cukrów prostych: 54.17 g; Woda: 1357.47 g; Popiół: 18.45 g;		
<b>wtorek 2024-01-02</b>		
<b>Dieta: PODSTAWAMYSŁOWICE</b>		
zupa mleczna z makaronem 350ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> ), bułka maślana 1szt (80g) ( <b>MLEKO, GLUTEN, SEZAM</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), dżem 25g, Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ), twaróg 70g ( <b>MLEKO</b> ), jogurt owocowy 1szt ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), cukier 10g,	zupa szpinakowa z ryżem 400ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), kompot 250ml Z gorzki, cukier 5g, pulpet w sosie pomidorowym 110g/100ml ( <b>GLUTEN, JAJA, ,, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO</b> ), surówka z białej kapusty z porem 150g, ziemniaki 300g,	Herbata saszetka 1 szt, Pieczywo mieszane 120g ( <b>GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ), cukier 15g, pomidor 50g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2454.28 kcal; Energia: 9335.90 kJ; Białko ogółem: 100.65 g; białko zwierzęce: 66.10 g; białko roślinne: 34.55 g; Tłuszcz: 62.23 g; Węglowodany ogółem: 389.44 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.26 g; Sód: 1981.99 mg; Potas: 3877.79 mg; Wapń: 1013.34 mg; Fosfor: 1626.13 mg; Błonnik pokarmowy: 17.87 g; suma cukrów prostych: 103.80 g; Woda: 1223.06 g; Popiół: 16.51 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL MYSŁOWICE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2024-01-02</b>		
<b>Dieta: LEKKAMYSŁOWICE</b>		
zupa mleczna z makaronem 350ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> ), Pieczywo mieszane 50g ( <b>GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO</b> ), bułka masłana 1szt (80g) ( <b>MLEKO, GLUTEN, SEZAM</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), dżem 25g , Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ), twaróg 70g ( <b>MLEKO</b> ), jogurt owocowy 1szt ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), cukier 10g ,	zupa szpinakowa z ryżem 400ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), kompot 250ml Z gorzki , cukier 10g , pulpet w sosie pomidorowym 110g/100ml ( <b>GLUTEN, JAJA, ,, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO</b> ), Mix warzyw gotowanych z bazylią i tymiankiem 150g ( <b>SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN</b> ), ziemniaki 300g ,	Herbata saszetka 1 szt , Pieczywo mieszane 120g ( <b>GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ), cukier 15g , pomidor 50g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2662.03 kcal; Energia: 10018.13 kJ; Białko ogółem: 108.79 g; białko zwierzęce: 66.39 g; białko roślinne: 42.40 g; Tłuszcz: 63.93 g; Węglowodany ogółem: 436.22 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.49 g; Sód: 2135.88 mg; Potas: 4278.15 mg; Wapń: 1071.29 mg; Fosfor: 1712.81 mg; Błonnik pokarmowy: 24.33 g; suma cukrów prostych: 110.28 g; Woda: 1369.43 g; Popiół: 18.14 g;		
<b>wtorek 2024-01-02</b>		
<b>Dieta: CUKRZYCOWAMYSŁOWICE</b>		
zupa mleczna z makaronem 350ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> ), Pieczywo mieszane 50g ( <b>GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO</b> ), papryka konserwowa 50g ( <b>S02</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ), bułka grahamka 80g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), jogurt naturalny 1szt ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ),	zupa szpinakowa z ryżem 400ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), kompot 250ml Z gorzki , pulpet w sosie pomidorowym 110g/100ml ( <b>GLUTEN, JAJA, ,, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO</b> ), surówka z białej kapusty z porę 150g , ziemniaki 300g ,	Herbata saszetka 1 szt , Pieczywo mieszane 120g ( <b>GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ), pomidor 100g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2206.17 kcal; Energia: 8148.99 kJ; Białko ogółem: 99.73 g; białko zwierzęce: 62.70 g; białko roślinne: 37.03 g; Tłuszcz: 57.86 g; Węglowodany ogółem: 344.39 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.03 g; Sód: 2545.17 mg; Potas: 4214.05 mg; Wapń: 976.14 mg; Fosfor: 1660.74 mg; Błonnik pokarmowy: 21.59 g; suma cukrów prostych: 51.90 g; Woda: 1276.15 g; Popiół: 18.41 g;		
<b>środa 2024-01-03</b>		
<b>Dieta: PODSTAWAMYSŁOWICE</b>		
zupa mleczna z zacierką 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> ), Pieczywo mieszane 130g ( <b>GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), serek capresi light 2 plastry ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ), pomidor 50g , jogurt owocowy 1szt ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), cukier 10g , wędlina 40g ( <b>,, SELER, GORCZYCA</b> ),	zupa z dynii z grzankami 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), kompot 250ml Z gorzki , cukier 10g , filet gotowany z suszonymi pomidorami 100g , ziemniaki 300g , fasolka szparagowa 150g ( <b>GLUTEN, JAJA, ,, SEZAM, ŻYTO</b> ),	Herbata saszetka 1 szt , Pieczywo mieszane 120g ( <b>GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ), cukier 15g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2150.76 kcal; Energia: 7305.72 kJ; Białko ogółem: 72.22 g; białko zwierzęce: 40.19 g; białko roślinne: 32.03 g; Tłuszcz: 62.44 g; Węglowodany ogółem: 348.86 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.10 g; Sód: 1866.76 mg; Potas: 3492.02 mg; Wapń: 855.81 mg; Fosfor: 1195.50 mg; Błonnik pokarmowy: 19.87 g; suma cukrów prostych: 80.74 g; Woda: 1160.72 g; Popiół: 14.15 g;		
<b>środa 2024-01-03</b>		
<b>Dieta: LEKKAMYSŁOWICE</b>		
zupa mleczna z zacierką 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> ), Pieczywo mieszane 130g ( <b>GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ), pomidor 50g , jogurt owocowy 1szt ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), cukier 10g ,	zupa z dynii z grzankami 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), kompot 250ml Z gorzki , cukier 10g , filet gotowany z suszonymi pomidorami 100g , cukinia gotowana w ziołach prowansalskich 150g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN</b> ),	Herbata saszetka 1 szt , Pieczywo mieszane 120g ( <b>GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ), cukier 15g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 1795.51 kcal; Energia: 6022.68 kJ; Białko ogółem: 68.67 g; białko zwierzęce: 46.02 g; białko roślinne: 22.66 g; Tłuszcz: 57.22 g; Węglowodany ogółem: 267.27 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.63 g; Sód: 2212.01 mg; Potas: 2351.78 mg; Wapń: 774.25 mg; Fosfor: 1070.05 mg; Błonnik pokarmowy: 10.81 g; suma cukrów prostych: 78.95 g; Woda: 946.08 g; Popiół: 12.55 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL MYSŁOWICE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2024-01-03</b>		
<b>Dieta: CUKRZYCOWAMYŚŁOWICE</b>		
zupa mleczna z zacierką 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> ), Pieczywo mieszane 130g ( <b>GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), serek capresi light 2 plastry ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ), pomidor 50g, jogurt naturalny 1szt ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), wędlina 40g (., <b>SELER, GORCZYCA</b> ),	zupa z dynii z grzankami 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), kompot 250ml Z gorzki, filet gotowany z suszonymi pomidorami 100g, ziemniaki 300g, fasolka szparagowa 150g ( <b>GLUTEN, JAJA, ., SEZAM, ŻYTO</b> ),	Herbata saszetka 1 szt, Pieczywo mieszane 120g ( <b>GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ), pomidor 50g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2020.51 kcal; Energia: 6805.02 kJ; Białko ogółem: 76.22 g; białko zwierzęce: 43.74 g; białko roślinne: 32.48 g; Tłuszcz: 64.34 g; Węglowodany ogółem: 309.93 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.11 g; Sód: 1964.66 mg; Potas: 3682.32 mg; Wapń: 902.46 mg; Fosfor: 1236.50 mg; Błonnik pokarmowy: 20.47 g; suma cukrów prostych: 47.26 g; Woda: 1229.68 g; Popiół: 14.65 g;		
<b>czwartek 2024-01-04</b>		
<b>Dieta: PODSTAWAMYŚŁOWICE</b>		
zupa mleczna z pł.kukurudzianymi 250ml ( <b>MLEKO, ORZECH ZIE, ORZECHY AR</b> ), Pieczywo mieszane 130g ( <b>GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), jajecznicza na maśle 80g ( <b>MLEKO, JAJA</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ), pomidor 50g, cukier 10g, jogurt owocowy 1szt ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ),	zupa koperkowa z ryżem 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), ziemniaki 300g, kompot 250ml Z gorzki, cukier 10g, buraki 150g, gulasz węgierski 110g ( <b>GLUTEN, ., SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ),	Herbata saszetka 1 szt, Pieczywo mieszane 120g ( <b>GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ), cukier 15g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2458.69 kcal; Energia: 8536.13 kJ; Białko ogółem: 89.61 g; białko zwierzęce: 56.93 g; białko roślinne: 32.69 g; Tłuszcz: 81.13 g; Węglowodany ogółem: 366.84 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.37 g; Sód: 2208.26 mg; Potas: 4233.60 mg; Wapń: 833.33 mg; Fosfor: 1484.58 mg; Błonnik pokarmowy: 20.07 g; suma cukrów prostych: 92.11 g; Woda: 1284.53 g; Popiół: 16.91 g;		
<b>czwartek 2024-01-04</b>		
<b>Dieta: LEKKAMYŚŁOWICE</b>		
zupa mleczna z pł.kukurudzianymi 250ml ( <b>MLEKO, ORZECH ZIE, ORZECHY AR</b> ), Pieczywo mieszane 130g ( <b>GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), jajecznicza na maśle 80g ( <b>MLEKO, JAJA</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ), pomidor 50g, jogurt owocowy 1szt ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), cukier 10g,	zupa koperkowa z ryżem 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), ziemniaki 300g, kompot 250ml Z gorzki, cukier 10g, buraki 150g, gulasz z indyka 160g/80g ( <b>GLUTEN, ., SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ),	Herbata saszetka 1 szt, Pieczywo mieszane 120g ( <b>GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ), cukier 15g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2490.46 kcal; Energia: 8666.08 kJ; Białko ogółem: 87.57 g; białko zwierzęce: 56.04 g; białko roślinne: 31.53 g; Tłuszcz: 85.65 g; Węglowodany ogółem: 365.48 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.82 g; Sód: 2393.46 mg; Potas: 4107.68 mg; Wapń: 832.48 mg; Fosfor: 1402.00 mg; Błonnik pokarmowy: 18.74 g; suma cukrów prostych: 92.41 g; Woda: 1239.35 g; Popiół: 16.78 g;		
<b>czwartek 2024-01-04</b>		
<b>Dieta: CUKRZYCOWAMYŚŁOWICE</b>		
zupa mleczna z pł.kukurudzianymi 250ml ( <b>MLEKO, ORZECH ZIE, ORZECHY AR</b> ), Pieczywo mieszane 130g ( <b>GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), jajecznicza na maśle 80g ( <b>MLEKO, JAJA</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ), pomidor 50g, jogurt naturalny 1szt ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ),	zupa koperkowa z ryżem 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), ziemniaki 300g, kompot 250ml Z gorzki, Brokuły 150g, gulasz węgierski 110g ( <b>GLUTEN, ., SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ),	Herbata saszetka 1 szt, Pieczywo mieszane 120g ( <b>GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ), sałata 5g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2239.54 kcal; Energia: 7668.12 kJ; Białko ogółem: 94.72 g; białko zwierzęce: 60.48 g; białko roślinne: 34.24 g; Tłuszcz: 77.94 g; Węglowodany ogółem: 316.19 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.21 g; Sód: 2237.73 mg; Potas: 4310.70 mg; Wapń: 882.21 mg; Fosfor: 1573.03 mg; Błonnik pokarmowy: 20.69 g; suma cukrów prostych: 47.27 g; Woda: 1312.48 g; Popiół: 17.13 g;		

## Jadłospis dla oddziałów

Oddział: SZPITAL MYSŁOWICE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2024-01-05</b>		
<b>Dieta: PODSTAWAMYSŁOWICE</b>		
zupa mleczna z kaszą manną 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), pieczywo mieszane 90g ( <b>GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Pasta twarogowa z koperkiem 50g ( <b>MLEKO</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ), bułka kajzerka 50g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), cukier 10g, jogurt owocowy 1szt ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), ogórek kiszony 50g,	zupa krupnik 400ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), ziemniaki 300g, ryba smażona 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, RYBY, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO</b> ), kompot 250ml Z gorzki, cukier 10g, Surówka z kapusty czerwonej z jabłkiem 150g,	Herbata saszetka 1 szt, Pieczywo mieszane 120g ( <b>GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), pasztet drobiowy 50g ( <b>GLUTEN, „ SELER, GORCZYCA</b> ), cukier 15g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2789.36 kcal; Energia: 10244.02 kJ; Białko ogółem: 103.32 g; białko zwierzęce: 61.84 g; białko roślinne: 41.48 g; Tłuszcz: 85.79 g; Węglowodany ogółem: 426.00 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.26 g; Sód: 2804.20 mg; Potas: 4537.85 mg; Wapń: 1014.79 mg; Fosfor: 1625.43 mg; Błonnik pokarmowy: 26.09 g; suma cukrów prostych: 92.52 g; Woda: 1402.89 g; Popiół: 19.84 g;		
<b>piątek 2024-01-05</b>		
<b>Dieta: LEKKAMYSŁOWICE</b>		
zupa mleczna z kaszą manną 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), pieczywo mieszane 90g ( <b>GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), pasta twarogowa natur. 70g ( <b>MLEKO</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ), bułka kajzerka 50g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), cukier 10g, jogurt owocowy 1szt ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), pomidor 50g,	zupa krupnik 400ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), ziemniaki 300g, ryba gotowana 100g ( <b>GLUTEN, SELER, RYBY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), kompot 250ml Z gorzki, cukier 10g, sos koperkowy 100ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), bukiet jarzyn 150g ( <b>MLEKO, SELER</b> ),	Herbata saszetka 1 szt, Pieczywo mieszane 120g ( <b>GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ), cukier 15g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2493.57 kcal; Energia: 9155.98 kJ; Białko ogółem: 110.00 g; białko zwierzęce: 70.71 g; białko roślinne: 39.29 g; Tłuszcz: 60.60 g; Węglowodany ogółem: 402.93 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.09 g; Sód: 2563.70 mg; Potas: 4562.69 mg; Wapń: 985.79 mg; Fosfor: 1659.93 mg; Błonnik pokarmowy: 25.96 g; suma cukrów prostych: 85.63 g; Woda: 1406.41 g; Popiół: 19.29 g;		
<b>piątek 2024-01-05</b>		
<b>Dieta: CUKRZYCOWAMYSŁOWICE</b>		
zupa mleczna z kaszą manną 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), pieczywo mieszane 90g ( <b>GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Pasta twarogowa z koperkiem 50g ( <b>MLEKO</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ), bułka grahamka 80g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), ogórek kiszony 50g, jogurt naturalny 1szt ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ),	zupa krupnik 400ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), ziemniaki 300g, ryba smażona 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, RYBY, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO</b> ), kompot 250ml Z gorzki, Surówka z kapusty czerwonej z jabłkiem 150g,	Herbata saszetka 1 szt, Pieczywo mieszane 120g ( <b>GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), pasztet drobiowy 50g ( <b>GLUTEN, „ SELER, GORCZYCA</b> ), pomidor 50g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2557.47 kcal; Energia: 9320.40 kJ; Białko ogółem: 105.94 g; białko zwierzęce: 65.26 g; białko roślinne: 40.68 g; Tłuszcz: 84.65 g; Węglowodany ogółem: 371.42 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.99 g; Sód: 2680.74 mg; Potas: 4731.19 mg; Wapń: 1059.76 mg; Fosfor: 1683.31 mg; Błonnik pokarmowy: 27.95 g; suma cukrów prostych: 60.67 g; Woda: 1460.29 g; Popiół: 19.96 g;		
<b>sobota 2024-01-06</b>		
<b>Dieta: PODSTAWAMYSŁOWICE</b>		
Zupa mleczna z kaszą kuskus 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), Pieczywo mieszane 130g ( <b>GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), ser żółty 50g ( <b>MLEKO</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ), cukier 10g, jogurt owocowy 1szt ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), ogórek zielony 50g,	zupa z jarmużem 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), ziemniaki 300g, kompot 250ml Z gorzki, cukier 10g, gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowym 250g ( <b>GLUTEN, „ SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ),	Herbata saszetka 1 szt, Pieczywo mieszane 120g ( <b>GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), indyk w galarecie 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ), cukier 15g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2560.41 kcal; Energia: 8708.86 kJ; Białko ogółem: 91.93 g; białko zwierzęce: 58.60 g; białko roślinne: 35.38 g; Tłuszcz: 80.88 g; Węglowodany ogółem: 390.33 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.57 g; Sód: 2066.05 mg; Potas: 4287.87 mg; Wapń: 1433.01 mg; Fosfor: 1622.47 mg; Błonnik pokarmowy: 20.59 g; suma cukrów prostych: 85.25 g; Woda: 1297.33 g; Popiół: 19.09 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL MYSŁOWICE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-01-06		Dieta: LEKKAMYSŁOWICE
Zupa mleczna z kaszą kuskus 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), Pieczywo mieszane 130g ( <b>GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ), cukier 10g, jogurt owocowy 1szt ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), sałata 5g,	zupa z jarmużem 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), ziemniaki 300g, kompot 250ml Z gorzki, cukier 10g, Schab duszony w ziołach 100g ( <b>GLUTEN, ORZECHY AR, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), euromix 150g ( <b>SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN</b> ),	Herbata saszetka 1 szt, Pieczywo mieszane 120g ( <b>GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ), cukier 15g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2316.91 kcal; Energia: 7929.90 kJ; Białko ogółem: 103.66 g; białko zwierzęce: 69.75 g; białko roślinne: 33.91 g; Tłuszcz: 63.30 g; Węglowodany ogółem: 357.64 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.74 g; Sód: 2425.28 mg; Potas: 4648.13 mg; Wapń: 979.53 mg; Fosfor: 1606.26 mg; Błonnik pokarmowy: 21.22 g; suma cukrów prostych: 85.49 g; Woda: 1342.69 g; Popiół: 18.76 g;		
sobota 2024-01-06		Dieta: CUKRZYCOWAMYŚŁOWICE
Zupa mleczna z kaszą kuskus 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), Pieczywo mieszane 130g ( <b>GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), ser żółty 50g ( <b>MLEKO</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ), ogórek zielony 50g, jogurt naturalny 1szt ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ),	zupa z jarmużem 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), kompot 250ml Z gorzki, ziemniaki 300g, gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowym 250g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ),	Herbata saszetka 1 szt, Pieczywo mieszane 120g ( <b>GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), indyk w galarecie 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ), pomidor 50g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2430.16 kcal; Energia: 8208.16 kJ; Białko ogółem: 95.93 g; białko zwierzęce: 62.15 g; białko roślinne: 35.83 g; Tłuszcz: 82.78 g; Węglowodany ogółem: 351.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.58 g; Sód: 2163.95 mg; Potas: 4478.17 mg; Wapń: 1479.66 mg; Fosfor: 1663.47 mg; Błonnik pokarmowy: 21.19 g; suma cukrów prostych: 51.77 g; Woda: 1366.28 g; Popiół: 19.59 g;		
niedziela 2024-01-07		Dieta: PODSTAWAMYŚLOWICE
zupa mleczna z pł. owsianymi 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), Pieczywo mieszane 130g ( <b>GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), kielbaska drobiowa z ketchupem 1 szt ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ), pomidor 50g, cukier 10g, jogurt owocowy 1szt ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ),	zupa rosół z makaronem 400ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), ziemniaki 300g, kompot 250ml Z gorzki, cukier 10g, udko pieczone 1sz(250g) ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN</b> ), Mix sałat z sosem vinaigrette 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ORZECH ZIE, ORZECHY AR, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ),	Herbata saszetka 1 szt, Pieczywo mieszane 120g ( <b>GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), ser żółty 50g ( <b>MLEKO</b> ), cukier 15g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2985.56 kcal; Energia: 10709.44 kJ; Białko ogółem: 141.06 g; białko zwierzęce: 109.06 g; białko roślinne: 34.06 g; Tłuszcz: 109.76 g; Węglowodany ogółem: 383.97 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 46.26 g; Sód: 3966.85 mg; Potas: 4959.43 mg; Wapń: 1382.85 mg; Fosfor: 2231.17 mg; Błonnik pokarmowy: 21.18 g; suma cukrów prostych: 96.84 g; Woda: 1469.00 g; Popiół: 24.57 g;		
niedziela 2024-01-07		Dieta: LEKKAMYSŁOWICE
zupa mleczna z pł. owsianymi 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), Pieczywo mieszane 130g ( <b>GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), kielbaska drobiowa z ketchupem 1 szt ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ), pomidor 50g, jogurt owocowy 1szt ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ),	zupa rosół z makaronem 400ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), ziemniaki 300g, kompot 250ml Z gorzki, cukier 10g, Udko gotowane 1 szt (250g), sos rozmarynowo-cytrynowy 100ml, Marchewka oprószana 150g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ),	Herbata saszetka 1 szt, Pieczywo mieszane 120g ( <b>GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), pasta twarogowa natur. 80g ( <b>MLEKO</b> ), cukier 15g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2979.47 kcal; Energia: 10789.46 kJ; Białko ogółem: 147.38 g; białko zwierzęce: 114.12 g; białko roślinne: 33.26 g; Tłuszcz: 108.92 g; Węglowodany ogółem: 380.42 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.34 g; Sód: 3749.08 mg; Potas: 5137.88 mg; Wapń: 1020.79 mg; Fosfor: 2184.95 mg; Błonnik pokarmowy: 23.26 g; suma cukrów prostych: 90.85 g; Woda: 1501.66 g; Popiół: 21.86 g;		

**Jadłospisy dla oddziałów**

Oddział: SZPITAL MYSŁOWICE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2024-01-07</b>		
<b>Dieta: CUKRZYCOWAMYŚLOWICE</b>		
zupa mleczna z pł. owsianymi 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), Pieczywo mieszane 130g ( <b>GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), kielbaska drobiowa z ketchupem 1 szt ( <b>GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ), pomidor 50g, jogurt naturalny 1szt ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ),	zupa rosół z makaronem 400ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), ziemniaki 250g, kompot 250ml Z gorzki, udko pieczone 1sz(250g) ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN</b> ), Mix sałat z sosem vinegrette 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ORZECH ZIE, ORZECHY AR, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ),	Herbata saszetka 1 szt, Pieczywo mieszane 120g ( <b>GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), pasta twarogowa natur. 80g ( <b>MLEKO</b> ), sałata 20g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2764.27 kcal; Energia: 9949.76 kJ; Białko ogółem: 148.17 g; białko zwierzęce: 114.52 g; białko roślinne: 33.65 g; Tłuszcz: 101.81 g; Węglowodany ogółem: 340.26 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.48 g; Sód: 3994.32 mg; Potas: 4943.09 mg; Wapń: 1068.54 mg; Fosfor: 2167.58 mg; Błonnik pokarmowy: 20.90 g; suma cukrów prostych: 65.68 g; Woda: 1511.94 g; Popiół: 23.11 g;		
<b>poniedziałek 2024-01-08</b>		
<b>Dieta: PODSTAWAMYŚLOWICE</b>		
zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300ml ( <b>MLEKO</b> ), Pieczywo mieszane 130g ( <b>GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), pasztet drobiowy 50g ( <b>GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ), ogórek konserwowy 50g ( <b>S02</b> ), cukier 10g, jogurt owocowy 1szt ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ),	zupa pomidorowa z makaronem 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), kompot 250ml Z gorzki, cukier 10g, bułka 100g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), kielbasa pieczona z cebulką 100g ( <b>MLEKO, ,, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Kapusta zasmażana 150g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), ziemniaki 300g,	Herbata saszetka 1 szt, Pieczywo mieszane 120g ( <b>GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Ser mozzarella 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), cukier 15g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 3058.61 kcal; Energia: 11108.80 kJ; Białko ogółem: 86.49 g; białko zwierzęce: 33.20 g; białko roślinne: 53.29 g; Tłuszcz: 81.98 g; Węglowodany ogółem: 521.14 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.22 g; Sód: 3937.84 mg; Potas: 4065.78 mg; Wapń: 974.76 mg; Fosfor: 1494.47 mg; Błonnik pokarmowy: 25.59 g; suma cukrów prostych: 86.13 g; Woda: 1184.07 g; Popiół: 23.45 g;		
<b>poniedziałek 2024-01-08</b>		
<b>Dieta: LEKKAMYŚLOWICE</b>		
zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300ml ( <b>MLEKO</b> ), Pieczywo mieszane 130g ( <b>GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ), sałata 20g, jogurt owocowy 1szt ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ),	zupa pomidorowa z makaronem 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), kompot 250ml Z gorzki, cukier 10g, Schab duszony w ziołach 100g ( <b>GLUTEN, ORZECHY AR, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), sos jarzynowy 100ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ), ziemniaki 300g, buraki 100g,	Herbata saszetka 1 szt, Pieczywo mieszane 120g ( <b>GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ), cukier 15g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2459.10 kcal; Energia: 8584.56 kJ; Białko ogółem: 103.58 g; białko zwierzęce: 68.05 g; białko roślinne: 35.53 g; Tłuszcz: 68.57 g; Węglowodany ogółem: 379.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.29 g; Sód: 2427.17 mg; Potas: 4356.41 mg; Wapń: 862.06 mg; Fosfor: 1548.77 mg; Błonnik pokarmowy: 19.26 g; suma cukrów prostych: 79.11 g; Woda: 1204.99 g; Popiół: 17.95 g;		
<b>poniedziałek 2024-01-08</b>		
<b>Dieta: CUKRZYCOWAMYŚLOWICE</b>		
zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300ml ( <b>MLEKO</b> ), Pieczywo mieszane 130g ( <b>GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), pasztet drobiowy 50g ( <b>GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ), ogórek konserwowy 50g ( <b>S02</b> ), jogurt naturalny 1szt ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ),	zupa pomidorowa z makaronem 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), kompot 250ml Z gorzki, bułka 100g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), kielbasa pieczona z cebulką 100g ( <b>MLEKO, ,, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Kapusta zasmażana 150g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), ziemniaki 300g,	Herbata saszetka 1 szt, Pieczywo mieszane 120g ( <b>GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Ser mozzarella 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2920.86 kcal; Energia: 10578.10 kJ; Białko ogółem: 90.04 g; białko zwierzęce: 36.75 g; białko roślinne: 53.29 g; Tłuszcz: 83.78 g; Węglowodany ogółem: 480.41 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.20 g; Sód: 4031.74 mg; Potas: 4115.08 mg; Wapń: 1016.91 mg; Fosfor: 1524.97 mg; Błonnik pokarmowy: 25.59 g; suma cukrów prostych: 52.60 g; Woda: 1205.62 g; Popiół: 23.70 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL MYSŁOWICE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2024-01-09</b>		
<b>Dieta: PODSTAWAMYSŁOWICE</b>		
zupa mleczna z kaszą jęczmienna 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), bułka maślana 1szt (80g) ( <b>MLEKO, GLUTEN, SEZAM</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), dżem 25g , Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ), twaróg 70g ( <b>MLEKO</b> ), jogurt owocowy 1szt ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), cukier 10g ,	kompot 250ml Z gorzki , cukier 5g , ziemniaki 300g , stek z indyka mielony 110g ( <b>SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Sałatka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i groszkiem 120g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, ,, GORCZYCA, SEZAM</b> ), zupa grysikowa 400ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ),	Herbata saszетка 1 szt , Pieczywo mieszane 120g ( <b>GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ), cukier 15g , pomidor 50g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2391.49 kcal; Energia: 9059.97 kJ; Białko ogółem: 107.12 g; białko zwierzęce: 77.32 g; białko roślinne: 29.80 g; Tłuszcz: 68.16 g; Węglowodany ogółem: 355.00 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.60 g; Sód: 2946.32 mg; Potas: 4268.28 mg; Wapń: 985.41 mg; Fosfor: 1738.04 mg; Błonnik pokarmowy: 18.29 g; suma cukrów prostych: 103.66 g; Woda: 1318.23 g; Popiół: 19.88 g;		
<b>wtorek 2024-01-09</b>		
<b>Dieta: LEKKAMYSŁOWICE</b>		
zupa mleczna z kaszą jęczmienna 350ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), Pieczywo mieszane 50g ( <b>GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO</b> ), bułka maślana 1szt (80g) ( <b>MLEKO, GLUTEN, SEZAM</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), dżem 25g , Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ), twaróg 70g ( <b>MLEKO</b> ), jogurt owocowy 1szt ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), cukier 10g ,	kompot 250ml Z gorzki , cukier 10g , ziemniaki 300g , Indyk w sosie jogurtowym 100g/150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), Mix warzyw gotowanych z bazylią i tymiankiem 150g ( <b>SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN</b> ), zupa grysikowa 400ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ),	Herbata saszетка 1 szt , Pieczywo mieszane 120g ( <b>GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ), cukier 15g , pomidor 50g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2453.93 kcal; Energia: 9154.44 kJ; Białko ogółem: 104.52 g; białko zwierzęce: 68.47 g; białko roślinne: 36.05 g; Tłuszcz: 59.71 g; Węglowodany ogółem: 395.74 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.68 g; Sód: 2056.66 mg; Potas: 4219.29 mg; Wapń: 1019.20 mg; Fosfor: 1663.77 mg; Błonnik pokarmowy: 21.58 g; suma cukrów prostych: 110.34 g; Woda: 1322.10 g; Popiół: 17.45 g;		
<b>wtorek 2024-01-09</b>		
<b>Dieta: CUKRZYCOWAMYSŁOWICE</b>		
zupa mleczna z kaszą jęczmienna 350ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), Pieczywo mieszane 50g ( <b>GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO</b> ), papryka konserwowa 50g ( <b>S02</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ), bułka grahamka 80g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), jogurt naturalny 1szt ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ),	kompot 250ml Z gorzki , ziemniaki 300g , Indyk w sosie jogurtowym 100g/150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), Sałatka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i groszkiem 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, ,, GORCZYCA, SEZAM</b> ), zupa grysikowa 400ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ),	Herbata saszетка 1 szt , Pieczywo mieszane 120g ( <b>GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ), pomidor 100g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2114.53 kcal; Energia: 7752.56 kJ; Białko ogółem: 99.00 g; białko zwierzęce: 66.29 g; białko roślinne: 32.71 g; Tłuszcz: 62.71 g; Węglowodany ogółem: 312.87 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.24 g; Sód: 2797.28 mg; Potas: 4488.98 mg; Wapń: 1031.29 mg; Fosfor: 1707.74 mg; Błonnik pokarmowy: 22.48 g; suma cukrów prostych: 54.52 g; Woda: 1404.33 g; Popiół: 20.12 g;		
<b>środa 2024-01-10</b>		
<b>Dieta: PODSTAWAMYSŁOWICE</b>		
Pieczywo mieszane 130g ( <b>GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), serek fromage 70g ( <b>MLEKO</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ), pomidor 50g , jogurt owocowy 1szt ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), cukier 10g , zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml ( <b>MLEKO</b> ),	Zupa cukiniowa 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), kompot 250ml Z gorzki , cukier 10g , Makaron z sosem mięsno-pomidorowym z warzywami 350g ( <b>GLUTEN, JAJA, ,, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN</b> ),	Herbata saszетка 1 szt , Pieczywo mieszane 120g ( <b>GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ), cukier 15g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2331.64 kcal; Energia: 8155.98 kJ; Białko ogółem: 94.13 g; białko zwierzęce: 57.88 g; białko roślinne: 36.25 g; Tłuszcz: 57.61 g; Węglowodany ogółem: 377.97 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.48 g; Sód: 1749.22 mg; Potas: 3512.55 mg; Wapń: 955.37 mg; Fosfor: 1460.54 mg; Błonnik pokarmowy: 15.63 g; suma cukrów prostych: 85.88 g; Woda: 1113.46 g; Popiół: 14.52 g;		

## Jadłospis dla oddziałów

Oddział: SZPITAL MYSŁOWICE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2024-01-10</b>		
<b>Dieta: LEKKAMYSŁOWICE</b>		
zupa mleczna z kaszą jaglaną 250ml ( <b>MLEKO</b> ), Pieczywo mieszane 130g ( <b>GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Pasta twarogowa z koperkiem 70g ( <b>MLEKO</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ), pomidor 50g, jogurt owocowy 1szt ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), cukier 10g,	Zupa cukiniowa 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), kompot 250ml Z gorzki, cukier 10g, Makaron z sosem mięsno-pomidorowym z warzywami 350g ( <b>GLUTEN, JAJA, ,, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN</b> ),	Herbata saszetka 1 szt, Pieczywo mieszane 120g ( <b>GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ), cukier 15g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2302.91 kcal; Energia: 8037.94 kJ; Białko ogółem: 93.78 g; białko zwierzęce: 57.78 g; białko roślinne: 36.01 g; Tłuszcz: 55.84 g; Węglowodany ogółem: 374.69 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.43 g; Sód: 1725.08 mg; Potas: 3398.12 mg; Wapń: 888.35 mg; Fosfor: 1427.13 mg; Błonnik pokarmowy: 15.30 g; suma cukrów prostych: 83.34 g; Woda: 1049.23 g; Popiół: 14.04 g;		
<b>środa 2024-01-10</b>		
<b>Dieta: CUKRZYCOWAMYSŁOWICE</b>		
zupa mleczna z kaszą jaglaną 250ml ( <b>MLEKO</b> ), Pieczywo mieszane 130g ( <b>GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), serek fromage 70g ( <b>MLEKO</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ), pomidor 50g, jogurt naturalny 1szt ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ),	Zupa cukiniowa 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), kompot 250ml Z gorzki, Makaron z sosem mięsno-pomidorowym z warzywami 350g ( <b>GLUTEN, JAJA, ,, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN</b> ),	Herbata saszetka 1 szt, Pieczywo mieszane 120g ( <b>GLUTEN, ORZECH ZIE, SEZAM, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ), pomidor 50g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2175.89 kcal; Energia: 7547.78 kJ; Białko ogółem: 96.43 g; białko zwierzęce: 59.73 g; białko roślinne: 36.70 g; Tłuszcz: 58.51 g; Węglowodany ogółem: 336.59 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.89 g; Sód: 1824.62 mg; Potas: 3632.35 mg; Wapń: 942.02 mg; Fosfor: 1458.54 mg; Błonnik pokarmowy: 16.23 g; suma cukrów prostych: 49.95 g; Woda: 1137.92 g; Popiół: 14.67 g;		

Dietetyk

.....