

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL MYSŁOWICE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2024-02-11</b> <b>Dieta: PODSTAWAMYSŁOWICE</b>		
zupa mleczna z kaszą manną 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, PSZENICA</b> ), Pieczywo mieszane 130g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), kielbaska drobiowa z ketchupem 1 szt ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, BIAŁKO JAJ, PISTACJE</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ), pomidor 50g, cukier 10g,	zupa rosół z makaronem 400ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), ziemniaki 300g, kompot 250ml Z gorzki, cukier 10g, Pałki z kurczaka pieczone 200g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN</b> ), mix warzyw wiosenny (9skł) 150g,	Herbata saszetka 1 szt, Pieczywo mieszane 120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), ser żółty 50g ( <b>MLEKO</b> ), cukier 15g, <b>Posiłek nocny:</b> Ciasto marchewkowe niskoc 80g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SEZAM</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 3045.66 kcal; Energia: 10983.59 kJ; Białko ogółem: 141.96 g; białko zwierzęce: 111.27 g; białko roślinne: 32.74 g; Tłuszcz: 120.00 g; Węglowodany ogółem: 375.61 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 49.64 g; Sód: 3883.47 mg; Potas: 4746.99 mg; Wapń: 1244.08 mg; Fosfor: 2119.79 mg; Błonnik pokarmowy: 20.51 g; suma cukrów prostych: 93.18 g; Woda: 1360.60 g; Popiół: 22.62 g;		
<b>niedziela 2024-02-11</b> <b>Dieta: LEKKAMYSŁOWICE</b>		
zupa mleczna z kaszą manną 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, PSZENICA</b> ), Pieczywo mieszane 130g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), kielbaska drobiowa z ketchupem 1 szt ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, BIAŁKO JAJ, PISTACJE</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ), pomidor 50g,	zupa rosół z makaronem 400ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), ziemniaki 300g, kompot 250ml Z gorzki, cukier 10g, Pałki z kurczaka gotowane 200g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN</b> ), sos rozmarynowo-cytrynowy 100ml, marchewka duomix 150g ( <b>ŚMIETANKA</b> ),	Herbata saszetka 1 szt, Pieczywo mieszane 120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), pasta twarogowa z kaparami 70g ( <b>MLEKO</b> ), cukier 15g, <b>Posiłek nocny:</b> Ciasto marchewkowe niskoc 80g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SEZAM</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2933.91 kcal; Energia: 10614.70 kJ; Białko ogółem: 145.25 g; białko zwierzęce: 111.26 g; białko roślinne: 33.98 g; Tłuszcz: 107.09 g; Węglowodany ogółem: 376.54 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.68 g; Sód: 3893.36 mg; Potas: 5074.24 mg; Wapń: 912.04 mg; Fosfor: 2054.01 mg; Błonnik pokarmowy: 24.32 g; suma cukrów prostych: 87.40 g; Woda: 1477.08 g; Popiół: 21.40 g;		
<b>niedziela 2024-02-11</b> <b>Dieta: CUKRZYCOWAMYSŁOWICE</b>		
zupa mleczna z kaszą manną 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, PSZENICA</b> ), Pieczywo mieszane 130g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), kielbaska drobiowa z ketchupem 1 szt ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, BIAŁKO JAJ, PISTACJE</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ), pomidor 50g, <b>II Śniadanie:</b> Mandarynka 100g,	zupa rosół z makaronem 400ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), ziemniaki 300g, kompot 250ml Z gorzki, Pałki z kurczaka pieczone 200g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN</b> ), mix warzyw wiosenny (9skł) 150g, <b>Podwieczorek:</b> jogurt naturalny 1szt ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ),	Herbata saszetka 1 szt, Pieczywo mieszane 120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), pasta twarogowa z kaparami 70g ( <b>MLEKO</b> ), sałata 20g, <b>Posiłek nocny:</b> Ciasto marchewkowe niskoc 80g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SEZAM</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2986.66 kcal; Energia: 10838.74 kJ; Białko ogółem: 151.88 g; białko zwierzęce: 117.76 g; białko roślinne: 34.11 g; Tłuszcz: 113.13 g; Węglowodany ogółem: 369.71 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 46.43 g; Sód: 3910.42 mg; Potas: 5399.44 mg; Wapń: 1179.53 mg; Fosfor: 2235.39 mg; Błonnik pokarmowy: 23.80 g; suma cukrów prostych: 79.60 g; Woda: 1662.35 g; Popiół: 23.23 g;		
<b>poniedziałek 2024-02-12</b> <b>Dieta: PODSTAWAMYSŁOWICE</b>		
zupa mleczna z pł.kukurydzianymi 250ml ( <b>MLEKO, ORZ. LASKO, ORZECHY AR</b> ), Pieczywo mieszane 130g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), jajecznica na maśle 80g ( <b>JAJA, ŚMIETANKA</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ), pomidor 50g, cukier 10g,	zupa ogórkowa z ziemniakami 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), ziemniaki 300g, kompot 250ml Z gorzki, cukier 10g, buraki 150g, gulasz mięsny z indyka 150g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ),	Herbata saszetka 1 szt, Pieczywo mieszane 120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), wędlina 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), cukier 15g, <b>Posiłek nocny:</b> CRIPSY JABŁKOWE 1 SZT,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2849.41 kcal; Energia: 10064.34 kJ; Białko ogółem: 90.33 g; białko zwierzęce: 53.27 g; białko roślinne: 33.66 g; Tłuszcz: 85.50 g; Węglowodany ogółem: 448.56 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.51 g; Sód: 2167.73 mg; Potas: 4614.04 mg; Wapń: 633.94 mg; Fosfor: 1328.29 mg; Błonnik pokarmowy: 34.57 g; suma cukrów prostych: 86.38 g; Woda: 1292.26 g; Popiół: 17.51 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL MYSŁOWICE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2024-02-12</b> <span style="float: right;"><b>Dieta: LEKKAMYSŁOWICE</b></span>		
zupa mleczna z pł.kukurydzianymi 250ml ( <b>MLEKO, ORZ. LASKO, ORZECHY AR</b> ), Pieczywo mieszane 130g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), jajecznicza na maśle 80g ( <b>JAJA, ŚMIETANKA</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ), pomidor 50g, cukier 10g,	zupa koperkowa z ziemniakami 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), ziemniaki 300g, kompot 250ml Z gorzki, cukier 10g, buraki 150g, potrawka z indyka 150g ( <b>PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ),	Herbata saszetka 1 szt, Pieczywo mieszane 120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), wędlina 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), cukier 15g, <b>Posiłek nocny:</b> CRIPSY JABŁKOWE 1 SZT,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2782.90 kcal; Energia: 9780.63 kJ; Białko ogółem: 87.81 g; białko zwierzęce: 51.36 g; białko roślinne: 33.05 g; Tłuszcz: 79.13 g; Węglowodany ogółem: 448.64 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.42 g; Sód: 1823.04 mg; Potas: 4506.62 mg; Wapń: 616.85 mg; Fosfor: 1299.45 mg; Błonnik pokarmowy: 34.64 g; suma cukrów prostych: 85.98 g; Woda: 1255.45 g; Popiół: 16.38 g;		
<b>poniedziałek 2024-02-12</b> <span style="float: right;"><b>Dieta: CUKRZYCOWAMYŚŁOWICE</b></span>		
zupa mleczna z pł.kukurydzianymi 250ml ( <b>MLEKO, ORZ. LASKO, ORZECHY AR</b> ), Pieczywo mieszane 130g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), jajecznicza na maśle 80g ( <b>JAJA, ŚMIETANKA</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ), pomidor 50g, <b>II Śniadanie:</b> owoc 150g,	zupa ogórkowa z ziemniakami 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), kasza gryczana biała 200g, kompot 250ml Z gorzki, Mix sałat z ogórkiem i sosem jogurtowo czosnkowym 70g ( <b>MLEKO, GLUTEN, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN</b> ), potrawka z indyka 150g ( <b>PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), <b>Podwieczorek:</b> jogurt naturalny 1szt ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ),	Herbata saszetka 1 szt, Pieczywo mieszane 120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), wędlina 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), sałata 5g, <b>Posiłek nocny:</b> CRIPSY JABŁKOWE 1 SZT,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2748.78 kcal; Energia: 9889.05 kJ; Białko ogółem: 99.35 g; białko zwierzęce: 58.16 g; białko roślinne: 37.80 g; Tłuszcz: 80.53 g; Węglowodany ogółem: 426.42 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.02 g; Sód: 2237.01 mg; Potas: 3475.88 mg; Wapń: 864.70 mg; Fosfor: 1763.05 mg; Błonnik pokarmowy: 35.27 g; suma cukrów prostych: 50.40 g; Woda: 1153.98 g; Popiół: 17.18 g;		
<b>wtorek 2024-02-13</b> <span style="float: right;"><b>Dieta: PODSTAWAMYŚŁOWICE</b></span>		
zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml ( <b>MLEKO</b> ), bułka maślana 1szt (80g) ( <b>JAJA, PSZENICA, SEZAM</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), dżem 25g, Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ), twaróg 70g ( <b>MLEKO</b> ), cukier 10g,	kompot 250ml Z gorzki, cukier 5g, ziemniaki 300g, kotlet mielony 100g ( <b>JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO</b> ), Sałatka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i groszkiem 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, OWIES</b> ), zupa pomidorowa z ryżem 400ml ( <b>MLEKO, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ),	Herbata saszetka 1 szt, Pieczywo mieszane 120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), wędlina 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), cukier 15g, pomidor 50g, <b>Posiłek nocny:</b> kiwi 150g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2553.76 kcal; Energia: 9659.99 kJ; Białko ogółem: 104.50 g; białko zwierzęce: 68.68 g; białko roślinne: 34.42 g; Tłuszcz: 76.99 g; Węglowodany ogółem: 383.86 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.84 g; Sód: 2020.84 mg; Potas: 4609.81 mg; Wapń: 899.61 mg; Fosfor: 1661.93 mg; Błonnik pokarmowy: 23.07 g; suma cukrów prostych: 100.74 g; Woda: 1410.71 g; Popiół: 18.90 g;		
<b>wtorek 2024-02-13</b> <span style="float: right;"><b>Dieta: LEKKAMYSŁOWICE</b></span>		
zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml ( <b>MLEKO</b> ), Pieczywo mieszane 50g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), bułka maślana 1szt (80g) ( <b>JAJA, PSZENICA, SEZAM</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), dżem 25g, Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ), twaróg 70g ( <b>MLEKO</b> ), cukier 10g,	kompot 250ml Z gorzki, cukier 10g, ziemniaki 300g, pulpet gotowany 100g ( <b>JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO</b> ), szpinak duszony 120g, zupa pomidorowa z ryżem 400ml ( <b>MLEKO, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), sos koperkowy 100ml ( <b>MLEKO, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ),	Herbata saszetka 1 szt, Pieczywo mieszane 120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), wędlina 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), cukier 15g, pomidor 50g, <b>Posiłek nocny:</b> kiwi 150g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2522.05 kcal; Energia: 9362.37 kJ; Białko ogółem: 100.17 g; białko zwierzęce: 62.65 g; białko roślinne: 36.12 g; Tłuszcz: 62.41 g; Węglowodany ogółem: 411.81 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.93 g; Sód: 1905.20 mg; Potas: 4261.88 mg; Wapń: 804.47 mg; Fosfor: 1544.40 mg; Błonnik pokarmowy: 21.65 g; suma cukrów prostych: 103.53 g; Woda: 1239.38 g; Popiół: 17.01 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL MYSŁOWICE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2024-02-13</b>		
<b>Dieta: CUKRZYCOWAMYŚŁOWICE</b>		
zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml ( <b>MLEKO</b> ), Pieczywo mieszane 50g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), papryka konserwowa 50g ( <b>S02</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), wędlina 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, LUBIN</b> ), bułka grahamka 80g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), <b>II Śniadanie:</b> kiwi 150g ,	kompot 250ml Z gorzki , ziemniaki 300g , pulpet gotowany 100g ( <b>JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO</b> ), Salátka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i groszkiem 120g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, OWIES</b> ), zupa pomidorowa z ryżem 400ml ( <b>MLEKO, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), <b>Podwieczorek:</b> jogurt naturalny 1szt ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ),	Herbata saszetka 1 szt , Pieczywo mieszane 120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), wędlina 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), pomidor 100g , <b>Posiłek nocny:</b> CRIPSY JABŁKOWE 1 SZT ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2681.27 kcal; Energia: 9976.22 kJ; Białko ogółem: 104.88 g; białko zwierzęce: 63.36 g; białko roślinne: 36.71 g; Tłuszcz: 67.40 g; Węglowodany ogółem: 435.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.52 g; Sód: 2105.31 mg; Potas: 5091.17 mg; Wapń: 1071.01 mg; Fosfor: 1787.84 mg; Błonnik pokarmowy: 40.29 g; suma cukrów prostych: 55.68 g; Woda: 1545.20 g; Popiół: 21.73 g;		
<b>środa 2024-02-14</b>		
<b>Dieta: PODSTAWAMYŚŁOWICE</b>		
Zupa mleczna z kaszą kuskus 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), Pieczywo mieszane 130g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), ser żółty 50g ( <b>MLEKO</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, LUBIN</b> ), cukier 10g , ogórek zielony 50g ,	zupa krupnik 400ml ( <b>GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN</b> ), kompot 250ml Z gorzki , cukier 10g , Jajko w sosie chrzanowym 2 szt ( <b>JAJA, PSZENICA, SELER, S02, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), ziemniaki 300g , fasolka szparagowa 150g ( <b>JAJA, PSZENICA, SEZAM, ŻYTO, OWIES</b> ),	Herbata saszetka 1 szt , Pieczywo mieszane 120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Pasta twarogowa z koperkiem 70g ( <b>MLEKO</b> ), cukier 15g , <b>Posiłek nocny:</b> sok pomidorowo-warzywny 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2500.71 kcal; Energia: 8530.71 kJ; Białko ogółem: 96.12 g; białko zwierzęce: 61.23 g; białko roślinne: 36.94 g; Tłuszcz: 73.25 g; Węglowodany ogółem: 391.83 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.74 g; Sód: 1615.01 mg; Potas: 4086.22 mg; Wapń: 1268.61 mg; Fosfor: 1706.32 mg; Błonnik pokarmowy: 23.90 g; suma cukrów prostych: 80.40 g; Woda: 1329.09 g; Popiół: 16.71 g;		
<b>środa 2024-02-14</b>		
<b>Dieta: LEKKAMYŚŁOWICE</b>		
Zupa mleczna z kaszą kuskus 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), Pieczywo mieszane 130g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), wędlina 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, LUBIN</b> ), cukier 10g , sałata 5g ,	zupa krupnik 400ml ( <b>GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN</b> ), kompot 250ml Z gorzki , cukier 10g , knedle z owocami i masłem 300g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER</b> ), surówka z marchewki i ananasa 150g ( <b>MLEKO, PSZENICA</b> ),	Herbata saszetka 1 szt , Pieczywo mieszane 120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Pasta twarogowa z koperkiem 70g ( <b>MLEKO</b> ), cukier 15g , <b>Posiłek nocny:</b> sok pomidorowo-warzywny 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2919.72 kcal; Energia: 10623.56 kJ; Białko ogółem: 97.24 g; białko zwierzęce: 55.65 g; białko roślinne: 40.19 g; Tłuszcz: 101.21 g; Węglowodany ogółem: 436.16 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.58 g; Sód: 1465.37 mg; Potas: 4759.34 mg; Wapń: 782.18 mg; Fosfor: 1516.59 mg; Błonnik pokarmowy: 26.49 g; suma cukrów prostych: 85.03 g; Woda: 1084.12 g; Popiół: 16.12 g;		
<b>środa 2024-02-14</b>		
<b>Dieta: CUKRZYCOWAMYŚŁOWICE</b>		
Zupa mleczna z kaszą kuskus 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), Pieczywo mieszane 130g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), ser żółty 50g ( <b>MLEKO</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, LUBIN</b> ), ogórek zielony 50g , <b>II Śniadanie:</b> owoc 150g ,	zupa krupnik 400ml ( <b>GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN</b> ), kompot 250ml Z gorzki , Jajko w sosie chrzanowym 2 szt ( <b>JAJA, PSZENICA, SELER, S02, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), ziemniaki 300g , fasolka szparagowa 150g ( <b>JAJA, PSZENICA, SEZAM, ŻYTO, OWIES</b> ), <b>Podwieczorek:</b> jogurt naturalny 1szt ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ),	Herbata saszetka 1 szt , Pieczywo mieszane 120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Pasta twarogowa z koperkiem 70g ( <b>MLEKO</b> ), pomidor 50g , <b>Posiłek nocny:</b> sok pomidorowo-warzywny 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2507.46 kcal; Energia: 8557.76 kJ; Białko ogółem: 103.47 g; białko zwierzęce: 67.68 g; białko roślinne: 37.84 g; Tłuszcz: 76.80 g; Węglowodany ogółem: 381.20 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.60 g; Sód: 1714.66 mg; Potas: 4673.52 mg; Wapń: 1532.26 mg; Fosfor: 1910.32 mg; Błonnik pokarmowy: 26.75 g; suma cukrów prostych: 57.37 g; Woda: 1601.27 g; Popiół: 18.76 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL MYSŁOWICE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2024-02-15</b> <b>Dieta: PODSTAWAMYSŁOWICE</b>		
zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml ( <b>MLEKO</b> ), Pieczywo mieszane 130g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), wędlina 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ), pomidor 50g , cukier 10g ,	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), ryż brązowy 200g , kompot 250ml Z gorzki , cukier 10g , Schab pieczony z sosem pieczeniowym 100g ( <b>GLUTEN, ORZECHY AR, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), marchewka z groszkiem 150g ( <b>PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ),	Herbata saszetka 1 szt , Pieczywo mieszane 120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Pasta śledziowa z jajkiem 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, RYBY, GORCZYCA, SEZAM</b> ), cukier 15g , <b>Posiłek nocny:</b> sok pomidorowo-warzywny 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2452.67 kcal; Energia: 8750.83 kJ; Białko ogółem: 107.44 g; białko zwierzęce: 72.88 g; białko roślinne: 33.16 g; Tłuszcz: 76.91 g; Węglowodany ogółem: 361.99 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.06 g; Sód: 1996.07 mg; Potas: 2908.28 mg; Wapń: 761.65 mg; Fosfor: 1581.46 mg; Błonnik pokarmowy: 24.59 g; suma cukrów prostych: 79.92 g; Woda: 1054.24 g; Popiół: 14.58 g;		
<b>czwartek 2024-02-15</b> <b>Dieta: LEKKAMYSŁOWICE</b>		
zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml ( <b>MLEKO</b> ), Pieczywo mieszane 130g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), wędlina 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ), pomidor 50g , cukier 10g ,	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), ryż brązowy 200g , kompot 250ml Z gorzki , cukier 10g , Schab duszony w ziołach 100g , Marchewka gotowana 150g ( <b>PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ),	Herbata saszetka 1 szt , Pieczywo mieszane 120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Pasta twarogowa z koperkiem 70g ( <b>MLEKO</b> ), cukier 15g , <b>Posiłek nocny:</b> sok pomidorowo-warzywny 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2400.08 kcal; Energia: 8577.89 kJ; Białko ogółem: 104.55 g; białko zwierzęce: 71.53 g; białko roślinne: 31.62 g; Tłuszcz: 72.86 g; Węglowodany ogółem: 360.27 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.46 g; Sód: 1629.81 mg; Potas: 2790.23 mg; Wapń: 781.58 mg; Fosfor: 1531.96 mg; Błonnik pokarmowy: 24.14 g; suma cukrów prostych: 80.95 g; Woda: 1032.42 g; Popiół: 13.26 g;		
<b>czwartek 2024-02-15</b> <b>Dieta: CUKRZYCOWAMYSŁOWICE</b>		
zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml ( <b>MLEKO</b> ), Pieczywo mieszane 130g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), wędlina 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ), pomidor 50g , <b>II Śniadanie:</b> banan 1 szt ,	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), ryż brązowy 200g , kompot 250ml Z gorzki , Schab duszony w ziołach 100g , brukselka 150g ( <b>JAJA, PSZENICA, SEZAM, ŻYTO, ŚMIETANKA</b> ), <b>Podwieczorek:</b> jogurt naturalny 1szt ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ),	Herbata saszetka 1 szt , Pieczywo mieszane 120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Pasta śledziowa z jajkiem 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, RYBY, GORCZYCA, SEZAM</b> ), pomidor 50g , <b>Posiłek nocny:</b> sok pomidorowo-warzywny 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2550.67 kcal; Energia: 9185.43 kJ; Białko ogółem: 115.18 g; białko zwierzęce: 75.19 g; białko roślinne: 38.58 g; Tłuszcz: 80.13 g; Węglowodany ogółem: 376.10 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.50 g; Sód: 1567.93 mg; Potas: 4062.10 mg; Wapń: 1056.37 mg; Fosfor: 1757.63 mg; Błonnik pokarmowy: 29.25 g; suma cukrów prostych: 69.46 g; Woda: 1316.07 g; Popiół: 17.17 g;		
<b>piątek 2024-02-16</b> <b>Dieta: PODSTAWAMYSŁOWICE</b>		
zupa mleczna z pł jęczmiennymi 350ml , bułka maślana 1szt (80g) ( <b>JAJA, PSZENICA, SEZAM</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), dżem 25g , Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ), twaróg 70g ( <b>MLEKO</b> ), cukier 10g ,	zupa barszcz ukraiński 400ml ( <b>GLUTEN, PSZENICA, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO, OWIES</b> ), kompot 250ml Z gorzki , cukier 5g , ryba smażona 100g ( <b>JAJA, PSZENICA, RYBY, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO</b> ), surówka z kapusty kiszonej 150g , ziemniaki 300g ,	Herbata saszetka 1 szt , Pieczywo mieszane 120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), wędlina 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), cukier 15g , pomidor 50g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus tubka 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2362.65 kcal; Energia: 8868.00 kJ; Białko ogółem: 96.08 g; białko zwierzęce: 57.52 g; białko roślinne: 37.16 g; Tłuszcz: 72.85 g; Węglowodany ogółem: 357.05 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.59 g; Sód: 1469.42 mg; Potas: 4329.92 mg; Wapń: 582.43 mg; Fosfor: 1306.91 mg; Błonnik pokarmowy: 26.57 g; suma cukrów prostych: 98.24 g; Woda: 1200.15 g; Popiół: 17.25 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL MYSŁOWICE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2024-02-16</b>		
<b>Dieta: LEKKAMYSŁOWICE</b>		
zupa mleczna z pł jęczmiennymi 350ml , Pieczywo mieszane 50g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), bułka maślana 1szt (80g) ( <b>JAJA, PSZENICA, SEZAM</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), dżem 25g , Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ), twaróg 70g ( <b>MLEKO</b> ), cukier 10g ,	zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, ORZECHY AR, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO</b> ), kompot 250ml Z gorzki , cukier 10g , ryba gotowana 100g ( <b>PSZENICA, SELER, RYBY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), szpinak liściasty 150g , ziemniaki 300g , sos dietetyczny 100ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ),	Herbata saszetka 1 szt , Pieczywo mieszane 120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), wędlina 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), cukier 15g , pomidor 50g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus tubka 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2377.07 kcal; Energia: 8700.88 kJ; Białko ogółem: 98.44 g; białko zwierzęce: 62.15 g; białko roślinne: 34.89 g; Tłuszcz: 67.35 g; Węglowodany ogółem: 367.61 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.04 g; Sód: 1705.66 mg; Potas: 4316.31 mg; Wapń: 578.78 mg; Fosfor: 1254.45 mg; Błonnik pokarmowy: 22.80 g; suma cukrów prostych: 98.29 g; Woda: 1249.37 g; Popiół: 17.21 g;		
<b>piątek 2024-02-16</b>		
<b>Dieta: CUKRZYCOWAMYSŁOWICE</b>		
zupa mleczna z pł jęczmiennymi 350ml , Pieczywo mieszane 50g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), papryka konserwowa 50g ( <b>S02</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), wędlina 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ), bułka grahamka 80g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), <b>II Śniadanie:</b> melon 150g ,	zupa barszcz ukraiński 400ml ( <b>GLUTEN, PSZENICA, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO, OWIES</b> ), kompot 250ml Z gorzki , ryba smażona 100g ( <b>JAJA, PSZENICA, RYBY, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO</b> ), surówka z kapusty kiszonej 150g , ziemniaki 300g , <b>Podwieczorek:</b> jogurt naturalny 1szt ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ),	Herbata saszetka 1 szt , Pieczywo mieszane 120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), wędlina 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), pomidor 100g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus tubka 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2210.53 kcal; Energia: 7997.34 kJ; Białko ogółem: 99.46 g; białko zwierzęce: 57.02 g; białko roślinne: 39.64 g; Tłuszcz: 69.68 g; Węglowodany ogółem: 328.24 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.20 g; Sód: 1583.86 mg; Potas: 4916.17 mg; Wapń: 757.73 mg; Fosfor: 1494.02 mg; Błonnik pokarmowy: 30.29 g; suma cukrów prostych: 53.34 g; Woda: 1361.36 g; Popiół: 20.40 g;		
<b>sobota 2024-02-17</b>		
<b>Dieta: PODSTAWAMYSŁOWICE</b>		
zupa mleczna z ryżem brązowym 300ml ( <b>MLEKO</b> ), Pieczywo mieszane 130g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), serek capresi light 2 plastry ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ), pomidor 50g , cukier 10g , wędlina 40g ( <b>MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA</b> ),	zupa kalafiorowa z grysiem 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), kompot 250ml Z gorzki , cukier 10g , pieczeń rzymska 100g ( <b>JAJA, PSZENICA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO</b> ), ziemniaki 300g , Sałatka z ogórka kiszzonego 150g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ), sos pomidorowy 100ml ( <b>MLEKO, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ),	Herbata saszetka 1 szt , Pieczywo mieszane 120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), wędlina 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), cukier 15g , <b>Posiłek nocny:</b> BISZKOPTY 40G ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2941.36 kcal; Energia: 8790.57 kJ; Białko ogółem: 104.59 g; białko zwierzęce: 55.55 g; białko roślinne: 36.64 g; Tłuszcz: 89.42 g; Węglowodany ogółem: 455.08 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.85 g; Sód: 2514.47 mg; Potas: 4073.36 mg; Wapń: 741.72 mg; Fosfor: 1352.10 mg; Błonnik pokarmowy: 33.15 g; suma cukrów prostych: 79.24 g; Woda: 1293.29 g; Popiół: 17.71 g;		
<b>sobota 2024-02-17</b>		
<b>Dieta: LEKKAMYSŁOWICE</b>		
zupa mleczna z ryżem brązowym 300ml ( <b>MLEKO</b> ), Pieczywo mieszane 130g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), wędlina 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ), pomidor 50g , cukier 10g ,	zupa grysikowa 400ml ( <b>GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), kompot 250ml Z gorzki , cukier 10g , pieczeń rzymska 100g ( <b>JAJA, PSZENICA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO</b> ), bukiet jarzyn 150g ( <b>SELER, ŚMIETANKA</b> ), ziemniaki 300g , sos pomidorowy 100ml ( <b>MLEKO, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ),	Herbata saszetka 1 szt , Pieczywo mieszane 120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), wędlina 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), cukier 15g , <b>Posiłek nocny:</b> BISZKOPTY 40G ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2805.52 kcal; Energia: 8415.44 kJ; Białko ogółem: 107.74 g; białko zwierzęce: 55.14 g; białko roślinne: 38.81 g; Tłuszcz: 70.85 g; Węglowodany ogółem: 461.76 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.01 g; Sód: 1548.48 mg; Potas: 4298.35 mg; Wapń: 730.26 mg; Fosfor: 1407.08 mg; Błonnik pokarmowy: 35.23 g; suma cukrów prostych: 78.45 g; Woda: 1236.89 g; Popiół: 17.16 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL MYSŁOWICE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2024-02-17</b>		
<b>Dieta: CUKRZYCOWAMYSŁOWICE</b>		
zupa mleczna z ryżem brązowym 300ml ( <b>MLEKO</b> ), Pieczywo mieszane 130g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), serek capresi light 2 plastry ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ), pomidor 50g, wędlina 40g ( <b>MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> jabłko 1 szt,	zupa kalafiorowa z grysiem 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), kompot 250ml Z gorzki, pieczeń rzymska 100g ( <b>JAJA, PSZENICA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO</b> ), ziemniaki 300g, Sałatka z ogórka kiszzonego 150g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ), sos pomidorowy 100ml ( <b>MLEKO, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), <b>Podwieczorek:</b> jogurt naturalny 1szt ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ),	Herbata saszetka 1 szt, Pieczywo mieszane 120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), wędlina 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), pomidor 50g, <b>Posiłek nocny:</b> BISZKOPTY 40G ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2937.91 kcal; Energia: 8775.32 kJ; Białko ogółem: 111.85 g; białko zwierzęce: 62.00 g; białko roślinne: 37.45 g; Tłuszcz: 92.88 g; Węglowodany ogółem: 441.81 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.70 g; Sód: 2613.82 mg; Potas: 4631.26 mg; Wapń: 1004.47 mg; Fosfor: 1554.00 mg; Błonnik pokarmowy: 35.55 g; suma cukrów prostych: 55.52 g; Woda: 1546.45 g; Popiół: 19.70 g;		
<b>niedziela 2024-02-18</b>		
<b>Dieta: PODSTAWAMYSŁOWICE</b>		
zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300ml ( <b>MLEKO</b> ), Pieczywo mieszane 130g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), kielbaska drobiowa z ketchupem 1 szt ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, BIAŁKO JAJ, PISTACJE</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ), pomidor 50g, cukier 10g,	zupa rosół z lanym ciastem 400ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), ziemniaki 300g, kompot 250ml Z gorzki, cukier 10g, Karczek duszony w majeranku 100g ( <b>PISTACJE</b> ), kapusta czerwona 150g ( <b>PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ),	Herbata saszetka 1 szt, Pieczywo mieszane 120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), ser żółty 50g ( <b>MLEKO</b> ), cukier 15g, <b>Posiłek nocny:</b> chrupki kukurydziane ( <b>ORZ. LASKO, ŻYTO</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 3105.46 kcal; Energia: 11211.14 kJ; Białko ogółem: 118.22 g; białko zwierzęce: 81.86 g; białko roślinne: 38.41 g; Tłuszcz: 119.71 g; Węglowodany ogółem: 417.94 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 52.05 g; Sód: 3292.42 mg; Potas: 4431.15 mg; Wapń: 1201.21 mg; Fosfor: 1797.26 mg; Błonnik pokarmowy: 24.33 g; suma cukrów prostych: 103.23 g; Woda: 1260.02 g; Popiół: 20.80 g;		
<b>niedziela 2024-02-18</b>		
<b>Dieta: LEKKAMYSŁOWICE</b>		
zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300ml ( <b>MLEKO</b> ), Pieczywo mieszane 130g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), kielbaska drobiowa z ketchupem 1 szt ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, BIAŁKO JAJ, PISTACJE</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ), pomidor 50g,	zupa rosół z makaronem 400ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), ziemniaki 300g, kompot 250ml Z gorzki, cukier 10g, szynka wp gotowana 100g ( <b>PISTACJE</b> ), sos rozmarynowo-cytrynowy 100ml, buraki 150g,	Herbata saszetka 1 szt, Pieczywo mieszane 120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), pasta twarogowa natur. 80g ( <b>MLEKO</b> ), cukier 15g, <b>Posiłek nocny:</b> chrupki kukurydziane ( <b>ORZ. LASKO, ŻYTO</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 3050.12 kcal; Energia: 11021.22 kJ; Białko ogółem: 125.78 g; białko zwierzęce: 87.85 g; białko roślinne: 37.93 g; Tłuszcz: 110.54 g; Węglowodany ogółem: 415.72 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 48.01 g; Sód: 3169.09 mg; Potas: 4538.14 mg; Wapń: 807.47 mg; Fosfor: 1723.86 mg; Błonnik pokarmowy: 22.94 g; suma cukrów prostych: 106.62 g; Woda: 1286.60 g; Popiół: 19.04 g;		
<b>niedziela 2024-02-18</b>		
<b>Dieta: CUKRZYCOWAMYSŁOWICE</b>		
zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300ml ( <b>MLEKO</b> ), Pieczywo mieszane 130g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), kielbaska drobiowa z ketchupem 1 szt ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, BIAŁKO JAJ, PISTACJE</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ), pomidor 50g, <b>II Śniadanie:</b> owoc 150g,	zupa rosół z lanym ciastem 400ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), ziemniaki 300g, kompot 250ml Z gorzki, Karczek duszony w majeranku 100g ( <b>PISTACJE</b> ), kapusta czerwona 150g ( <b>PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), <b>Podwieczorek:</b> jogurt naturalny 1szt ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ),	Herbata saszetka 1 szt, Pieczywo mieszane 120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), pasta twarogowa natur. 80g ( <b>MLEKO</b> ), sałata 20g, <b>Posiłek nocny:</b> chrupki kukurydziane ( <b>ORZ. LASKO, ŻYTO</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 3044.27 kcal; Energia: 11054.51 kJ; Białko ogółem: 129.24 g; białko zwierzęce: 90.22 g; białko roślinne: 39.02 g; Tłuszcz: 113.44 g; Węglowodany ogółem: 408.02 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 49.13 g; Sód: 3323.74 mg; Potas: 4944.71 mg; Wapń: 1105.10 mg; Fosfor: 1913.47 mg; Błonnik pokarmowy: 26.75 g; suma cukrów prostych: 82.67 g; Woda: 1529.82 g; Popiół: 21.16 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL MYSŁOWICE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2024-02-19</b>		
<b>Dieta: PODSTAWAMYSŁOWICE</b>		
zupa mleczna z makaronem razowym 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> ), Pieczywo mieszane 130g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), jajecznica na maśle 80g ( <b>JAJA, ŚMIETANKA</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ), pomidor 50g, cukier 10g,	zupa fasolowa 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, BIAŁKO JAJ, PISTACJE, OWIES</b> ), ziemniaki 300g, kompot 250ml Z gorzki, cukier 10g, surówka z kapusty białej z koperkiem 150g ( <b>SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), kotlet z kurczaka 100g G ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ),	Herbata saszetka 1 szt, Pieczywo mieszane 120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), wędlina 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), cukier 15g, <b>Posiłek nocny:</b> BISZKOPTY 40G ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 3151.84 kcal; Energia: 8675.33 kJ; Białko ogółem: 113.68 g; białko zwierzęce: 50.00 g; białko roślinne: 48.78 g; Tłuszcz: 96.86 g; Węglowodany ogółem: 494.69 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.04 g; Sód: 2658.31 mg; Potas: 5021.40 mg; Wapń: 782.95 mg; Fosfor: 1676.10 mg; Błonnik pokarmowy: 49.44 g; suma cukrów prostych: 75.27 g; Woda: 1190.31 g; Popiół: 20.80 g;		
<b>poniedziałek 2024-02-19</b>		
<b>Dieta: LEKKAMYSŁOWICE</b>		
zupa mleczna z makaronem razowym 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> ), Pieczywo mieszane 130g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), jajecznica na maśle 80g ( <b>JAJA, ŚMIETANKA</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ), pomidor 50g, cukier 10g,	zupa z jarmużem 400ml ( <b>MLEKO, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), ziemniaki 300g, kompot 250ml Z gorzki, cukier 10g, buraki 150g, filet z kurczaka gotowany 100g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ), sos jarzynowy 100ml ( <b>PSZENICA, SELER</b> ),	Herbata saszetka 1 szt, Pieczywo mieszane 120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), wędlina 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), cukier 15g, <b>Posiłek nocny:</b> BISZKOPTY 40G ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2852.63 kcal; Energia: 8527.47 kJ; Białko ogółem: 113.65 g; białko zwierzęce: 65.79 g; białko roślinne: 35.46 g; Tłuszcz: 83.42 g; Węglowodany ogółem: 436.68 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.85 g; Sód: 1430.34 mg; Potas: 4695.32 mg; Wapń: 699.64 mg; Fosfor: 1466.70 mg; Błonnik pokarmowy: 32.41 g; suma cukrów prostych: 84.91 g; Woda: 1284.16 g; Popiół: 16.12 g;		
<b>poniedziałek 2024-02-19</b>		
<b>Dieta: CUKRZYCOWAMYSŁOWICE</b>		
zupa mleczna z makaronem razowym 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> ), Pieczywo mieszane 130g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), jajecznica na maśle 80g ( <b>JAJA, ŚMIETANKA</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ), pomidor 50g, <b>II Śniadanie:</b> owoc 150g,	zupa fasolowa 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, BIAŁKO JAJ, PISTACJE, OWIES</b> ), ziemniaki 300g, kompot 250ml Z gorzki, surówka z kapusty białej z koperkiem 150g ( <b>SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), kotlet z kurczaka 100g G ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), <b>Podwieczorek:</b> jogurt naturalny 1szt ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ),	Herbata saszetka 1 szt, Pieczywo mieszane 120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), wędlina 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), salata 5g, <b>Posiłek nocny:</b> BISZKOPTY 40G ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 3151.79 kcal; Energia: 8674.53 kJ; Białko ogółem: 120.65 g; białko zwierzęce: 56.45 g; białko roślinne: 49.30 g; Tłuszcz: 100.32 g; Węglowodany ogółem: 482.41 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.87 g; Sód: 2754.16 mg; Potas: 5474.40 mg; Wapń: 1043.30 mg; Fosfor: 1870.65 mg; Błonnik pokarmowy: 51.76 g; suma cukrów prostych: 52.20 g; Woda: 1419.82 g; Popiół: 22.65 g;		
<b>wtorek 2024-02-20</b>		
<b>Dieta: PODSTAWAMYSŁOWICE</b>		
zupa mleczna z kaszą jęczmienna 300ml ( <b>MLEKO, JĘCZMIEN</b> ), bułka maślana 1szt (80g) ( <b>JAJA, PSZENICA, SEZAM</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), dżem 25g, Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ), twaróg 70g ( <b>MLEKO</b> ), cukier 10g,	kompot 250ml Z gorzki, cukier 5g, łazanki z mięsem i kapustą (makaron pełnoziarnisty) 350g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, BIAŁKO JAJ, PISTACJE</b> ), zupa szpinakowa z ziemniakami 400ml ( <b>MLEKO, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ),	Herbata saszetka 1 szt, Pieczywo mieszane 120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), wędlina 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), cukier 15g, pomidor 50g, <b>Posiłek nocny:</b> owoc 150g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2719.33 kcal; Energia: 10572.11 kJ; Białko ogółem: 100.64 g; białko zwierzęce: 56.72 g; białko roślinne: 42.53 g; Tłuszcz: 76.29 g; Węglowodany ogółem: 428.17 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.20 g; Sód: 2290.17 mg; Potas: 3324.75 mg; Wapń: 838.94 mg; Fosfor: 1461.03 mg; Błonnik pokarmowy: 21.43 g; suma cukrów prostych: 100.51 g; Woda: 1124.19 g; Popiół: 17.48 g;		

## Jadłospis dla oddziałów

Oddział: SZPITAL MYSŁOWICE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2024-02-20</b>		
<b>Dieta: LEKKAMYSŁOWICE</b>		
zupa mleczna z kaszą jęczmienna 300ml ( <b>MLEKO, JĘCZMIEN</b> ), Pieczywo mieszane 50g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), bułka maślana 1szt (80g) ( <b>JAJA, PSZENICA, SEZAM</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), dżem 25g, Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ), twaróg 70g ( <b>MLEKO</b> ), cukier 10g,	kompot 250ml Z gorzki, cukier 10g, Makaron z sosem mięsno-pomidorowym z warzywami 350g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN</b> ), zupa szpinakowa z ziemniakami 400ml ( <b>MLEKO, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ),	Herbata saszetka 1 szt, Pieczywo mieszane 120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), wędlina 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), cukier 15g, pomidor 50g, <b>Posiłek nocny:</b> owoc 150g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2447.27 kcal; Energia: 9240.71 kJ; Białko ogółem: 97.99 g; białko zwierzęce: 58.70 g; białko roślinne: 37.90 g; Tłuszcz: 60.70 g; Węglowodany ogółem: 396.73 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.38 g; Sód: 1600.91 mg; Potas: 3294.76 mg; Wapń: 811.01 mg; Fosfor: 1374.77 mg; Błonnik pokarmowy: 19.22 g; suma cukrów prostych: 105.37 g; Woda: 1081.07 g; Popiół: 14.70 g;		
<b>wtorek 2024-02-20</b>		
<b>Dieta: CUKRZYCOWAMYSŁOWICE</b>		
zupa mleczna z kaszą jęczmienna 300ml ( <b>MLEKO, JĘCZMIEN</b> ), Pieczywo mieszane 50g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), papryka konserwowa 50g ( <b>S02</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), wędlina 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ), bułka grahamka 80g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), <b>II Śniadanie:</b> owoc 150g,	kompot 250ml Z gorzki, łazanki z mięsem i kapustą (makaron pełnoziarnisty) 350g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, BIAŁKO JAJ, PISTACJE</b> ), zupa szpinakowa z ziemniakami 400ml ( <b>MLEKO, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), <b>Podwieczorek:</b> jogurt naturalny 1szt ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ),	Herbata saszetka 1 szt, Pieczywo mieszane 120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), wędlina 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), pomidor 100g, <b>Posiłek nocny:</b> owoc 150g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2618.22 kcal; Energia: 9912.95 kJ; Białko ogółem: 104.47 g; białko zwierzęce: 56.21 g; białko roślinne: 45.46 g; Tłuszcz: 73.57 g; Węglowodany ogółem: 412.56 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.85 g; Sód: 2406.11 mg; Potas: 4058.01 mg; Wapń: 1018.74 mg; Fosfor: 1658.63 mg; Błonnik pokarmowy: 27.40 g; suma cukrów prostych: 59.07 g; Woda: 1380.49 g; Popiół: 20.93 g;		

Dietetyk

.....