

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL MYSŁOWICE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-03-21		
Dieta: PODSTAWAMYSŁOWICE		
zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml (MLEKO), Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), pomidor 50g , cukier 10g ,	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), ryż brązowy 200g , kompot 250ml Z gorzki , cukier 10g , pulpet w sosie pomidorowym 100g (JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO), marchewka gotowana 120g (PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM),	Herbata saszetka 1 szt , Pieczywo mieszane 150g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), Pasta śledziowa z jajkiem 50g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, RYBY, GORCZYCA, SEZAM), cukier 15g , Posiłek nocny: sok pomidorowo-warzywny 1 szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 2381.33 kcal; Energia: 8472.55 kJ; Białko ogółem: 93.72 g; białko zwierzęce: 57.81 g; białko roślinne: 34.51 g; Tłuszcz: 68.00 g; Węglowodany ogółem: 377.86 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.34 g; Sód: 1992.67 mg; Potas: 2722.59 mg; Wapń: 754.79 mg; Fosfor: 1490.63 mg; Błonnik pokarmowy: 24.78 g; suma cukrów prostych: 79.57 g; Woda: 1020.19 g; Popiół: 13.99 g;		
czwartek 2024-03-21		
Dieta: LEKKAMYSŁOWICE		
zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml (MLEKO), Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), pomidor 50g , cukier 10g ,	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), ryż brązowy 200g , kompot 250ml Z gorzki , cukier 10g , pulpet w sosie pomidorowym 100g (JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO), Marchewka gotowana 150g (PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM),	Herbata saszetka 1 szt , Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), Pasta twarogowa z koperkiem 70g (MLEKO), cukier 15g , Posiłek nocny: sok pomidorowo-warzywny 1 szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 2379.44 kcal; Energia: 8486.76 kJ; Białko ogółem: 96.39 g; białko zwierzęce: 60.66 g; białko roślinne: 34.32 g; Tłuszcz: 66.03 g; Węglowodany ogółem: 379.78 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.48 g; Sód: 1875.03 mg; Potas: 2747.29 mg; Wapń: 782.85 mg; Fosfor: 1507.72 mg; Błonnik pokarmowy: 25.57 g; suma cukrów prostych: 81.06 g; Woda: 1027.16 g; Popiół: 13.60 g;		
czwartek 2024-03-21		
Dieta: CUKRZYCOWAMYSŁOWICE		
zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml (MLEKO), Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), pomidor 50g , II Śniadanie: banan 1 szt ,	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), ryż brązowy 200g , kompot 250ml Z gorzki , pulpet w sosie pomidorowym 100g (JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO), brukselka 150g (JAJA, PSZENICA, SEZAM, ŻYTO, ŚMIETANKA), Podwieczorek: jogurt naturalny 1szt (MLEKO, GLUTEN),	Herbata saszetka 1 szt , Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), Pasta śledziowa z jajkiem 50g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, RYBY, GORCZYCA, SEZAM), pomidor 50g , Posiłek nocny: sok pomidorowo-warzywny 1 szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 2530.03 kcal; Energia: 9094.30 kJ; Białko ogółem: 107.01 g; białko zwierzęce: 64.32 g; białko roślinne: 41.29 g; Tłuszcz: 73.31 g; Węglowodany ogółem: 395.61 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.52 g; Sód: 1813.15 mg; Potas: 4019.15 mg; Wapń: 1057.65 mg; Fosfor: 1733.39 mg; Błonnik pokarmowy: 30.68 g; suma cukrów prostych: 69.58 g; Woda: 1310.81 g; Popiół: 17.51 g;		
piątek 2024-03-22		
Dieta: PODSTAWAMYSŁOWICE		
zupa mleczna z pł jęczmiennymi 350ml , bułka maślana 1szt (80g) (JAJA, PSZENICA, SEZAM), masło 15g (ŚMIETANKA), dżem 25g , Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), twaróg 70g (MLEKO), cukier 10g ,	zupa żurek 400ml (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, BIAŁKO JAJ), kompot 250ml Z gorzki , cukier 5g , ryba smażona 100g (JAJA, PSZENICA, RYBY, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO), surówka z kapusty kiszzonej 150g , ziemniaki 300g ,	Herbata saszetka 1 szt , Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), cukier 15g , pomidor 50g , Posiłek nocny: Mus tubka 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 2418.35 kcal; Energia: 9020.87 kJ; Białko ogółem: 92.62 g; białko zwierzęce: 57.61 g; białko roślinne: 33.60 g; Tłuszcz: 72.20 g; Węglowodany ogółem: 372.06 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.65 g; Sód: 2044.41 mg; Potas: 4428.58 mg; Wapń: 495.95 mg; Fosfor: 1285.36 mg; Błonnik pokarmowy: 22.97 g; suma cukrów prostych: 94.71 g; Woda: 1228.23 g; Popiół: 18.21 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL MYSŁOWICE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-03-22		
Dieta: LEKKAMYSŁOWICE		
zupa mleczna z pł jęczmiennymi 350ml , Pieczywo mieszane 50g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), bułka maślana 1szt (80g) (JAJA, PSZENICA, SEZAM), masło 15g (ŚMIETANKA), dżem 25g , Kawa zbożowa z makiem 300ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), twaróg 70g (MLEKO), cukier 10g ,	kartoflany krem z majerankiem 350ml , kompot 250ml Z gorzki , cukier 10g , ryba gotowana 100g (PSZENICA, SELER, RYBY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), szpinak liściasty 150g , ziemniaki 300g , sos dietetyczny 100ml (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM),	Herbata saszetka 1 szt , Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), cukier 15g , pomidor 50g , Posiłek nocny: Mus tubka 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 2170.41 kcal; Energia: 7943.82 kJ; Białko ogółem: 89.64 g; białko zwierzęce: 57.20 g; białko roślinne: 31.04 g; Tłuszcz: 61.99 g; Węglowodany ogółem: 333.64 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.67 g; Sód: 1173.23 mg; Potas: 3388.90 mg; Wapń: 550.16 mg; Fosfor: 1102.80 mg; Błonnik pokarmowy: 19.12 g; suma cukrów prostych: 93.97 g; Woda: 1058.50 g; Popiół: 14.01 g;		
piątek 2024-03-22		
Dieta: CUKRZYCOWAMYSŁOWICE		
zupa mleczna z pł jęczmiennymi 350ml , Pieczywo mieszane 50g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), papryka konserwowa 50g (S02), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kawa zbożowa z makiem 300ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), bułka grahamka 80g (PSZENICA, ŻYTO), II Śniadanie: melon 150g ,	zupa żurek 400ml (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, BIAŁKO JAJ), kompot 250ml Z gorzki , ryba smażona 100g (JAJA, PSZENICA, RYBY, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO), surówka z kapusty kiszzonej 150g , ziemniaki 300g , Podwieczorek: jogurt naturalny 1szt (MLEKO, GLUTEN),	Herbata saszetka 1 szt , Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), pomidor 100g , Posiłek nocny: Mus tubka 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 2266.24 kcal; Energia: 8150.21 kJ; Białko ogółem: 96.00 g; białko zwierzęce: 57.11 g; białko roślinne: 36.09 g; Tłuszcz: 69.03 g; Węglowodany ogółem: 343.26 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.25 g; Sód: 2158.85 mg; Potas: 5014.84 mg; Wapń: 671.25 mg; Fosfor: 1472.47 mg; Błonnik pokarmowy: 26.69 g; suma cukrów prostych: 49.81 g; Woda: 1389.43 g; Popiół: 21.36 g;		
sobota 2024-03-23		
Dieta: PODSTAWAMYSŁOWICE		
zupa mleczna z kaszą manną 300ml (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA), Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), serek capresi light 2 plastry (MLEKO, GLUTEN), Kawa zbożowa z makiem 300ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), pomidor 50g , cukier 10g , wędlina 40g (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA),	zupa pieczarkowa z makaronem 400ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), kompot 250ml Z gorzki , cukier 10g , pyzy z mięsem 250g (5 szt) (GLUTEN, JAJA, SELER), sałatka z buraczków i ogórka kiszzonego 150g (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM),	Herbata saszetka 1 szt , Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), cukier 15g , Posiłek nocny: BISZKOPTY 40G (GLUTEN, JAJA),
Wartości odżywcze: Energia: 3199.32 kcal; Energia: 10142.69 kJ; Białko ogółem: 100.39 g; białko zwierzęce: 50.36 g; białko roślinne: 37.63 g; Tłuszcz: 116.50 g; Węglowodany ogółem: 461.77 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 48.02 g; Sód: 1718.99 mg; Potas: 3830.21 mg; Wapń: 730.38 mg; Fosfor: 1240.53 mg; Błonnik pokarmowy: 30.79 g; suma cukrów prostych: 88.23 g; Woda: 976.78 g; Popiół: 15.35 g;		
sobota 2024-03-23		
Dieta: LEKKAMYSŁOWICE		
zupa mleczna z kaszą manną 300ml (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA), Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kawa zbożowa z makiem 300ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), pomidor 50g , cukier 10g ,	zupa makaronowa 400ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), kompot 250ml Z gorzki , cukier 10g , bukiet jarzyn 150g (SELER, ŚMIETANKA), pyzy z mięsem 250g (5 szt) (GLUTEN, JAJA, SELER),	Herbata saszetka 1 szt , Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), cukier 15g , Posiłek nocny: BISZKOPTY 40G (GLUTEN, JAJA),
Wartości odżywcze: Energia: 2956.15 kcal; Energia: 9307.86 kJ; Białko ogółem: 102.03 g; białko zwierzęce: 49.81 g; białko roślinne: 38.43 g; Tłuszcz: 91.83 g; Węglowodany ogółem: 455.90 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.40 g; Sód: 1306.71 mg; Potas: 3806.19 mg; Wapń: 699.94 mg; Fosfor: 1267.15 mg; Błonnik pokarmowy: 32.00 g; suma cukrów prostych: 78.18 g; Woda: 923.39 g; Popiół: 15.46 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL MYSŁOWICE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-03-23		
Dieta: CUKRZYCOWAMYŚŁOWICE		
zupa mleczna z kaszą manną 300ml (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA), Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JEŃCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), serek capresi light 2 plastry (MLEKO, GLUTEN), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), pomidor 50g, wędlna 40g (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA), II Śniadanie: jabłko 150 g,	zupa pieczarkowa z makaronem 400ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), kompot 250ml Z gorzki, pyzy z mięsem 250g (5 szt) (GLUTEN, JAJA, SELER), bukiet jarzyn 150g (SELER, ŚMIETANKA), Podwieczorek: jogurt naturalny 1szt (MLEKO, GLUTEN),	Herbata saszetka 1 szt, Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JEŃCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlna 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), pomidor 50g, Posiłek nocny: BISZKOPTY 40G (GLUTEN, JAJA),
Wartości odżywcze: Energia: 3094.07 kcal; Energia: 9390.27 kJ; Białko ogółem: 109.21 g; białko zwierzęce: 56.69 g; białko roślinne: 40.12 g; Tłuszcz: 107.64 g; Węglowodany ogółem: 448.17 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 52.02 g; Sód: 1509.75 mg; Potas: 4328.58 mg; Wapń: 986.94 mg; Fosfor: 1462.97 mg; Błonnik pokarmowy: 36.87 g; suma cukrów prostych: 72.99 g; Woda: 1244.45 g; Popiół: 16.62 g;		
niedziela 2024-03-24		
Dieta: PODSTAWAMYŚŁOWICE		
zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300ml (MLEKO), Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JEŃCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), kielbaska drobiowa z ketchupem 1 szt (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, BIAŁKO JAJ, PISTACJE), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), pomidor 50g, cukier 10g,	zupa rosół z makaronem 400ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), ziemniaki 300g, kompot 250ml Z gorzki, cukier 10g, Pałki z kurczaka pieczone 200g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), kapusta czerwona 150g (PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM),	Herbata saszetka 1 szt, Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JEŃCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), ser żółty 50g (MLEKO), cukier 15g, Posiłek nocny: chrupki kukurydziane (ORZ. LASKO, ŻYTO),
Wartości odżywcze: Energia: 3237.87 kcal; Energia: 11769.39 kJ; Białko ogółem: 150.06 g; białko zwierzęce: 113.06 g; białko roślinne: 39.05 g; Tłuszcz: 118.14 g; Węglowodany ogółem: 422.68 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 50.61 g; Sód: 3952.76 mg; Potas: 5010.19 mg; Wapń: 1208.95 mg; Fosfor: 2196.24 mg; Błonnik pokarmowy: 24.59 g; suma cukrów prostych: 103.35 g; Woda: 1405.90 g; Popiół: 24.00 g;		
niedziela 2024-03-24		
Dieta: LEKKAMYŚŁOWICE		
zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300ml (MLEKO), Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JEŃCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), kielbaska drobiowa z ketchupem 1 szt (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, BIAŁKO JAJ, PISTACJE), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), pomidor 50g,	zupa rosół z makaronem 350ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), ziemniaki 300g, kompot 250ml Z gorzki, cukier 10g, Pałki z kurczaka gotowane 200g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), sos rozmarynowo-cytrynowy 100ml, buraki 150g,	Herbata saszetka 1 szt, Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JEŃCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), pasta twarogowa natur. 80g (MLEKO), cukier 15g, Posiłek nocny: chrupki kukurydziane (ORZ. LASKO, ŻYTO),
Wartości odżywcze: Energia: 3188.17 kcal; Energia: 11701.31 kJ; Białko ogółem: 152.88 g; białko zwierzęce: 114.85 g; białko roślinne: 38.03 g; Tłuszcz: 113.47 g; Węglowodany ogółem: 416.51 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 46.95 g; Sód: 3823.30 mg; Potas: 5073.52 mg; Wapń: 829.86 mg; Fosfor: 2081.87 mg; Błonnik pokarmowy: 23.07 g; suma cukrów prostych: 106.72 g; Woda: 1425.83 g; Popiół: 21.99 g;		
niedziela 2024-03-24		
Dieta: CUKRZYCOWAMYŚŁOWICE		
zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300ml (MLEKO), Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JEŃCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), kielbaska drobiowa z ketchupem 1 szt (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, BIAŁKO JAJ, PISTACJE), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), pomidor 50g, II Śniadanie: owoc 150g,	zupa rosół z makaronem 400ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), ziemniaki 300g, kompot 250ml Z gorzki, Pałki z kurczaka pieczone 200g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), kapusta czerwona 150g (PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Podwieczorek: jogurt naturalny 1szt (MLEKO, GLUTEN),	Herbata saszetka 1 szt, Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JEŃCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), pasta twarogowa natur. 80g (MLEKO), salata 20g, Posiłek nocny: chrupki kukurydziane (ORZ. LASKO, ŻYTO),
Wartości odżywcze: Energia: 3176.68 kcal; Energia: 11612.76 kJ; Białko ogółem: 161.09 g; białko zwierzęce: 121.42 g; białko roślinne: 39.67 g; Tłuszcz: 111.87 g; Węglowodany ogółem: 412.76 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 47.68 g; Sód: 3984.08 mg; Potas: 5523.75 mg; Wapń: 1112.84 mg; Fosfor: 2312.45 mg; Błonnik pokarmowy: 27.02 g; suma cukrów prostych: 82.79 g; Woda: 1675.70 g; Popiół: 24.35 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL MYSŁOWICE

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-03-25 Dieta: PODSTAWAMYSŁOWICE		
zupa mleczna z makaronem razowym 250ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA), Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), jajecznicza na maśle 80g (JAJA, ŚMIETANKA), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), pomidor 50g , cukier 10g ,	zupa z ciecierzycy czerwonej 400ml (GLUTEN, JAJA, SOJA, GORCZYCA, ŻYTO, BIAŁKO JAJ, PISTACJE), kasza jęczmienna 200g (JĘCZMIEN), kompot 250ml Z gorzki , cukier 10g , fasolka szparagowa 150g (JAJA, PSZENICA, SEZAM, ŻYTO, OWIES), gulasz z indyka 150g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM),	Herbata saszetka 1 szt , Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), cukier 15g , Posiłek nocny: BISZKOPTY 40G (GLUTEN, JAJA),
Wartości odżywcze: Energia: 2701.89 kcal; Energia: 8231.23 kJ; Białko ogółem: 94.53 g; białko zwierzęce: 48.92 g; białko roślinne: 33.21 g; Tłuszcz: 82.52 g; Węglowodany ogółem: 420.48 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.32 g; Sód: 1157.40 mg; Potas: 2326.82 mg; Wapń: 649.09 mg; Fosfor: 1244.98 mg; Błonnik pokarmowy: 31.66 g; suma cukrów prostych: 71.43 g; Woda: 834.57 g; Popiół: 10.96 g;		
poniedziałek 2024-03-25 Dieta: LEKKAMYSŁOWICE		
zupa mleczna z makaronem razowym 250ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA), Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), jajecznicza na maśle 80g (JAJA, ŚMIETANKA), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), pomidor 50g , cukier 10g ,	zupa jarzynowa dietetyczna 400ml (MLEKO, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), ziemniaki 300g , kompot 250ml Z gorzki , cukier 10g , bukiet jarzyn 150g (SELER, ŚMIETANKA), indyk w sosie własnym 110/100ml ,	Herbata saszetka 1 szt , Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), cukier 15g , Posiłek nocny: BISZKOPTY 40G (GLUTEN, JAJA),
Wartości odżywcze: Energia: 2676.86 kcal; Energia: 7768.74 kJ; Białko ogółem: 86.14 g; białko zwierzęce: 37.87 g; białko roślinne: 35.87 g; Tłuszcz: 77.86 g; Węglowodany ogółem: 433.80 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.77 g; Sód: 1310.71 mg; Potas: 4030.64 mg; Wapń: 611.33 mg; Fosfor: 1175.37 mg; Błonnik pokarmowy: 33.02 g; suma cukrów prostych: 73.68 g; Woda: 1162.86 g; Popiół: 14.44 g;		
poniedziałek 2024-03-25 Dieta: CUKRZYCOWAMYSŁOWICE		
zupa mleczna z makaronem razowym 250ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA), Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), jajecznicza na maśle 80g (JAJA, ŚMIETANKA), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), pomidor 50g , II Śniadanie: owoc 150g ,	zupa z ciecierzycy czerwonej 400ml (GLUTEN, JAJA, SOJA, GORCZYCA, ŻYTO, BIAŁKO JAJ, PISTACJE), kasza jęczmienna 200g (JĘCZMIEN), kompot 250ml Z gorzki , fasolka szparagowa 150g (JAJA, PSZENICA, SEZAM, ŻYTO, OWIES), gulasz z indyka 150g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Podwieczorek: jogurt naturalny 1szt (MLEKO, GLUTEN),	Herbata saszetka 1 szt , Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), salata 5g , Posiłek nocny: BISZKOPTY 40G (GLUTEN, JAJA),
Wartości odżywcze: Energia: 2701.84 kcal; Energia: 8230.43 kJ; Białko ogółem: 101.50 g; białko zwierzęce: 55.37 g; białko roślinne: 33.73 g; Tłuszcz: 85.98 g; Węglowodany ogółem: 408.19 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.15 g; Sód: 1253.25 mg; Potas: 2779.82 mg; Wapń: 909.44 mg; Fosfor: 1439.53 mg; Błonnik pokarmowy: 33.98 g; suma cukrów prostych: 48.35 g; Woda: 1064.08 g; Popiół: 12.81 g;		
wtorek 2024-03-26 Dieta: PODSTAWAMYSŁOWICE		
zupa mleczna z kaszą jęczmienna 300ml (MLEKO, JĘCZMIEN), bułka maślana 1szt (80g) (JAJA, PSZENICA, SEZAM), masło 15g (ŚMIETANKA), dżem 25g , Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), twaróg 70g (MLEKO), cukier 10g ,	kompot 250ml Z gorzki , cukier 5g , zupa szpinakowa z ziemniakami 400ml (MLEKO, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Marchewka z groszkiem 150g (PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), kotlet schabowy 100g (JAJA, PSZENICA, SEZAM, ŻYTO), ziemniaki 300g ,	Herbata saszetka 1 szt , Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), cukier 15g , pomidor 50g , Posiłek nocny: owoc 150g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2891.85 kcal; Energia: 11017.75 kJ; Białko ogółem: 115.24 g; białko zwierzęce: 78.74 g; białko roślinne: 35.11 g; Tłuszcz: 107.74 g; Węglowodany ogółem: 394.36 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.31 g; Sód: 1990.51 mg; Potas: 5059.20 mg; Wapń: 855.88 mg; Fosfor: 1711.63 mg; Błonnik pokarmowy: 28.44 g; suma cukrów prostych: 104.15 g; Woda: 1512.64 g; Popiół: 18.58 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL MYSŁOWICE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-03-26		
Dieta: LEKKAMYSŁOWICE		
zupa mleczna z kaszą jęczmienną 300ml (MLEKO, JEŹCZMIEN), Pieczywo mieszane 50g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JEŹCZMIEN), bułka maślana 1szt (80g) (JAJA, PSZENICA, SEZAM), masło 15g (ŚMIETANKA), dżem 25g, Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), twaróg 70g (MLEKO), cukier 10g,	kompot 250ml Z gorzki, cukier 10g, zupa szpinakowa z ziemniakami 400ml (MLEKO, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), szynka wp gotowana 100g (PISTACJE), sos z tymiankiem 100ml (MLEKO, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), ziemniaki 300g, Marchewka oprószana 150g (PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM),	Herbata saszетка 1 szt, Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JEŹCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlna 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), cukier 15g, pomidor 50g, Posiłek nocny: owoc 150g,
Wartości odżywcze: Energia: 2733.88 kcal; Energia: 10100.53 kJ; Białko ogółem: 105.78 g; białko zwierzęce: 69.65 g; białko roślinne: 34.73 g; Tłuszcz: 90.06 g; Węglowodany ogółem: 402.75 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.13 g; Sód: 2068.52 mg; Potas: 4791.38 mg; Wapń: 827.19 mg; Fosfor: 1572.28 mg; Błonnik pokarmowy: 26.45 g; suma cukrów prostych: 108.60 g; Woda: 1459.88 g; Popiół: 18.42 g;		
wtorek 2024-03-26		
Dieta: CUKRZYCOWAMYSŁOWICE		
zupa mleczna z kaszą jęczmienną 300ml (MLEKO, JEŹCZMIEN), Pieczywo mieszane 50g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JEŹCZMIEN), papryka konserwowa 50g (S02), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlna 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), bułka grahamka 80g (PSZENICA, ŻYTO), II Śniadanie: owoc 150g,	kompot 250ml Z gorzki, zupa szpinakowa z ziemniakami 400ml (MLEKO, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), szynka wp gotowana 100g (PISTACJE), Mix sałat z pomidorem i ogórkiem 150g (MLEKO, GLUTEN), ziemniaki 300g, sos z tymiankiem 100ml (MLEKO, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Podwieczorek: jogurt naturalny 1szt (MLEKO, GLUTEN),	Herbata saszетка 1 szt, Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JEŹCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlna 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), pomidor 100g, Posiłek nocny: owoc 150g,
Wartości odżywcze: Energia: 2388.07 kcal; Energia: 8601.74 kJ; Białko ogółem: 105.23 g; białko zwierzęce: 69.06 g; białko roślinne: 33.37 g; Tłuszcz: 79.02 g; Węglowodany ogółem: 343.74 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.34 g; Sód: 1746.14 mg; Potas: 5295.18 mg; Wapń: 979.75 mg; Fosfor: 1720.57 mg; Błonnik pokarmowy: 27.88 g; suma cukrów prostych: 60.20 g; Woda: 1637.80 g; Popiół: 20.74 g;		
środa 2024-03-27		
Dieta: PODSTAWAMYSŁOWICE		
zupa mleczna z pł.kukurydzianymi 250ml (MLEKO, ORZ. LASKO, ORZECHY AR), Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JEŹCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), jajecznicę na maśle 80g (JAJA, ŚMIETANKA), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), pomidor 50g, cukier 10g,	zupa pomidorowa z makaronem 400ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), ziemniaki 300g, kompot 250ml Z gorzki, cukier 10g, mix warzyw wiosenny (9skl) 150g, stek z indyka mielony 110g (SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM),	Herbata saszетка 1 szt, Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JEŹCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlna 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), cukier 15g, Posiłek nocny: CRIPSY JABŁKOWE 1 SZT,
Wartości odżywcze: Energia: 2759.08 kcal; Energia: 9811.18 kJ; Białko ogółem: 100.75 g; białko zwierzęce: 66.11 g; białko roślinne: 31.25 g; Tłuszcz: 79.60 g; Węglowodany ogółem: 424.16 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.89 g; Sód: 2294.58 mg; Potas: 3914.61 mg; Wapń: 574.25 mg; Fosfor: 1402.85 mg; Błonnik pokarmowy: 29.79 g; suma cukrów prostych: 73.65 g; Woda: 1042.82 g; Popiół: 16.63 g;		
środa 2024-03-27		
Dieta: LEKKAMYSŁOWICE		
zupa mleczna z pł.kukurydzianymi 250ml (MLEKO, ORZ. LASKO, ORZECHY AR), Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JEŹCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), jajecznicę na maśle 80g (JAJA, ŚMIETANKA), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), pomidor 50g, cukier 10g,	zupa pomidorowa z makaronem 400ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), ziemniaki 300g, kompot 250ml Z gorzki, cukier 10g, cukinia puree 150g (SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŚMIETANKA), indyk gotowany 100g (SELER),	Herbata saszетка 1 szt, Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JEŹCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlna 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), cukier 15g, Posiłek nocny: CRIPSY JABŁKOWE 1 SZT,
Wartości odżywcze: Energia: 2718.80 kcal; Energia: 9626.71 kJ; Białko ogółem: 97.12 g; białko zwierzęce: 60.33 g; białko roślinne: 33.39 g; Tłuszcz: 75.01 g; Węglowodany ogółem: 429.44 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.49 g; Sód: 1614.63 mg; Potas: 4223.21 mg; Wapń: 599.22 mg; Fosfor: 1388.71 mg; Błonnik pokarmowy: 31.53 g; suma cukrów prostych: 74.59 g; Woda: 1191.22 g; Popiół: 15.56 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL MYSŁOWICE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-03-27		
Dieta: CUKRZYCOWAMYŚŁOWICE		
zupa mleczna z pł. kukurydzianymi 250ml (MLEKO, ORZ. LASKO, ORZECHY AR), Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), jajecznica na maśle 80g (JAJA, ŚMIETANKA), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), pomidor 50g , II Śniadanie: owoc 150g ,	zupa pomidorowa z makaronem 400ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), ziemniaki 250g , kompot 250ml Z gorzki , mix warzyw wiosenny (9skł) 150g , indyk gotowany 100g (SELER), Podwieczorek: jogurt naturalny 1szt (MLEKO, GLUTEN),	Herbata saszetka 1 szt , Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), sałata 5g , Posiłek nocny: CRIPSY JABŁKOWE 1 SZT ,
Wartości odżywcze: Energia: 2664.59 kcal; Energia: 9436.37 kJ; Białko ogółem: 101.37 g; białko zwierzęce: 66.80 g; białko roślinne: 31.18 g; Tłuszcz: 77.81 g; Węglowodany ogółem: 405.86 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.10 g; Sód: 1654.87 mg; Potas: 4091.67 mg; Wapń: 830.98 mg; Fosfor: 1508.69 mg; Błonnik pokarmowy: 31.58 g; suma cukrów prostych: 50.30 g; Woda: 1226.28 g; Popiół: 16.14 g;		
czwartek 2024-03-28		
Dieta: PODSTAWAMYŚŁOWICE		
zupa mleczna z kaszą manną 300ml (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA), Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), ogórek kiszony 50g , cukier 10g ,	kompot 250ml Z gorzki , cukier 5g , ziemniaki 300g , kaszanka 100g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, PISTACJE), Kapusta zasmażana 150g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Zupa cukiniowa 400ml (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM),	Herbata saszetka 1 szt , Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), cukier 15g , pomidor 50g , Posiłek nocny: kiwi 150g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2512.08 kcal; Energia: 8506.50 kJ; Białko ogółem: 87.58 g; białko zwierzęce: 46.88 g; białko roślinne: 37.90 g; Tłuszcz: 75.32 g; Węglowodany ogółem: 400.66 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.90 g; Sód: 3131.98 mg; Potas: 5161.43 mg; Wapń: 772.12 mg; Fosfor: 1386.36 mg; Błonnik pokarmowy: 25.51 g; suma cukrów prostych: 74.52 g; Woda: 1546.39 g; Popiół: 24.15 g;		
czwartek 2024-03-28		
Dieta: LEKKAMYŚŁOWICE		
zupa mleczna z kaszą manną 300ml (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA), Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), pomidor 50g , cukier 10g ,	kompot 250ml Z gorzki , cukier 10g , ziemniaki 300g , Filet z kurczaka gotowany w sosie z rozmarynem 110g , dynia puree 150g , Zupa cukiniowa 400ml (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM),	Herbata saszetka 1 szt , Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), cukier 15g , pomidor 50g , Posiłek nocny: kiwi 150g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2073.98 kcal; Energia: 7297.43 kJ; Białko ogółem: 98.45 g; białko zwierzęce: 67.62 g; białko roślinne: 28.03 g; Tłuszcz: 47.11 g; Węglowodany ogółem: 334.38 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.63 g; Sód: 1188.12 mg; Potas: 5352.16 mg; Wapń: 676.05 mg; Fosfor: 1542.92 mg; Błonnik pokarmowy: 19.44 g; suma cukrów prostych: 78.57 g; Woda: 1425.07 g; Popiół: 18.23 g;		
czwartek 2024-03-28		
Dieta: CUKRZYCOWAMYŚŁOWICE		
zupa mleczna z kaszą manną 300ml (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA), Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), ogórek kiszony 50g , masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: kiwi 150g ,	kompot 250ml Z gorzki , ziemniaki 300g , Filet z kurczaka gotowany w sosie z rozmarynem 110g , kapusta zasmażana 120g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Zupa cukiniowa 400ml (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Podwieczorek: jogurt naturalny 1szt (MLEKO, GLUTEN),	Herbata saszetka 1 szt , Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), pomidor 100g , Posiłek nocny: CRIPSY JABŁKOWE 1 SZT ,
Wartości odżywcze: Energia: 2453.38 kcal; Energia: 8899.56 kJ; Białko ogółem: 108.91 g; białko zwierzęce: 74.07 g; białko roślinne: 30.04 g; Tłuszcz: 55.83 g; Węglowodany ogółem: 395.77 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.13 g; Sód: 2246.86 mg; Potas: 5985.90 mg; Wapń: 988.37 mg; Fosfor: 1765.02 mg; Błonnik pokarmowy: 36.23 g; suma cukrów prostych: 52.22 g; Woda: 1729.21 g; Popiół: 24.12 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL MYSŁOWICE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-03-29		
Dieta: PODSTAWAMYSŁOWICE		
zupa mleczna z pł.owsianymi 350ml (MLEKO, GLUTEN), bułka maślana 1szt (80g) (JAJA, PSZENICA, SEZAM), masło 15g (ŚMIETANKA), dżem 25g , Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), twaróg 70g (MLEKO), cukier 10g ,	zupa ryżowa z brukselką 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), kompot 250ml Z gorzki , cukier 5g , ryba smażona 100g (JAJA, PSZENICA, RYBY, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO), Surówka z kapusty czerwonej z jabłkiem 120g , ziemniaki 250g ,	Herbata saszetka 1 szt , Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), cukier 15g , pomidor 50g , Posiłek nocny: Mus tubka 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 2486.50 kcal; Energia: 9370.59 kJ; Białko ogółem: 104.35 g; białko zwierzęce: 69.42 g; białko roślinne: 33.53 g; Tłuszcz: 73.62 g; Węglowodany ogółem: 373.12 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.24 g; Sód: 1838.35 mg; Potas: 4101.37 mg; Wapń: 924.14 mg; Fosfor: 1543.65 mg; Błonnik pokarmowy: 22.43 g; suma cukrów prostych: 109.96 g; Woda: 1357.29 g; Popiół: 17.16 g;		
piątek 2024-03-29		
Dieta: LEKKAMYSŁOWICE		
zupa mleczna z pł.owsianymi 350ml (MLEKO, GLUTEN), Pieczywo mieszane 50g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), bułka maślana 1szt (80g) (JAJA, PSZENICA, SEZAM), masło 15g (ŚMIETANKA), dżem 25g , Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), twaróg 70g (MLEKO), cukier 10g ,	zupa ryżowa 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), kompot 250ml Z gorzki , cukier 10g , ryba gotowana 100g (PSZENICA, SELER, RYBY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Mix warzyw gotowanych z bazylią i tymiankiem 150g (SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), ziemniaki 300g , sos rozmarynowo-cytrynowy 100ml ,	Herbata saszetka 1 szt , Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), cukier 15g , pomidor 50g , Posiłek nocny: Mus tubka 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 2466.08 kcal; Energia: 9187.50 kJ; Białko ogółem: 111.06 g; białko zwierzęce: 73.60 g; białko roślinne: 36.06 g; Tłuszcz: 59.14 g; Węglowodany ogółem: 395.71 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.27 g; Sód: 1938.18 mg; Potas: 4151.08 mg; Wapń: 906.05 mg; Fosfor: 1582.66 mg; Błonnik pokarmowy: 23.18 g; suma cukrów prostych: 111.61 g; Woda: 1372.16 g; Popiół: 17.61 g;		
piątek 2024-03-29		
Dieta: CUKRZYCOWAMYSŁOWICE		
zupa mleczna z pł.owsianymi 350ml (MLEKO, GLUTEN), Pieczywo mieszane 50g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), papryka konserwowa 50g (S02), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), bułka grahamka 80g (PSZENICA, ŻYTO), II Śniadanie: owoc 150g ,	zupa ryżowa z brukselką 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), kompot 250ml Z gorzki , ryba smażona 100g (JAJA, PSZENICA, RYBY, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO), Surówka z kapusty czerwonej z jabłkiem 120g , ziemniaki 250g , Podwieczorek: jogurt naturalny 1szt (MLEKO, GLUTEN),	Herbata saszetka 1 szt , Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), pomidor 100g , Posiłek nocny: Mus tubka 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 2385.39 kcal; Energia: 8711.42 kJ; Białko ogółem: 108.18 g; białko zwierzęce: 68.92 g; białko roślinne: 36.46 g; Tłuszcz: 70.89 g; Węglowodany ogółem: 357.51 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.89 g; Sód: 1954.29 mg; Potas: 4834.62 mg; Wapń: 1103.94 mg; Fosfor: 1741.26 mg; Błonnik pokarmowy: 28.40 g; suma cukrów prostych: 68.51 g; Woda: 1613.60 g; Popiół: 20.61 g;		
sobota 2024-03-30		
Dieta: PODSTAWAMYSŁOWICE		
Zupa mleczna z kaszą kuskus 300ml (MLEKO, GLUTEN), Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), pomidor 50g , cukier 10g , jogurt owocowy 1szt (MLEKO, GLUTEN),	zupa barszcz biały z ziemniakami i majerankiem 400ml , makaron z serem białym 350g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ŚMIETANKA), kompot 250ml Z gorzki , cukier 10g , Podwieczorek: jogurt owocowy 1szt (MLEKO, GLUTEN),	Herbata saszetka 1 szt , Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), ser żółty 50g (MLEKO), cukier 15g , papryka czerwona 50g , Posiłek nocny: biszkopty 30g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY AR, SEZAM, ŻYTO),
Wartości odżywcze: Energia: 2635.93 kcal; Energia: 9391.11 kJ; Białko ogółem: 96.87 g; białko zwierzęce: 59.94 g; białko roślinne: 37.58 g; Tłuszcz: 76.61 g; Węglowodany ogółem: 405.16 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.87 g; Sód: 824.06 mg; Potas: 2300.02 mg; Wapń: 1574.22 mg; Fosfor: 1620.88 mg; Błonnik pokarmowy: 12.68 g; suma cukrów prostych: 91.89 g; Woda: 980.11 g; Popiół: 13.37 g;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: SZPITAL MYSŁOWICE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-03-30 Dieta: LEKKAMYSŁOWICE		
Zupa mleczna z kaszą kuskus 300ml (MLEKO, GLUTEN), Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), cukier 10g, jogurt owocowy 1szt (MLEKO, GLUTEN), pomidor 50g,	zupa barszcz biały z ziemniakami i majerankiem 400ml, makaron z serem białym 350g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ŚMIETANKA), kompot 250ml Z gorzki, cukier 10g, Podwieczorek: jogurt owocowy 1szt (MLEKO, GLUTEN),	Herbata saszетка 1 szt, Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), ser biały na słodko 50g (MLEKO), cukier 15g, pomidor 50g, Posiłek nocny: biszkopty 30g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY AR, SEZAM, ŻYTO),
Wartości odżywcze: Energia: 2568.64 kcal; Energia: 9217.77 kJ; Białko ogółem: 95.04 g; białko zwierzęce: 56.24 g; białko roślinne: 37.40 g; Tłuszcz: 65.31 g; Węglowodany ogółem: 414.85 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.24 g; Sód: 749.21 mg; Potas: 2330.61 mg; Wapń: 1185.90 mg; Fosfor: 1468.54 mg; Błonnik pokarmowy: 12.29 g; suma cukrów prostych: 103.43 g; Woda: 995.10 g; Popiół: 11.53 g;		
sobota 2024-03-30 Dieta: CUKRZYCOWAMYSŁOWICE		
Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), pomidor 50g, II Śniadanie: jogurt naturalny 1szt (MLEKO, GLUTEN),	zupa barszcz biały z ziemniakami i majerankiem 350ml, makaron z serem białym 350g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ŚMIETANKA), kompot 250ml Z gorzki, Podwieczorek: jogurt naturalny 1szt (MLEKO, GLUTEN),	papryka czerwona 50g, Herbata saszетка 1 szt, Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), ser żółty 50g (MLEKO), Posiłek nocny: biszkopty 30g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY AR, SEZAM, ŻYTO),
Wartości odżywcze: Energia: 2279.98 kcal; Energia: 7988.86 kJ; Białko ogółem: 91.67 g; białko zwierzęce: 56.84 g; białko roślinne: 35.48 g; Tłuszcz: 73.63 g; Węglowodany ogółem: 329.61 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.15 g; Sód: 876.21 mg; Potas: 1932.32 mg; Wapń: 1296.87 mg; Fosfor: 1375.88 mg; Błonnik pokarmowy: 12.04 g; suma cukrów prostych: 45.04 g; Woda: 753.49 g; Popiół: 11.57 g;		
niedziela 2024-03-31 Dieta: PODSTAWAMYSŁOWICE		
Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), kiełbasa biała na gorąco 100g (SELER, GORCZYCA), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), ketchup 1szt (GLUTEN), cukier 10g, sałata 20g, jogurt owocowy 1szt (MLEKO, GLUTEN),	zupa rosół z makaronem 400ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), kluski śląskie z dziurką 200g (8szt) (JAJA), pieczeń wieprzowa z karczku 100g (SELER, PISTACJE), kompot 250ml Z gorzki, cukier 5g, kapusta czerwona 150g (PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), sos pieczeniowy 100ml (GLUTEN, PSZENICA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, SEZAM),	Herbata saszетка 1 szt, Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), sałatka jarzynowa 100g (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), cukier 5g, babka drożdżowa niskoc 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, ORZECH WŁ), Posiłek nocny: Mus tubka 1szt,
Wartości odżywcze: Energia: 3195.37 kcal; Energia: 11782.96 kJ; Białko ogółem: 109.74 g; białko zwierzęce: 72.79 g; białko roślinne: 36.95 g; Tłuszcz: 139.63 g; Węglowodany ogółem: 404.51 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 48.67 g; Sód: 3231.39 mg; Potas: 4079.70 mg; Wapń: 707.18 mg; Fosfor: 1517.50 mg; Błonnik pokarmowy: 24.38 g; suma cukrów prostych: 95.54 g; Woda: 1231.41 g; Popiół: 19.59 g;		
niedziela 2024-03-31 Dieta: LEKKAMYSŁOWICE		
Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), kiełbasa biała na gorąco 100g (SELER, GORCZYCA), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), ketchup 1szt (GLUTEN), cukier 10g, sałata 20g, jogurt owocowy 1szt (MLEKO, GLUTEN),	zupa rosół z makaronem 400ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), ziemniaki 250g, kompot 250ml Z gorzki, cukier 5g, schab duszony z majerankiem 100g (GLUTEN, ORZECHY AR, GORCZYCA, SEZAM), Marchewka gotowana 150g (PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), sos dietetyczny 100ml (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM),	Herbata saszетка 1 szt, Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), sałatka jarzynowa 100g (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), cukier 15g, babka drożdżowa niskoc 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, ORZECH WŁ), Posiłek nocny: Mus tubka 1szt,
Wartości odżywcze: Energia: 2934.26 kcal; Energia: 9282.20 kJ; Białko ogółem: 107.49 g; białko zwierzęce: 60.14 g; białko roślinne: 37.45 g; Tłuszcz: 90.09 g; Węglowodany ogółem: 469.00 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.75 g; Sód: 3151.19 mg; Potas: 4121.27 mg; Wapń: 649.77 mg; Fosfor: 1241.35 mg; Błonnik pokarmowy: 27.72 g; suma cukrów prostych: 108.26 g; Woda: 1240.75 g; Popiół: 18.41 g;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: SZPITAL MYSŁOWICE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-03-31		Dieta: CUKRZYCOWAMYŚŁOWICE
Pieczycwo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), kielbasa biała na goraco 100g (SELER, GORCZYCA), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), ketchup 1szt (GLUTEN), sałata 20g , jogurt naturalny 1szt (MLEKO, GLUTEN), II Śniadanie: owoc 150g ,	zupa rosół z makaronem 400ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), ziemniaki 250g , Schab pieczony z sosem pieczeniowym 100g (GLUTEN, ORZECHY AR, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), kompot 250ml Z gorzki , kapusta czerwona 150g (PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), sos pieczeniowy 100ml (GLUTEN, PSZENICA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, SEZAM), Podwieczorek: jogurt naturalny 1szt (MLEKO, GLUTEN),	Herbata saszetka 1 szt , Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), sałatka jarzynowa 100g (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), babka drożdżowa niskoC 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, ORZECH WŁ), Posiłek nocny: Mus tubka 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 2856.91 kcal; Energia: 10186.38 kJ; Białko ogółem: 120.24 g; białko zwierzęce: 81.49 g; białko roślinne: 38.75 g; Tłuszcz: 102.96 g; Węglowodany ogółem: 395.03 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.82 g; Sód: 3393.79 mg; Potas: 5179.69 mg; Wapń: 982.14 mg; Fosfor: 1771.59 mg; Błonnik pokarmowy: 28.46 g; suma cukrów prostych: 89.25 g; Woda: 1580.25 g; Popiół: 22.82 g;		

Dietetyk

.....