**Jadłospisy dla oddziałów**

## Oddział: SZPITAL MYSŁOWICE

| Śniadanie<br>II Śniadanie | Obiad<br>Podwieczorek | Kolacja<br>Posiłek nocny |
|---|---|---|
| **poniedziałek 2024-03-11** | **Dieta: PODSTAWAMYSŁOWICE** | |
| zupa mleczna z pł.kukurydzianymi 250ml (***MLEKO, ORZ. LASKO, ORZECHY AR***), Pieczywo mieszane 130g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), jajecznica na maśle 80g (***JAJA, ŚMIETANKA***), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (***MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN***), pomidor 50g , cukier 10g , | zupa ogórkowa z ziemniakami 400ml (***MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), ziemniaki 300g , kompot 250ml Z gorzki , cukier 10g , buraki 150g , gulasz mięsny z indyka 150g (***GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), | Herbata saszetka 1 szt , Pieczywo mieszane 120g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), wędlina 50g (***MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA***), cukier 15g ,<br>**Posiłek nocny:**<br>CRIPSY JABŁKOWE 1 SZT , |
| **Wartości odżywcze:** 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; | | |
| **poniedziałek 2024-03-11** | **Dieta: LEKKAMYSŁOWICE** | |
| zupa mleczna z pł.kukurydzianymi 250ml (***MLEKO, ORZ. LASKO, ORZECHY AR***), Pieczywo mieszane 130g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), jajecznica na maśle 80g (***JAJA, ŚMIETANKA***), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (***MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN***), pomidor 50g , cukier 10g , | zupa koperkowa z ziemniakami 400ml (***MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), ziemniaki 300g , kompot 250ml Z gorzki , cukier 10g , buraki 150g , potrawka z indyka 150g (***PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), | Herbata saszetka 1 szt , Pieczywo mieszane 120g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), wędlina 50g (***MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA***), cukier 15g ,<br>**Posiłek nocny:**<br>CRIPSY JABŁKOWE 1 SZT , |
| **Wartości odżywcze:** 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; | | |
| **poniedziałek 2024-03-11** | **Dieta: CUKRZYCOWAMYSŁOWICE** | |
| zupa mleczna z pł.kukurydzianymi 250ml (***MLEKO, ORZ. LASKO, ORZECHY AR***), Pieczywo mieszane 130g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), jajecznica na maśle 80g (***JAJA, ŚMIETANKA***), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (***MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN***), pomidor 50g ,<br>**II Śniadanie:**<br>owoc 150g , | zupa ogórkowa z ziemniakami 400ml (***MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), kasza gryczana biała 200g , kompot 250ml Z gorzki , Mix sałat z ogórkiem i sosem jogurtowo czosnkowym 70g (***MLEKO, GLUTEN, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN***), potrawka z indyka 150g (***PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***),<br>**Podwieczorek:**<br>jogurt naturalny 1szt (***MLEKO, GLUTEN***), | Herbata saszetka 1 szt , Pieczywo mieszane 120g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), wędlina 50g (***MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA***), sałata 5g ,<br>**Posiłek nocny:**<br>CRIPSY JABŁKOWE 1 SZT , |
| **Wartości odżywcze:** 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; | | |
| **wtorek 2024-03-12** | **Dieta: PODSTAWAMYSŁOWICE** | |
| zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml (***MLEKO***), 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 , ziemniaki 300g , kotlet mielony 100g (***JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO***), Sałatka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i groszkiem 150g (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, OWIES***), zupa pomidorowa z ryżem 400ml (***MLEKO, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), | Herbata saszetka 1 szt , Pieczywo mieszane 120g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), wędlina 50g (***MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA***), cukier 15g , pomidor 50g ,<br>**Posiłek nocny:**<br>kiwi 150g , |
| **Wartości odżywcze:** 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; | | |



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

**Jadłospisy dla oddziałów**

## Oddział: SZPITAL MYSŁOWICE

| Śniadanie<br>II Śniadanie | Obiad<br>Podwieczorek | Kolacja<br>Posiłek nocny |
|---|---|---|
| **wtorek 2024-03-12** | **Dieta: LEKKAMYSŁOWICE** | |
| zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml ( ***MLEKO***), Pieczywo mieszane 50g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), 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 , ziemniaki 300g , pulpet gotowany 100g (***JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO***), szpinak duszony 120g , zupa pomidorowa z ryżem 400ml (***MLEKO, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), sos koperkowy 100ml (***MLEKO, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM*** ), | Herbata saszetka 1 szt , Pieczywo mieszane 120g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), wędlina 50g (***MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA***), cukier 15g , pomidor 50g ,<br>**Posiłek nocny:**<br>kiwi 150g , |
| **Wartości odżywcze:** 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; | | |
| **wtorek 2024-03-12** | **Dieta: CUKRZYCOWAMYSŁOWICE** | |
| zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml ( ***MLEKO***), Pieczywo mieszane 50g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), 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***),<br>**II Śniadanie:**<br>kiwi 150g , | kompot 250ml Z gorzki , ziemniaki 300g , pulpet gotowany 100g (***JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO***), Sałatka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i groszkiem 120g ( ***MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, OWIES***), zupa pomidorowa z ryżem 400ml (***MLEKO, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***),<br>**Podwieczorek:**<br>jogurt naturalny 1szt (***MLEKO, GLUTEN***), | Herbata saszetka 1 szt , Pieczywo mieszane 120g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), wędlina 50g (***MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA***), pomidor 100g ,<br>**Posiłek nocny:**<br>CRIPSY JABŁKOWE 1 SZT , |
| **Wartości odżywcze:** 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; | | |
| **środa 2024-03-13** | **Dieta: PODSTAWAMYSŁOWICE** | |
| Zupa mleczna z kaszą kuskus 300ml ( ***MLEKO, GLUTEN***), Pieczywo mieszane 130g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), ser żółty 50g (***MLEKO***), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (***MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN***), cukier 10g , ogórek zielony 50g , | zupa krupnik 400ml (***GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEŃ***), kompot 250ml Z gorzki , cukier 10g , Jajko w sosie chrzanowym 2 szt (***JAJA, PSZENICA, SELER, S02, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), ziemniaki 300g , fasolka szparagowa 150g (***JAJA, PSZENICA, SEZAM, ŻYTO, OWIES***), | Herbata saszetka 1 szt , Pieczywo mieszane 120g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), Pasta twarogowa z koperkiem 70g ( ***MLEKO***), cukier 15g ,<br>**Posiłek nocny:**<br>sok pomidorowo-warzywny 1 szt , |
| **Wartości odżywcze:** 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; | | |
| **środa 2024-03-13** | **Dieta: LEKKAMYSŁOWICE** | |
| Zupa mleczna z kaszą kuskus 300ml ( ***MLEKO, GLUTEN***), Pieczywo mieszane 130g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), wędlina 50g (***MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA*** ), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (***MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN***), cukier 10g , sałata 5g , | zupa krupnik 400ml (***GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEŃ***), kompot 250ml Z gorzki , cukier 10g , knedle z owocami i masełkiem 300g (***GLUTEN, JAJA, SELER***), surówka z marchewki i ananasa 150g ( ***MLEKO, PSZENICA***), | Herbata saszetka 1 szt , Pieczywo mieszane 120g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), Pasta twarogowa z koperkiem 70g ( ***MLEKO***), cukier 15g ,<br>**Posiłek nocny:**<br>sok pomidorowo-warzywny 1 szt , |
| **Wartości odżywcze:** 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; | | |



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

**Jadłospisy dla oddziałów**

## Oddział: SZPITAL MYSŁOWICE

| Śniadanie<br>II Śniadanie | Obiad<br>Podwieczorek | Kolacja<br>Posiłek nocny |
|---|---|---|
| **środa 2024-03-13** | **Dieta: CUKRZYCOWAMYSŁOWICE** | |
| Zupa mleczna z kaszą kuskus 300ml (***MLEKO, GLUTEN***), Pieczywo mieszane 130g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), ser żółty 50g (***MLEKO***), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (***MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN***), ogórek zielony 50g ,<br>**II Śniadanie:**<br>owoc 150g , | zupa krupnik 400ml (***GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEŃ***), kompot 250ml Z gorzki , Jajko w sosie chrzanowym 2 szt (***JAJA, PSZENICA, SELER, S02, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), ziemniaki 300g , fasolka szparagowa 150g (***JAJA, PSZENICA, SEZAM, ŻYTO, OWIES***),<br>**Podwieczorek:**<br>jogurt naturalny 1szt (***MLEKO, GLUTEN***), | Herbata saszetka 1 szt , Pieczywo mieszane 120g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), Pasta twarogowa z koperkiem 70g (***MLEKO***), pomidor 50g ,<br>**Posiłek nocny:**<br>sok pomidorowo-warzywny 1 szt , |
| **Wartości odżywcze:** 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; | | |
| **czwartek 2024-03-14** | **Dieta: PODSTAWAMYSŁOWICE** | |
| zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml (***MLEKO***), Pieczywo mieszane 130g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), 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 , Schab pieczony z sosem pieczeniowym 100g (***GLUTEN, ORZECHY AR, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), marchewka z groszkiem 150g (***PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), | Herbata saszetka 1 szt , Pieczywo mieszane 120g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), Pasta śledziowa z jajkiem 50g (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, RYBY, GORCZYCA, SEZAM***), cukier 15g ,<br>**Posiłek nocny:**<br>sok pomidorowo-warzywny 1 szt , |
| **Wartości odżywcze:** 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; | | |
| **czwartek 2024-03-14** | **Dieta: LEKKAMYSŁOWICE** | |
| zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml (***MLEKO***), Pieczywo mieszane 130g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), 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 , Schab duszony w ziołach 100g , Marchewka gotowana 150g (***PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), | Herbata saszetka 1 szt , Pieczywo mieszane 120g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), Pasta twarogowa z koperkiem 70g (***MLEKO***), cukier 15g ,<br>**Posiłek nocny:**<br>sok pomidorowo-warzywny 1 szt , |
| **Wartości odżywcze:** 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; | | |
| **czwartek 2024-03-14** | **Dieta: CUKRZYCOWAMYSŁOWICE** | |
| zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml (***MLEKO***), Pieczywo mieszane 130g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), wędlina 50g (***MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA***), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (***MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN***), pomidor 50g ,<br>**II Śniadanie:**<br>banan 1 szt , | Zupa jarzynowa z ziemniakami 400ml (***GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), ryż brązowy 200g , kompot 250ml Z gorzki , Schab duszony w ziołach 100g , brukselka 150g (***JAJA, PSZENICA, SEZAM, ŻYTO, ŚMIETANKA***),<br>**Podwieczorek:**<br>jogurt naturalny 1szt (***MLEKO, GLUTEN***), | Herbata saszetka 1 szt , Pieczywo mieszane 120g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), Pasta śledziowa z jajkiem 50g (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, RYBY, GORCZYCA, SEZAM***), pomidor 50g ,<br>**Posiłek nocny:**<br>sok pomidorowo-warzywny 1 szt , |
| **Wartości odżywcze:** 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; | | |



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

**Jadłospisy dla oddziałów**

## Oddział: SZPITAL MYSŁOWICE

| Śniadanie<br>II Śniadanie | Obiad<br>Podwieczorek | Kolacja<br>Posiłek nocny |
|---|---|---|
| **piątek 2024-03-15** | **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 barszcz ukraiński 400ml (***GLUTEN, PSZENICA, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO, OWIES***), kompot 250ml Z gorzki , cukier 5g , ryba smażona 100g (***JAJA, PSZENICA, RYBY, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO***), surówka z kapusty kiszonej 150g , ziemniaki 300g , | Herbata saszetka 1 szt , Pieczywo mieszane 120g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), wędlina 50g (***MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA***), cukier 15g , pomidor 50g ,<br>**Posiłek nocny:**<br>Mus tubka 1szt , |
| **Wartości odżywcze:** 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; | | |
| **piątek 2024-03-15** | **Dieta: LEKKAMYSŁOWICE** | |
| zupa mleczna z pł jęczmiennymi 350ml , Pieczywo mieszane 50g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), 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 barszcz czerwony z ziemniakami 400ml (***MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, ORZECHY AR, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO***), 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, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), wędlina 50g (***MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA***), cukier 15g , pomidor 50g ,<br>**Posiłek nocny:**<br>Mus tubka 1szt , |
| **Wartości odżywcze:** 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; | | |
| **piątek 2024-03-15** | **Dieta: CUKRZYCOWAMYSŁOWICE** | |
| zupa mleczna z pł jęczmiennymi 350ml , Pieczywo mieszane 50g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), 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***),<br>**II Śniadanie:**<br>melon 150g , | zupa barszcz ukraiński 400ml (***GLUTEN, PSZENICA, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO, OWIES***), kompot 250ml Z gorzki , ryba smażona 100g (***JAJA, PSZENICA, RYBY, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO***), surówka z kapusty kiszonej 150g , ziemniaki 300g ,<br>**Podwieczorek:**<br>jogurt naturalny 1szt (***MLEKO, GLUTEN***), | Herbata saszetka 1 szt , Pieczywo mieszane 120g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), wędlina 50g (***MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA***), pomidor 100g ,<br>**Posiłek nocny:**<br>Mus tubka 1szt , |
| **Wartości odżywcze:** 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; | | |
| **sobota 2024-03-16** | **Dieta: PODSTAWAMYSŁOWICE** | |
| zupa mleczna z ryżem brązowym 300ml (***MLEKO***), Pieczywo mieszane 130g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), serek capresi light 2 plastry (***MLEKO, GLUTEN***), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (***MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN***), pomidor 50g , cukier 10g , wędlina 40g (***MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA***), | zupa kalafiorowa z grysikiem 400ml (***MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), kompot 250ml Z gorzki , cukier 10g , pieczeń rzymska 100g (***JAJA, PSZENICA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO***), ziemniaki 300g , Sałatka z ogórka kiszonego 150g (***GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM***), sos pomidorowy 100ml (***MLEKO, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), | Herbata saszetka 1 szt , Pieczywo mieszane 120g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), wędlina 50g (***MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA***), cukier 15g ,<br>**Posiłek nocny:**<br>BISZKOPTY 40G (***GLUTEN, JAJA***), |
| **Wartości odżywcze:** 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; | | |



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

**Jadłospisy dla oddziałów**

## Oddział: SZPITAL MYSŁOWICE

| Śniadanie<br>II Śniadanie | Obiad<br>Podwieczorek | Kolacja<br>Posiłek nocny |
|---|---|---|
| **sobota 2024-03-16** | **Dieta: LEKKAMYSŁOWICE** | |
| zupa mleczna z ryżem brązowym 300ml (***MLEKO***), Pieczywo mieszane 130g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), wędlina 50g (***MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA***), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (***MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN***), pomidor 50g , cukier 10g , | zupa grysikowa 400ml (***GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), kompot 250ml Z gorzki , cukier 10g , pieczeń rzymska 100g (***JAJA, PSZENICA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO***), bukiet jarzyn 150g (***SELER, ŚMIETANKA***), ziemniaki 300g , sos pomidorowy 100ml (***MLEKO, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), | Herbata saszetka 1 szt , Pieczywo mieszane 120g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), wędlina 50g (***MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA***), cukier 15g ,<br>**Posiłek nocny:**<br>BISZKOPTY 40G (***GLUTEN, JAJA***), |
| **Wartości odżywcze:** 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; | | |
| **sobota 2024-03-16** | **Dieta: CUKRZYCOWAMYSŁOWICE** | |
| zupa mleczna z ryżem brązowym 300ml (***MLEKO***), Pieczywo mieszane 130g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), serek capresi light 2 plastry (***MLEKO, GLUTEN***), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (***MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN***), pomidor 50g , wędlina 40g (***MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA***),<br>**II Śniadanie:**<br>jabłko 150 g , | zupa kalafiorowa z grysikiem 400ml (***MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), kompot 250ml Z gorzki , pieczeń rzymska 100g (***JAJA, PSZENICA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO***), ziemniaki 300g , Sałatka z ogórka kiszonego 150g (***GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM***), sos pomidorowy 100ml (***MLEKO, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***),<br>**Podwieczorek:**<br>jogurt naturalny 1szt (***MLEKO, GLUTEN***), | Herbata saszetka 1 szt , Pieczywo mieszane 120g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), wędlina 50g (***MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA***), pomidor 50g ,<br>**Posiłek nocny:**<br>BISZKOPTY 40G (***GLUTEN, JAJA***), |
| **Wartości odżywcze:** 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; | | |
| **niedziela 2024-03-17** | **Dieta: PODSTAWAMYSŁOWICE** | |
| zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300ml (***MLEKO***), Pieczywo mieszane 130g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), kiełbaska 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 lanym ciastem 400ml (***GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), ziemniaki 300g , kompot 250ml Z gorzki , cukier 10g , Karczek duszony w majeranku 100g (***PISTACJE***), kapusta czerwona 150g (***PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), | Herbata saszetka 1 szt , Pieczywo mieszane 120g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), ser żółty 50g (***MLEKO***), cukier 15g ,<br>**Posiłek nocny:**<br>chrupki kukurydziane (***ORZ. LASKO, ŻYTO***), |
| **Wartości odżywcze:** 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; | | |
| **niedziela 2024-03-17** | **Dieta: LEKKAMYSŁOWICE** | |
| zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300ml (***MLEKO***), Pieczywo mieszane 130g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), kiełbaska 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 400ml (***GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), ziemniaki 300g , kompot 250ml Z gorzki , cukier 10g , szynka wp gotowana 100g (***PISTACJE***), sos rozmarynowo-cytrynowy 100ml , buraki 150g , | Herbata saszetka 1 szt , Pieczywo mieszane 120g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), pasta twarogowa natur. 80g (***MLEKO***), cukier 15g ,<br>**Posiłek nocny:**<br>chrupki kukurydziane (***ORZ. LASKO, ŻYTO***), |
| **Wartości odżywcze:** 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; | | |



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

**Jadłospisy dla oddziałów**

## Oddział: SZPITAL MYSŁOWICE

| Śniadanie<br>II Śniadanie | Obiad<br>Podwieczorek | Kolacja<br>Posiłek nocny |
|---|---|---|
| **niedziela 2024-03-17** | **Dieta: CUKRZYCOWAMYSŁOWICE** | |
| zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300ml (***MLEKO***), Pieczywo mieszane 130g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), kiełbaska drobiowa z ketchupem 1 szt (***GLUTEN, SELER, GORCZYCA, BIAŁKO JAJ, PISTACJE***), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (***MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN***), pomidor 50g ,<br>**II Śniadanie:**<br>owoc 150g , | zupa rosół z lanym ciastem 400ml ( ***GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), ziemniaki 300g , kompot 250ml Z gorzki , Karczek duszony w majeranku 100g (***PISTACJE***), kapusta czerwona 150g (***PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***),<br>**Podwieczorek:**<br>jogurt naturalny 1szt (***MLEKO, GLUTEN***), | Herbata saszetka 1 szt , Pieczywo mieszane 120g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), pasta twarogowa natur. 80g (***MLEKO***), sałata 20g ,<br>**Posiłek nocny:**<br>chrupki kukurydziane (***ORZ. LASKO, ŻYTO***), |
| **Wartości odżywcze:** 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; | | |
| **poniedziałek 2024-03-18** | **Dieta: PODSTAWAMYSŁOWICE** | |
| zupa mleczna z makaronem razowym 250ml (***MLEKO, GLUTEN, JAJA***), Pieczywo mieszane 130g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), jajecznica na maśle 80g (***JAJA, ŚMIETANKA***), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (***MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN***), pomidor 50g , cukier 10g , | zupa fasolowa 400ml (***MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, BIAŁKO JAJ, OWIES***), ziemniaki 300g , kompot 250ml Z gorzki , cukier 10g , surówka z kapusty białej z koperkiem 150g (***SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), kotlet z kurczaka 100g G (***MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA*** ), | Herbata saszetka 1 szt , Pieczywo mieszane 120g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), wędlina 50g (***MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA***), cukier 15g ,<br>**Posiłek nocny:**<br>BISZKOPTY 40G (***GLUTEN, JAJA***), |
| **Wartości odżywcze:** 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; | | |
| **poniedziałek 2024-03-18** | **Dieta: LEKKAMYSŁOWICE** | |
| zupa mleczna z makaronem razowym 250ml (***MLEKO, GLUTEN, JAJA***), Pieczywo mieszane 130g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), jajecznica na maśle 80g (***JAJA, ŚMIETANKA***), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (***MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN***), pomidor 50g , cukier 10g , | zupa z jarmużem 400ml (***MLEKO, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), ziemniaki 300g , kompot 250ml Z gorzki , cukier 10g , mix warzyw wiosenny (9skł) 150g , filet z kurczaka gotowany 100g (***GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM***), sos jarzynowy 100ml (***PSZENICA, SELER***), | Herbata saszetka 1 szt , Pieczywo mieszane 120g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), wędlina 50g (***MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA***), cukier 15g ,<br>**Posiłek nocny:**<br>BISZKOPTY 40G (***GLUTEN, JAJA***), |
| **Wartości odżywcze:** Energia: 2767.48 kcal; Energia: 8172.86 kJ; Białko ogółem: 111.14 g; białko zwierzęce: 65.84 g; białko roślinne: 32.90 g; Tłuszcz: 81.49 g; Węglowodany ogółem: 419.62 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.15 g; Sód: 1357.01 mg; Potas: 4249.17 mg; Wapń: 647.27 mg; Fosfor: 1444.70 mg; Błonnik pokarmowy: 29.52 g; suma cukrów prostych: 73.05 g; Woda: 1149.93 g; Popiół: 14.85 g; | | |
| **poniedziałek 2024-03-18** | **Dieta: CUKRZYCOWAMYSŁOWICE** | |
| zupa mleczna z makaronem razowym 250ml (***MLEKO, GLUTEN, JAJA***), Pieczywo mieszane 130g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), jajecznica na maśle 80g (***JAJA, ŚMIETANKA***), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (***MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN***), pomidor 50g ,<br>**II Śniadanie:**<br>owoc 150g , | zupa fasolowa 400ml (***MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, BIAŁKO JAJ, OWIES***), ziemniaki 300g , kompot 250ml Z gorzki , surówka z kapusty białej z koperkiem 150g (***SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), kotlet z kurczaka 100g G (***MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA*** ),<br>**Podwieczorek:**<br>jogurt naturalny 1szt (***MLEKO, GLUTEN***), | Herbata saszetka 1 szt , Pieczywo mieszane 120g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), wędlina 50g (***MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA***), sałata 5g ,<br>**Posiłek nocny:**<br>BISZKOPTY 40G (***GLUTEN, JAJA***), |
| **Wartości odżywcze:** 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; | | |



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

**Jadłospisy dla oddziałów**

## Oddział: SZPITAL MYSŁOWICE

| Śniadanie<br>II Śniadanie | Obiad<br>Podwieczorek | Kolacja<br>Posiłek nocny |
|---|---|---|
| **wtorek 2024-03-19** | **Dieta: PODSTAWAMYSŁOWICE** | |
| zupa mleczna z kaszą jęczmienna 300ml (***MLEKO, JĘCZMIEŃ***), 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 , łazanki z mięsem i kapustą (makaron pełnoziarnisty) 350g (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, BIAŁKO JAJ***), zupa szpinakowa z ziemniakami 400ml (***MLEKO, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), | Herbata saszetka 1 szt , Pieczywo mieszane 120g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), wędlina 50g (***MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA***), cukier 15g , pomidor 50g ,<br>**Posiłek nocny:**<br>owoc 150g , |
| **Wartości odżywcze:** 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; | | |
| **wtorek 2024-03-19** | **Dieta: LEKKAMYSŁOWICE** | |
| zupa mleczna z kaszą jęczmienna 300ml (***MLEKO, JĘCZMIEŃ***), Pieczywo mieszane 50g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), 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 , Makaron z sosem mięsno-pomidorowym z warzywami 350g (***GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN***), zupa szpinakowa z ziemniakami 400ml (***MLEKO, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), | Herbata saszetka 1 szt , Pieczywo mieszane 120g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), wędlina 50g (***MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA***), cukier 15g , pomidor 50g ,<br>**Posiłek nocny:**<br>owoc 150g , |
| **Wartości odżywcze:** 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; | | |
| **wtorek 2024-03-19** | **Dieta: CUKRZYCOWAMYSŁOWICE** | |
| zupa mleczna z kaszą jęczmienna 300ml (***MLEKO, JĘCZMIEŃ***), Pieczywo mieszane 50g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), 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***),<br>**II Śniadanie:**<br>owoc 150g , | kompot 250ml Z gorzki , łazanki z mięsem i kapustą (makaron pełnoziarnisty) 350g (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, BIAŁKO JAJ***), zupa szpinakowa z ziemniakami 400ml (***MLEKO, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***),<br>**Podwieczorek:**<br>jogurt naturalny 1szt (***MLEKO, GLUTEN***), | Herbata saszetka 1 szt , Pieczywo mieszane 120g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), wędlina 50g (***MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA***), pomidor 100g ,<br>**Posiłek nocny:**<br>owoc 150g , |
| **Wartości odżywcze:** 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; | | |

| **środa 2024-03-20** | **Dieta: PODSTAWAMYSŁOWICE** | |
|---|---|---|
| Zupa mleczna z kaszą kuskus 300ml (***MLEKO, GLUTEN***), Pieczywo mieszane 130g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), ser żółty 50g (***MLEKO***), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (***MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN***), cukier 10g , ogórek zielony 50g , | Zupa cukiniowa 400ml (***MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), kompot 250ml Z gorzki , cukier 10g , ziemniaki 300g , Surówka colesław 150g (***GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), bitki ze schabu duszone 100g (***PSZENICA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN***), | Herbata saszetka 1 szt , Pieczywo mieszane 120g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), Pasta twarogowa z koperkiem 70g (***MLEKO***), cukier 15g ,<br>**Posiłek nocny:**<br>sok pomidorowo-warzywny 1 szt , |
| **Wartości odżywcze:** Energia: 2716.27 kcal; Energia: 9434.79 kJ; Białko ogółem: 109.28 g; białko zwierzęce: 76.25 g; białko roślinne: 35.09 g; Tłuszcz: 96.85 g; Węglowodany ogółem: 378.28 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.91 g; Sód: 2004.09 mg; Potas: 4671.56 mg; Wapń: 1264.14 mg; Fosfor: 1749.44 mg; Błonnik pokarmowy: 22.11 g; suma cukrów prostych: 81.50 g; Woda: 1419.02 g; Popiół: 18.87 g; | | |



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

**Jadłospisy dla oddziałów**

## Oddział: SZPITAL MYSŁOWICE

| Śniadanie<br>II Śniadanie | Obiad<br>Podwieczorek | Kolacja<br>Posiłek nocny |
|---|---|---|
| **środa 2024-03-20** | **Dieta: LEKKAMYSŁOWICE** | |
| Zupa mleczna z kaszą kuskus 300ml ( ***MLEKO, GLUTEN***), Pieczywo mieszane 130g ( ***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), wędlina 50g (***MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA*** ), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( ***MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN***), cukier 10g , sałata 5g , | Zupa cukiniowa 400ml (***MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM*** ), kompot 250ml Z gorzki , cukier 10g , buraki 150g , ziemniaki 250g , Schab duszony w ziołach 100g , | Herbata saszetka 1 szt , Pieczywo mieszane 120g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), Pasta twarogowa z koperkiem 70g ( ***MLEKO***), cukier 15g ,<br>**Posiłek nocny:**<br>sok pomidorowo-warzywny 1 szt , |
| **Wartości odżywcze:** Energia: 2461.99 kcal; Energia: 8482.19 kJ; Białko ogółem: 107.04 g; białko zwierzęce: 71.55 g; białko roślinne: 34.09 g; Tłuszcz: 69.71 g; Węglowodany ogółem: 374.75 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.86 g; Sód: 1370.74 mg; Potas: 4685.90 mg; Wapń: 774.52 mg; Fosfor: 1524.18 mg; Błonnik pokarmowy: 19.43 g; suma cukrów prostych: 91.56 g; Woda: 1348.65 g; Popiół: 16.41 g; | | |
| **środa 2024-03-20** | **Dieta: CUKRZYCOWAMYSŁOWICE** | |
| Zupa mleczna z kaszą kuskus 300ml ( ***MLEKO, GLUTEN***), Pieczywo mieszane 130g ( ***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), ser żółty 50g (***MLEKO***), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( ***MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN***), ogórek zielony 50g ,<br>**II Śniadanie:**<br>owoc 150g , | Zupa cukiniowa 400ml (***MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM*** ), kompot 250ml Z gorzki , ziemniaki 300g , Surówka colesław 150g (***GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), Schab duszony w ziołach 100g ,<br>**Podwieczorek:**<br>jogurt naturalny 1szt (***MLEKO, GLUTEN***), | Herbata saszetka 1 szt , Pieczywo mieszane 120g (***MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEŃ***), masło 15g (***ŚMIETANKA***), Pasta twarogowa z koperkiem 70g ( ***MLEKO***), pomidor 50g ,<br>**Posiłek nocny:**<br>sok pomidorowo-warzywny 1 szt , |
| **Wartości odżywcze:** Energia: 2683.03 kcal; Energia: 9295.05 kJ; Białko ogółem: 116.43 g; białko zwierzęce: 82.70 g; białko roślinne: 35.78 g; Tłuszcz: 96.35 g; Węglowodany ogółem: 366.05 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.32 g; Sód: 2103.22 mg; Potas: 5231.68 mg; Wapń: 1522.96 mg; Fosfor: 1949.24 mg; Błonnik pokarmowy: 24.20 g; suma cukrów prostych: 58.25 g; Woda: 1677.85 g; Popiół: 20.83 g; | | |

Dietetyk

.....



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**