

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL MYSŁOWICE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2024-04-01</b>		
<b>Dieta: PODSTAWAMYSŁOWICE</b>		
zupa mleczna z makaronem gwiazdki 350ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> ), Pieczywo mieszane 130g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), wędlina 40g ( <b>MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ), pomidor 50g, cukier 10g, jogurt owocowy 1szt ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), jajko gotowane 1/2szt ( <b>JAJA</b> ),	zupa żurek z jajkiem 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, BIAŁKO JAJ</b> ), kompot 250ml Z gorzki, cukier 10g, ziemniaki 250g, udko pieczone 1sz(250g) ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN</b> ), Surówka colesław 150g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), <b>Podwieczorek:</b> czekoladowy zając ( <b>MLEKO</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, sałata 20g, <b>Posiłek nocny:</b> biszkopty 30g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY AR, SEZAM, ŻYTO</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 3594.54 kcal; Energia: 12921.80 kJ; Białko ogółem: 143.02 g; białko zwierzęce: 98.13 g; białko roślinne: 43.49 g; Tłuszcz: 134.31 g; Węglowodany ogółem: 481.78 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 56.00 g; Sód: 2795.35 mg; Potas: 5869.02 mg; Wapń: 1057.69 mg; Fosfor: 2273.15 mg; Błonnik pokarmowy: 24.86 g; suma cukrów prostych: 135.69 g; Woda: 1586.77 g; Popiół: 23.91 g;		
<b>poniedziałek 2024-04-01</b>		
<b>Dieta: LEKKAMYSŁOWICE</b>		
zupa mleczna z makaronem gwiazdki 350ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> ), Pieczywo mieszane 130g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), wędlina 40g ( <b>MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ), pomidor 50g, cukier 10g, jogurt owocowy 1szt ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), pasta z białek 50g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ),	zupa barszcz biały 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, BIAŁKO JAJ</b> ), kompot 250ml Z gorzki, cukier 10g, ziemniaki 250g, Udko gotowane 1 szt (250g), sos dietetyczny 100ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), bukiet jarzyn 150g ( <b>SELER, ŚMIETANKA</b> ), <b>Podwieczorek:</b> czekoladowy zając ( <b>MLEKO</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, sałata 20g, <b>Posiłek nocny:</b> biszkopty 30g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY AR, SEZAM, ŻYTO</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 3557.61 kcal; Energia: 12800.86 kJ; Białko ogółem: 147.76 g; białko zwierzęce: 101.76 g; białko roślinne: 44.59 g; Tłuszcz: 131.89 g; Węglowodany ogółem: 475.39 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 60.68 g; Sód: 1785.00 mg; Potas: 5935.03 mg; Wapń: 1031.38 mg; Fosfor: 2294.55 mg; Błonnik pokarmowy: 26.85 g; suma cukrów prostych: 136.29 g; Woda: 1625.81 g; Popiół: 21.73 g;		
<b>poniedziałek 2024-04-01</b>		
<b>Dieta: CUKRZYCOWAMYSŁOWICE</b>		
Pieczywo mieszane 130g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), wędlina 40g ( <b>MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ), pomidor 50g, jogurt naturalny 1szt ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), jajko gotowane 1/2szt ( <b>JAJA</b> ), zupa mleczna z makaronem gwiazdki 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> owoc 150g,	zupa żurek z jajkiem 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, BIAŁKO JAJ</b> ), kompot 250ml Z gorzki, ziemniaki 250g, udko pieczone 1sz(250g) ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN</b> ), Surówka colesław 150g ( <b>GLUTEN, JAJA, 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 20g, <b>Posiłek nocny:</b> biszkopty 30g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY AR, SEZAM, ŻYTO</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 3008.14 kcal; Energia: 10512.55 kJ; Białko ogółem: 146.19 g; białko zwierzęce: 107.77 g; białko roślinne: 37.02 g; Tłuszcz: 110.15 g; Węglowodany ogółem: 387.81 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.75 g; Sód: 2978.05 mg; Potas: 5881.27 mg; Wapń: 1322.14 mg; Fosfor: 2284.40 mg; Błonnik pokarmowy: 25.32 g; suma cukrów prostych: 64.36 g; Woda: 1832.00 g; Popiół: 24.57 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL MYSŁOWICE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2024-04-02</b>		
<b>Dieta: PODSTAWAMYSŁOWICE</b>		
zupa mleczna z kaszą jęczmienną 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 , ziemniaki 300g , kielbasa pieczona z cebulką 150g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, BIAŁKO JAJ</b> ), zupa krupnik 400ml ( <b>GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN</b> ),	Herbata saszетка 1 szt , Pieczywo mieszane 120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), wędlna 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), cukier 15g , pomidor 50g , <b>Posiłek nocny:</b> owoc 150g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2781.80 kcal; Energia: 10581.94 kJ; Białko ogółem: 90.26 g; białko zwierzęce: 44.53 g; białko roślinne: 44.33 g; Tłuszcz: 64.59 g; Węglowodany ogółem: 480.27 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.89 g; Sód: 2969.21 mg; Potas: 4195.36 mg; Wapń: 711.61 mg; Fosfor: 1500.75 mg; Błonnik pokarmowy: 22.48 g; suma cukrów prostych: 99.27 g; Woda: 1180.08 g; Popiół: 20.37 g;		
<b>wtorek 2024-04-02</b>		
<b>Dieta: LEKKAMYSŁOWICE</b>		
zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml ( <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 , ziemniaki 300g , kurczak w sosie śmietankowo-szpinakowym 100/150g ( <b>MLEKO, PSZENICA</b> ), Marchewka gotowana 150g ( <b>PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), zupa krupnik 400ml ( <b>GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN</b> ),	Herbata saszетка 1 szt , Pieczywo mieszane 120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), wędlna 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), cukier 15g , pomidor 50g , <b>Posiłek nocny:</b> owoc 150g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2652.23 kcal; Energia: 9859.23 kJ; Białko ogółem: 103.35 g; białko zwierzęce: 65.96 g; białko roślinne: 35.99 g; Tłuszcz: 72.08 g; Węglowodany ogółem: 425.18 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.75 g; Sód: 1988.90 mg; Potas: 4844.46 mg; Wapń: 815.50 mg; Fosfor: 1636.46 mg; Błonnik pokarmowy: 27.43 g; suma cukrów prostych: 109.38 g; Woda: 1456.52 g; Popiół: 17.86 g;		
<b>wtorek 2024-04-02</b>		
<b>Dieta: CUKRZYCOWAMYSŁOWICE</b>		
zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml ( <b>MLEKO, JĘCZMIEN</b> ), Pieczywo mieszane 50g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), papryka konserwowa 50g ( <b>S02</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), wędlna 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 , ziemniaki 300g , kurczak w sosie śmietankowo-szpinakowym 100/150g ( <b>MLEKO, PSZENICA</b> ), zupa krupnik 400ml ( <b>GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN</b> ), Brokuły 150g , <b>Podwieczorek:</b> jogurt naturalny 1szt ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ),	Herbata saszетка 1 szt , Pieczywo mieszane 120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), wędlna 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), pomidor 100g , <b>Posiłek nocny:</b> owoc 150g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2324.87 kcal; Energia: 8440.99 kJ; Białko ogółem: 105.87 g; białko zwierzęce: 65.16 g; białko roślinne: 37.91 g; Tłuszcz: 61.40 g; Węglowodany ogółem: 368.70 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.94 g; Sód: 1643.82 mg; Potas: 5653.82 mg; Wapń: 1000.01 mg; Fosfor: 1840.30 mg; Błonnik pokarmowy: 30.61 g; suma cukrów prostych: 60.54 g; Woda: 1697.77 g; Popiół: 20.89 g;		
<b>środa 2024-04-03</b>		
<b>Dieta: PODSTAWAMYSŁOWICE</b>		
zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300ml ( <b>MLEKO</b> ), Pieczywo mieszane 130g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), pasztet drobiowy 50g ( <b>JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ), ogórek konserwowy 50g ( <b>S02</b> ), cukier 10g ,	zupa jarzynowa 400ml ( <b>MLEKO, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), kompot 250ml Z gorzki , cukier 10g , ziemniaki 250g , stek z indyka mielony 110g ( <b>SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), buraki 150g ,	Herbata saszетка 1 szt , Pieczywo mieszane 120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Ser mozzarella 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), cukier 15g , <b>Posiłek nocny:</b> DESER RYŻOWO-OWOCOWY TUBKA LUBELLA 100G ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2516.35 kcal; Energia: 8317.40 kJ; Białko ogółem: 94.57 g; białko zwierzęce: 53.55 g; białko roślinne: 34.52 g; Tłuszcz: 68.74 g; Węglowodany ogółem: 405.66 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.43 g; Sód: 2134.96 mg; Potas: 4754.02 mg; Wapń: 795.37 mg; Fosfor: 1530.98 mg; Błonnik pokarmowy: 21.85 g; suma cukrów prostych: 106.68 g; Woda: 1292.49 g; Popiół: 18.64 g;		

## Jadłospis dla oddziałów

Oddział: SZPITAL MYSŁOWICE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2024-04-03</b> <span style="float: right;"><b>Dieta: LEKKAMYSŁOWICE</b></span>		
zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300ml ( <b>MLEKO</b> ), Pieczywo mieszane 130g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), wędlna 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ), sałata 20g ,	zupa jarzynowa 400ml ( <b>MLEKO, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), kompot 250ml Z gorzki , cukier 10g , ziemniaki 300g , Indyk w sosie jogurtowym 100g/150g ( <b>MLEKO, PSZENICA</b> ), buraki 150g ,	Herbata saszetka 1 szt , Pieczywo mieszane 120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), wędlna 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), cukier 15g , <b>Posiłek nocny:</b> DESER RYŻOWO-OWOCOWY TUBKA LUBELLA 100G ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2419.96 kcal; Energia: 8273.10 kJ; Białko ogółem: 98.18 g; białko zwierzęce: 59.62 g; białko roślinne: 35.76 g; Tłuszcz: 59.47 g; Węglowodany ogółem: 398.12 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.10 g; Sód: 1370.78 mg; Potas: 4844.12 mg; Wapń: 748.37 mg; Fosfor: 1506.85 mg; Błonnik pokarmowy: 21.77 g; suma cukrów prostych: 93.53 g; Woda: 1328.10 g; Popiół: 18.29 g;		
<b>środa 2024-04-03</b> <span style="float: right;"><b>Dieta: CUKRZYCOWAMYSŁOWICE</b></span>		
zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300ml ( <b>MLEKO</b> ), Pieczywo mieszane 130g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), pasztet drobiowy 50g ( <b>JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ), ogórek konserwowy 50g ( <b>S02</b> ), <b>II Śniadanie:</b> owoc 150g ,	zupa jarzynowa 400ml ( <b>MLEKO, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), kompot 250ml Z gorzki , Indyk w sosie jogurtowym 100g/150g ( <b>MLEKO, PSZENICA</b> ), Mix warzyw gotowanych na parze z bazylią i tymiankiem 120g ( <b>SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN</b> ), ziemniaki 250g , <b>Podwieczorek:</b> MUS VEGA TYMBARK OWOC-WARZ 1 SZT ,	Herbata saszetka 1 szt , Pieczywo mieszane 120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Ser mozzarella 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), pomidor 100g , <b>Posiłek nocny:</b> DESER RYŻOWO-OWOCOWY TUBKA LUBELLA 100G ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2356.16 kcal; Energia: 7437.00 kJ; Białko ogółem: 88.70 g; białko zwierzęce: 44.22 g; białko roślinne: 37.38 g; Tłuszcz: 62.61 g; Węglowodany ogółem: 390.64 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.77 g; Sód: 1370.46 mg; Potas: 4854.86 mg; Wapń: 821.53 mg; Fosfor: 1478.77 mg; Błonnik pokarmowy: 28.96 g; suma cukrów prostych: 64.74 g; Woda: 1450.58 g; Popiół: 17.18 g;		
<b>czwartek 2024-04-04</b> <span style="float: right;"><b>Dieta: PODSTAWAMYSŁOWICE</b></span>		
Pieczywo mieszane 130g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), serek fromage 70g ( <b>MLEKO</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ), pomidor 50g , cukier 10g , zupa mleczna z ryżem 300ml ( <b>MLEKO</b> ),	Zupa dyniowa 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), kompot 250ml Z gorzki , cukier 10g , Klops duszony w sosie pietruszkowym 100g ( <b>JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO</b> ), ziemniaki 250g , surówka z cukini z marchewką 150g ( <b>GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN</b> ),	Herbata saszetka 1 szt , Pieczywo mieszane 120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), wędlna 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), cukier 15g , <b>Posiłek nocny:</b> FLIPSY 80G ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2587.34 kcal; Energia: 9125.15 kJ; Białko ogółem: 105.19 g; białko zwierzęce: 63.99 g; białko roślinne: 39.81 g; Tłuszcz: 65.99 g; Węglowodany ogółem: 421.77 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.78 g; Sód: 1532.32 mg; Potas: 4161.07 mg; Wapń: 782.04 mg; Fosfor: 1665.86 mg; Błonnik pokarmowy: 25.35 g; suma cukrów prostych: 80.73 g; Woda: 1275.39 g; Popiół: 15.83 g;		
<b>czwartek 2024-04-04</b> <span style="float: right;"><b>Dieta: LEKKAMYSŁOWICE</b></span>		
zupa mleczna z ryżem 300ml ( <b>MLEKO</b> ), Pieczywo mieszane 130g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Pasta twarogowa z koperkiem 70g ( <b>MLEKO</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ), pomidor 50g , cukier 10g ,	Zupa dyniowa 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), kompot 250ml Z gorzki , cukier 10g , Klops duszony w sosie pietruszkowym 100g ( <b>JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO</b> ), ziemniaki 250g , cukinia gotowana w ziołach prowansalskich 150g ( <b>SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŚMIETANKA</b> ),	Herbata saszetka 1 szt , Pieczywo mieszane 120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), wędlna 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), cukier 15g , <b>Posiłek nocny:</b> FLIPSY 80G ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2602.13 kcal; Energia: 9193.74 kJ; Białko ogółem: 106.72 g; białko zwierzęce: 65.62 g; białko roślinne: 39.70 g; Tłuszcz: 67.33 g; Węglowodany ogółem: 420.17 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.84 g; Sód: 1563.51 mg; Potas: 4133.77 mg; Wapń: 772.64 mg; Fosfor: 1678.76 mg; Błonnik pokarmowy: 24.58 g; suma cukrów prostych: 80.46 g; Woda: 1266.28 g; Popiół: 15.87 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL MYSŁOWICE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2024-04-04</b> <b>Dieta: CUKRZYCOWAMYŚŁOWICE</b>		
zupa mleczna z ryżem 300ml ( <b>MLEKO</b> ), Pieczywo mieszane 130g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), serek fromage 70g ( <b>MLEKO</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ), pomidor 50g , <b>II Śniadanie:</b> owoc 150g ,	Zupa dyniowa 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), kompot 250ml Z gorzki , Klops duszony w sosie pietruszkowym 100g ( <b>JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO</b> ), ziemniaki 250g , surówka z cukini z marchewką 150g ( <b>GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN</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 50g , <b>Posiłek nocny:</b> FLIPSY 80G ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2594.09 kcal; Energia: 9152.20 kJ; Białko ogółem: 112.54 g; białko zwierzęce: 70.44 g; białko roślinne: 40.71 g; Tłuszcz: 69.54 g; Węglowodany ogółem: 411.14 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.64 g; Sód: 1631.97 mg; Potas: 4748.37 mg; Wapń: 1045.69 mg; Fosfor: 1869.86 mg; Błonnik pokarmowy: 28.20 g; suma cukrów prostych: 57.70 g; Woda: 1547.57 g; Popiół: 17.88 g;		
<b>piątek 2024-04-05</b> <b>Dieta: PODSTAWAMYŚŁOWICE</b>		
zupa mleczna z pł.oвсяnianymi 350ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</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 szpinakowa z ryżem 400ml ( <b>PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), kompot 250ml Z gorzki , cukier 5g , ryba smażona 100g ( <b>JAJA, PSZENICA, RYBY, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO</b> ), Surówka z kapusty czerwonej z jabłkiem 120g , ziemniaki 250g ,	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: 2535.16 kcal; Energia: 9573.22 kJ; Białko ogółem: 105.83 g; białko zwierzęce: 69.42 g; białko roślinne: 35.01 g; Tłuszcz: 73.89 g; Węglowodany ogółem: 384.08 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.27 g; Sód: 1659.74 mg; Potas: 4167.89 mg; Wapń: 967.10 mg; Fosfor: 1571.89 mg; Błonnik pokarmowy: 23.58 g; suma cukrów prostych: 110.02 g; Woda: 1411.80 g; Popiół: 17.54 g;		
<b>piątek 2024-04-05</b> <b>Dieta: LEKKAMYŚŁOWICE</b>		
zupa mleczna z pł.oвсяnianymi 350ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</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 ,	zupa szpinakowa z ryżem 400ml ( <b>PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), kompot 250ml Z gorzki , cukier 10g , ryba gotowana 100g ( <b>PSZENICA, SELER, RYBY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Mix warzyw gotowanych z bazylią i tymiankiem 150g ( <b>SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN</b> ), ziemniaki 300g , sos rozmarynowo-cytrynowy 100ml ,	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: 2523.14 kcal; Energia: 9425.24 kJ; Białko ogółem: 113.63 g; białko zwierzęce: 73.60 g; białko roślinne: 38.63 g; Tłuszcz: 59.53 g; Węglowodany ogółem: 408.65 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.32 g; Sód: 1761.97 mg; Potas: 4312.40 mg; Wapń: 961.91 mg; Fosfor: 1618.40 mg; Błonnik pokarmowy: 25.57 g; suma cukrów prostych: 111.85 g; Woda: 1445.99 g; Popiół: 18.29 g;		
<b>piątek 2024-04-05</b> <b>Dieta: CUKRZYCOWAMYŚŁOWICE</b>		
zupa mleczna z pł.oвсяnianymi 350ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</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 ,	zupa szpinakowa z ryżem 400ml ( <b>PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), kompot 250ml Z gorzki , ryba smażona 100g ( <b>JAJA, PSZENICA, RYBY, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO</b> ), Surówka z kapusty czerwonej z jabłkiem 120g , ziemniaki 250g , <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: 2434.05 kcal; Energia: 8914.06 kJ; Białko ogółem: 109.66 g; białko zwierzęce: 68.92 g; białko roślinne: 37.94 g; Tłuszcz: 71.17 g; Węglowodany ogółem: 368.47 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.92 g; Sód: 1775.67 mg; Potas: 4901.14 mg; Wapń: 1146.90 mg; Fosfor: 1769.50 mg; Błonnik pokarmowy: 29.56 g; suma cukrów prostych: 68.57 g; Woda: 1668.10 g; Popiół: 20.99 g;		

## Jadłospis dla oddziałów

Oddział: SZPITAL MYSŁOWICE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2024-04-06</b>		
<b>Dieta: PODSTAWAMYSŁOWICE</b>		
zupa mleczna z zacierką 300ml ( <b>MLEKO, JAJA, PSZENICA</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 barszcz czerwony z ziemniakami 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, ORZECHY AR, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO</b> ), kompot 250ml Z gorzki, cukier 10g, kotlet mielony 100g ( <b>JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO</b> ), ziemniaki 300g, Sałatka z ogórka kiszzonego 150g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ),	Herbata saszетка 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: 2828.55 kcal; Energia: 8190.72 kJ; Białko ogółem: 105.40 g; białko zwierzęce: 60.45 g; białko roślinne: 32.55 g; Tłuszcz: 89.36 g; Węglowodany ogółem: 424.51 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.86 g; Sód: 2478.51 mg; Potas: 4347.74 mg; Wapń: 613.22 mg; Fosfor: 1357.44 mg; Błonnik pokarmowy: 31.27 g; suma cukrów prostych: 77.53 g; Woda: 1312.83 g; Popiół: 17.59 g;		
<b>sobota 2024-04-06</b>		
<b>Dieta: LEKKAMYSŁOWICE</b>		
zupa mleczna z zacierką 300ml ( <b>MLEKO, JAJA, PSZENICA</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 barszcz czerwony z ziemniakami 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, ORZECHY AR, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO</b> ), kompot 250ml Z gorzki, cukier 10g, pieczeń rzymska 100g ( <b>JAJA, PSZENICA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO</b> ), cukinia gotowana w ziołach prowansalskich 150g ( <b>SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŚMIETANKA</b> ), ziemniaki 300g,	Herbata saszетка 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: 2621.54 kcal; Energia: 7501.53 kJ; Białko ogółem: 102.50 g; białko zwierzęce: 54.85 g; białko roślinne: 33.85 g; Tłuszcz: 64.79 g; Węglowodany ogółem: 431.10 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.34 g; Sód: 1524.80 mg; Potas: 4674.02 mg; Wapń: 591.16 mg; Fosfor: 1373.79 mg; Błonnik pokarmowy: 31.76 g; suma cukrów prostych: 77.12 g; Woda: 1323.34 g; Popiół: 16.99 g;		
<b>sobota 2024-04-06</b>		
<b>Dieta: CUKRZYCOWAMYSŁOWICE</b>		
zupa mleczna z zacierką 300ml ( <b>MLEKO, JAJA, PSZENICA</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, wędlina 40g ( <b>MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> owoc 150g,	zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, ORZECHY AR, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO</b> ), kompot 250ml Z gorzki, kotlet mielony 100g ( <b>JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO</b> ), ziemniaki 300g, Sałatka z ogórka kiszzonego 150g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ), <b>Podwieczorek:</b> jogurt naturalny 1szt ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ),	Herbata saszетка 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 50g, <b>Posiłek nocny:</b> BISZKOPTY 40G ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2835.30 kcal; Energia: 8217.77 kJ; Białko ogółem: 112.75 g; białko zwierzęce: 66.90 g; białko roślinne: 33.45 g; Tłuszcz: 92.91 g; Węglowodany ogółem: 413.88 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.71 g; Sód: 2578.16 mg; Potas: 4935.04 mg; Wapń: 876.87 mg; Fosfor: 1561.44 mg; Błonnik pokarmowy: 34.12 g; suma cukrów prostych: 54.50 g; Woda: 1585.01 g; Popiół: 19.64 g;		
<b>niedziela 2024-04-07</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> ), kasza gryczana biała 200g, kompot 250ml Z gorzki, cukier 10g, Karczek duszony w majeranku 100g ( <b>PISTACJE</b> ), Mix sałat z sosem vinegrette 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ),	Herbata saszетка 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> chrupki kukurydziane ( <b>ORZ. LASKO, ŻYTO</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 3093.11 kcal; Energia: 11447.76 kJ; Białko ogółem: 122.75 g; białko zwierzęce: 83.78 g; białko roślinne: 41.02 g; Tłuszcz: 122.77 g; Węglowodany ogółem: 399.93 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 53.10 g; Sód: 3164.87 mg; Potas: 3054.37 mg; Wapń: 1230.40 mg; Fosfor: 2019.21 mg; Błonnik pokarmowy: 20.32 g; suma cukrów prostych: 103.73 g; Woda: 1006.25 g; Popiół: 19.08 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL MYSŁOWICE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-04-07		
Dieta: LEKKAMYSŁOWICE		
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 , Udko gotowane 1 szt (250g) , sos rozmarynowo-cytrynowy 100ml , Marchewka oprószana 150g ( <b>PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ),	Herbata saszетка 1 szt , Pieczywo mieszane 120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</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: 3133.72 kcal; Energia: 11477.96 kJ; Białko ogółem: 154.30 g; białko zwierzęce: 119.92 g; białko roślinne: 34.38 g; Tłuszcz: 117.45 g; Węglowodany ogółem: 392.05 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 49.16 g; Sód: 3625.83 mg; Potas: 4913.88 mg; Wapń: 864.79 mg; Fosfor: 2101.70 mg; Błonnik pokarmowy: 21.88 g; suma cukrów prostych: 98.92 g; Woda: 1447.19 g; Popiół: 20.69 g;		
niedziela 2024-04-07		
Dieta: CUKRZYCOWAMYSŁOWICE		
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> owoc 150g ,	zupa rosół z makaronem 400ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), kasza gryczana biała 200g , kompot 250ml Z gorzki , Karczek duszony w majeranku 100g ( <b>PISTACJE</b> ), Mix salat z sosem vinegrette 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), <b>Podwieczorek:</b> jogurt naturalny 1szt ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ),	Herbata saszетка 1 szt , Pieczywo mieszane 120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), pasta twarogowa natur. 80g ( <b>MLEKO</b> ), salata 20g , <b>Posiłek nocny:</b> chrupki kukurydziane ( <b>ORZ. LASKO, ŻYTO</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 3031.92 kcal; Energia: 11291.13 kJ; Białko ogółem: 133.78 g; białko zwierzęce: 92.14 g; białko roślinne: 41.64 g; Tłuszcz: 116.50 g; Węglowodany ogółem: 390.01 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 50.17 g; Sód: 3196.19 mg; Potas: 3567.93 mg; Wapń: 1134.29 mg; Fosfor: 2135.42 mg; Błonnik pokarmowy: 22.74 g; suma cukrów prostych: 83.17 g; Woda: 1276.05 g; Popiół: 19.44 g;		
poniedziałek 2024-04-08		
Dieta: PODSTAWAMYSŁOWICE		
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 z ciecierzycy czerwonej 400ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, GORCZYCA, ŻYTO, BIAŁKO JAJ, PISTACJE</b> ), ziemniaki 300g , kompot 250ml Z gorzki , cukier 10g , buraki 150g , zraz duszony 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, PSZENICA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ),	Herbata saszетка 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: 2655.39 kcal; Energia: 7783.06 kJ; Białko ogółem: 89.60 g; białko zwierzęce: 47.93 g; białko roślinne: 29.27 g; Tłuszcz: 85.41 g; Węglowodany ogółem: 404.45 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.00 g; Sód: 1162.52 mg; Potas: 3579.84 mg; Wapń: 604.83 mg; Fosfor: 1154.23 mg; Błonnik pokarmowy: 28.75 g; suma cukrów prostych: 84.88 g; Woda: 1083.28 g; Popiół: 12.98 g;		
poniedziałek 2024-04-08		
Dieta: LEKKAMYSŁOWICE		
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 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 kurczaka 110g ( <b>PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ),	Herbata saszетка 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: 2862.79 kcal; Energia: 8508.89 kJ; Białko ogółem: 101.01 g; białko zwierzęce: 54.92 g; białko roślinne: 33.69 g; Tłuszcz: 88.05 g; Węglowodany ogółem: 443.64 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.70 g; Sód: 1885.44 mg; Potas: 4718.58 mg; Wapń: 639.40 mg; Fosfor: 1363.99 mg; Błonnik pokarmowy: 34.16 g; suma cukrów prostych: 87.23 g; Woda: 1312.22 g; Popiół: 16.88 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL MYSŁOWICE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2024-04-08</b>		
<b>Dieta: CUKRZYCOWAMYŚŁOWICE</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 , <b>II Śniadanie:</b> owoc 150g ,	zupa z ciecierzycy czerwonej 400ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, GORCZYCA, ŻYTO, BIAŁKO JAJ, PISTACJE</b> ), ziemniaki 300g , kompot 250ml Z gorzki , surówka z selera 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER</b> ), zraz duszony 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, PSZENICA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, 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> ), wędlna 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), sałata 5g , <b>Posiłek nocny:</b> BISZKOPTY 40G ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2611.59 kcal; Energia: 7548.30 kJ; Białko ogółem: 97.53 g; białko zwierzęce: 55.24 g; białko roślinne: 29.89 g; Tłuszcz: 84.30 g; Węglowodany ogółem: 395.80 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.94 g; Sód: 1327.89 mg; Potas: 4196.59 mg; Wapń: 911.61 mg; Fosfor: 1480.53 mg; Błonnik pokarmowy: 36.60 g; suma cukrów prostych: 54.77 g; Woda: 1361.80 g; Popiół: 15.30 g;		
<b>wtorek 2024-04-09</b>		
<b>Dieta: PODSTAWAMYŚŁOWICE</b>		
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 , gulasz węgierski 110g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), kapusta zasmażana 120g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</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> ), wędlna 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), cukier 15g , pomidor 50g , <b>Posiłek nocny:</b> owoc 150g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2338.23 kcal; Energia: 8836.48 kJ; Białko ogółem: 97.26 g; białko zwierzęce: 62.86 g; białko roślinne: 33.00 g; Tłuszcz: 65.47 g; Węglowodany ogółem: 361.93 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.10 g; Sód: 2177.14 mg; Potas: 4385.08 mg; Wapń: 805.21 mg; Fosfor: 1546.57 mg; Błonnik pokarmowy: 22.10 g; suma cukrów prostych: 100.70 g; Woda: 1357.67 g; Popiół: 19.44 g;		
<b>wtorek 2024-04-09</b>		
<b>Dieta: LEKKAMYŚŁOWICE</b>		
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 , gulasz dietetyczny z szynki wieprzowej 110g ( <b>MLEKO</b> ), szpinak duszony 120g , 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> ), wędlna 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), cukier 15g , pomidor 50g , <b>Posiłek nocny:</b> owoc 150g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2431.17 kcal; Energia: 9040.83 kJ; Białko ogółem: 99.28 g; białko zwierzęce: 64.64 g; białko roślinne: 33.25 g; Tłuszcz: 61.76 g; Węglowodany ogółem: 388.34 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.98 g; Sód: 1612.32 mg; Potas: 3980.83 mg; Wapń: 752.70 mg; Fosfor: 1481.71 mg; Błonnik pokarmowy: 18.43 g; suma cukrów prostych: 105.64 g; Woda: 1189.06 g; Popiół: 15.54 g;		
<b>wtorek 2024-04-09</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> ), wędlna 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 , ziemniaki 300g , gulasz dietetyczny z szynki wieprzowej 110g ( <b>MLEKO</b> ), kapusta zasmażana 120g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</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> ), wędlna 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), pomidor 100g , <b>Posiłek nocny:</b> owoc 150g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2228.41 kcal; Energia: 8139.77 kJ; Białko ogółem: 100.63 g; białko zwierzęce: 63.84 g; białko roślinne: 33.99 g; Tłuszcz: 63.06 g; Węglowodany ogółem: 341.98 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.11 g; Sód: 2180.70 mg; Potas: 4946.22 mg; Wapń: 971.82 mg; Fosfor: 1670.89 mg; Błonnik pokarmowy: 26.15 g; suma cukrów prostych: 59.10 g; Woda: 1554.11 g; Popiół: 21.85 g;		

## Jadłospis dla oddziałów

Oddział: SZPITAL MYSŁOWICE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2024-04-10</b>		
<b>Dieta: PODSTAWAMYSŁOWICE</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, ŁUBIN</b> ), cukier 10g, ogórek zielony 50g,	Zupa cukiniowa 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), kompot 250ml Z gorzki, cukier 10g, ziemniaki 250g, gołąbki bez zawijania w sosie pieczarkowym 2szt ( <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> ), indyk w galarecie 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ), cukier 15g, <b>Posiłek nocny:</b> sok pomidorowo-warzywny 1 szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2552.08 kcal; Energia: 8654.92 kJ; Białko ogółem: 89.47 g; białko zwierzęce: 55.86 g; białko roślinne: 35.67 g; Tłuszcz: 79.56 g; Węglowodany ogółem: 393.55 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.82 g; Sód: 2064.38 mg; Potas: 4127.27 mg; Wapń: 1144.08 mg; Fosfor: 1502.77 mg; Błonnik pokarmowy: 19.94 g; suma cukrów prostych: 78.11 g; Woda: 1255.23 g; Popiół: 17.69 g;		
<b>środa 2024-04-10</b>		
<b>Dieta: LEKKAMYSŁOWICE</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, ŁUBIN</b> ), cukier 10g, sałata 5g,	Zupa cukiniowa 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), kompot 250ml Z gorzki, cukier 10g, ziemniaki 250g, Schab duszony w ziołach 100g, marchew DUO 150g ( <b>ŚMIETANKA</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> sok pomidorowo-warzywny 1 szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2341.88 kcal; Energia: 7929.97 kJ; Białko ogółem: 102.41 g; białko zwierzęce: 67.02 g; białko roślinne: 32.59 g; Tłuszcz: 62.79 g; Węglowodany ogółem: 365.84 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.63 g; Sód: 1358.83 mg; Potas: 4665.69 mg; Wapń: 698.77 mg; Fosfor: 1483.79 mg; Błonnik pokarmowy: 20.55 g; suma cukrów prostych: 79.71 g; Woda: 1300.27 g; Popiół: 16.65 g;		
<b>środa 2024-04-10</b>		
<b>Dieta: CUKRZYCOWAMYSŁOWICE</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, ŁUBIN</b> ), ogórek zielony 50g, <b>II Śniadanie:</b> owoc 150g,	Zupa cukiniowa 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), kompot 250ml Z gorzki, ziemniaki 250g, gołąbki bez zawijania w sosie pieczarkowym 2szt ( <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> ), indyk w galarecie 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ), pomidor 50g, <b>Posiłek nocny:</b> sok pomidorowo-warzywny 1 szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2558.83 kcal; Energia: 8681.97 kJ; Białko ogółem: 96.82 g; białko zwierzęce: 62.31 g; białko roślinne: 36.57 g; Tłuszcz: 83.11 g; Węglowodany ogółem: 382.92 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.68 g; Sód: 2164.03 mg; Potas: 4714.57 mg; Wapń: 1407.73 mg; Fosfor: 1706.77 mg; Błonnik pokarmowy: 22.79 g; suma cukrów prostych: 55.08 g; Woda: 1527.41 g; Popiół: 19.74 g;		

Dietetyk

.....