

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL MYSŁOWICE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2024-04-11</b> <b>Dieta: PODSTAWAMYSŁOWICE</b>		
zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml ( <b>MLEKO</b> ), Pieczywo mieszane 130g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), wędlina 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ), pomidor 50g , cukier 10g ,	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), ryż brązowy 200g , kompot 250ml Z gorzki , cukier 10g , Schab pieczony z sosem pieczeniowym 100g ( <b>GLUTEN, ORZECHY AR, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), marchewka z groszkiem 150g ( <b>PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ),	Herbata saszetka 1 szt , Pieczywo mieszane 120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Pasta śledziowa z jajkiem 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, RYBY, GORCZYCA, SEZAM</b> ), cukier 15g , <b>Posiłek nocny:</b> sok pomidorowo-warzywny 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2452.67 kcal; Energia: 8750.83 kJ; Białko ogółem: 107.44 g; białko zwierzęce: 72.88 g; białko roślinne: 33.16 g; Tłuszcz: 76.91 g; Węglowodany ogółem: 361.99 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.06 g; Sód: 1996.07 mg; Potas: 2908.28 mg; Wapń: 761.65 mg; Fosfor: 1581.46 mg; Błonnik pokarmowy: 24.59 g; suma cukrów prostych: 79.92 g; Woda: 1054.24 g; Popiół: 14.58 g;		
<b>czwartek 2024-04-11</b> <b>Dieta: LEKKAMYSŁOWICE</b>		
zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml ( <b>MLEKO</b> ), Pieczywo mieszane 130g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), wędlina 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ), pomidor 50g , cukier 10g ,	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), ryż brązowy 200g , kompot 250ml Z gorzki , cukier 10g , Schab duszony w ziołach 100g , Marchewka gotowana 150g ( <b>PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ),	Herbata saszetka 1 szt , Pieczywo mieszane 120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Pasta twarogowa z koperkiem 70g ( <b>MLEKO</b> ), cukier 15g , <b>Posiłek nocny:</b> sok pomidorowo-warzywny 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2400.08 kcal; Energia: 8577.89 kJ; Białko ogółem: 104.55 g; białko zwierzęce: 71.53 g; białko roślinne: 31.62 g; Tłuszcz: 72.86 g; Węglowodany ogółem: 360.27 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.46 g; Sód: 1629.81 mg; Potas: 2790.23 mg; Wapń: 781.58 mg; Fosfor: 1531.96 mg; Błonnik pokarmowy: 24.14 g; suma cukrów prostych: 80.95 g; Woda: 1032.42 g; Popiół: 13.26 g;		
<b>czwartek 2024-04-11</b> <b>Dieta: CUKRZYCOWAMYSŁOWICE</b>		
zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml ( <b>MLEKO</b> ), Pieczywo mieszane 130g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), wędlina 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ), pomidor 50g , <b>II Śniadanie:</b> owoc 150g ,	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), ryż brązowy 200g , kompot 250ml Z gorzki , Schab duszony w ziołach 100g , brukselka 150g ( <b>JAJA, PSZENICA, SEZAM, ŻYTO, ŚMIETANKA</b> ), <b>Podwieczorek:</b> jogurt naturalny 1szt ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ),	Herbata saszetka 1 szt , Pieczywo mieszane 120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Pasta śledziowa z jajkiem 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, RYBY, GORCZYCA, SEZAM</b> ), pomidor 50g , <b>Posiłek nocny:</b> sok pomidorowo-warzywny 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2451.67 kcal; Energia: 8769.43 kJ; Białko ogółem: 114.13 g; białko zwierzęce: 75.19 g; białko roślinne: 37.53 g; Tłuszcz: 80.08 g; Węglowodany ogółem: 352.30 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.35 g; Sód: 1566.93 mg; Potas: 3586.60 mg; Wapń: 1050.87 mg; Fosfor: 1735.63 mg; Błonnik pokarmowy: 28.75 g; suma cukrów prostych: 55.41 g; Woda: 1293.92 g; Popiół: 16.22 g;		
<b>piątek 2024-04-12</b> <b>Dieta: PODSTAWAMYSŁOWICE</b>		
zupa mleczna z pł. jęczmiennymi 350ml , bułka maślana 1szt (80g) ( <b>JAJA, PSZENICA, SEZAM</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), dżem 25g , Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ), twaróg 70g ( <b>MLEKO</b> ), cukier 10g ,	zupa barszcz ukraiński 400ml ( <b>GLUTEN, PSZENICA, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO, OWIES</b> ), kompot 250ml Z gorzki , cukier 5g , ryba smażona 100g ( <b>JAJA, PSZENICA, RYBY, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO</b> ), surówka z kapusty kiszonej 150g , ziemniaki 300g ,	Herbata saszetka 1 szt , Pieczywo mieszane 120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), wędlina 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), cukier 15g , pomidor 50g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus tubka 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2362.65 kcal; Energia: 8868.00 kJ; Białko ogółem: 96.08 g; białko zwierzęce: 57.52 g; białko roślinne: 37.16 g; Tłuszcz: 72.85 g; Węglowodany ogółem: 357.05 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.59 g; Sód: 1469.42 mg; Potas: 4329.92 mg; Wapń: 582.43 mg; Fosfor: 1306.91 mg; Błonnik pokarmowy: 26.57 g; suma cukrów prostych: 98.24 g; Woda: 1200.15 g; Popiół: 17.25 g;		





## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL MYSŁOWICE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2024-04-15</b> <b>Dieta: PODSTAWAMYSŁOWICE</b>		
zupa mleczna z makaronem razowym 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> ), Pieczywo mieszane 130g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), jajecznicza na maśle 80g ( <b>JAJA, ŚMIETANKA</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ), pomidor 50g, cukier 10g,	zupa fasolowa 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, BIAŁKO JAJ, OWIES</b> ), ziemniaki 300g, kompot 250ml Z gorzki, cukier 10g, surówka z kapusty białej z koperkiem 150g ( <b>SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), kotlet z kurczaka 100g G ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ),	Herbata saszetka 1 szt, Pieczywo mieszane 120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), wędlina 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), cukier 15g, <b>Posiłek nocny:</b> BISZKOPTY 40G ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 3151.84 kcal; Energia: 8675.33 kJ; Białko ogółem: 113.68 g; białko zwierzęce: 50.00 g; białko roślinne: 48.78 g; Tłuszcz: 96.86 g; Węglowodany ogółem: 494.69 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.04 g; Sód: 2658.31 mg; Potas: 5021.40 mg; Wapń: 782.95 mg; Fosfor: 1676.10 mg; Błonnik pokarmowy: 49.44 g; suma cukrów prostych: 75.27 g; Woda: 1190.31 g; Popiół: 20.80 g;		
<b>poniedziałek 2024-04-15</b> <b>Dieta: LEKKAMYSŁOWICE</b>		
zupa mleczna z makaronem razowym 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> ), Pieczywo mieszane 130g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), jajecznicza na maśle 80g ( <b>JAJA, ŚMIETANKA</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ), pomidor 50g, cukier 10g,	zupa z jarmużem 400ml ( <b>MLEKO, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), ziemniaki 300g, kompot 250ml Z gorzki, cukier 10g, mix warzyw wiosenny (9skl) 150g, filet z kurczaka gotowany 100g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ), sos jarzynowy 100ml ( <b>PSZENICA, SELER</b> ),	Herbata saszetka 1 szt, Pieczywo mieszane 120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), wędlina 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), cukier 15g, <b>Posiłek nocny:</b> BISZKOPTY 40G ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 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;		
<b>poniedziałek 2024-04-15</b> <b>Dieta: CUKRZYCOWAMYSŁOWICE</b>		
zupa mleczna z makaronem razowym 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> ), Pieczywo mieszane 130g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), jajecznicza na maśle 80g ( <b>JAJA, ŚMIETANKA</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ), pomidor 50g, <b>II Śniadanie:</b> owoc 150g,	zupa fasolowa 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, BIAŁKO JAJ, OWIES</b> ), ziemniaki 300g, kompot 250ml Z gorzki, surówka z kapusty białej z koperkiem 150g ( <b>SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), kotlet z kurczaka 100g G ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), <b>Podwieczorek:</b> jogurt naturalny 1szt ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ),	Herbata saszetka 1 szt, Pieczywo mieszane 120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), wędlina 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), salata 5g, <b>Posiłek nocny:</b> BISZKOPTY 40G ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 3151.79 kcal; Energia: 8674.53 kJ; Białko ogółem: 120.65 g; białko zwierzęce: 56.45 g; białko roślinne: 49.30 g; Tłuszcz: 100.32 g; Węglowodany ogółem: 482.41 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.87 g; Sód: 2754.16 mg; Potas: 5474.40 mg; Wapń: 1043.30 mg; Fosfor: 1870.65 mg; Błonnik pokarmowy: 51.76 g; suma cukrów prostych: 52.20 g; Woda: 1419.82 g; Popiół: 22.65 g;		
<b>wtorek 2024-04-16</b> <b>Dieta: PODSTAWAMYSŁOWICE</b>		
zupa mleczna z kaszą jęczmienna 300ml ( <b>MLEKO, JĘCZMIEN</b> ), bułka maślana 1szt (80g) ( <b>JAJA, PSZENICA, SEZAM</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), dżem 25g, Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ), twaróg 70g ( <b>MLEKO</b> ), cukier 10g,	kompot 250ml Z gorzki, cukier 5g, placki po węgiersku 300g ( <b>JAJA, PSZENICA</b> ), zupa szpinakowa z ziemniakami 400ml ( <b>MLEKO, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Surówka z marchewki i selera 150g ( <b>SELER</b> ),	Herbata saszetka 1 szt, Pieczywo mieszane 120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), wędlina 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), cukier 15g, pomidor 50g, <b>Posiłek nocny:</b> owoc 150g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2476.28 kcal; Energia: 9338.49 kJ; Białko ogółem: 93.41 g; białko zwierzęce: 61.44 g; białko roślinne: 30.57 g; Tłuszcz: 80.14 g; Węglowodany ogółem: 373.01 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.72 g; Sód: 1653.63 mg; Potas: 4393.10 mg; Wapń: 861.43 mg; Fosfor: 1488.84 mg; Błonnik pokarmowy: 27.42 g; suma cukrów prostych: 124.37 g; Woda: 1421.83 g; Popiół: 16.38 g;		

## Jadłospis dla oddziałów

Oddział: SZPITAL MYSŁOWICE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2024-04-16</b>		
<b>Dieta: LEKKAMYSŁOWICE</b>		
zupa mleczna z kaszą jęczmienna 300ml ( <b>MLEKO, JĘCZMIEN</b> ), Pieczywo mieszane 50g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), bułka maślana 1szt (80g) ( <b>JAJA, PSZENICA, SEZAM</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), dżem 25g, Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, LUBIN</b> ), twaróg 70g ( <b>MLEKO</b> ), cukier 10g,	kompot 250ml Z gorzki, cukier 10g, Makaron z sosem mięsno-pomidorowym z warzywami 350g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, LUBIN</b> ), zupa szpinakowa z ziemniakami 400ml ( <b>MLEKO, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ),	Herbata saszetka 1 szt, Pieczywo mieszane 120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), wędlina 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), cukier 15g, pomidor 50g, <b>Posiłek nocny:</b> owoc 150g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2447.27 kcal; Energia: 9240.71 kJ; Białko ogółem: 97.99 g; białko zwierzęce: 58.70 g; białko roślinne: 37.90 g; Tłuszcz: 60.70 g; Węglowodany ogółem: 396.73 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.38 g; Sód: 1600.91 mg; Potas: 3294.76 mg; Wapń: 811.01 mg; Fosfor: 1374.77 mg; Błonnik pokarmowy: 19.22 g; suma cukrów prostych: 105.37 g; Woda: 1081.07 g; Popiół: 14.70 g;		
<b>wtorek 2024-04-16</b>		
<b>Dieta: CUKRZYCOWAMYSŁOWICE</b>		
zupa mleczna z kaszą jęczmienna 300ml ( <b>MLEKO, JĘCZMIEN</b> ), Pieczywo mieszane 50g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), papryka konserwowa 50g ( <b>S02</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), wędlina 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, LUBIN</b> ), bułka grahamka 80g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), <b>II Śniadanie:</b> owoc 150g,	kompot 250ml Z gorzki, Makaron z sosem mięsno-pomidorowym z warzywami 350g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, LUBIN</b> ), zupa szpinakowa z ziemniakami 400ml ( <b>MLEKO, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), <b>Podwieczorek:</b> jogurt naturalny 1szt ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ),	Herbata saszetka 1 szt, Pieczywo mieszane 120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), wędlina 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), pomidor 100g, <b>Posiłek nocny:</b> owoc 150g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2183.41 kcal; Energia: 8086.81 kJ; Białko ogółem: 97.88 g; białko zwierzęce: 57.90 g; białko roślinne: 37.18 g; Tłuszcz: 56.73 g; Węglowodany ogółem: 345.59 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.90 g; Sód: 1591.45 mg; Potas: 3980.16 mg; Wapń: 982.36 mg; Fosfor: 1539.70 mg; Błonnik pokarmowy: 24.14 g; suma cukrów prostych: 58.64 g; Woda: 1323.90 g; Popiół: 17.71 g;		
<b>środa 2024-04-17</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, LUBIN</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 300g, Surówka coleslaw 150g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), bitki ze schabu duszone 100g ( <b>PSZENICA, GORCZYCA, SEZAM, LUBIN</b> ),	Herbata saszetka 1 szt, Pieczywo mieszane 120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Pasta twarogowa z koperkiem 70g ( <b>MLEKO</b> ), cukier 15g, <b>Posiłek nocny:</b> sok pomidorowo-warzywny 1 szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 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;		
<b>środa 2024-04-17</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, LUBIN</b> ), cukier 10g, sałata 5g,	Zupa cukiniowa 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), kompot 250ml Z gorzki, cukier 10g, buraki 150g, ziemniaki 250g, Schab duszony w ziołach 100g,	Herbata saszetka 1 szt, Pieczywo mieszane 120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Pasta twarogowa z koperkiem 70g ( <b>MLEKO</b> ), cukier 15g, <b>Posiłek nocny:</b> sok pomidorowo-warzywny 1 szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 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;		



## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL MYSŁOWICE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2024-04-19</b>		
<b>Dieta: PODSTAWAMYSŁOWICE</b>		
zupa mleczna z pł.owsianymi 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 ,	kompot 250ml Z gorzki , cukier 5g , ziemniaki 300g , ryba smażona 100g ( <b>JAJA, PSZENICA, RYBY, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO</b> ), Sałatka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i groszkiem 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, OWIES</b> ), zupa pomidorowa z ryżem 400ml ( <b>MLEKO, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ),	Herbata saszetka 1 szt , Pieczywo mieszane 120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), wędlina 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), cukier 15g , pomidor 50g , <b>Posiłek nocny:</b> kiwi 150g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2662.23 kcal; Energia: 10115.14 kJ; Białko ogółem: 107.76 g; białko zwierzęce: 71.43 g; białko roślinne: 34.93 g; Tłuszcz: 84.10 g; Węglowodany ogółem: 393.83 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.61 g; Sód: 2172.72 mg; Potas: 4688.15 mg; Wapń: 1005.27 mg; Fosfor: 1678.21 mg; Błonnik pokarmowy: 25.01 g; suma cukrów prostych: 103.30 g; Woda: 1459.32 g; Popiół: 19.75 g;		
<b>piątek 2024-04-19</b>		
<b>Dieta: LEKKAMYSŁOWICE</b>		
zupa mleczna z pł.owsianymi 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 ,	kompot 250ml Z gorzki , cukier 10g , ziemniaki 300g , ryba gotowana 100g ( <b>PSZENICA, SELER, RYBY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), szpinak duszony 120g , zupa pomidorowa z ryżem 400ml ( <b>MLEKO, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), sos koperkowy 100ml ( <b>MLEKO, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ),	Herbata saszetka 1 szt , Pieczywo mieszane 120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), wędlina 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), cukier 15g , pomidor 50g , <b>Posiłek nocny:</b> kiwi 150g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2521.56 kcal; Energia: 9369.68 kJ; Białko ogółem: 110.06 g; białko zwierzęce: 73.74 g; białko roślinne: 34.92 g; Tłuszcz: 60.38 g; Węglowodany ogółem: 407.83 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.78 g; Sód: 2043.64 mg; Potas: 4480.02 mg; Wapń: 919.34 mg; Fosfor: 1608.28 mg; Błonnik pokarmowy: 23.15 g; suma cukrów prostych: 106.26 g; Woda: 1334.69 g; Popiół: 18.42 g;		
<b>piątek 2024-04-19</b>		
<b>Dieta: CUKRZYCOWAMYSŁOWICE</b>		
zupa mleczna z pł.owsianymi 350ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), Pieczywo mieszane 50g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), papryka konserwowa 50g ( <b>S02</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> kiwi 150g ,	kompot 250ml Z gorzki , ziemniaki 300g , ryba gotowana 100g ( <b>PSZENICA, SELER, RYBY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Sałatka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i groszkiem 120g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, OWIES</b> ), zupa pomidorowa z ryżem 400ml ( <b>MLEKO, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), <b>Podwieczorek:</b> jogurt naturalny 1szt ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ),	Herbata saszetka 1 szt , Pieczywo mieszane 120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), wędlina 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), pomidor 100g , <b>Posiłek nocny:</b> CRIPSY JABŁKOWE 1 SZT ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2680.78 kcal; Energia: 9983.52 kJ; Białko ogółem: 114.77 g; białko zwierzęce: 74.45 g; białko roślinne: 35.52 g; Tłuszcz: 65.37 g; Węglowodany ogółem: 431.13 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.37 g; Sód: 2243.75 mg; Potas: 5309.32 mg; Wapń: 1185.89 mg; Fosfor: 1851.73 mg; Błonnik pokarmowy: 41.79 g; suma cukrów prostych: 58.42 g; Woda: 1640.51 g; Popiół: 23.14 g;		
<b>sobota 2024-04-20</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> ), ser żółty 50g ( <b>MLEKO</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ), cukier 10g , ogórek zielony 50g ,	zupa krupnik 400ml ( <b>GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN</b> ), kompot 250ml Z gorzki , cukier 10g , risotto z mięsem i warzywami z sosem pomidorowym 350g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ),	Herbata saszetka 1 szt , Pieczywo mieszane 120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Pasta twarogowa z koperkiem 70g ( <b>MLEKO</b> ), cukier 15g , <b>Posiłek nocny:</b> sok pomidorowo-warzywny 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2816.93 kcal; Energia: 10157.91 kJ; Białko ogółem: 102.63 g; białko zwierzęce: 64.82 g; białko roślinne: 39.86 g; Tłuszcz: 74.53 g; Węglowodany ogółem: 457.74 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.38 g; Sód: 1492.32 mg; Potas: 2809.84 mg; Wapń: 1121.98 mg; Fosfor: 1696.09 mg; Błonnik pokarmowy: 21.09 g; suma cukrów prostych: 77.65 g; Woda: 947.46 g; Popiół: 14.09 g;		

## Jadłospis dla oddziałów

Oddział: SZPITAL MYSŁOWICE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2024-04-20</b>		
<b>Dieta: LEKKAMYSŁOWICE</b>		
zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300ml ( <b>MLEKO</b> ), Pieczywo mieszane 130g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), wędlina 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ), cukier 10g, sałata 5g,	zupa krupnik 400ml ( <b>GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN</b> ), kompot 250ml Z gorzki, cukier 10g, risotto z mięsem i warzywami z sosem pomidorowym 350g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ),	Herbata saszetka 1 szt, Pieczywo mieszane 120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Pasta twarogowa z koperkiem 70g ( <b>MLEKO</b> ), cukier 15g, <b>Posiłek nocny:</b> sok pomidorowo-warzywny 1 szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2696.63 kcal; Energia: 9713.06 kJ; Białko ogółem: 101.35 g; białko zwierzęce: 60.32 g; białko roślinne: 39.63 g; Tłuszcz: 61.99 g; Węglowodany ogółem: 456.88 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.72 g; Sód: 1388.02 mg; Potas: 2909.54 mg; Wapń: 685.18 mg; Fosfor: 1529.64 mg; Błonnik pokarmowy: 20.91 g; suma cukrów prostych: 77.60 g; Woda: 919.94 g; Popiół: 13.34 g;		
<b>sobota 2024-04-20</b>		
<b>Dieta: CUKRZYCOWAMYSŁOWICE</b>		
zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300ml ( <b>MLEKO</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 krupnik 400ml ( <b>GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN</b> ), kompot 250ml Z gorzki, risotto z mięsem i warzywami z sosem pomidorowym 350g ( <b>MLEKO, GLUTEN, 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> ), Pasta twarogowa z koperkiem 70g ( <b>MLEKO</b> ), pomidor 50g, <b>Posiłek nocny:</b> sok pomidorowo-warzywny 1 szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2823.68 kcal; Energia: 10184.96 kJ; Białko ogółem: 109.98 g; białko zwierzęce: 71.27 g; białko roślinne: 40.76 g; Tłuszcz: 78.08 g; Węglowodany ogółem: 447.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.24 g; Sód: 1591.97 mg; Potas: 3397.14 mg; Wapń: 1385.63 mg; Fosfor: 1900.09 mg; Błonnik pokarmowy: 23.94 g; suma cukrów prostych: 54.62 g; Woda: 1219.64 g; Popiół: 16.14 g;		

Dietetyk

.....