

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: SZPITAL MYSŁOWICE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-06-22		
Dieta: LEKKAMYSŁOWICE		
Zupa mleczna z kaszą kuskus 300ml (MLEKO, GLUTEN), Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JEŹCZMIEŃ), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN), Cukier 10g, sałata 5g,	zupa krupnik 400ml (GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, JEŹCZMIEŃ), kompot 250ml Z gorzki, Cukier 10g, knedle z owocami i masłem 300g, surówka z marchewki i ananasa 150g (MLEKO, PSZENICA),	Herbata saszetka 1 szt, Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JEŹCZMIEŃ), masło 15g (ŚMIETANKA), pasta z białek 50g (GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Cukier 15g, Posiłek nocny: sok pomidorowo-warzywny 1 szt,
Wartości odżywcze: Energia: 2898.08 kcal; Energia: 10496.23 kJ; Białko ogółem: 90.49 g; białko zwierzęce: 48.81 g; białko roślinne: 40.28 g; Tłuszcz: 102.84 g; Węglowodany ogółem: 434.17 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.13 g; Sód: 1512.75 mg; Potas: 4752.78 mg; Wapń: 741.51 mg; Fosfor: 1461.95 mg; Błonnik pokarmowy: 26.55 g; suma cukrów prostych: 82.90 g; Woda: 1073.45 g; Popiół: 16.11 g;		
sobota 2024-06-22		
Dieta: CUKRZYCOWAMYSŁOWICE		
Zupa mleczna z kaszą kuskus 300ml (MLEKO, GLUTEN), Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JEŹCZMIEŃ), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN), ogórek zielony 50g, II Śniadanie: owoc 150g,	zupa krupnik 400ml (GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, JEŹCZMIEŃ), kompot 250ml Z gorzki, pyzy z mięsem 300g (6 szt), bukiet jarzyn 150g (SELER, ŚMIETANKA), Podwieczorek: jogurt naturalny 1szt (MLEKO, GLUTEN),	Herbata saszetka 1 szt, Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JEŹCZMIEŃ), masło 15g (ŚMIETANKA), Pasta jajeczna 50g (GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM), rzodkiewka 50g, Posiłek nocny: sok pomidorowo-warzywny 1 szt,
Wartości odżywcze: Energia: 2643.10 kcal; Energia: 9459.33 kJ; Białko ogółem: 87.40 g; białko zwierzęce: 45.74 g; białko roślinne: 40.26 g; Tłuszcz: 90.26 g; Węglowodany ogółem: 401.91 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.04 g; Sód: 1490.94 mg; Potas: 4020.76 mg; Wapń: 1031.07 mg; Fosfor: 1459.68 mg; Błonnik pokarmowy: 26.56 g; suma cukrów prostych: 71.25 g; Woda: 1475.01 g; Popiół: 16.37 g;		
niedziela 2024-06-23		
Dieta: PODSTAWAMYSŁOWICE		
zupa mleczna z kaszą jęczmienna 250ml (MLEKO, JEŹCZMIEŃ), Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JEŹCZMIEŃ), masło 15g (ŚMIETANKA), kielbaska drobiowa z ketchupem 1 szt (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, BIAŁKO JAJ, PISTACJE), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN), pomidor 50g, Cukier 10g,	zupa rosół z makaronem 400ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), ziemniaki 300g, kompot 250ml Z gorzki, Cukier 10g, Pałki z kurczaka pieczone 200g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LUBIN), mix warzyw wiosenny (9skł) 150g,	Herbata saszetka 1 szt, Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JEŹCZMIEŃ), masło 15g (ŚMIETANKA), pasta twarogowa z kaparami 70g (MLEKO), Cukier 15g, Posiłek nocny: Ciasto marchewkowe niskoc 80g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SEZAM),
Wartości odżywcze: Energia: 2926.91 kcal; Energia: 10586.74 kJ; Białko ogółem: 141.89 g; białko zwierzęce: 109.61 g; białko roślinne: 32.28 g; Tłuszcz: 108.92 g; Węglowodany ogółem: 371.62 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.05 g; Sód: 3791.92 mg; Potas: 4756.54 mg; Wapń: 817.23 mg; Fosfor: 1998.24 mg; Błonnik pokarmowy: 21.43 g; suma cukrów prostych: 93.10 g; Woda: 1347.07 g; Popiół: 20.78 g;		
niedziela 2024-06-23		
Dieta: LEKKAMYSŁOWICE		
zupa mleczna z kaszą jęczmienna 250ml (MLEKO, JEŹCZMIEŃ), Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JEŹCZMIEŃ), masło 15g (ŚMIETANKA), kielbaska drobiowa z ketchupem 1 szt (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, BIAŁKO JAJ, PISTACJE), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN), pomidor 50g,	zupa rosół z makaronem 400ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), ziemniaki 300g, kompot 250ml Z gorzki, Cukier 10g, Pałki z kurczaka gotowane 200g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LUBIN), sos rozmarynowo-cytrynowy 100ml, marchewka duomix 150g (ŚMIETANKA),	Herbata saszetka 1 szt, Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JEŹCZMIEŃ), masło 15g (ŚMIETANKA), Pasta twarogowa z pietruszką 70g (MLEKO), Cukier 15g, Posiłek nocny: Ciasto marchewkowe niskoc 80g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SEZAM),
Wartości odżywcze: Energia: 2883.47 kcal; Energia: 10402.46 kJ; Białko ogółem: 142.46 g; białko zwierzęce: 109.56 g; białko roślinne: 32.90 g; Tłuszcz: 106.19 g; Węglowodany ogółem: 369.15 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.11 g; Sód: 3871.20 mg; Potas: 5016.84 mg; Wapń: 852.62 mg; Fosfor: 2023.70 mg; Błonnik pokarmowy: 24.68 g; suma cukrów prostych: 84.92 g; Woda: 1429.42 g; Popiół: 21.13 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL MYSŁOWICE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-06-25		
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, kasza jęczmienna 200g (JĘCZMIEN), gulasz dietetyczny z szynki wieprzowej 110g (MLEKO), kapusta zasmażana 120g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), zupa botwinka 400ml (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, ORZECHY AR, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO),	Herbata saszetka 1 szt, Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), Pasta z makreli 50g (JAJA), Cukier 15g, papryka czerwona 50g, Posiłek nocny: owoc 150g,
Wartości odżywcze: Energia: 2433.23 kcal; Energia: 9397.18 kJ; Białko ogółem: 96.23 g; białko zwierzęce: 64.10 g; białko roślinne: 32.13 g; Tłuszcz: 72.95 g; Węglowodany ogółem: 372.25 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.14 g; Sód: 2393.94 mg; Potas: 3461.24 mg; Wapń: 841.76 mg; Fosfor: 1537.73 mg; Błonnik pokarmowy: 24.41 g; suma cukrów prostych: 100.08 g; Woda: 1175.20 g; Popiół: 16.79 g;		
wtorek 2024-06-25		
Dieta: LEKKAMYSŁOWICE		
zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml (MLEKO), Pieczywo mieszane 50g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), Bułka maślana 1szt. (80g) (JAJA, PSZENICA, SEZAM), masło 15g (ŚMIETANKA), dżem 25g, Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), twaróg 70g (MLEKO), Cukier 10g,	kompot 250ml Z gorzki, Cukier 10g, kasza jęczmienna 200g (JĘCZMIEN), gulasz dietetyczny z szynki wieprzowej 110g (MLEKO), szpinak duszony 120g, zupa botwinka 400ml (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, ORZECHY AR, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO),	Herbata saszetka 1 szt, Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Cukier 15g, pomidor 50g, Posiłek nocny: owoc 150g,
Wartości odżywcze: Energia: 2488.75 kcal; Energia: 9423.00 kJ; Białko ogółem: 100.06 g; białko zwierzęce: 64.64 g; białko roślinne: 34.02 g; Tłuszcz: 63.44 g; Węglowodany ogółem: 401.74 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.26 g; Sód: 1616.61 mg; Potas: 3321.32 mg; Wapń: 787.63 mg; Fosfor: 1533.90 mg; Błonnik pokarmowy: 22.05 g; suma cukrów prostych: 104.99 g; Woda: 1062.13 g; Popiół: 14.72 g;		
wtorek 2024-06-25		
Dieta: CUKRZYCOWAMYSŁOWICE		
zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml (MLEKO), Pieczywo mieszane 50g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), papryka konserwowa 50g (S02), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), Bułka grahamka 80g (PSZENICA, ŻYTO), II Śniadanie: owoc 150g,	kompot 250ml Z gorzki, kasza jęczmienna 200g (JĘCZMIEN), gulasz dietetyczny z szynki wieprzowej 110g (MLEKO), kapusta zasmażana 120g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), zupa botwinka 400ml (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, ORZECHY AR, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO), Podwieczorek: jogurt naturalny 1szt (MLEKO, GLUTEN),	Herbata saszetka 1 szt, Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), Pasta z makreli 50g (JAJA), papryka czerwona 50g, Posiłek nocny: owoc 150g,
Wartości odżywcze: Energia: 2324.61 kcal; Energia: 8708.01 kJ; Białko ogółem: 99.60 g; białko zwierzęce: 63.59 g; białko roślinne: 34.61 g; Tłuszcz: 70.13 g; Węglowodany ogółem: 354.84 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.77 g; Sód: 2505.87 mg; Potas: 4053.49 mg; Wapń: 1017.06 mg; Fosfor: 1724.84 mg; Błonnik pokarmowy: 29.79 g; suma cukrów prostych: 58.58 g; Woda: 1384.11 g; Popiół: 19.99 g;		
środa 2024-06-26		
Dieta: PODSTAWAMYSŁOWICE		
zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300ml (MLEKO), Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), ser żółty 50g (MLEKO), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), Cukier 10g, papryka czerwona 50g,	zupa barszcz biały 400ml (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, BIAŁKO JAJ), kompot 250ml Z gorzki, Cukier 10g, ziemniaki 250g, gołąbki bez zawijania w sosie pieczarkowym 2szt (PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM),	Herbata saszetka 1 szt, Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), indyk w galarecie 50g (SELER, GORCZYCA), Cukier 15g, Posiłek nocny: jogurt "serduszko" 1 szt (MLEKO, GLUTEN),
Wartości odżywcze: Energia: 2758.87 kcal; Energia: 9512.52 kJ; Białko ogółem: 93.50 g; białko zwierzęce: 57.01 g; białko roślinne: 38.55 g; Tłuszcz: 81.95 g; Węglowodany ogółem: 437.98 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.63 g; Sód: 2172.39 mg; Potas: 4304.69 mg; Wapń: 1304.38 mg; Fosfor: 1691.30 mg; Błonnik pokarmowy: 23.29 g; suma cukrów prostych: 82.83 g; Woda: 1254.41 g; Popiół: 19.24 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL MYSŁOWICE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-06-26		
Dieta: LEKKAMYSŁOWICE		
zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300ml (MLEKO), Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), Cukier 10g, sałata 5g,	zupa barszcz biały 400ml (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, BIAŁKO JAJ), kompot 250ml Z gorzki, Cukier 10g, ziemniaki 250g, kurczak w sosie śmietankowo-szpinakowym 100/150g (MLEKO, PSZENICA), marchew DUO 150g (ŚMIETANKA),	Herbata saszetka 1 szt, Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 50g (MLEKO), Cukier 15g, Posiłek nocny: jogurt "serduszko" 1 szt (MLEKO, GLUTEN),
Wartości odżywcze: Energia: 2477.48 kcal; Energia: 8542.99 kJ; Białko ogółem: 96.52 g; białko zwierzęce: 59.65 g; białko roślinne: 35.47 g; Tłuszcz: 61.73 g; Węglowodany ogółem: 409.93 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.06 g; Sód: 1539.88 mg; Potas: 4613.00 mg; Wapń: 903.71 mg; Fosfor: 1632.43 mg; Błonnik pokarmowy: 23.64 g; suma cukrów prostych: 86.10 g; Woda: 1315.12 g; Popiół: 16.89 g;		
środa 2024-06-26		
Dieta: CUKRZYCOWAMYSŁOWICE		
zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300ml (MLEKO), Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), ser żółty 50g (MLEKO), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), papryka czerwona 50g, II Śniadanie: owoc 150g,	zupa barszcz biały 400ml (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, BIAŁKO JAJ), kompot 250ml Z gorzki, ziemniaki 250g, gotąbki bez zawijania w sosie pieczarkowym 2szt (PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Podwieczorek: jogurt naturalny 1szt (MLEKO, GLUTEN),	Herbata saszetka 1 szt, Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), indyk w galarecie 50g (SELER, GORCZYCA), pomidor 50g, Posiłek nocny: jogurt owocowy b/c 1szt (MLEKO, GLUTEN),
Wartości odżywcze: Energia: 2765.62 kcal; Energia: 9539.57 kJ; Białko ogółem: 100.85 g; białko zwierzęce: 63.46 g; białko roślinne: 39.45 g; Tłuszcz: 85.50 g; Węglowodany ogółem: 427.35 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.48 g; Sód: 2272.04 mg; Potas: 4891.99 mg; Wapń: 1568.03 mg; Fosfor: 1895.30 mg; Błonnik pokarmowy: 26.14 g; suma cukrów prostych: 59.80 g; Woda: 1526.59 g; Popiół: 21.29 g;		
czwartek 2024-06-27		
Dieta: PODSTAWAMYSŁOWICE		
zupa mleczna z makaronem 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA), Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), rzodkiewka 50g, Cukier 10g,	zupa kapuśniak 400ml (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, BIAŁKO JAJ), ziemniaki 250g, kompot 250ml Z gorzki, Cukier 10g, kielbasa pieczona z cebulką 150g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, BIAŁKO JAJ), surówka z ogórka kiszzonego 150g,	Herbata saszetka 1 szt, Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), Pasta śledziowa z jajkiem 50g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, RYBY, GORCZYCA, SEZAM), Cukier 15g, Posiłek nocny: sok pomidorowo-warzywny 1 szt,
Wartości odżywcze: Energia: 2855.48 kcal; Energia: 10129.13 kJ; Białko ogółem: 92.16 g; białko zwierzęce: 42.42 g; białko roślinne: 48.35 g; Tłuszcz: 75.04 g; Węglowodany ogółem: 476.52 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.98 g; Sód: 4170.28 mg; Potas: 4143.24 mg; Wapń: 780.13 mg; Fosfor: 1478.37 mg; Błonnik pokarmowy: 21.00 g; suma cukrów prostych: 80.12 g; Woda: 1323.19 g; Popiół: 23.64 g;		
czwartek 2024-06-27		
Dieta: LEKKAMYSŁOWICE		
zupa mleczna z makaronem 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA), Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), pomidor 50g, Cukier 10g,	zupa ziemniaczana z natką pietruszki 400ml (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), ziemniaki 250g, kompot 250ml Z gorzki, Cukier 10g, Eskalopki drobiowe w sosie pomidorowym 100g (SELER), brokuły 100g,	Herbata saszetka 1 szt, Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Cukier 15g, Posiłek nocny: sok pomidorowo-warzywny 1 szt,
Wartości odżywcze: Energia: 2274.70 kcal; Energia: 7642.40 kJ; Białko ogółem: 103.50 g; białko zwierzęce: 64.07 g; białko roślinne: 36.63 g; Tłuszcz: 50.82 g; Węglowodany ogółem: 374.49 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.18 g; Sód: 1297.64 mg; Potas: 5042.47 mg; Wapń: 706.82 mg; Fosfor: 1516.67 mg; Błonnik pokarmowy: 20.12 g; suma cukrów prostych: 78.23 g; Woda: 1342.64 g; Popiół: 17.52 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL MYSŁOWICE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-06-27 Dieta: CUKRZYCOWAMYŚŁOWICE		
zupa mleczna z makaronem 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA), Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), rzodkiewka 50g , II Śniadanie: owoc 150g ,	zupa kapuśniak 400ml (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, BIAŁKO JAJ), ziemniaki 250g , kompot 250ml Z gorzki , Eskalopki drobiowe w sosie pomidorowym 100g (SELER), Brokuły 150g , Podwieczorek: jogurt naturalny 1szt (MLEKO, GLUTEN),	Herbata saszetka 1 szt , Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), Pasta śledziowa z jajkiem 50g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, RYBY, GORCZYCA, SEZAM), papryka czerwona 50g , Posiłek nocny: sok pomidorowo-warzywny 1 szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 2327.75 kcal; Energia: 7930.13 kJ; Białko ogółem: 112.55 g; białko zwierzęce: 72.10 g; białko roślinne: 39.05 g; Tłuszcz: 58.89 g; Węglowodany ogółem: 365.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.29 g; Sód: 1754.17 mg; Potas: 5365.33 mg; Wapń: 1043.53 mg; Fosfor: 1768.55 mg; Błonnik pokarmowy: 24.56 g; suma cukrów prostych: 56.16 g; Woda: 1633.61 g; Popiół: 19.69 g;		
piątek 2024-06-28 Dieta: PODSTAWAMYŚŁOWICE		
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 pekińskiej 150g (SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), ziemniaki 300g ,	Herbata saszetka 1 szt , Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), pasztet pieczony 70g (JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA), Cukier 15g , pomidor 50g , Posiłek nocny: Mus tubka 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 2459.77 kcal; Energia: 8626.76 kJ; Białko ogółem: 95.88 g; białko zwierzęce: 48.97 g; białko roślinne: 37.81 g; Tłuszcz: 84.53 g; Węglowodany ogółem: 358.50 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.28 g; Sód: 1354.72 mg; Potas: 4361.30 mg; Wapń: 634.21 mg; Fosfor: 1393.77 mg; Błonnik pokarmowy: 28.69 g; suma cukrów prostych: 96.05 g; Woda: 1202.50 g; Popiół: 16.96 g;		
piątek 2024-06-28 Dieta: LEKKAMYŚŁOWICE		
zupa mleczna z pł jęczmiennymi 350ml , Pieczywo mieszane 50g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), Bułka maślana 1szt. (80g) (JAJA, PSZENICA, SEZAM), masło 15g (ŚMIETANKA), dżem 25g , Kawa zbożowa z 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 smażona 100g (JAJA, PSZENICA, RYBY, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO), szpinak liściasty 150g , ziemniaki 300g , sos koperkowy 100ml (MLEKO, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM),	Herbata saszetka 1 szt , Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Cukier 15g , pomidor 50g , Posiłek nocny: Mus tubka 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 2496.83 kcal; Energia: 9192.74 kJ; Białko ogółem: 95.96 g; białko zwierzęce: 57.83 g; białko roślinne: 36.74 g; Tłuszcz: 75.83 g; Węglowodany ogółem: 381.67 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.43 g; Sód: 1819.80 mg; Potas: 4251.00 mg; Wapń: 556.18 mg; Fosfor: 1250.69 mg; Błonnik pokarmowy: 23.39 g; suma cukrów prostych: 97.65 g; Woda: 1215.27 g; Popiół: 17.06 g;		
piątek 2024-06-28 Dieta: CUKRZYCOWAMYŚŁOWICE		
zupa mleczna z pł jęczmiennymi 350ml , Pieczywo mieszane 50g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), ogórek kiszony 50g , masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), Bułka grahamka 80g (PSZENICA, ŻYTO), II Śniadanie: 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 pekińskiej 150g (SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), ziemniaki 300g , Podwieczorek: jogurt naturalny 1szt (MLEKO, GLUTEN),	Herbata saszetka 1 szt , Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), pasztet pieczony 70g (JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA), pomidor 100g , Posiłek nocny: Mus tubka 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 2313.53 kcal; Energia: 7780.12 kJ; Białko ogółem: 99.81 g; białko zwierzęce: 48.47 g; białko roślinne: 40.84 g; Tłuszcz: 81.40 g; Węglowodany ogółem: 330.70 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.91 g; Sód: 1854.10 mg; Potas: 5001.55 mg; Wapń: 819.33 mg; Fosfor: 1595.33 mg; Błonnik pokarmowy: 32.68 g; suma cukrów prostych: 51.15 g; Woda: 1415.42 g; Popiół: 21.21 g;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: SZPITAL MYSŁOWICE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-06-30		
Dieta: LEKKAMYSŁOWICE		
zupa mleczna z kaszą manną 300ml (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA), Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), kielbaska drobiowa z ketchupem 1 szt (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, BIAŁKO JAJ, PISTACJE), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), pomidor 50g ,	zupa rosół z makaronem 400ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), ziemniaki 300g , kompot 250ml Z gorzki , Cukier 10g , szynka wp gotowana 100g , sos pieczeniowy dietetyczny 100ml (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Marchewka oprószana 150g (PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM),	Herbata saszetka 1 szt , Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Cukier 15g , Posiłek nocny: chrupki kukurydziane (ORZ. LASKO, ŻYTO),
Wartości odżywcze: Energia: 2988.75 kcal; Energia: 10719.61 kJ; Białko ogółem: 119.66 g; białko zwierzęce: 83.59 g; białko roślinne: 34.67 g; Tłuszcz: 116.99 g; Węglowodany ogółem: 393.36 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 50.22 g; Sód: 3443.04 mg; Potas: 4493.18 mg; Wapń: 794.22 mg; Fosfor: 1649.75 mg; Błonnik pokarmowy: 23.19 g; suma cukrów prostych: 97.21 g; Woda: 1303.38 g; Popiół: 19.93 g;		
niedziela 2024-06-30		
Dieta: CUKRZYCOWAMYSŁOWICE		
zupa mleczna z kaszą manną 300ml (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA), Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), kielbaska drobiowa z ketchupem 1 szt (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, BIAŁKO JAJ, PISTACJE), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), pomidor 50g , II Śniadanie: owoc 150g ,	zupa rosół z makaronem 400ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), ziemniaki 250g , kompot 250ml Z gorzki , szynka wp gotowana 100g , Mix sałat z sosem vinegrette 150g (MLEKO, GLUTEN, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), sos pieczeniowy dietetyczny 100ml (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Podwieczorek: jogurt naturalny 1szt (MLEKO, GLUTEN),	Herbata saszetka 1 szt , Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), ser żółty 50g (MLEKO), sałata 20g , Posiłek nocny: chrupki kukurydziane (ORZ. LASKO, ŻYTO),
Wartości odżywcze: Energia: 3026.10 kcal; Energia: 10853.98 kJ; Białko ogółem: 126.06 g; białko zwierzęce: 92.14 g; białko roślinne: 35.56 g; Tłuszcz: 123.50 g; Węglowodany ogółem: 381.59 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 55.05 g; Sód: 3303.72 mg; Potas: 4567.20 mg; Wapń: 1404.68 mg; Fosfor: 1940.57 mg; Błonnik pokarmowy: 23.37 g; suma cukrów prostych: 82.39 g; Woda: 1508.16 g; Popiół: 21.97 g;		

Dietetyk

.....