

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL MYSŁOWICE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2024-07-21</b> <b>Dieta: PODSTAWAMYSŁOWICE</b>		
zupa mleczna z kasza jęczmienna 250ml ( <b>MLEKO, JĘCZMIEN</b> ), Pieczywo mieszane 130g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Kielbasa drobiowa z ketchupem 1 szt. ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, BIAŁKO JAJ, PISTACJE</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), pomidor 50g, Cukier 10g,	zupa rosół z makaronem 400ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA</b> ), ziemniaki 300g, kompot 250ml Z gorzki, Cukier 10g, Pałki z kurczaka pieczone 200g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN</b> ), mix warzyw wiosenny (9skł) 150g,	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> Ciasto marchewkowe niskoc 80g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SEZAM</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2761.02 kcal; Energia: 11183.11 kJ; Białko ogółem: 223.28 g; białko zwierzęce: 104.86 g; białko roślinne: 118.42 g; Tłuszcz: 123.31 g; Węglowodany ogółem: 367.36 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.01 g; Sód: 4341.14 mg; Potas: 4767.60 mg; Wapń: 833.57 mg; Fosfor: 1986.80 mg; Błonnik pokarmowy: 29.24 g; suma cukrów prostych: 98.09 g; Woda: 1370.16 g; Popiół: 22.31 g;		
<b>niedziela 2024-07-21</b> <b>Dieta: LEKKAMYSŁOWICE</b>		
zupa mleczna z kasza jęczmienna 250ml ( <b>MLEKO, JĘCZMIEN</b> ), Pieczywo mieszane 130g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Kielbasa drobiowa z ketchupem 1 szt. ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, BIAŁKO JAJ, PISTACJE</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), pomidor 50g,	zupa rosół z makaronem 400ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA</b> ), ziemniaki 300g, kompot 250ml Z gorzki, Cukier 10g, Pałki z kurczaka gotowane 200g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN</b> ), sos rozmarynowo-cytrynowy 100ml, marchewka duomix 150g ( <b>ŚMIETANKA</b> ),	Herbata saszetka 1 szt., Pieczywo mieszane 120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Pasta twarogowa z pietruszką 70g ( <b>MLEKO</b> ), Cukier 15g, <b>Posiłek nocny:</b> Ciasto marchewkowe niskoc 80g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SEZAM</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2721.07 kcal; Energia: 11013.61 kJ; Białko ogółem: 224.16 g; białko zwierzęce: 104.81 g; białko roślinne: 119.35 g; Tłuszcz: 120.59 g; Węglowodany ogółem: 365.68 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.08 g; Sód: 4420.45 mg; Potas: 5041.59 mg; Wapń: 869.42 mg; Fosfor: 2017.85 mg; Błonnik pokarmowy: 32.76 g; suma cukrów prostych: 90.01 g; Woda: 1455.37 g; Popiół: 22.68 g;		
<b>niedziela 2024-07-21</b> <b>Dieta: CUKRZYCOWAMYSŁOWICE</b>		
zupa mleczna z kasza jęczmienna 250ml ( <b>MLEKO, JĘCZMIEN</b> ), Pieczywo mieszane 130g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Kielbasa drobiowa z ketchupem 1 szt. ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, BIAŁKO JAJ, PISTACJE</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), pomidor 50g, <b>II Śniadanie:</b> Mandarynka 150g,	zupa rosół z makaronem 400ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA</b> ), ziemniaki 300g, kompot 250ml Z gorzki, Pałki z kurczaka pieczone 200g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN</b> ), mix warzyw wiosenny (9skł) 150g, <b>Podwieczerek:</b> Jogurt naturalny 1 szt. ( <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> ), papryka czerwona 50g, <b>Posiłek nocny:</b> Ciasto marchewkowe niskoc 80g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SEZAM</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2786.27 kcal; Energia: 11283.16 kJ; Białko ogółem: 231.28 g; białko zwierzęce: 111.31 g; białko roślinne: 119.97 g; Tłuszcz: 126.86 g; Węglowodany ogółem: 361.83 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.88 g; Sód: 4438.29 mg; Potas: 5477.90 mg; Wapń: 1139.72 mg; Fosfor: 2212.30 mg; Błonnik pokarmowy: 33.09 g; suma cukrów prostych: 82.26 g; Woda: 1676.74 g; Popiół: 24.71 g;		
<b>poniedziałek 2024-07-22</b> <b>Dieta: PODSTAWAMYSŁOWICE</b>		
zupa mleczna z ryżem 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, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), ogórek zielony 50g, Cukier 10g,	zupa kalafiorowa z ziemniakami 400ml ( <b>GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, ŚMIETANKA</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 saszetka 1 szt., Pieczywo mieszane 120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), wędlina 40g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Cukier 15g, serek capresi light 1 plaster ( <b>MLEKO, ŚMIETANKA</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> BISZKOPTY 40G ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2782.62 kcal; Energia: 9479.78 kJ; Białko ogółem: 200.87 g; białko zwierzęce: 71.64 g; białko roślinne: 118.88 g; Tłuszcz: 105.75 g; Węglowodany ogółem: 431.48 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.23 g; Sód: 2116.08 mg; Potas: 4581.05 mg; Wapń: 1160.11 mg; Fosfor: 1689.36 mg; Błonnik pokarmowy: 38.67 g; suma cukrów prostych: 93.93 g; Woda: 1342.57 g; Popiół: 20.02 g;		

## Jadłospis dla oddziałów

Oddział: SZPITAL MYSŁOWICE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2024-07-22</b>		
<b>Dieta: LEKKAMYSŁOWICE</b>		
zupa mleczna z ryżem 300ml ( <b>MLEKO</b> ), Pieczywo mieszane 130g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JEŹZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), wędlina 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, ŻYTO, JEŹZMIEN</b> ), pomidor 50g, Cukier 10g,	zupa jarzynowa dietetyczna 400ml ( <b>GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, ŚMIETANKA</b> ), ziemniaki 300g, kompot 250ml Z gorzki, Cukier 10g, buraki 150g, potrawka z kurczaka 110g ( <b>GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA</b> ),	Herbata saszetka 1 szt., Pieczywo mieszane 120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JEŹZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), wędlina 40g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Cukier 15g, serek capresi light 1 plaster ( <b>MLEKO, ŚMIETANKA</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> BISZKOPTY 40G ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2710.33 kcal; Energia: 9192.88 kJ; Białko ogółem: 202.93 g; białko zwierzęce: 69.19 g; białko roślinne: 119.94 g; Tłuszcz: 92.31 g; Węglowodany ogółem: 443.69 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.30 g; Sód: 2414.05 mg; Potas: 5173.55 mg; Wapń: 747.14 mg; Fosfor: 1602.61 mg; Błonnik pokarmowy: 41.17 g; suma cukrów prostych: 95.38 g; Woda: 1419.58 g; Popiół: 20.85 g;		
<b>poniedziałek 2024-07-22</b>		
<b>Dieta: CUKRZYCOWAMYSŁOWICE</b>		
zupa mleczna z ryżem 300ml ( <b>MLEKO</b> ), Pieczywo mieszane 130g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JEŹZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), ser żółty 50g ( <b>MLEKO</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, ŻYTO, JEŹZMIEN</b> ), ogórek zielony 50g, <b>II Śniadanie:</b> owoc 150g,	zupa kalafiorowa z ziemniakami 400ml ( <b>GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, ŚMIETANKA</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 1 szt. ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ),	Herbata saszetka 1 szt., Pieczywo mieszane 120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JEŹZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), wędlina 40g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), rzodkiewka 50g, serek capresi light 1 plaster ( <b>MLEKO, ŚMIETANKA</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> BISZKOPTY 40G ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2743.16 kcal; Energia: 9255.83 kJ; Białko ogółem: 209.09 g; białko zwierzęce: 78.95 g; białko roślinne: 119.78 g; Tłuszcz: 104.70 g; Węglowodany ogółem: 424.27 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.18 g; Sód: 2285.21 mg; Potas: 5276.06 mg; Wapń: 1476.13 mg; Fosfor: 2021.45 mg; Błonnik pokarmowy: 47.35 g; suma cukrów prostych: 63.85 g; Woda: 1650.13 g; Popiół: 22.50 g;		
<b>wtorek 2024-07-23</b>		
<b>Dieta: PODSTAWAMYSŁOWICE</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, ŻYTO, JEŹZMIEN</b> ), twaróg 70g ( <b>MLEKO</b> ), Cukier 10g,	kompot 250ml Z gorzki, Cukier 5g, kasza jeźzmienna 200g ( <b>JEŹZMIEN</b> ), Gulasz dietetyczny z szynki wieprzowej 110g ( <b>MLEKO</b> ), Kapusta kiszona zasmażana 120g ( <b>SELER</b> ), zupa botwinka 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, ŚMIETANKA</b> ),	Herbata saszetka 1 szt., Pieczywo mieszane 120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JEŹZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Pasta z makreli 50g ( <b>JAJA</b> ), Cukier 15g, papryka czerwona 50g, <b>Posiłek nocny:</b> owoc 150g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2426.08 kcal; Energia: 9911.20 kJ; Białko ogółem: 140.27 g; białko zwierzęce: 67.88 g; białko roślinne: 72.39 g; Tłuszcz: 85.49 g; Węglowodany ogółem: 367.93 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.87 g; Sód: 2639.70 mg; Potas: 3589.08 mg; Wapń: 813.86 mg; Fosfor: 1599.65 mg; Błonnik pokarmowy: 28.11 g; suma cukrów prostych: 102.77 g; Woda: 981.93 g; Popiół: 17.58 g;		
<b>wtorek 2024-07-23</b>		
<b>Dieta: LEKKAMYSŁOWICE</b>		
zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml ( <b>MLEKO</b> ), Pieczywo mieszane 50g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JEŹZMIEN</b> ), Bułka maślana 1szt. (80g) ( <b>JAJA, PSZENICA, SEZAM</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), dżem 25g, Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, ŻYTO, JEŹZMIEN</b> ), twaróg 70g ( <b>MLEKO</b> ), Cukier 10g,	kompot 250ml Z gorzki, Cukier 10g, kasza jeźzmienna 200g ( <b>JEŹZMIEN</b> ), Gulasz dietetyczny z szynki wieprzowej 110g ( <b>MLEKO</b> ), szpinak duszony 120g, zupa botwinka 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, ŚMIETANKA</b> ),	Herbata saszetka 1 szt., Pieczywo mieszane 120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JEŹZMIEN</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: 2482.80 kcal; Energia: 10128.84 kJ; Białko ogółem: 157.71 g; białko zwierzęce: 70.40 g; białko roślinne: 85.91 g; Tłuszcz: 79.06 g; Węglowodany ogółem: 397.75 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.06 g; Sód: 1977.83 mg; Potas: 3514.00 mg; Wapń: 774.13 mg; Fosfor: 1628.04 mg; Błonnik pokarmowy: 26.99 g; suma cukrów prostych: 108.16 g; Woda: 937.58 g; Popiół: 16.11 g;		

## Jadłospis dla oddziałów

Oddział: SZPITAL MYSŁOWICE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2024-07-23</b>		
<b>Dieta: CUKRZYCOWAMYŚLOWICE</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> ), wędlina 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), Bułka grahamka 80g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), <b>II Śniadanie:</b> owoc 150g ,	kompot 250ml Z gorzki , kasza jęczmienna 200g ( <b>JĘCZMIEN</b> ), Gulasz dietetyczny z szynki wieprzowej 110g ( <b>MLEKO</b> ), Kapusta kiszona zasmażana 120g ( <b>SELER</b> ), zupa botwinka 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, ŚMIETANKA</b> ), <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny 1 szt. ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ),	Herbata saszetka 1 szt. , Pieczywo mieszane 120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Pasta z makreli 50g ( <b>JAJA</b> ), papryka czerwona 50g , <b>Posiłek nocny:</b> owoc 150g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2398.10 kcal; Energia: 9746.97 kJ; Białko ogółem: 160.02 g; białko zwierzęce: 69.39 g; białko roślinne: 89.24 g; Tłuszcz: 86.28 g; Węglowodany ogółem: 368.47 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.67 g; Sód: 2992.45 mg; Potas: 4298.03 mg; Wapń: 1007.64 mg; Fosfor: 1878.30 mg; Błonnik pokarmowy: 36.67 g; suma cukrów prostych: 62.61 g; Woda: 1260.19 g; Popiół: 21.83 g;		
<b>środa 2024-07-24</b>		
<b>Dieta: PODSTAWAMYŚLOWICE</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, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), Cukier 10g , papryka czerwona 50g ,	zupa barszcz biały 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, ŻYTO, BIAŁKO JAJ</b> ), kompot 250ml Z gorzki , Cukier 10g , ziemniaki 250g , Gołąbki bez zawijania w sosie pieczarkowym 2 szt. ( <b>GLUTEN, PSZENICA, SELER</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> Jogurt "serduszko" 1 szt. ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2754.47 kcal; Energia: 10786.67 kJ; Białko ogółem: 192.00 g; białko zwierzęce: 69.06 g; białko roślinne: 125.00 g; Tłuszcz: 106.55 g; Węglowodany ogółem: 434.51 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.48 g; Sód: 2806.64 mg; Potas: 4629.44 mg; Wapń: 1330.18 mg; Fosfor: 1881.45 mg; Błonnik pokarmowy: 31.37 g; suma cukrów prostych: 87.92 g; Woda: 1352.36 g; Popiół: 21.79 g;		
<b>środa 2024-07-24</b>		
<b>Dieta: LEKKAMYŚLOWICE</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, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), Cukier 10g , sałata 5g ,	zupa barszcz biały 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, ŻYTO, BIAŁKO JAJ</b> ), kompot 250ml Z gorzki , Cukier 10g , ziemniaki 250g , Kurczak w sosie śmietankowo-szpinakowym 100g/150ml ( <b>GLUTEN, PSZENICA, ŚMIETANKA</b> ), marchew DUO 150g ( <b>ŚMIETANKA</b> ),	Herbata saszetka 1 szt. , Pieczywo mieszane 120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 50g ( <b>MLEKO</b> ), Cukier 15g , <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt "serduszko" 1 szt. ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2473.08 kcal; Energia: 9817.14 kJ; Białko ogółem: 195.02 g; białko zwierzęce: 71.70 g; białko roślinne: 121.92 g; Tłuszcz: 86.33 g; Węglowodany ogółem: 406.46 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.91 g; Sód: 2174.13 mg; Potas: 4937.75 mg; Wapń: 929.51 mg; Fosfor: 1822.58 mg; Błonnik pokarmowy: 31.72 g; suma cukrów prostych: 91.19 g; Woda: 1413.07 g; Popiół: 19.44 g;		
<b>środa 2024-07-24</b>		
<b>Dieta: CUKRZYCOWAMYŚLOWICE</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, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), papryka czerwona 50g , <b>II Śniadanie:</b> owoc 150g ,	zupa barszcz biały 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, ŻYTO, BIAŁKO JAJ</b> ), kompot 250ml Z gorzki , ziemniaki 250g , Gołąbki bez zawijania w sosie pieczarkowym 2 szt. ( <b>GLUTEN, PSZENICA, SELER</b> ), <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny 1 szt. ( <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> Jogurt owocowy b/c 1 szt. ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2761.22 kcal; Energia: 10813.72 kJ; Białko ogółem: 199.35 g; białko zwierzęce: 75.51 g; białko roślinne: 125.90 g; Tłuszcz: 110.10 g; Węglowodany ogółem: 423.88 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.34 g; Sód: 2906.29 mg; Potas: 5216.74 mg; Wapń: 1593.83 mg; Fosfor: 2085.45 mg; Błonnik pokarmowy: 34.22 g; suma cukrów prostych: 64.89 g; Woda: 1624.54 g; Popiół: 23.84 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL MYSŁOWICE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2024-07-25</b> <b>Dieta: PODSTAWAMYSŁOWICE</b>		
zupa mleczna z makaronem 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</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, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), rzodkiewka 50g, Cukier 10g,	zupa kapuśniak 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, BIAŁKO JAJ</b> ), ziemniaki 250g, kompot 250ml Z gorzki, Cukier 10g, kielbasa pieczona z cebulką 150g ( <b>MLEKO, SELER, GORCZYCA, BIAŁKO JAJ</b> ), surówka z ogórka kiszzonego 150g,	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. ŁASKO, ORZECHY AR, SELER, RYBY, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Cukier 15g, <b>Posiłek nocny:</b> sok pomidorowo-warzywny 1 szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2871.72 kcal; Energia: 11409.29 kJ; Białko ogółem: 191.21 g; białko zwierzęce: 55.02 g; białko roślinne: 134.80 g; Tłuszcz: 100.10 g; Węglowodany ogółem: 475.80 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.99 g; Sód: 5317.53 mg; Potas: 4464.74 mg; Wapń: 799.12 mg; Fosfor: 1667.66 mg; Błonnik pokarmowy: 30.12 g; suma cukrów prostych: 84.70 g; Woda: 1353.15 g; Popiół: 26.53 g;		
<b>czwartek 2024-07-25</b> <b>Dieta: LEKKAMYSŁOWICE</b>		
zupa mleczna z makaronem 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</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, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), pomidor 50g, Cukier 10g,	zupa ziemniaczana z natką pietruszki 400ml ( <b>GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, ŚMIETANKA</b> ), ziemniaki 250g, kompot 250ml Z gorzki, Cukier 10g, Eskalopki drobiowe w sosie pomidorowym 100g ( <b>SELER</b> ), brokuły 100g,	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: 2252.44 kcal; Energia: 8761.46 kJ; Białko ogółem: 201.56 g; białko zwierzęce: 76.64 g; białko roślinne: 122.12 g; Tłuszcz: 75.38 g; Węglowodany ogółem: 366.24 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.10 g; Sód: 2335.59 mg; Potas: 5349.87 mg; Wapń: 723.41 mg; Fosfor: 1689.86 mg; Błonnik pokarmowy: 29.14 g; suma cukrów prostych: 82.78 g; Woda: 1372.00 g; Popiół: 20.00 g;		
<b>czwartek 2024-07-25</b> <b>Dieta: CUKRZYCOWAMYSŁOWICE</b>		
zupa mleczna z makaronem 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</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, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), rzodkiewka 50g, <b>II Śniadanie:</b> owoc 150g,	zupa kapuśniak 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, BIAŁKO JAJ</b> ), ziemniaki 250g, kompot 250ml Z gorzki, Eskalopki drobiowe w sosie pomidorowym 100g ( <b>SELER</b> ), Brokuły 150g, <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny 1 szt. ( <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. ŁASKO, ORZECHY AR, SELER, RYBY, GORCZYCA, SEZAM</b> ), papryka czerwona 50g, <b>Posiłek nocny:</b> sok pomidorowo-warzywny 1 szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2307.89 kcal; Energia: 9059.39 kJ; Białko ogółem: 210.88 g; białko zwierzęce: 84.67 g; białko roślinne: 124.82 g; Tłuszcz: 83.50 g; Węglowodany ogółem: 357.34 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.22 g; Sód: 2792.72 mg; Potas: 5703.93 mg; Wapń: 1064.02 mg; Fosfor: 1947.04 mg; Błonnik pokarmowy: 33.81 g; suma cukrów prostych: 60.75 g; Woda: 1672.11 g; Popiół: 22.26 g;		
<b>piątek 2024-07-26</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, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), twaróg 70g ( <b>MLEKO</b> ), Cukier 10g,	zupa barszcz ukraiński 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, OWIES</b> ), kompot 250ml Z gorzki, Cukier 5g, ryba smażona 100g ( <b>JAJA, PSZENICA, RYBY, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO</b> ), surówka z kapusty pekińskiej 150g ( <b>SELER</b> ), ziemniaki 300g,	Herbata saszetka 1 szt., Pieczywo mieszane 120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), pasztecik pieczony 70g ( <b>JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA</b> ), Cukier 15g, pomidor 50g, <b>Posiłek nocny:</b> Mus tubka 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2445.32 kcal; Energia: 9114.28 kJ; Białko ogółem: 138.69 g; białko zwierzęce: 51.41 g; białko roślinne: 78.18 g; Tłuszcz: 95.45 g; Węglowodany ogółem: 357.60 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.18 g; Sód: 1634.38 mg; Potas: 4461.34 mg; Wapń: 643.11 mg; Fosfor: 1457.59 mg; Błonnik pokarmowy: 32.59 g; suma cukrów prostych: 101.84 g; Woda: 1268.47 g; Popiół: 17.94 g;		

## Jadłospis dla oddziałów

Oddział: SZPITAL MYSŁOWICE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-07-26		
Dieta: LEKKAMYSŁOWICE		
zupa mleczna z pł jęczmiennymi 350ml , 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, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), twaróg 70g ( <b>MLEKO</b> ), Cukier 10g ,	zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, ŚMIETANKA</b> ), kompot 250ml Z gorzki , Cukier 10g , ryba smażona 100g ( <b>JAJA, PSZENICA, RYBY, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO</b> ), szpinak liściasty 150g , ziemniaki 300g , sos koperkowy 100ml ( <b>GLUTEN, PSZENICA, SELER, 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 , pomidor 50g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus tubka 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2502.17 kcal; Energia: 9950.01 kJ; Białko ogółem: 152.67 g; białko zwierzęce: 62.65 g; białko roślinne: 88.63 g; Tłuszcz: 91.59 g; Węglowodany ogółem: 381.36 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.46 g; Sód: 2194.86 mg; Potas: 4413.33 mg; Wapń: 591.62 mg; Fosfor: 1356.22 mg; Błonnik pokarmowy: 28.34 g; suma cukrów prostych: 104.49 g; Woda: 1352.63 g; Popiół: 18.51 g;		
piątek 2024-07-26		
Dieta: CUKRZYCOWAMYSŁOWICE		
zupa mleczna z pł jęczmiennymi 350ml , Pieczywo mieszane 50g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), ogórek kiszony 50g , masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), wędlina 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), Bułka grahamka 80g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), <b>II Śniadanie:</b> melon 150g ,	zupa barszcz ukraiński 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, OWIES</b> ), kompot 250ml Z gorzki , ryba smażona 100g ( <b>JAJA, PSZENICA, RYBY, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO</b> ), surówka z kapusty pekińskiej 150g ( <b>SELER</b> ), ziemniaki 300g , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny 1 szt. ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ),	Herbata saszetka 1 szt. , Pieczywo mieszane 120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), paszтет pieczony 70g ( <b>JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA</b> ), pomidor 100g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus tubka 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2379.72 kcal; Energia: 8792.58 kJ; Białko ogółem: 159.00 g; białko zwierzęce: 52.92 g; białko roślinne: 95.58 g; Tłuszcz: 95.93 g; Węglowodany ogółem: 347.76 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.98 g; Sód: 2374.58 mg; Potas: 5218.29 mg; Wapń: 846.71 mg; Fosfor: 1750.69 mg; Błonnik pokarmowy: 39.77 g; suma cukrów prostych: 58.28 g; Woda: 1550.74 g; Popiół: 23.23 g;		
sobota 2024-07-27		
Dieta: PODSTAWAMYSŁOWICE		
Zupa mleczna z kaszą kuskus 300ml ( <b>MLEKO, PSZENICA</b> ), Pieczywo mieszane 130g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Pasta jajeczna 50g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), papryka czerwona 50g , Cukier 10g ,	zupa kalarepkowa 400ml ( <b>GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, ŚMIETANKA</b> ), kompot 250ml Z gorzki , Cukier 10g , pieczeń rzymska 100g ( <b>JAJA, PSZENICA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO</b> ), ziemniaki 300g , Surówka coleslaw 150g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM</b> ),	Herbata saszetka 1 szt. , Pieczywo mieszane 120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Kurczak w galarecie 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ), Cukier 15g , <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt owocowy 1 szt. ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2807.22 kcal; Energia: 10959.02 kJ; Białko ogółem: 192.02 g; białko zwierzęce: 66.90 g; białko roślinne: 125.13 g; Tłuszcz: 125.36 g; Węglowodany ogółem: 408.63 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.64 g; Sód: 3270.07 mg; Potas: 5364.59 mg; Wapń: 1066.32 mg; Fosfor: 1792.99 mg; Błonnik pokarmowy: 33.32 g; suma cukrów prostych: 91.55 g; Woda: 1572.11 g; Popiół: 22.75 g;		
sobota 2024-07-27		
Dieta: LEKKAMYSŁOWICE		
Zupa mleczna z kaszą kuskus 300ml ( <b>MLEKO, PSZENICA</b> ), Pieczywo mieszane 130g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), pasta z białek 50g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), pomidor 50g , Cukier 10g ,	zupa kalarepkowa 400ml ( <b>GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, ŚMIETANKA</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, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŚMIETANKA</b> ), 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 , <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt owocowy 1 szt. ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2474.63 kcal; Energia: 9680.39 kJ; Białko ogółem: 192.92 g; białko zwierzęce: 67.57 g; białko roślinne: 123.95 g; Tłuszcz: 89.56 g; Węglowodany ogółem: 400.74 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.95 g; Sód: 2255.83 mg; Potas: 5545.95 mg; Wapń: 958.85 mg; Fosfor: 1847.69 mg; Błonnik pokarmowy: 30.21 g; suma cukrów prostych: 91.02 g; Woda: 1601.23 g; Popiół: 20.97 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL MYSŁOWICE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2024-07-27</b>		
<b>Dieta: CUKRZYCOWAMYSŁOWICE</b>		
Zupa mleczna z kaszą kuskus 300ml ( <b>MLEKO, PSZENICA</b> ), Pieczywo mieszane 130g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), papryka czerwona 50g, Pasta jajeczna 50g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ), <b>II Śniadanie:</b> owoc 150g,	zupa kalarepkowa 400ml ( <b>GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, ŚMIETANKA</b> ), kompot 250ml Z gorzki, pieczeń rzymyska 100g ( <b>JAJA, PSZENICA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO</b> ), ziemniaki 300g, Surówka colesław 150g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM</b> ), <b>Podwieczorek:</b> Mus tubka 1szt,	Herbata saszetka 1 szt., Pieczywo mieszane 120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Kurczak w galarecie 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ), ogórek zielony 50g, <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt owocowy b/c 1 szt. ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2756.57 kcal; Energia: 10735.77 kJ; Białko ogółem: 192.90 g; białko zwierzęce: 66.90 g; białko roślinne: 126.01 g; Tłuszcz: 125.94 g; Węglowodany ogółem: 396.43 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.71 g; Sód: 3277.52 mg; Potas: 5606.19 mg; Wapń: 1078.77 mg; Fosfor: 1817.39 mg; Błonnik pokarmowy: 35.98 g; suma cukrów prostych: 65.96 g; Woda: 1786.72 g; Popiół: 23.38 g;		
<b>niedziela 2024-07-28</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> ), Kielbasa drobiowa z ketchupem 1 szt. ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, BIAŁKO JAJ, PISTACJE</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), pomidor 50g, Cukier 10g,	zupa rosół z makaronem 400ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA</b> ), ziemniaki 250g, kompot 250ml Z gorzki, Cukier 10g, Kotlet drobiowy 100g ( <b>JAJA, PSZENICA, SEZAM, ŻYTO</b> ), Mix sałat z sosem vinegrette 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ),	Herbata saszetka 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: 3028.06 kcal; Energia: 12230.82 kJ; Białko ogółem: 220.74 g; białko zwierzęce: 98.94 g; białko roślinne: 123.85 g; Tłuszcz: 135.27 g; Węglowodany ogółem: 408.90 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 47.28 g; Sód: 3956.33 mg; Potas: 4478.48 mg; Wapń: 1233.85 mg; Fosfor: 2036.17 mg; Błonnik pokarmowy: 29.20 g; suma cukrów prostych: 109.34 g; Woda: 1316.22 g; Popiół: 22.78 g;		
<b>niedziela 2024-07-28</b>		
<b>Dieta: LEKKAMYSŁOWICE</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> ), Kielbasa drobiowa z ketchupem 1 szt. ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, BIAŁKO JAJ, PISTACJE</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), pomidor 50g,	zupa rosół z makaronem 400ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA</b> ), ziemniaki 300g, kompot 250ml Z gorzki, Cukier 10g, szynka wp gotowana 100g, sos pieczeniowy dietetyczny 100ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER</b> ), Marchewka oprószana 150g ( <b>GLUTEN, 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> chrupki kukurydziane ( <b>ORZ. LASKO, ŻYTO</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2982.80 kcal; Energia: 11986.51 kJ; Białko ogółem: 217.81 g; białko zwierzęce: 95.29 g; białko roślinne: 121.12 g; Tłuszcz: 141.79 g; Węglowodany ogółem: 389.38 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 52.20 g; Sód: 4072.64 mg; Potas: 4817.08 mg; Wapń: 813.12 mg; Fosfor: 1835.15 mg; Błonnik pokarmowy: 31.27 g; suma cukrów prostych: 101.79 g; Woda: 1357.03 g; Popiół: 22.45 g;		
<b>niedziela 2024-07-28</b>		
<b>Dieta: CUKRZYCOWAMYSŁOWICE</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> ), Kielbasa drobiowa z ketchupem 1 szt. ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, BIAŁKO JAJ, PISTACJE</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), pomidor 50g, <b>II Śniadanie:</b> owoc 150g,	zupa rosół z makaronem 400ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA</b> ), ziemniaki 250g, kompot 250ml Z gorzki, szynka wp gotowana 100g, Mix sałat z sosem vinegrette 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ), sos pieczeniowy dietetyczny 100ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER</b> ), <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny 1 szt. ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ),	Herbata saszetka 1 szt., Pieczywo mieszane 120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), ser żółty 50g ( <b>MLEKO</b> ), sałata 20g, <b>Posiłek nocny:</b> chrupki kukurydziane ( <b>ORZ. LASKO, ŻYTO</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 3013.65 kcal; Energia: 12100.38 kJ; Białko ogółem: 224.01 g; białko zwierzęce: 103.84 g; białko roślinne: 121.81 g; Tłuszcz: 148.15 g; Węglowodany ogółem: 376.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 57.00 g; Sód: 3935.82 mg; Potas: 4904.60 mg; Wapń: 1421.58 mg; Fosfor: 2120.97 mg; Błonnik pokarmowy: 31.05 g; suma cukrów prostych: 86.97 g; Woda: 1563.71 g; Popiół: 24.44 g;		

## Jadłospis dla oddziałów

Oddział: SZPITAL MYSŁOWICE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2024-07-29</b>		
<b>Dieta: PODSTAWAMYSŁOWICE</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> ), Serek Hochland 30g ( <b>MLEKO, ŚMIETANKA</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), pomidor 50g, Cukier 10g, wędlina 20g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA</b> ),	zupa koperkowa z ziemniakami 400ml ( <b>GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, ŚMIETANKA</b> ), kasza jęczmienna 200g ( <b>JĘCZMIEN</b> ), kompot 250ml Z gorzki, Cukier 10g, surówka z selera 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER</b> ), Potrawka z indyka 110g ( <b>GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA</b> ),	Herbata saszetka 1 szt., Pieczywo mieszane 120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), pasztet warzywny 50g ( <b>JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA</b> ), Cukier 15g, <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt "serduszek" 1 szt. ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2523.42 kcal; Energia: 9445.49 kJ; Białko ogółem: 187.97 g; białko zwierzęce: 59.27 g; białko roślinne: 119.60 g; Tłuszcz: 101.82 g; Węglowodany ogółem: 398.66 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.47 g; Sód: 2522.91 mg; Potas: 4060.76 mg; Wapń: 926.95 mg; Fosfor: 1792.25 mg; Błonnik pokarmowy: 37.22 g; suma cukrów prostych: 92.79 g; Woda: 1261.88 g; Popiół: 19.45 g;		
<b>poniedziałek 2024-07-29</b>		
<b>Dieta: LEKKAMYSŁOWICE</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> ), serek do smarowania z tymiankiem 50g ( <b>MLEKO</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), pomidor 50g, Cukier 10g,	zupa koperkowa z ziemniakami 400ml ( <b>GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, ŚMIETANKA</b> ), kasza jęczmienna 200g ( <b>JĘCZMIEN</b> ), kompot 250ml Z gorzki, Cukier 10g, buraki 150g, Potrawka z indyka 110g ( <b>GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA</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> Jogurt "serduszek" 1 szt. ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2404.34 kcal; Energia: 9736.20 kJ; Białko ogółem: 191.14 g; białko zwierzęce: 70.19 g; białko roślinne: 119.55 g; Tłuszcz: 86.51 g; Węglowodany ogółem: 391.87 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.04 g; Sód: 2375.97 mg; Potas: 3804.50 mg; Wapń: 880.16 mg; Fosfor: 1657.93 mg; Błonnik pokarmowy: 30.08 g; suma cukrów prostych: 98.99 g; Woda: 1235.16 g; Popiół: 17.78 g;		
<b>poniedziałek 2024-07-29</b>		
<b>Dieta: CUKRZYCOWAMYSŁOWICE</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> ), Serek Hochland 30g ( <b>MLEKO, ŚMIETANKA</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), pomidor 50g, wędlina 20g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> owoc sezonowy 150g,	zupa koperkowa z ziemniakami 400ml ( <b>GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, ŚMIETANKA</b> ), kasza jęczmienna 200g ( <b>JĘCZMIEN</b> ), kompot 250ml Z gorzki, surówka z selera 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER</b> ), Potrawka z indyka 110g ( <b>GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA</b> ), <b>Podwieczorek:</b> biszkopty 30g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY AR, SEZAM, ŻYTO</b> ),	Herbata saszetka 1 szt., Pieczywo mieszane 120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), pasztet warzywny 50g ( <b>JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA</b> ), sałata 5g, <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt owocowy b/c 1 szt. ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2411.09 kcal; Energia: 8973.13 kJ; Białko ogółem: 188.50 g; białko zwierzęce: 59.27 g; białko roślinne: 120.13 g; Tłuszcz: 101.99 g; Węglowodany ogółem: 370.51 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.48 g; Sód: 2524.34 mg; Potas: 4168.92 mg; Wapń: 932.38 mg; Fosfor: 1800.95 mg; Błonnik pokarmowy: 37.59 g; suma cukrów prostych: 59.66 g; Woda: 1337.26 g; Popiół: 19.80 g;		
<b>wtorek 2024-07-30</b>		
<b>Dieta: PODSTAWAMYSŁOWICE</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, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), twaróg 70g ( <b>MLEKO</b> ), Cukier 10g,	kompot 250ml Z gorzki, Cukier 5g, zupa pomidorowa z ryżem 400ml ( <b>GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, ŚMIETANKA</b> ), pyzy z mięsem 250g (5 szt), Bukiet jarzyn 150g ( <b>SELER, 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, ogórek kiszony 50g, <b>Posiłek nocny:</b> owoc 150g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2346.82 kcal; Energia: 9668.08 kJ; Białko ogółem: 125.77 g; białko zwierzęce: 51.01 g; białko roślinne: 73.36 g; Tłuszcz: 85.60 g; Węglowodany ogółem: 359.44 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.94 g; Sód: 2102.27 mg; Potas: 3052.53 mg; Wapń: 786.49 mg; Fosfor: 1277.50 mg; Błonnik pokarmowy: 24.59 g; suma cukrów prostych: 114.71 g; Woda: 941.82 g; Popiół: 15.52 g;		

## Jadłospis dla oddziałów

Oddział: SZPITAL MYSŁOWICE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2024-07-30</b>		
<b>Dieta: LEKKAMYSŁOWICE</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, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), twaróg 70g ( <b>MLEKO</b> ), Cukier 10g,	kompot 250ml Z gorzki, Cukier 10g, zupa pomidorowa z ryżem 400ml ( <b>GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, ŚMIETANKA</b> ), Bukiet jarzyn 150g ( <b>SELER, ŚMIETANKA</b> ), pyzy z mięsem 250g (5 szt)	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: 2511.02 kcal; Energia: 10355.08 kJ; Białko ogółem: 143.11 g; białko zwierzęce: 53.28 g; białko roślinne: 88.43 g; Tłuszcz: 89.95 g; Węglowodany ogółem: 395.73 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.14 g; Sód: 1934.47 mg; Potas: 3230.68 mg; Wapń: 800.34 mg; Fosfor: 1336.25 mg; Błonnik pokarmowy: 27.01 g; suma cukrów prostych: 120.51 g; Woda: 1009.84 g; Popiół: 15.48 g;		
<b>wtorek 2024-07-30</b>		
<b>Dieta: CUKRZYCOWAMYSŁOWICE</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> ), wędlina 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), Bułka grahamka 80g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), <b>II Śniadanie:</b> owoc sezonowy 150g,	kompot 250ml Z gorzki, zupa pomidorowa z ryżem 400ml ( <b>GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, ŚMIETANKA</b> ), pyzy z mięsem 250g (5 szt), Bukiet jarzyn 150g ( <b>SELER, ŚMIETANKA</b> ), <b>Podwieczerek:</b> Jogurt naturalny 1 szt. ( <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> ), ogórek kiszony 50g, <b>Posiłek nocny:</b> owoc 150g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2296.35 kcal; Energia: 9410.86 kJ; Białko ogółem: 145.53 g; białko zwierzęce: 52.52 g; białko roślinne: 90.21 g; Tłuszcz: 86.08 g; Węglowodany ogółem: 353.38 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.69 g; Sód: 2455.02 mg; Potas: 3716.49 mg; Wapń: 980.27 mg; Fosfor: 1553.15 mg; Błonnik pokarmowy: 31.20 g; suma cukrów prostych: 72.90 g; Woda: 1195.63 g; Popiół: 19.77 g;		
<b>środa 2024-07-31</b>		
<b>Dieta: PODSTAWAMYSŁOWICE</b>		
zupa mleczna z zacierką 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, PSZENICA</b> ), Pieczywo mieszane 130g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), wędlina wieprzowa 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA, PISTACJE</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), Cukier 10g, rzodkiewka 50g,	zupa jarzynowa 400ml ( <b>GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, ŚMIETANKA</b> ), kompot 250ml Z gorzki, Cukier 10g, ziemniaki 300g, Surówka z marchewki i jabłka 150g, medalion duszony z papryką 100g ( <b>JAJA, PSZENICA</b> ),	Herbata saszetka 1 szt., Pieczywo mieszane 120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), wędlina drobiowa 50g, Cukier 15g, <b>Posiłek nocny:</b> sok pomidorowo-warzywny 1 szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2291.10 kcal; Energia: 8932.29 kJ; Białko ogółem: 187.90 g; białko zwierzęce: 65.46 g; białko roślinne: 118.70 g; Tłuszcz: 92.87 g; Węglowodany ogółem: 354.45 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.13 g; Sód: 2904.15 mg; Potas: 4768.47 mg; Wapń: 657.84 mg; Fosfor: 1505.02 mg; Błonnik pokarmowy: 32.92 g; suma cukrów prostych: 83.43 g; Woda: 1427.34 g; Popiół: 17.31 g;		
<b>środa 2024-07-31</b>		
<b>Dieta: LEKKAMYSŁOWICE</b>		
zupa mleczna z zacierką 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, PSZENICA</b> ), Pieczywo mieszane 130g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), wędlina wieprzowa 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA, PISTACJE</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), Cukier 10g, salata 5g,	zupa jarzynowa 400ml ( <b>GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, ŚMIETANKA</b> ), kompot 250ml Z gorzki, Cukier 10g, szpinak liściasty 150g, ziemniaki 250g, Eskalopki drobiowe w sosie pomidorowym 100g ( <b>SELER</b> ),	Herbata saszetka 1 szt., Pieczywo mieszane 120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), wędlina drobiowa 50g, Cukier 15g, <b>Posiłek nocny:</b> sok pomidorowo-warzywny 1 szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2147.77 kcal; Energia: 8577.01 kJ; Białko ogółem: 197.42 g; białko zwierzęce: 74.74 g; białko roślinne: 118.95 g; Tłuszcz: 82.35 g; Węglowodany ogółem: 327.83 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.24 g; Sód: 2752.88 mg; Potas: 4683.42 mg; Wapń: 689.54 mg; Fosfor: 1569.06 mg; Błonnik pokarmowy: 28.15 g; suma cukrów prostych: 78.68 g; Woda: 1338.47 g; Popiół: 18.38 g;		



## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL MYSŁOWICE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-07-31		Dieta: CUKRZYCOWAMYŚŁOWICE
zupa mleczna z zacierką 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, PSZENICA</b> ), Pieczywo mieszane 130g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), wędlina wieprzowa 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA, PISTACJE</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), ogórek zielony 50g , <b>II Śniadanie:</b> owoc sezonowy 150g ,	zupa jarzynowa 400ml ( <b>GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, ŚMIETANKA</b> ), kompot 250ml Z gorzki , ziemniaki 300g , Surówka z marchewki i jabłka 150g , Eskalopki drobiowe w sosie pomidorowym 100g ( <b>SELER</b> ), <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny 1 szt. ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ),	Herbata saszetka 1 szt. , Pieczywo mieszane 120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), wędlina drobiowa 50g , pomidor 50g , <b>Posiłek nocny:</b> sok pomidorowo-warzywny 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2132.01 kcal; Energia: 8438.69 kJ; Białko ogółem: 204.01 g; białko zwierzęce: 81.18 g; białko roślinne: 119.10 g; Tłuszcz: 78.53 g; Węglowodany ogółem: 330.17 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.74 g; Sód: 2941.74 mg; Potas: 5610.04 mg; Wapń: 910.43 mg; Fosfor: 1815.65 mg; Błonnik pokarmowy: 32.46 g; suma cukrów prostych: 57.80 g; Woda: 1679.68 g; Popiół: 19.61 g;		

Dietetyk

.....