

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL MYSŁOWICE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-09-01 Dieta: PODSTAWAMYSŁOWICE		
zupa mleczna z pł. owsianymi 300ml (MLEKO, GLUTEN), Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), Kiełbasa drobiowa z ketchupem 1 szt. (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SOJA, GORCZYCA), Kawa zbożowa z mlekiem 3,2% 250ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), pomidor 50g, Cukier 10g,	zupa rosół z makaronem 400ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA), ziemniaki 300g, kompot 250ml Z gorzki, Cukier 10g, udko z kurczaka pieczone 200g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), kapusta czerwona 150g (PSZENICA, SELER),	Herbata saszetka 1 szt., Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), paszтет pieczony 40g (JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA), Cukier 15g, Posiłek nocny: chrupki kukurydziane (ORZ. LASKO, ŻYTO),
Wartości odżywcze: Energia: 2982.31 kcal; Energia: 11716.31 kJ; Białko ogółem: 118.03 g; białko zwierzęce: 75.44 g; białko roślinne: 38.56 g; Tłuszcz: 129.83 g; Węglowodany ogółem: 422.63 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.96 g; Sód: 3941.14 mg; Potas: 5018.37 mg; Wapń: 948.35 mg; Fosfor: 2000.46 mg; Błonnik pokarmowy: 34.23 g; suma cukrów prostych: 116.24 g; Woda: 1883.73 g; Popiół: 25.63 g;		
niedziela 2024-09-01 Dieta: LEKKAMYSŁOWICE		
zupa mleczna z pł. owsianymi 300ml (MLEKO, GLUTEN), Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), Kiełbasa drobiowa z ketchupem 1 szt. (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SOJA, GORCZYCA), Kawa zbożowa z mlekiem 3,2% 250ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), pomidor 50g,	zupa rosół z makaronem 400ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA), ziemniaki 300g, kompot 250ml Z gorzki, Cukier 10g, udko z kurczaka gotowane 200g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), sos rozmarynowo-cytrynowy 100ml, Buraki gotowane tarte 150g,	Herbata saszetka 1 szt., Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina 40g (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA), Cukier 15g, Posiłek nocny: chrupki kukurydziane (ORZ. LASKO, ŻYTO),
Wartości odżywcze: Energia: 2978.76 kcal; Energia: 11807.36 kJ; Białko ogółem: 119.18 g; białko zwierzęce: 81.62 g; białko roślinne: 37.56 g; Tłuszcz: 132.44 g; Węglowodany ogółem: 412.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.91 g; Sód: 3876.89 mg; Potas: 4942.35 mg; Wapń: 917.73 mg; Fosfor: 1920.12 mg; Błonnik pokarmowy: 32.51 g; suma cukrów prostych: 116.28 g; Woda: 1884.08 g; Popiół: 24.25 g;		
niedziela 2024-09-01 Dieta: CUKRZYCOWAMYSŁOWICE		
zupa mleczna z pł. owsianymi 300ml (MLEKO, GLUTEN), Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), Kiełbasa drobiowa z ketchupem 1 szt. (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SOJA, GORCZYCA), Kawa zbożowa z mlekiem 3,2% 250ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), pomidor 50g, II Śniadanie: owoc sezonowy 150g,	zupa rosół z makaronem 400ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA), ziemniaki 300g, kompot 250ml Z gorzki, udko z kurczaka pieczone 200g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), kapusta czerwona 150g (PSZENICA, SELER), Podwieczorek: Jogurt naturalny 1 szt. (MLEKO),	Herbata saszetka 1 szt., Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina 40g (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA), sałata liść 20g, Posiłek nocny: chrupki kukurydziane (ORZ. LASKO, ŻYTO),
Wartości odżywcze: Energia: 2944.29 kcal; Energia: 11624.66 kJ; Białko ogółem: 127.34 g; białko zwierzęce: 88.19 g; białko roślinne: 39.15 g; Tłuszcz: 130.53 g; Węglowodany ogółem: 401.94 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.59 g; Sód: 4037.55 mg; Potas: 5342.64 mg; Wapń: 1199.75 mg; Fosfor: 2146.66 mg; Błonnik pokarmowy: 34.46 g; suma cukrów prostych: 90.69 g; Woda: 2107.69 g; Popiół: 26.59 g;		
poniedziałek 2024-09-02 Dieta: PODSTAWAMYSŁOWICE		
zupa mleczna z kaszą manną 300ml (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA), Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), Jajko gotowane 1 szt. (JAJA), Kawa zbożowa z mlekiem 3,2% 250ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), papryka czerwona 50g, Cukier 10g,	zupa fasolowa 400ml (MLEKO, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, BIAŁKO JAJ, OWIES, ŚMIETANKA), kompot 250ml Z gorzki, Cukier 10g, makaron z serem białym i masłem 300g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ŚMIETANKA),	Herbata saszetka 1 szt., Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina 40g (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA), Cukier 15g, ogórek zielony 50g, Posiłek nocny: Biszkopty Mamutki 1 szt (GLUTEN, JAJA),
Wartości odżywcze: Energia: 3016.68 kcal; Energia: 10598.51 kJ; Białko ogółem: 111.19 g; białko zwierzęce: 50.24 g; białko roślinne: 49.95 g; Tłuszcz: 104.43 g; Węglowodany ogółem: 492.30 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.18 g; Sód: 2212.85 mg; Potas: 3239.61 mg; Wapń: 946.29 mg; Fosfor: 1675.28 mg; Błonnik pokarmowy: 43.85 g; suma cukrów prostych: 89.72 g; Woda: 1404.08 g; Popiół: 15.89 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL MYSŁOWICE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-09-05 Dieta: PODSTAWAMYSŁOWICE		
zupa mleczna z pł.kukurydzianymi 300ml (MLEKO, ORZ. LASKO, ORZECHY AR), Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), serek fromage 40g (MLEKO, ŚMIETANKA), Kawa zbożowa z mlekiem 3,2% 250ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), ogórek zielony 50g, Cukier 10g,	zupa pomidorowa z makaronem 400ml (GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA, ŚMIETANKA), ziemniaki 300g, kompot 250ml Z gorzki, Cukier 10g, Buraki gotowane tarte 150g, Gulasz mięsny z indyka 80g/80ml (SELER, SOJA),	Herbata saszetka 1 szt., Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), Humus z soczewicy 50g, Cukier 15g, papryka czerwona 50g, Posiłek nocny: Banan 1 szt.,
Wartości odżywcze: Energia: 2556.54 kcal; Energia: 10114.05 kJ; Białko ogółem: 93.04 g; białko zwierzęce: 51.43 g; białko roślinne: 41.62 g; Tłuszcz: 96.75 g; Węglowodany ogółem: 424.76 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.08 g; Sód: 2712.91 mg; Potas: 4896.90 mg; Wapń: 987.41 mg; Fosfor: 1558.57 mg; Błonnik pokarmowy: 31.34 g; suma cukrów prostych: 111.39 g; Woda: 1831.84 g; Popiół: 19.67 g;		
czwartek 2024-09-05 Dieta: LEKKAMYSŁOWICE		
zupa mleczna z pł.kukurydzianymi 300ml (MLEKO, ORZ. LASKO, ORZECHY AR), Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), Pasta twarogowa z koperkiem 40g (MLEKO), Kawa zbożowa z mlekiem 3,2% 250ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), sałata liść 5g, Cukier 10g,	zupa pomidorowa z makaronem 400ml (GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA, ŚMIETANKA), ziemniaki 300g, kompot 250ml Z gorzki, Cukier 10g, Buraki gotowane tarte 150g, potrawka z indyka 80g/80ml (PSZENICA, SELER, SOJA),	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: Banan 1 szt.,
Wartości odżywcze: Energia: 2443.38 kcal; Energia: 9827.96 kJ; Białko ogółem: 92.57 g; białko zwierzęce: 54.80 g; białko roślinne: 36.38 g; Tłuszcz: 89.04 g; Węglowodany ogółem: 401.12 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.22 g; Sód: 2799.55 mg; Potas: 4748.14 mg; Wapń: 854.64 mg; Fosfor: 1568.88 mg; Błonnik pokarmowy: 30.40 g; suma cukrów prostych: 110.29 g; Woda: 1773.36 g; Popiół: 20.22 g;		
czwartek 2024-09-05 Dieta: CUKRZYCOWAMYSŁOWICE		
zupa mleczna z pł.kukurydzianymi 300ml (MLEKO, ORZ. LASKO, ORZECHY AR), Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), serek fromage 40g (MLEKO, ŚMIETANKA), Kawa zbożowa z mlekiem 3,2% 250ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), ogórek zielony 50g, II Śniadanie: owoc sezonowy 150g,	zupa pomidorowa z makaronem 400ml (GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA, ŚMIETANKA), kasza gryczana biała 200g, kompot 250ml Z gorzki, Brukselka na parze 80g, potrawka z indyka 80g/80ml (PSZENICA, SELER, SOJA), Podwieczorek: Jogurt naturalny 1 szt. (MLEKO),	Herbata saszetka 1 szt., Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), Humus z soczewicy 50g, papryka czerwona 50g, Posiłek nocny: CRIPSY JABŁKOWE 1 SZT,
Wartości odżywcze: Energia: 2701.11 kcal; Energia: 10990.65 kJ; Białko ogółem: 101.42 g; białko zwierzęce: 54.84 g; białko roślinne: 44.59 g; Tłuszcz: 95.91 g; Węglowodany ogółem: 447.63 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.52 g; Sód: 2818.89 mg; Potas: 3377.24 mg; Wapń: 1228.63 mg; Fosfor: 1858.63 mg; Błonnik pokarmowy: 43.91 g; suma cukrów prostych: 65.34 g; Woda: 1608.54 g; Popiół: 18.30 g;		
piątek 2024-09-06 Dieta: PODSTAWAMYSŁOWICE		
zupa mleczna z zacierką 300ml (MLEKO, JAJA, PSZENICA), Bułka maślana 1szt. (80g) (JAJA, PSZENICA, SEZAM), masło 15g (ŚMIETANKA), dżem 25g, Kawa zbożowa z mlekiem 3,2% 250ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), twaróg 50g (MLEKO), Cukier 10g, Pieczywo mieszane 50g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN),	kompot 250ml Z gorzki, Cukier 5g, ziemniaki 300g, ryba smażona 100g (JAJA, PSZENICA, RYBY, GORCZYCA, SEZAM, LUBIN, ŻYTO), Sałatka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i groszkiem 150g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM, OWIES), zupa ogórkowa z ryżem 400ml (PSZENICA, SELER, SOJA, ŚMIETANKA),	Herbata saszetka 1 szt., Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), ser żółty 40g (MLEKO), Cukier 15g, pomidor 50g, Posiłek nocny: kiwi 150g,
Wartości odżywcze: Energia: 2768.96 kcal; Energia: 11084.26 kJ; Białko ogółem: 101.67 g; białko zwierzęce: 67.32 g; białko roślinne: 35.99 g; Tłuszcz: 113.20 g; Węglowodany ogółem: 398.25 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.31 g; Sód: 2857.63 mg; Potas: 4294.24 mg; Wapń: 1222.87 mg; Fosfor: 1761.48 mg; Błonnik pokarmowy: 29.46 g; suma cukrów prostych: 104.03 g; Woda: 1678.23 g; Popiół: 20.73 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL MYSŁOWICE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-09-09 Dieta: PODSTAWAMYSŁOWICE		
zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300ml (MLEKO), Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), Pasta twarogowa z koperkiem 40g (MLEKO), Kawa zbożowa z mlekiem 3,2% 250ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), ogórek konserwowy 50g (S02), Cukier 10g ,	Zupa z soczewicą 400ml (SELER, SOJA), ziemniaki 250g , kompot 250ml Z gorzki , Cukier 10g , Surówka z marchewki i jabłka 150g , pulpet w sosie pietruszkowym 80g/80ml (JAJA, PSZENICA, SELER, SEZAM, ŻYTO),	Herbata saszetka 1 szt. , Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina 40g (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA), Cukier 15g , rzodkiewka 50g , Posiłek nocny: Biszkopty Mamutki 1 szt (GLUTEN, JAJA),
Wartości odżywcze: Energia: 2834.79 kcal; Energia: 9309.48 kJ; Białko ogółem: 109.30 g; białko zwierzęce: 56.48 g; białko roślinne: 41.82 g; Tłuszcz: 89.00 g; Węglowodany ogółem: 499.39 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.68 g; Sód: 2340.51 mg; Potas: 4784.34 mg; Wapń: 937.03 mg; Fosfor: 1654.21 mg; Błonnik pokarmowy: 46.19 g; suma cukrów prostych: 89.84 g; Woda: 1770.14 g; Popiół: 17.61 g;		
poniedziałek 2024-09-09 Dieta: LEKKAMYSŁOWICE		
zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300ml (MLEKO), Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), pasta twarogowa natur. 40g (MLEKO), Kawa zbożowa z mlekiem 3,2% 250ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), pomidor 50g , Cukier 10g ,	zupa koperkowa z ziemniakami 400ml (PSZENICA, SELER, SOJA, ŚMIETANKA), ziemniaki 300g , kompot 250ml Z gorzki , Cukier 10g , Marchewka gotowana 150g (PSZENICA, SELER), pulpet w sosie pietruszkowym 80g/80ml (JAJA, PSZENICA, SELER, SEZAM, ŻYTO),	Herbata saszetka 1 szt. , Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina 40g (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA), Cukier 15g , salata liść 5g , Posiłek nocny: Biszkopty Mamutki 1 szt (GLUTEN, JAJA),
Wartości odżywcze: Energia: 2838.07 kcal; Energia: 9595.69 kJ; Białko ogółem: 102.17 g; białko zwierzęce: 52.99 g; białko roślinne: 38.18 g; Tłuszcz: 93.14 g; Węglowodany ogółem: 484.27 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.67 g; Sód: 2359.16 mg; Potas: 4943.11 mg; Wapń: 809.41 mg; Fosfor: 1647.52 mg; Błonnik pokarmowy: 46.39 g; suma cukrów prostych: 89.18 g; Woda: 1808.43 g; Popiół: 18.17 g;		
poniedziałek 2024-09-09 Dieta: CUKRZYCOWAMYSŁOWICE		
zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300ml (MLEKO), Pieczywo mieszane 130g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), Pasta twarogowa z koperkiem 40g (MLEKO), Kawa zbożowa z mlekiem 3,2% 250ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), ogórek konserwowy 50g (S02), II Śniadanie: owoc sezonowy 150g ,	Zupa z soczewicą 400ml (SELER, SOJA), ziemniaki 300g , kompot 250ml Z gorzki , Surówka z marchewki i jabłka 150g , pulpet w sosie pietruszkowym 80g/80ml (JAJA, PSZENICA, SELER, SEZAM, ŻYTO), Podwieczorek: Jogurt naturalny 1 szt. (MLEKO),	Herbata saszetka 1 szt. , Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina 40g (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA), rzodkiewka 50g , Posiłek nocny: Biszkopty Mamutki 1 szt (GLUTEN, JAJA),
Wartości odżywcze: Energia: 2834.64 kcal; Energia: 9288.83 kJ; Białko ogółem: 116.77 g; białko zwierzęce: 62.93 g; białko roślinne: 42.84 g; Tłuszcz: 92.18 g; Węglowodany ogółem: 485.85 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.47 g; Sód: 2438.26 mg; Potas: 5318.54 mg; Wapń: 1197.38 mg; Fosfor: 1861.51 mg; Błonnik pokarmowy: 46.94 g; suma cukrów prostych: 65.26 g; Woda: 1994.11 g; Popiół: 19.68 g;		
wtorek 2024-09-10 Dieta: PODSTAWAMYSŁOWICE		
zupa mleczna z makaronem 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA), Bułka maślana 1szt. (80g) (JAJA, PSZENICA, SEZAM), masło 15g (ŚMIETANKA), dżem 25g , Kawa zbożowa z mlekiem 3,2% 250ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), twaróg 50g (MLEKO), Cukier 10g ,	kompot 250ml Z gorzki , Cukier 5g , zupa z jarmużem (ryż) 400ml (PSZENICA, SELER, SOJA, ŚMIETANKA), Bułka 100g (PSZENICA), Fasolka po bretońsku 300g (MLEKO, SELER, GORCZYCA, BIAŁKO JAJ, OWIES),	Herbata saszetka 1 szt. , Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), indyk w galarecie 40g (SELER, GORCZYCA), Cukier 15g , ogórek kiszony 50g , Posiłek nocny: owoc 150g ,
Wartości odżywcze: Energia: 3445.14 kcal; Energia: 14168.49 kJ; Białko ogółem: 122.21 g; białko zwierzęce: 46.81 g; białko roślinne: 75.40 g; Tłuszcz: 100.42 g; Węglowodany ogółem: 580.97 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.61 g; Sód: 4592.98 mg; Potas: 4015.06 mg; Wapń: 1109.70 mg; Fosfor: 2023.22 mg; Błonnik pokarmowy: 45.23 g; suma cukrów prostych: 110.73 g; Woda: 1258.90 g; Popiół: 25.08 g;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: SZPITAL MYSŁOWICE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-09-10		
Dieta: LEKKAMYSŁOWICE		
zupa mleczna z makaronem 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA), Pieczywo mieszane 50g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), Bułka maślana 1szt. (80g) (JAJA, PSZENICA, SEZAM), masło 15g (ŚMIETANKA), dżem 25g, Kawa zbożowa z mlekiem 3,2% 250ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), twaróg 50g (MLEKO), Cukier 10g,	kompot 250ml Z gorzki, Cukier 10g, zupa z jarmużem (ryż) 400ml (PSZENICA, SELER, SOJA, ŚMIETANKA), szynka wp gotowana 80g (SELER), sos z papryki słodkiej 80ml (MLEKO, PSZENICA, SOJA), ziemniaki 300g, Brokuły na parze 150g,	Herbata saszetka 1 szt., Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina 40g (MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA), Cukier 15g, pomidor 50g, Posiłek nocny: owoc 150g,
Wartości odżywcze: Energia: 2843.32 kcal; Energia: 11251.70 kJ; Białko ogółem: 104.83 g; białko zwierzęce: 61.72 g; białko roślinne: 43.12 g; Tłuszcz: 100.91 g; Węglowodany ogółem: 442.66 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.88 g; Sód: 2121.10 mg; Potas: 4581.94 mg; Wapń: 974.32 mg; Fosfor: 1666.56 mg; Błonnik pokarmowy: 32.29 g; suma cukrów prostych: 116.02 g; Woda: 1707.30 g; Popiół: 17.77 g;		
wtorek 2024-09-10		
Dieta: CUKRZYCOWAMYSŁOWICE		
zupa mleczna z makaronem 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA), Pieczywo mieszane 50g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), papryka konserwowa 50g (S02), masło 15g (ŚMIETANKA), wędlina 40g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kawa zbożowa z mlekiem 3,2% 250ml (MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN), Bułka grahamka 80g (PSZENICA, ŻYTO), II Śniadanie: owoc 150g,	kompot 250ml Z gorzki, zupa z jarmużem (ryż) 400ml (PSZENICA, SELER, SOJA, ŚMIETANKA), szynka wp gotowana 80g (SELER), Brokuły na parze 150g, ziemniaki 300g, sos z papryki słodkiej 80ml (MLEKO, PSZENICA, SOJA), Podwieczorek: Jogurt naturalny 1 szt. (MLEKO),	Herbata saszetka 1 szt., Pieczywo mieszane 120g (MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN), masło 15g (ŚMIETANKA), indyk w galarecie 40g (SELER, GORCZYCA), ogórek kiszony 50g, Posiłek nocny: ciasteczka owsiane Agiberia 1 szt (GLUTEN, ŻYTO),
Wartości odżywcze: Energia: 2713.25 kcal; Energia: 10753.95 kJ; Białko ogółem: 108.24 g; białko zwierzęce: 62.39 g; białko roślinne: 44.45 g; Tłuszcz: 109.31 g; Węglowodany ogółem: 393.22 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.28 g; Sód: 3071.31 mg; Potas: 5016.33 mg; Wapń: 1165.91 mg; Fosfor: 1888.44 mg; Błonnik pokarmowy: 35.67 g; suma cukrów prostych: 66.56 g; Woda: 1825.60 g; Popiół: 23.21 g;		

Dietetyk

.....