

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL MYSŁOWICE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2024-10-01</b>		
<b>Dieta: PODSTAWAMYSŁOWICE</b>		
zupa mleczna z kaszą jęczmienna 300ml ( <b>MLEKO, JĘCZMIEN</b> ), Rogal maślany 1szt. (80g) ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), dżem 25g, Kawa zbożowa z mlekiem 3,2% 250ml ( <b>MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), twaróg 50g ( <b>MLEKO</b> ), Cukier 10g, Pieczywo mieszane 50g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ),	kompot 250ml Z gorzki, Cukier 5g, placki po węgiersku 300g ( <b>GLUTEN, JAJA, PSZENICA</b> ), zupa szpinakowa z ryżem 400ml ( <b>PSZENICA, SELER, SOJA</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> ), Kurczak w galarecie 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ), Cukier 15g, ogórek kiszony 50g, <b>Posiłek nocny:</b> owoc 150g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2397.03 kcal; Energia: 9738.66 kJ; Białko ogółem: 77.69 g; białko zwierzęce: 48.32 g; białko roślinne: 29.36 g; Tłuszcz: 108.53 g; Węglowodany ogółem: 340.84 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.87 g; Sód: 2701.03 mg; Potas: 2755.81 mg; Wapń: 898.99 mg; Fosfor: 1282.28 mg; Błonnik pokarmowy: 29.36 g; suma cukrów prostych: 108.01 g; Woda: 1434.53 g; Popiół: 15.29 g;		
<b>wtorek 2024-10-01</b>		
<b>Dieta: LEKKAMYSŁOWICE</b>		
zupa mleczna z kaszą jęczmienna 300ml ( <b>MLEKO, JĘCZMIEN</b> ), Pieczywo mieszane 50g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), Rogal maślany 1szt. (80g) ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), dżem 25g, Kawa zbożowa z mlekiem 3,2% 250ml ( <b>MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), twaróg 50g ( <b>MLEKO</b> ), Cukier 10g,	kompot 250ml Z gorzki, Cukier 10g, Filet z kurczaka gotowany w sosie z rozmarynem 80g/80ml, zupa szpinakowa z ryżem 400ml ( <b>PSZENICA, SELER, SOJA</b> ), marchew DUO 150g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), ziemniaki 300g,	Herbata saszetka 1 szt., Pieczywo mieszane 120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), wędlina 40g ( <b>MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA</b> ), Cukier 15g, sałata liść 5g, <b>Posiłek nocny:</b> owoc 150g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2408.02 kcal; Energia: 9493.02 kJ; Białko ogółem: 93.64 g; białko zwierzęce: 59.64 g; białko roślinne: 34.00 g; Tłuszcz: 75.38 g; Węglowodany ogółem: 399.42 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.98 g; Sód: 1902.26 mg; Potas: 4109.68 mg; Wapń: 854.21 mg; Fosfor: 1534.63 mg; Błonnik pokarmowy: 30.17 g; suma cukrów prostych: 113.30 g; Woda: 1597.36 g; Popiół: 15.75 g;		
<b>wtorek 2024-10-01</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 40g ( <b>MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 3,2% 250ml ( <b>MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), Bułka grahamka 80g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), <b>II Śniadanie:</b> owoc 150g,	kompot 250ml Z gorzki, Filet z kurczaka gotowany w sosie z rozmarynem 80g/80ml, zupa szpinakowa z ryżem 400ml ( <b>PSZENICA, SELER, SOJA</b> ), ziemniaki 300g, Surówka z marchewki i selera 150g ( <b>SELER</b> ), <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny 1 szt.(150g) ( <b>MLEKO</b> ),	Herbata saszetka 1 szt., Pieczywo mieszane 120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Kurczak w galarecie 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ), ogórek kiszony 50g, <b>Posiłek nocny:</b> sok pomidorowy 1 szt.,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2416.30 kcal; Energia: 9260.03 kJ; Białko ogółem: 102.77 g; białko zwierzęce: 64.70 g; białko roślinne: 38.06 g; Tłuszcz: 87.69 g; Węglowodany ogółem: 372.98 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.78 g; Sód: 3372.78 mg; Potas: 4767.36 mg; Wapń: 1110.01 mg; Fosfor: 1799.45 mg; Błonnik pokarmowy: 38.94 g; suma cukrów prostych: 67.76 g; Woda: 1827.52 g; Popiół: 20.63 g;		
<b>środa 2024-10-02</b>		
<b>Dieta: PODSTAWAMYSŁOWICE</b>		
zupa mleczna z makaronem 350ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> ), Pieczywo mieszane 130g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), ser żółty 40g ( <b>MLEKO</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 3,2% 250ml ( <b>MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), Cukier 10g, rzodkiewka 50g,	zupa jarzynowa 400ml ( <b>PSZENICA, SELER, SOJA</b> ), kompot 250ml Z gorzki, Cukier 10g, ziemniaki 300g, Surówka coleslaw 150g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM</b> ), medalion wp 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 40g, Cukier 15g, pomidor 50g, <b>Posiłek nocny:</b> sok jabłkowy 200ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2750.61 kcal; Energia: 10912.47 kJ; Białko ogółem: 92.03 g; białko zwierzęce: 54.32 g; białko roślinne: 39.35 g; Tłuszcz: 122.38 g; Węglowodany ogółem: 406.41 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.93 g; Sód: 2805.29 mg; Potas: 4885.14 mg; Wapń: 1222.86 mg; Fosfor: 1771.43 mg; Błonnik pokarmowy: 32.63 g; suma cukrów prostych: 89.94 g; Woda: 1892.44 g; Popiół: 21.14 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL MYSŁOWICE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2024-10-02</b>		
<b>Dieta: LEKKAMYSŁOWICE</b>		
zupa mleczna z makaronem 350ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> ), Pieczywo mieszane 130g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), wędlina wieprzowa 40g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA, PISTACJE</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 3,2% 250ml ( <b>MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), Cukier 10g, sałata liść 5g,	zupa jarzynowa 400ml ( <b>PSZENICA, SELER, SOJA</b> ), kompot 250ml Z gorzki, Cukier 10g, szpinak liściasty 150g, ziemniaki 300g, Eskalopki drobiowe w sosie pomidorowym 100g/80ml ( <b>SELER</b> ),	Herbata saszetka 1 szt., Pieczywo mieszane 120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), wędlina drobiowa 40g, Cukier 15g, pomidor 50g, <b>Posiłek nocny:</b> sok jabłkowy 200ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2497.63 kcal; Energia: 10092.25 kJ; Białko ogółem: 100.00 g; białko zwierzęce: 56.20 g; białko roślinne: 40.06 g; Tłuszcz: 96.98 g; Węglowodany ogółem: 389.26 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.98 g; Sód: 2534.72 mg; Potas: 5066.87 mg; Wapń: 875.45 mg; Fosfor: 1695.27 mg; Błonnik pokarmowy: 30.13 g; suma cukrów prostych: 87.79 g; Woda: 1864.21 g; Popiół: 20.27 g;		
<b>środa 2024-10-02</b>		
<b>Dieta: CUKRZYCOWAMYSŁOWICE</b>		
zupa mleczna z makaronem 350ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> ), Pieczywo mieszane 130g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), ser żółty 40g ( <b>MLEKO</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 3,2% 250ml ( <b>MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), ogórek zielony 50g, <b>II Śniadanie:</b> owoc sezonowy 150g,	zupa jarzynowa 400ml ( <b>PSZENICA, SELER, SOJA</b> ), kompot 250ml Z gorzki, ziemniaki 300g, Surówka colesław 150g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM</b> ), Eskalopki drobiowe w sosie pomidorowym 100g/80ml ( <b>SELER</b> ), <b>Podwieczerek:</b> Jogurt naturalny 1 szt.(150g) ( <b>MLEKO</b> ),	Herbata saszetka 1 szt., Pieczywo mieszane 120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), wędlina drobiowa 40g, pomidor 50g, <b>Posiłek nocny:</b> Ciasteczka owsiane czekoladowe 25g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 3052.36 kcal; Energia: 12343.18 kJ; Białko ogółem: 107.27 g; białko zwierzęce: 65.87 g; białko roślinne: 43.04 g; Tłuszcz: 141.36 g; Węglowodany ogółem: 424.39 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 47.58 g; Sód: 2899.73 mg; Potas: 5540.95 mg; Wapń: 1488.15 mg; Fosfor: 2060.07 mg; Błonnik pokarmowy: 32.41 g; suma cukrów prostych: 79.73 g; Woda: 2087.03 g; Popiół: 23.49 g;		
<b>czwartek 2024-10-03</b>		
<b>Dieta: PODSTAWAMYSŁOWICE</b>		
zupa mleczna z pł.kukurydzianymi 300ml ( <b>MLEKO, ORZ. LASKO, ORZECHY AR</b> ), Pieczywo mieszane 130g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), serek fromage 40g ( <b>MLEKO</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 3,2% 250ml ( <b>MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), ogórek zielony 50g, Cukier 10g,	zupa pomidorowa z makaronem 400ml ( <b>GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA</b> ), ziemniaki 300g, kompot 250ml Z gorzki, Cukier 10g, Buraki gotowane tarte 150g, Indyk w sosie jogurtowym 80g/150ml ( <b>MLEKO, PSZENICA</b> ),	Herbata saszetka 1 szt., Pieczywo mieszane 120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Humus z soczewicy 50g, Cukier 15g, papryka czerwona 50g, <b>Posiłek nocny:</b> Banan 1 szt.,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2593.12 kcal; Energia: 10272.11 kJ; Białko ogółem: 93.38 g; białko zwierzęce: 52.69 g; białko roślinne: 40.69 g; Tłuszcz: 99.36 g; Węglowodany ogółem: 427.22 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.80 g; Sód: 2510.17 mg; Potas: 4796.76 mg; Wapń: 1149.28 mg; Fosfor: 1627.42 mg; Błonnik pokarmowy: 30.71 g; suma cukrów prostych: 115.86 g; Woda: 1879.78 g; Popiół: 19.13 g;		
<b>czwartek 2024-10-03</b>		
<b>Dieta: LEKKAMYSŁOWICE</b>		
zupa mleczna z pł.kukurydzianymi 300ml ( <b>MLEKO, ORZ. LASKO, ORZECHY AR</b> ), Pieczywo mieszane 130g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Pasta twarogowa z koperkiem 40g ( <b>MLEKO</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 3,2% 250ml ( <b>MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), sałata liść 5g, Cukier 10g,	zupa pomidorowa z makaronem 400ml ( <b>GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA</b> ), ziemniaki 300g, kompot 250ml Z gorzki, Cukier 10g, Buraki gotowane tarte 150g, Indyk w sosie jogurtowym 80g/150ml ( <b>MLEKO, PSZENICA</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> Banan 1 szt.,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2507.29 kcal; Energia: 10097.61 kJ; Białko ogółem: 96.44 g; białko zwierzęce: 59.10 g; białko roślinne: 35.95 g; Tłuszcz: 92.64 g; Węglowodany ogółem: 404.55 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.55 g; Sód: 2497.63 mg; Potas: 4877.88 mg; Wapń: 1016.91 mg; Fosfor: 1680.97 mg; Błonnik pokarmowy: 29.71 g; suma cukrów prostych: 115.02 g; Woda: 1838.46 g; Popiół: 20.21 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL MYSŁOWICE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2024-10-03</b> <b>Dieta: CUKRZYCOWAMYSŁOWICE</b>		
zupa mleczna z pł.kukurydzianymi 300ml ( <b>MLEKO, ORZ. LASKO, ORZECHY AR</b> ), Pieczywo mieszane 130g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), serek fromage 40g ( <b>MLEKO</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 3,2% 250ml ( <b>MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), ogórek zielony 50g , <b>II Śniadanie:</b> owoc sezonowy 150g ,	zupa pomidorowa z makaronem 400ml ( <b>GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA</b> ), kasza gryczana biała 200g , kompot 250ml Z gorzki , Brukselka na parze 80g , Indyk w sosie jogurtowym 80g/150ml ( <b>MLEKO, PSZENICA</b> ), <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny 1 szt.(150g) ( <b>MLEKO</b> ),	Herbata saszetka 1 szt. , Pieczywo mieszane 120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Humus z soczewicy 50g , papryka czerwona 50g , <b>Posiłek nocny:</b> CRIPSY JABŁKOWE 1 SZT ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2772.12 kcal; Energia: 11289.91 kJ; Białko ogółem: 105.45 g; białko zwierzęce: 59.14 g; białko roślinne: 44.32 g; Tłuszcz: 99.87 g; Węglowodany ogółem: 452.07 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.92 g; Sód: 2521.57 mg; Potas: 3534.78 mg; Wapń: 1394.20 mg; Fosfor: 1972.12 mg; Błonnik pokarmowy: 43.41 g; suma cukrów prostych: 70.76 g; Woda: 1682.05 g; Popiół: 18.37 g;		
<b>piątek 2024-10-04</b> <b>Dieta: PODSTAWAMYSŁOWICE</b>		
zupa mleczna z zacierką 300ml ( <b>MLEKO, JAJA, PSZENICA</b> ), Rogal maślane 1szt. (80g) ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), dżem 25g , Kawa zbożowa z mlekiem 3,2% 250ml ( <b>MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), twaróg 50g ( <b>MLEKO</b> ), Cukier 10g , Pieczywo mieszane 50g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ),	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, SEZAM, OWIES</b> ), zupa ogórkowa z ryżem 400ml ( <b>PSZENICA, SELER, SOJA</b> ),	Herbata saszetka 1 szt. , Pieczywo mieszane 120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), ser żółty 40g ( <b>MLEKO</b> ), Cukier 15g , pomidor 50g , <b>Posiłek nocny:</b> kiwi 150g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2703.56 kcal; Energia: 10810.46 kJ; Białko ogółem: 99.97 g; białko zwierzęce: 67.14 g; białko roślinne: 34.47 g; Tłuszcz: 112.02 g; Węglowodany ogółem: 386.05 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.97 g; Sód: 2778.03 mg; Potas: 4267.64 mg; Wapń: 1216.27 mg; Fosfor: 1743.88 mg; Błonnik pokarmowy: 29.10 g; suma cukrów prostych: 102.37 g; Woda: 1673.59 g; Popiół: 20.45 g;		
<b>piątek 2024-10-04</b> <b>Dieta: LEKKAMYSŁOWICE</b>		
zupa mleczna z zacierką 300ml ( <b>MLEKO, JAJA, PSZENICA</b> ), Pieczywo mieszane 50g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), Rogal maślane 1szt. (80g) ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), dżem 25g , Kawa zbożowa z mlekiem 3,2% 250ml ( <b>MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), twaróg 50g ( <b>MLEKO</b> ), Cukier 10g ,	kompot 250ml Z gorzki , Cukier 10g , ziemniaki 300g , ryba gotowana 100g ( <b>PSZENICA, SELER, RYBY</b> ), marchew DUO 150g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), zupa koperkowa z ryżem 400ml ( <b>PSZENICA, SELER, SOJA</b> ), Sos grecki z warzywami 80ml ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN</b> ),	Herbata saszetka 1 szt. , Pieczywo mieszane 120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), wędlina 40g ( <b>MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA</b> ), Cukier 15g , pomidor 50g , <b>Posiłek nocny:</b> kiwi 150g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2379.52 kcal; Energia: 9323.76 kJ; Białko ogółem: 95.80 g; białko zwierzęce: 63.12 g; białko roślinne: 32.68 g; Tłuszcz: 77.72 g; Węglowodany ogółem: 385.29 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.33 g; Sód: 2218.09 mg; Potas: 4405.16 mg; Wapń: 795.40 mg; Fosfor: 1463.01 mg; Błonnik pokarmowy: 29.92 g; suma cukrów prostych: 106.26 g; Woda: 1604.93 g; Popiół: 16.87 g;		
<b>piątek 2024-10-04</b> <b>Dieta: CUKRZYCOWAMYSŁOWICE</b>		
zupa mleczna z zacierką 300ml ( <b>MLEKO, JAJA, PSZENICA</b> ), Pieczywo mieszane 50g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), rzodkiewka 50g , masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), wędlina 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 3,2% 250ml ( <b>MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN</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</b> ), Sałatka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i groszkiem 120g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM, OWIES</b> ), zupa ogórkowa z ryżem 400ml ( <b>PSZENICA, SELER, SOJA</b> ), <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny 1 szt.(150g) ( <b>MLEKO</b> ),	Herbata saszetka 1 szt. , Pieczywo mieszane 120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), ser żółty 40g ( <b>MLEKO</b> ), pomidor 50g , <b>Posiłek nocny:</b> chrupki kukurydziane ( <b>ORZ. LASKO, ŻYTO</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2621.82 kcal; Energia: 10415.72 kJ; Białko ogółem: 119.33 g; białko zwierzęce: 82.49 g; białko roślinne: 37.08 g; Tłuszcz: 104.27 g; Węglowodany ogółem: 368.93 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.89 g; Sód: 3014.64 mg; Potas: 5034.71 mg; Wapń: 1477.73 mg; Fosfor: 2120.88 mg; Błonnik pokarmowy: 34.31 g; suma cukrów prostych: 75.00 g; Woda: 1908.71 g; Popiół: 25.17 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL MYSŁOWICE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2024-10-05</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> ), indyk w galarecie 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 3,2% 250ml ( <b>MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), Cukier 10g , papryka czerwona 50g ,	Zupa dyniowa 400ml ( <b>SELER, SOJA</b> ), kompot 250ml Z gorzki , Cukier 10g , Makaron z sosem mięsno-pomidorowym z warzywami wp 350g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, BIAŁKO JAJ</b> ),	Herbata saszetka 1 szt. , Pieczywo mieszane 120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Pasta jajeczna 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Cukier 15g , sałata liść 5g , <b>Posiłek nocny:</b> sok jabłkowy 200ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2547.06 kcal; Energia: 10376.54 kJ; Białko ogółem: 88.07 g; białko zwierzęce: 52.14 g; białko roślinne: 35.94 g; Tłuszcz: 119.44 g; Węglowodany ogółem: 357.62 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.79 g; Sód: 2635.31 mg; Potas: 2620.64 mg; Wapń: 865.42 mg; Fosfor: 1366.24 mg; Błonnik pokarmowy: 22.80 g; suma cukrów prostych: 87.28 g; Woda: 1356.03 g; Popiół: 15.11 g;		
<b>sobota 2024-10-05</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> ), wędlina 40g ( <b>MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 3,2% 250ml ( <b>MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), Cukier 10g , sałata liść 5g ,	Zupa dyniowa 400ml ( <b>SELER, SOJA</b> ), kompot 250ml Z gorzki , Cukier 10g , Makaron z sosem mięsno-pomidorowym z warzywami wp 350g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, BIAŁKO JAJ</b> ),	Herbata saszetka 1 szt. , Pieczywo mieszane 120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), pasta z białek 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Cukier 15g , pomidor 50g , <b>Posiłek nocny:</b> sok jabłkowy 200ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2337.70 kcal; Energia: 9417.29 kJ; Białko ogółem: 85.68 g; białko zwierzęce: 50.58 g; białko roślinne: 35.10 g; Tłuszcz: 97.27 g; Węglowodany ogółem: 355.82 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.23 g; Sód: 2158.96 mg; Potas: 2549.56 mg; Wapń: 831.36 mg; Fosfor: 1336.20 mg; Błonnik pokarmowy: 22.56 g; suma cukrów prostych: 87.06 g; Woda: 1340.27 g; Popiół: 13.35 g;		
<b>sobota 2024-10-05</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> ), indyk w galarecie 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 3,2% 250ml ( <b>MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), papryka czerwona 50g , <b>II Śniadanie:</b> owoc 150g ,	Zupa dyniowa 400ml ( <b>SELER, SOJA</b> ), kompot 250ml Z gorzki , Makaron z sosem mięsno-pomidorowym z warzywami wp 350g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, BIAŁKO JAJ</b> ), <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny 1 szt.(150g) ( <b>MLEKO</b> ),	Herbata saszetka 1 szt. , Pieczywo mieszane 120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Pasta jajeczna 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZ. LASKO, ORZECHY AR, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ), sałata liść 5g , <b>Posiłek nocny:</b> sok pomidorowy 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2530.00 kcal; Energia: 10225.75 kJ; Białko ogółem: 94.88 g; białko zwierzęce: 59.45 g; białko roślinne: 35.43 g; Tłuszcz: 122.66 g; Węglowodany ogółem: 340.93 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.57 g; Sód: 3139.31 mg; Potas: 3050.44 mg; Wapń: 1122.26 mg; Fosfor: 1547.53 mg; Błonnik pokarmowy: 25.99 g; suma cukrów prostych: 64.17 g; Woda: 1556.52 g; Popiół: 16.87 g;		
<b>niedziela 2024-10-06</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> ), Kielbasa drobiowa z ketchupem 1 szt. ( <b>MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SOJA, GORCZYCA</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 3,2% 250ml ( <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 , udko z kurczaka pieczone 200g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN</b> ), Kapusta czerwona 150g ( <b>PSZENICA, SELER</b> ),	Herbata saszetka 1 szt. , Pieczywo mieszane 120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), pasztet pieczony 40g , Cukier 15g , ogórek zielony 50g , <b>Posiłek nocny:</b> chrupki kukurydziane ( <b>ORZ. LASKO, ŻYTO</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 3018.55 kcal; Energia: 12161.14 kJ; Białko ogółem: 119.27 g; białko zwierzęce: 80.00 g; białko roślinne: 39.28 g; Tłuszcz: 133.65 g; Węglowodany ogółem: 420.28 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.60 g; Sód: 4037.72 mg; Potas: 5027.83 mg; Wapń: 950.10 mg; Fosfor: 1976.95 mg; Błonnik pokarmowy: 32.72 g; suma cukrów prostych: 116.06 g; Woda: 1933.22 g; Popiół: 25.48 g;		

## Jadłospis dla oddziałów

Oddział: SZPITAL MYSŁOWICE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-10-06		Dieta: LEKKAMYSŁOWICE
zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml ( <b>MLEKO</b> ), Pieczywo mieszane 130g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Kiełbasa drobiowa z ketchupem 1 szt. ( <b>MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SOJA, GORCZYCA</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 3,2% 250ml ( <b>MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), pomidor 50g,	zupa rosół z makaronem 350ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA</b> ), ziemniaki 300g, kompot 250ml Z gorzki, Cukier 10g, udko z kurczaka gotowane 200g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN</b> ), sos rozmarynowo-cytrynowy 100ml, Bukiet jarzyn na parze 150g ( <b>SELER, ŚMIETANKA</b> ),	Herbata saszetka 1 szt., Pieczywo mieszane 120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), wędlina 40g ( <b>MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA</b> ), Cukier 15g, sałata liść 5g, <b>Posiłek nocny:</b> chrupki kukurydziane ( <b>ORZ. LASKO, ŻYTO</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2923.56 kcal; Energia: 11576.65 kJ; Białko ogółem: 120.57 g; białko zwierzęce: 81.66 g; białko roślinne: 38.91 g; Tłuszcz: 131.10 g; Węglowodany ogółem: 401.19 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.44 g; Sód: 3670.65 mg; Potas: 4802.89 mg; Wapń: 910.51 mg; Fosfor: 1918.16 mg; Błonnik pokarmowy: 33.32 g; suma cukrów prostych: 105.37 g; Woda: 1888.67 g; Popiół: 23.82 g;		
niedziela 2024-10-06		Dieta: CUKRZYCOWAMYSŁOWICE
zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml ( <b>MLEKO</b> ), Pieczywo mieszane 130g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Kiełbasa drobiowa z ketchupem 1 szt. ( <b>MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SOJA, GORCZYCA</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 3,2% 250ml ( <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 300g, kompot 250ml Z gorzki, udko z kurczaka pieczone 200g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN</b> ), Kapusta czerwona 150g ( <b>PSZENICA, SELER</b> ), <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny 1 szt.(150g) ( <b>MLEKO</b> ),	Herbata saszetka 1 szt., Pieczywo mieszane 120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), wędlina 40g ( <b>MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA</b> ), papryka czerwona 50g, <b>Posiłek nocny:</b> chrupki kukurydziane ( <b>ORZ. LASKO, ŻYTO</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2959.84 kcal; Energia: 11682.15 kJ; Białko ogółem: 127.50 g; białko zwierzęce: 88.19 g; białko roślinne: 39.31 g; Tłuszcz: 130.74 g; Węglowodany ogółem: 406.02 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.60 g; Sód: 3876.90 mg; Potas: 5448.70 mg; Wapń: 1198.10 mg; Fosfor: 2128.05 mg; Błonnik pokarmowy: 35.51 g; suma cukrów prostych: 92.15 g; Woda: 2169.78 g; Popiół: 26.39 g;		
poniedziałek 2024-10-07		Dieta: PODSTAWAMYSŁOWICE
zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300ml ( <b>MLEKO</b> ), Pieczywo mieszane 130g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Pasta twarogowa z koperkiem 40g ( <b>MLEKO</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 3,2% 250ml ( <b>MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), ogórek konserwowy 50g ( <b>S02</b> ), Cukier 10g,	Zupa z soczewicą 400ml ( <b>SELER, SOJA</b> ), ziemniaki 250g, kompot 250ml Z gorzki, Cukier 10g, Surówka z marchewki i jabłka 150g, pulpet w sosie pietruszkowym 80g/80ml ( <b>JAJA, PSZENICA, SELER, SEZAM, ŻYTO</b> ),	Herbata saszetka 1 szt., Pieczywo mieszane 120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), wędlina 40g ( <b>MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA</b> ), Cukier 15g, rzodkiewka 50g, <b>Posiłek nocny:</b> Biskopki Mamutki 20g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2892.29 kcal; Energia: 9548.93 kJ; Białko ogółem: 110.42 g; białko zwierzęce: 55.36 g; białko roślinne: 44.07 g; Tłuszcz: 93.46 g; Węglowodany ogółem: 503.66 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.75 g; Sód: 3954.29 mg; Potas: 4905.84 mg; Wapń: 982.25 mg; Fosfor: 1696.44 mg; Błonnik pokarmowy: 47.31 g; suma cukrów prostych: 89.84 g; Woda: 1980.66 g; Popiół: 21.79 g;		
poniedziałek 2024-10-07		Dieta: LEKKAMYSŁOWICE
zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300ml ( <b>MLEKO</b> ), Pieczywo mieszane 130g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), pasta twarogowa natur. 40g ( <b>MLEKO</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 3,2% 250ml ( <b>MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), pomidor 50g, Cukier 10g,	zupa koperkowa z ziemniakami 400ml ( <b>PSZENICA, SELER, SOJA</b> ), ziemniaki 300g, kompot 250ml Z gorzki, Cukier 10g, Marchewka gotowana 150g ( <b>PSZENICA, SELER</b> ), pulpet w sosie pietruszkowym 80g/80ml ( <b>JAJA, PSZENICA, SELER, SEZAM, ŻYTO</b> ),	Herbata saszetka 1 szt., Pieczywo mieszane 120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), wędlina 40g ( <b>MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA</b> ), Cukier 15g, sałata liść 5g, <b>Posiłek nocny:</b> Biskopki Mamutki 20g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2870.87 kcal; Energia: 9734.09 kJ; Białko ogółem: 101.05 g; białko zwierzęce: 51.87 g; białko roślinne: 38.18 g; Tłuszcz: 97.38 g; Węglowodany ogółem: 484.27 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.68 g; Sód: 2394.36 mg; Potas: 4842.31 mg; Wapń: 814.21 mg; Fosfor: 1629.12 mg; Błonnik pokarmowy: 46.39 g; suma cukrów prostych: 89.18 g; Woda: 1805.63 g; Popiół: 17.85 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL MYSŁOWICE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2024-10-07</b>		
<b>Dieta: CUKRZYCOWAMYŚŁOWICE</b>		
zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300ml ( <b>MLEKO</b> ), Pieczywo mieszane 130g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JEĆZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Pasta twarogowa z koperkiem 40g ( <b>MLEKO</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 3,2% 250ml ( <b>MLEKO, ŻYTO, JEĆZMIEN</b> ), ogórek konserwowy 50g ( <b>S02</b> ), <b>II Śniadanie:</b> owoc sezonowy 150g ,	Zupa z soczewicą 400ml ( <b>SELER, SOJA</b> ), ziemniaki 300g , kompot 250ml Z gorzki , Surówka z marchewki i jabłka 150g , pulpet w sosie pietruszkowym 80g/80ml ( <b>JAJA, PSZENICA, SELER, SEZAM, ŻYTO</b> ), <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny 1 szt.(150g) ( <b>MLEKO</b> ),	Herbata saszetka 1 szt. , Pieczywo mieszane 120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JEĆZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), wędlina 40g ( <b>MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA</b> ), rzodkiewka 50g , <b>Posiłek nocny:</b> Biszkopty Mamutki 20g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2892.14 kcal; Energia: 9528.28 kJ; Białko ogółem: 117.89 g; białko zwierzęce: 61.81 g; białko roślinne: 45.09 g; Tłuszcz: 96.64 g; Węglowodany ogółem: 490.12 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.54 g; Sód: 4052.04 mg; Potas: 5440.04 mg; Wapń: 1242.60 mg; Fosfor: 1903.74 mg; Błonnik pokarmowy: 48.06 g; suma cukrów prostych: 65.26 g; Woda: 2204.63 g; Popiół: 23.86 g;		
<b>wtorek 2024-10-08</b>		
<b>Dieta: PODSTAWAMYŚŁOWICE</b>		
zupa mleczna z makaronem 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> ), Rogal maślany 1szt. (80g) ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), dżem 25g , Kawa zbożowa z mlekiem 3,2% 250ml ( <b>MLEKO, ŻYTO, JEĆZMIEN</b> ), twaróg 50g ( <b>MLEKO</b> ), Cukier 10g ,	kompot 250ml Z gorzki , Cukier 5g , Zupa cukiniowa 400ml ( <b>PSZENICA, SELER, SOJA</b> ), Bułka 100g ( <b>GLUTEN</b> ), Fasolka po bretońsku 300g ( <b>MLEKO, SELER, GORCZYCA, BIAŁKO JAJ, OWIES</b> ),	Herbata saszetka 1 szt. , Pieczywo mieszane 120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JEĆZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), indyk w galarecie 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ), Cukier 15g , ogórek kiszony 50g , <b>Posiłek nocny:</b> owoc 150g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 3009.91 kcal; Energia: 12205.82 kJ; Białko ogółem: 110.57 g; białko zwierzęce: 46.13 g; białko roślinne: 64.45 g; Tłuszcz: 89.71 g; Węglowodany ogółem: 506.54 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.86 g; Sód: 3628.69 mg; Potas: 4462.35 mg; Wapń: 1014.73 mg; Fosfor: 1912.89 mg; Błonnik pokarmowy: 42.92 g; suma cukrów prostych: 109.04 g; Woda: 1307.40 g; Popiół: 21.89 g;		
<b>wtorek 2024-10-08</b>		
<b>Dieta: LEKKAMYŚŁOWICE</b>		
zupa mleczna z makaronem 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> ), Pieczywo mieszane 50g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JEĆZMIEN</b> ), Rogal maślany 1szt. (80g) ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), dżem 25g , Kawa zbożowa z mlekiem 3,2% 250ml ( <b>MLEKO, ŻYTO, JEĆZMIEN</b> ), twaróg 50g ( <b>MLEKO</b> ), Cukier 10g ,	kompot 250ml Z gorzki , Cukier 10g , Zupa cukiniowa 400ml ( <b>PSZENICA, SELER, SOJA</b> ), szynka wp gotowana 80g ( <b>SELER</b> ), sos z papryki słodkiej 80ml ( <b>MLEKO, PSZENICA, SOJA</b> ), ziemniaki 300g , Brokuły na parze 150g ,	Herbata saszetka 1 szt. , Pieczywo mieszane 120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JEĆZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), wędlina 40g ( <b>MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA</b> ), Cukier 15g , pomidor 50g , <b>Posiłek nocny:</b> owoc 150g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2744.14 kcal; Energia: 10692.77 kJ; Białko ogółem: 102.30 g; białko zwierzęce: 61.43 g; białko roślinne: 40.87 g; Tłuszcz: 98.80 g; Węglowodany ogółem: 425.23 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.16 g; Sód: 2046.46 mg; Potas: 5212.18 mg; Wapń: 898.24 mg; Fosfor: 1675.08 mg; Błonnik pokarmowy: 32.16 g; suma cukrów prostych: 114.62 g; Woda: 1832.30 g; Popiół: 18.37 g;		
<b>wtorek 2024-10-08</b>		
<b>Dieta: CUKRZYCOWAMYŚŁOWICE</b>		
zupa mleczna z makaronem 350ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> ), Pieczywo mieszane 50g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JEĆZMIEN</b> ), papryka konserwowa 50g ( <b>S02</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), wędlina 40g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 3,2% 250ml ( <b>MLEKO, ŻYTO, JEĆZMIEN</b> ), Bułka grahamka 80g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), <b>II Śniadanie:</b> owoc 150g ,	kompot 250ml Z gorzki , Zupa cukiniowa 400ml ( <b>PSZENICA, SELER, SOJA</b> ), szynka wp gotowana 80g ( <b>SELER</b> ), Brokuły na parze 150g , ziemniaki 300g , sos z papryki słodkiej 80ml ( <b>MLEKO, PSZENICA, SOJA</b> ), <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny 1 szt.(150g) ( <b>MLEKO</b> ),	Herbata saszetka 1 szt. , Pieczywo mieszane 120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JEĆZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), indyk w galarecie 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ), ogórek kiszony 50g , <b>Posiłek nocny:</b> Ciasteczka owsiane czekoladowe 25g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 3113.92 kcal; Energia: 12288.58 kJ; Białko ogółem: 112.85 g; białko zwierzęce: 63.09 g; białko roślinne: 48.37 g; Tłuszcz: 131.98 g; Węglowodany ogółem: 439.29 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 52.09 g; Sód: 3067.12 mg; Potas: 5730.22 mg; Wapń: 1109.53 mg; Fosfor: 1957.21 mg; Błonnik pokarmowy: 36.98 g; suma cukrów prostych: 82.33 g; Woda: 1969.79 g; Popiół: 24.20 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL MYSŁOWICE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2024-10-09</b>		
<b>Dieta: PODSTAWAMYSŁOWICE</b>		
zupa mleczna z pł. owsianymi 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), Pieczywo mieszane 130g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), ser żółty 40g ( <b>MLEKO</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 3,2% 250ml ( <b>MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), Cukier 10g , rzodkiewka 50g ,	zupa kalafiorowa z grysiem 400ml ( <b>GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA</b> ), kompot 250ml Z gorzki , Cukier 10g , ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem 300g ( <b>MLEKO, ŚMIETANKA</b> ),	Herbata saszetka 1 szt. , Pieczywo mieszane 120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), wędlina drobiowa 40g , Cukier 15g , pomidor 50g , <b>Posiłek nocny:</b> sok jabłkowy 200ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2484.18 kcal; Energia: 10347.44 kJ; Białko ogółem: 72.72 g; białko zwierzęce: 40.88 g; białko roślinne: 33.48 g; Tłuszcz: 97.16 g; Węglowodany ogółem: 409.99 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.43 g; Sód: 2232.44 mg; Potas: 2428.37 mg; Wapń: 1157.36 mg; Fosfor: 1494.68 mg; Błonnik pokarmowy: 27.36 g; suma cukrów prostych: 107.31 g; Woda: 1454.32 g; Popiół: 14.71 g;		
<b>środa 2024-10-09</b>		
<b>Dieta: LEKKAMYSŁOWICE</b>		
zupa mleczna z pł. owsianymi 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), Pieczywo mieszane 130g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), wędlina wieprzowa 40g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, PSZENICA, SELER, SOJA, PISTACJE</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 3,2% 250ml ( <b>MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), Cukier 10g , salata liść 5g ,	zupa grysikowa 400ml ( <b>GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA</b> ), kompot 250ml Z gorzki , Cukier 10g , ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem 300g ( <b>MLEKO, ŚMIETANKA</b> ),	Herbata saszetka 1 szt. , Pieczywo mieszane 120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), wędlina drobiowa 40g , Cukier 15g , pomidor 50g , <b>Posiłek nocny:</b> sok jabłkowy 200ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2416.42 kcal; Energia: 10107.76 kJ; Białko ogółem: 75.89 g; białko zwierzęce: 38.39 g; białko roślinne: 33.76 g; Tłuszcz: 87.23 g; Węglowodany ogółem: 410.26 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.14 g; Sód: 2539.55 mg; Potas: 2425.75 mg; Wapń: 799.05 mg; Fosfor: 1377.63 mg; Błonnik pokarmowy: 25.68 g; suma cukrów prostych: 106.90 g; Woda: 1413.27 g; Popiół: 13.88 g;		
<b>środa 2024-10-09</b>		
<b>Dieta: CUKRZYCOWAMYSŁOWICE</b>		
zupa mleczna z pł. owsianymi 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), Pieczywo mieszane 130g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), ser żółty 40g ( <b>MLEKO</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 3,2% 250ml ( <b>MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), ogórek zielony 50g , <b>II Śniadanie:</b> owoc sezonowy 150g ,	zupa kalafiorowa z grysiem 400ml ( <b>GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA</b> ), kompot 250ml Z gorzki , rissotto z mięsem drob i warzywami z sosem pomidorowym 350g ( <b>SELER</b> ), <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny 1 szt.(150g) ( <b>MLEKO</b> ),	Herbata saszetka 1 szt. , Pieczywo mieszane 120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), wędlina drobiowa 40g , pomidor 50g , <b>Posiłek nocny:</b> Ciasteczka owsiane czekoladowe 25g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 3039.50 kcal; Energia: 12665.85 kJ; Białko ogółem: 104.88 g; białko zwierzęce: 64.16 g; białko roślinne: 42.36 g; Tłuszcz: 126.10 g; Węglowodany ogółem: 453.76 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 45.74 g; Sód: 2517.53 mg; Potas: 3243.12 mg; Wapń: 1403.29 mg; Fosfor: 2000.45 mg; Błonnik pokarmowy: 29.00 g; suma cukrów prostych: 78.08 g; Woda: 1635.32 g; Popiół: 18.08 g;		
<b>czwartek 2024-10-10</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> ), serek fromage 40g ( <b>MLEKO</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 3,2% 250ml ( <b>MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), ogórek zielony 50g , Cukier 10g ,	zupa barszcz biały 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, ŻYTO, BIAŁKO JAJ</b> ), ziemniaki 250g , kompot 250ml Z gorzki , Cukier 10g , Buraki gotowane tarte 150g , Kotlet schabowy 100g ( <b>JAJA, PSZENICA, SEZAM, ŻYTO</b> ),	Herbata saszetka 1 szt. , Pieczywo mieszane 120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Humus z soczewicy 50g , Cukier 15g , papryka czerwona 50g , <b>Posiłek nocny:</b> Banan 1 szt. ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 3047.92 kcal; Energia: 12084.00 kJ; Białko ogółem: 100.88 g; białko zwierzęce: 56.13 g; białko roślinne: 44.75 g; Tłuszcz: 132.36 g; Węglowodany ogółem: 463.30 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.41 g; Sód: 2426.78 mg; Potas: 5212.18 mg; Wapń: 998.43 mg; Fosfor: 1725.33 mg; Błonnik pokarmowy: 34.49 g; suma cukrów prostych: 109.25 g; Woda: 1923.11 g; Popiół: 19.41 g;		

## Jadłospis dla oddziałów

Oddział: SZPITAL MYSŁOWICE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-10-10		Dieta: LEKKAMYSŁOWICE
zupa mleczna z kaszą manną 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, PSZENICA</b> ), Pieczywo mieszane 130g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Pasta twarogowa z koperkiem 40g ( <b>MLEKO</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 3,2% 250ml ( <b>MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), sałata liść 5g , Cukier 10g ,	zupa barszcz biały 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, ŻYTO, BIAŁKO JAJ</b> ), ziemniaki 250g , kompot 250ml Z gorzki , Cukier 10g , Buraki gotowane tarte 150g , Schab duszony w ziołach 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 , pomidor 50g , <b>Posiłek nocny:</b> Banan 1 szt. ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2639.18 kcal; Energia: 10557.84 kJ; Białko ogółem: 106.21 g; białko zwierzęce: 67.83 g; białko roślinne: 36.98 g; Tłuszcz: 98.28 g; Węglowodany ogółem: 415.86 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.70 g; Sód: 2264.40 mg; Potas: 5300.37 mg; Wapń: 854.77 mg; Fosfor: 1771.71 mg; Błonnik pokarmowy: 30.94 g; suma cukrów prostych: 108.21 g; Woda: 1880.75 g; Popiół: 20.40 g;		
czwartek 2024-10-10		Dieta: CUKRZYCOWAMYSŁOWICE
zupa mleczna z kaszą manną 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, PSZENICA</b> ), Pieczywo mieszane 130g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), serek fromage 40g ( <b>MLEKO</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem 3,2% 250ml ( <b>MLEKO, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), ogórek zielony 50g , <b>II Śniadanie:</b> owoc sezonowy 150g ,	zupa barszcz biały 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, PSZENICA, SELER, SOJA, GORCZYCA, ŻYTO, BIAŁKO JAJ</b> ), ziemniaki 250g , kompot 250ml Z gorzki , Brukselka na parze 80g , Schab duszony w ziołach 100g , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny 1 szt.(150g) ( <b>MLEKO</b> ),	Herbata saszetka 1 szt. , Pieczywo mieszane 120g ( <b>MLEKO, PSZENICA, ŻYTO, JĘCZMIEN</b> ), masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Humus z soczewicy 50g , papryka czerwona 50g , <b>Posiłek nocny:</b> CRIPSY JABŁKOWE 1 SZT ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2905.16 kcal; Energia: 11504.92 kJ; Białko ogółem: 111.80 g; białko zwierzęce: 67.87 g; białko roślinne: 41.93 g; Tłuszcz: 103.37 g; Węglowodany ogółem: 472.10 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.64 g; Sód: 2308.86 mg; Potas: 5155.45 mg; Wapń: 1226.22 mg; Fosfor: 1891.87 mg; Błonnik pokarmowy: 45.18 g; suma cukrów prostych: 65.17 g; Woda: 1990.62 g; Popiół: 20.12 g;		

Dietetyk

.....