Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SPZOZ Mysłowice

Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
wtorek 2025-07-01	**Jadłospis dla diety: 12/P3 Papkowata**	
Papka Śn 600 ml (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***),	Papka Ob z udźca 600 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***),	Papka Kol z udźca 600 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1873.3 kcal; Białko ogółem: 116.63 g; Tłuszcz: 75.12 g; Kw. tł. nasy.: 32.71 g; Węglowodany ogółem: 193.84 g; W tym cukry: 45.07 g; Błonnik pok.: 21.17 g; Sól: 2.57 g; WW: 17.31 Por; : 24.9 %; : 41.39 %; Ener. z T: 36.09 %; Ener. z Bł.: 2.26 %; K: 4982.6 mg;

wtorek 2025-07-01	**Jadłospis dla diety: 14/P4 Płynna wzmocniona**	
Sonda Śn 600 ml (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***),	Sonda Ob 600 ml (***SEL,***),	Sonda Kol 600 ml (***JAJ, SEL,***),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1432.97 kcal; Białko ogółem: 95.77 g; Tłuszcz: 66.7 g; Kw. tł. nasy.: 26.63 g; Węglowodany ogółem: 120.97 g; W tym cukry: 41.89 g; Błonnik pok.: 16 g; Sól: 2.39 g; WW: 10.55 Por; : 26.73 %; : 33.77 %; Ener. z T: 41.89 %; Ener. z Bł.: 2.23 %; K: 4226.79 mg;

wtorek 2025-07-01	**Jadłospis dla diety: CHRZ- MYS Podstawowa**	
Herbata czarna granulowana b/c 100 ml , Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***), Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***), Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***), Masło extra 82% 15 g (***MLE,***), Filet zapiekany drobiowy 40 g (***MLE,***), Pomidor 50 g , Cukier 4g (saszetka) 1 szt , Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***),	Zupa jarzynowa z zacierką + 400 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,***), Ziemniaki młode gotowane 300 g , Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g , Sos cygański + 80 g , Surówka z kapusty białej i czerwonej + 150 g (***JAJ, GOR,***), Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***), Masło extra 82% 15 g (***MLE,***), Twarożek pomidorowy + 60 g (***MLE,***), Pomidor 50 g , Cukier 4g (saszetka) 1 szt ,
		Posiłek nocny: Banan 150 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2299.56 kcal; Białko ogółem: 97.12 g; Tłuszcz: 64.11 g; Kw. tł. nasy.: 27.69 g; Węglowodany ogółem: 347.64 g; W tym cukry: 85.91 g; Błonnik pok.: 30.18 g; Sól: 13.12 g; WW: 31.84 Por; : 16.89 %; : 60.47 %; Ener. z T: 25.09 %; Ener. z Bł.: 2.63 %; K: 4552.24 mg;

wtorek 2025-07-01	**Jadłospis dla diety: CHRZ- MYS Łatwo strawna**	
Herbata czarna granulowana b/c 100 ml , Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***), Bułka pszenna długa krojona 130 g (***GLU PSZ,***), Masło extra 82% 15 g (***MLE,***), Filet zapiekany drobiowy 40 g (***MLE,***), Pomidor 50 g , Cukier 4g (saszetka) 1 szt , Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***),	Zupa jarzynowa z ziemniakami + 400 ml (***SOJ, MLE, SEL,***), Ziemniaki młode gotowane 300 g , Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g , Sos własny dieta + 80 g (***SOJ,***), Buraki tarte na ciepło + 150 g , Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 130 g (***GLU PSZ,***), Masło extra 82% 15 g (***MLE,***), Twarożek pomidorowy + 60 g (***MLE,***), Pomidor 50 g , Cukier 4g (saszetka) 1 szt ,
		Posiłek nocny: Banan 150 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2361.35 kcal; Białko ogółem: 101.44 g; Tłuszcz: 61.74 g; Kw. tł. nasy.: 25.91 g; Węglowodany ogółem: 359.67 g; W tym cukry: 93.2 g; Błonnik pok.: 26.04 g; Sól: 9.86 g; WW: 33.41 Por; : 17.18 %; : 60.93 %; Ener. z T: 23.53 %; Ener. z Bł.: 2.21 %; K: 5084.41 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2025-07-01	Jadłospis dla diety: CHRZ- MYS Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	
Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***), Herbata czarna granulowana b/c 100 ml , Chleb Graham 130 g (***GLU PSZ,***), Masło extra 82% 15 g (***MLE,***), Filet zapiekany drobiowy 40 g (***MLE,***), Pomidor 50 g , Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***),	Zupa jarzynowa z zacierką + 400 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,***), Ziemniaki młode gotowane 300 g , Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g , Sos cygański + 80 g , Surówka z kapusty białej i czerwonej + 150 g (***JAJ, GOR,***), Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 130 g (***GLU PSZ,***), Masło extra 82% 15 g (***MLE,***), Twarożek pomidorowy + 60 g (***MLE,***), Pomidor 50 g ,
II Śniadanie: Podpłomyki b/c 20 g (***GLU PSZ, MLE,***),	**Podwieczorek:** Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml ,	**Posiłek nocny:** Jabłko 150 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2249.82 kcal; Białko ogółem: 104.87 g; Tłuszcz: 65.89 g; Kw. tł. nasy.: 27.58 g; Węglowodany ogółem: 326.78 g; W tym cukry: 68.63 g; Błonnik pok.: 36.17 g; Sól: 12.25 g; WW: 29.16 Por; : 18.65 %; : 58.1 %; Ener. z T: 26.36 %; Ener. z Bł.: 3.22 %; K: 4656.11 mg;

wtorek 2025-07-01	Jadłospis dla diety: CHRZ- MYS Łatwo starwna bez mleka	
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 130 g (***GLU PSZ,***), Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt , Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g , Pomidor 50 g , Cukier 4g (saszetka) 1 szt ,	Zupa jarzynowa z zacierką (bez mleka) + 400 g (***GLU PSZ, SOJ, SEL,***), Ziemniaki młode gotowane 300 g , Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g , Sos własny dieta + 80 g (***SOJ,***), Buraki tarte na ciepło + 150 g , Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 130 g (***GLU PSZ,***), Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt , Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***), Pomidor 50 g , Cukier 4g (saszetka) 1 szt ,
		Posiłek nocny: Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1993.26 kcal; Białko ogółem: 81.61 g; Tłuszcz: 49.86 g; Kw. tł. nasy.: 12.74 g; Węglowodany ogółem: 310.51 g; W tym cukry: 67.32 g; Błonnik pok.: 20.06 g; Sól: 9.7 g; WW: 29 Por; : 16.38 %; : 62.31 %; Ener. z T: 22.51 %; Ener. z Bł.: 2.01 %; K: 3522.35 mg;

wtorek 2025-07-01	Jadłospis dla diety: CHRZ- MYS Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	
Herbata czarna granulowana b/c 100 ml , Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***), Bułka pszenna długa krojona 130 g (***GLU PSZ,***), Masło extra 82% 15 g (***MLE,***), Filet zapiekany drobiowy 40 g (***MLE,***), Pomidor 50 g , Cukier 4g (saszetka) 1 szt , Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***),	Zupa ryżowa z ziemniakami + 400 g (***SOJ, SEL,***), Ziemniaki młode gotowane 300 g , Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g , Sos własny dieta + 80 g (***SOJ,***), Buraki tarte na ciepło + 150 g , Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 130 g (***GLU PSZ,***), Masło extra 82% 15 g (***MLE,***), Twarożek pomidorowy + 60 g (***MLE,***), Pomidor b/skórki 50 g , Cukier 4g (saszetka) 1 szt ,
		Posiłek nocny: Banan 150 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2372.41 kcal; Białko ogółem: 101.1 g; Tłuszcz: 60.44 g; Kw. tł. nasy.: 25.1 g; Węglowodany ogółem: 364.74 g; W tym cukry: 91.56 g; Błonnik pok.: 24.26 g; Sól: 9.74 g; WW: 34.09 Por; : 17.05 %; : 61.5 %; Ener. z T: 22.93 %; Ener. z Bł.: 2.04 %; K: 4905.66 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SPZOZ Mysłowice

Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
środa 2025-07-02	**Jadłospis dla diety: 12/P3 Papkowata**	
Papka Śn 600 ml (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***),	Papka Ob z udźca 600 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***),	Papka Kol z udźca 600 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1873.3 kcal; Białko ogółem: 116.63 g; Tłuszcz: 75.12 g; Kw. tł. nasy.: 32.71 g; Węglowodany ogółem: 193.84 g; W tym cukry: 45.07 g; Błonnik pok.: 21.17 g; Sól: 2.57 g; WW: 17.31 Por; : 24.9 %; : 41.39 %; Ener. z T: 36.09 %; Ener. z Bł.: 2.26 %; K: 4982.6 mg;

środa 2025-07-02	**Jadłospis dla diety: 14/P4 Płynna wzmocniona**	
Sonda Śn 600 ml (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***),	Sonda Ob 600 ml (***SEL,***),	Sonda Kol 600 ml (***JAJ, SEL,***),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1432.97 kcal; Białko ogółem: 95.77 g; Tłuszcz: 66.7 g; Kw. tł. nasy.: 26.63 g; Węglowodany ogółem: 120.97 g; W tym cukry: 41.89 g; Błonnik pok.: 16 g; Sól: 2.39 g; WW: 10.55 Por; : 26.73 %; : 33.77 %; Ener. z T: 41.89 %; Ener. z Bł.: 2.23 %; K: 4226.79 mg;

środa 2025-07-02	**Jadłospis dla diety: CHRZ- MYS Podstawowa**	
Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***), Herbata czarna granulowana b/c 100 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***), Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***), Masło extra 82% 15 g (***MLE,***), Pomidor 50 g , Cukier 4g (saszetka) 1 szt , Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (***SOJ,***), Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (***MLE, GLU OW,***),	Kapuśniak z kapusty białej + 400 g (***GLU PSZ, SEL, GOR,***), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***), Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 100 g (***GLU PSZ, JAJ,***), Sos pieczarkowy + 80 g (***MLE,***), Surówka z marchwi z olejem b/c + 150 g , Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***), Masło extra 82% 15 g (***MLE,***), Domowy paprykarz szczeciński + 60 g (***RYB, SOJ,***), Pomidor 50 g , Cukier 4g (saszetka) 1 szt ,
		Posiłek nocny: Bułka maślana 50g 1 szt (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2435.6 kcal; Białko ogółem: 84.89 g; Tłuszcz: 78.72 g; Kw. tł. nasy.: 27.77 g; Węglowodany ogółem: 359.38 g; W tym cukry: 55.45 g; Błonnik pok.: 30.3 g; Sól: 11.71 g; WW: 32.94 Por; : 13.94 %; : 59.02 %; Ener. z T: 29.09 %; Ener. z Bł.: 2.49 %; K: 3032.33 mg;

środa 2025-07-02	**Jadłospis dla diety: CHRZ- MYS Łatwo strawna**	
Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***), Herbata czarna granulowana b/c 100 ml , Bułka pszenna długa krojona 130 g (***GLU PSZ,***), Masło extra 82% 15 g (***MLE,***), Pomidor 50 g , Cukier 4g (saszetka) 1 szt , Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (***SOJ,***), Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (***MLE, GLU OW,***),	Zupa ziemniaczana + 400 g (***MLE, SEL,***), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***), Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 100 g (***GLU PSZ, JAJ,***), Sos jarzynowy dieta + 80 g (***MLE,***), Cukinia gotowana + 150 g , Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 130 g (***GLU PSZ,***), Masło extra 82% 15 g (***MLE,***), Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g , Pomidor 50 g , Cukier 4g (saszetka) 1 szt ,
		Posiłek nocny: Bułka maślana 50g 1 szt (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2193.75 kcal; Białko ogółem: 88.64 g; Tłuszcz: 55.56 g; Kw. tł. nasy.: 21.83 g; Węglowodany ogółem: 346.52 g; W tym cukry: 52.94 g; Błonnik pok.: 22.25 g; Sól: 10.49 g; WW: 32.44 Por; : 16.16 %; : 63.18 %; Ener. z T: 22.79 %; Ener. z Bł.: 2.03 %; K: 3233.94 mg;

środa 2025-07-02	**Jadłospis dla diety: CHRZ- MYS Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów**

Jadłospisy dla oddziałów

Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***), Herbata czarna granulowana b/c 100 ml , Chleb Graham 130 g (***GLU PSZ,***), Masło extra 82% 15 g (***MLE,***), Pomidor 50 g , Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (***SOJ,***), Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (***MLE, GLU OW,***),	Zupa ziemniaczana + 400 g (***MLE, SEL,***), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***), Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 100 g (***GLU PSZ, JAJ,***), Sos pieczarkowy + 80 g (***MLE,***), Surówka z marchwi z olejem b/c + 150 g , Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 130 g (***GLU PSZ,***), Masło extra 82% 15 g (***MLE,***), Domowy paprykarz szczeciński + 60 g (***RYB, SOJ,***), Pomidor 50 g ,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***),	**Podwieczorek:** Galaretka o smaku cytrynowym 150 g ,	**Posiłek nocny:** Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt (***GLU PSZ, MLE,***),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2425.51 kcal; Białko ogółem: 101.8 g; Tłuszcz: 75.87 g; Kw. tł. nasy.: 29.64 g; Węglowodany ogółem: 352.16 g; W tym cukry: 45.83 g; Błonnik pok.: 40.64 g; Sól: 12.45 g; WW: 31.23 Por; : 16.79 %; : 58.07 %; Ener. z T: 28.15 %; Ener. z Bł.: 3.35 %; K: 4024.65 mg;

środa 2025-07-02	**Jadłospis dla diety: CHRZ- MYS Łatwo starwna bez mleka**	
Bułka pszenna długa krojona 130 g (***GLU PSZ,***), Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt , Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Miód 50 g , Pomidor 50 g , Cukier 4g (saszetka) 1 szt ,	Zupa ziemniaczana (bez mleka) + 400 g (***GLU PSZ, SEL,***), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***), Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 100 g (***GLU PSZ, JAJ,***), Sos jarzynowy dieta (bez mleka) + 80 g , Cukinia gotowana + 150 g , Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 130 g (***GLU PSZ,***), Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt , Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g , Pomidor 50 g , Cukier 4g (saszetka) 1 szt ,
		Posiłek nocny: Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1923.2 kcal; Białko ogółem: 62.44 g; Tłuszcz: 40.81 g; Kw. tł. nasy.: 9.96 g; Węglowodany ogółem: 338.14 g; W tym cukry: 52.87 g; Błonnik pok.: 21.03 g; Sól: 9.66 g; WW: 31.77 Por; : 12.99 %; : 70.33 %; Ener. z T: 19.1 %; Ener. z Bł.: 2.19 %; K: 2555.41 mg;

środa 2025-07-02	**Jadłospis dla diety: CHRZ- MYS Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu**	
Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***), Herbata czarna granulowana b/c 100 ml , Bułka pszenna długa krojona 130 g (***GLU PSZ,***), Masło extra 82% 15 g (***MLE,***), Pomidor b/skórki 50 g , Cukier 4g (saszetka) 1 szt , Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (***SOJ,***), Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (***MLE, GLU OW,***),	Zupa ziemniaczana + 400 g (***MLE, SEL,***), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***), Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 100 g (***GLU PSZ, JAJ,***), Sos jarzynowy dieta + 80 g (***MLE,***), Cukinia gotowana + 150 g , Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 130 g (***GLU PSZ,***), Masło extra 82% 15 g (***MLE,***), Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g , Pomidor b/skórki 50 g , Cukier 4g (saszetka) 1 szt ,
		Posiłek nocny: Bułka maślana 50g 1 szt (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2192.93 kcal; Białko ogółem: 88.61 g; Tłuszcz: 55.56 g; Kw. tł. nasy.: 21.83 g; Węglowodany ogółem: 346.33 g; W tym cukry: 52.82 g; Błonnik pok.: 22.21 g; Sól: 10.48 g; WW: 32.42 Por; : 16.16 %; : 63.17 %; Ener. z T: 22.8 %; Ener. z Bł.: 2.03 %; K: 3221.86 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SPZOZ Mysłowice

Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
czwartek 2025-07-03	**Jadłospis dla diety: 12/P3 Papkowata**	
Papka Śn 600 ml (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***),	Papka Ob z udźca 600 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***),	Papka Kol z udźca 600 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1873.3 kcal; Białko ogółem: 116.63 g; Tłuszcz: 75.12 g; Kw. tł. nasy.: 32.71 g; Węglowodany ogółem: 193.84 g; W tym cukry: 45.07 g; Błonnik pok.: 21.17 g; Sól: 2.57 g; WW: 17.31 Por; : 24.9 %; : 41.39 %; Ener. z T: 36.09 %; Ener. z Bł.: 2.26 %; K: 4982.6 mg;

czwartek 2025-07-03	**Jadłospis dla diety: 14/P4 Płynna wzmocniona**	
Sonda Śn 600 ml (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***),	Sonda Ob 600 ml (***SEL,***),	Sonda Kol 600 ml (***JAJ, SEL,***),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1432.97 kcal; Białko ogółem: 95.77 g; Tłuszcz: 66.7 g; Kw. tł. nasy.: 26.63 g; Węglowodany ogółem: 120.97 g; W tym cukry: 41.89 g; Błonnik pok.: 16 g; Sól: 2.39 g; WW: 10.55 Por; : 26.73 %; : 33.77 %; Ener. z T: 41.89 %; Ener. z Bł.: 2.23 %; K: 4226.79 mg;

czwartek 2025-07-03	**Jadłospis dla diety: CHRZ- MYS Podstawowa**	
Herbata czarna granulowana b/c 100 ml , Kasza manna na mleku/p 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***), Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***), Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***), Masło extra 82% 15 g (***MLE,***), Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g , Pomidor 50 g , Cukier 4g (saszetka) 1 szt , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 150 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***),	Zupa szczawiowa z ziemniakami + 400 g (***SOJ, MLE, SEL,***), Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g (***SEL,***), Makaron 200 g (***GLU PSZ,***), Surówka z selera i jabłka b/c + 150 g (***SEL,***), Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***), Masło extra 82% 15 g (***MLE,***), Sałatka z ryżu - meksykańska z fasolą + 100 g (***JAJ, SOJ, MLE, GOR,***), Cukier 4g (saszetka) 1 szt , Pasta z kurczaka i warzyw + 60 g (***SEL,***),
		Posiłek nocny: Jabłko 150 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2407.44 kcal; Białko ogółem: 83.13 g; Tłuszcz: 75.9 g; Kw. tł. nasy.: 25.29 g; Węglowodany ogółem: 361.7 g; W tym cukry: 74.23 g; Błonnik pok.: 33.64 g; Sól: 12.98 g; WW: 32.76 Por; : 13.81 %; : 60.1 %; Ener. z T: 28.37 %; Ener. z Bł.: 2.79 %; K: 3041.34 mg;

czwartek 2025-07-03	**Jadłospis dla diety: CHRZ- MYS Łatwo strawna**	
Herbata czarna granulowana b/c 100 ml , Kasza manna na mleku/p 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***), Bułka pszenna długa krojona 130 g (***GLU PSZ,***), Masło extra 82% 15 g (***MLE,***), Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g , Pomidor 50 g , Cukier 4g (saszetka) 1 szt , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 150 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***),	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 400 ml (***SOJ, SEL,***), Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g (***SEL,***), Makaron 200 g (***GLU PSZ,***), Bukiet warzyw gotowanych + 150 g , Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 130 g (***GLU PSZ,***), Masło extra 82% 15 g (***MLE,***), Pasta z kurczaka i warzyw + 60 g (***SEL,***), Sałata zielona 20 g , Cukier 4g (saszetka) 1 szt ,
		Posiłek nocny: Jabłko pieczone 150 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2178.18 kcal; Białko ogółem: 86.89 g; Tłuszcz: 58.55 g; Kw. tł. nasy.: 23.24 g; Węglowodany ogółem: 339.12 g; W tym cukry: 71.16 g; Błonnik pok.: 25.93 g; Sól: 10.01 g; WW: 31.25 Por; : 15.96 %; : 62.28 %; Ener. z T: 24.19 %; Ener. z Bł.: 2.38 %; K: 3327.87 mg;

czwartek 2025-07-03	**Jadłospis dla diety: CHRZ- MYS Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów**

Jadłospisy dla oddziałów

Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***), Herbata czarna granulowana b/c 100 ml , Chleb Graham 130 g (***GLU PSZ,***), Masło extra 82% 15 g (***MLE,***), Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g , Pomidor 50 g , Kasza manna na mleku/p 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***),	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 400 ml (***SOJ, SEL,***), Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g (***SEL,***), Makaron pełnoziarnisty 200 g (***GLU PSZ,***), Surówka z selera i jabłka b/c + 150 g (***SEL,***), Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 130 g (***GLU PSZ,***), Masło extra 82% 15 g (***MLE,***), Sałatka z ryżu - meksykańska z fasolą + 100 g (***JAJ, SOJ, MLE, GOR,***), Pasta z kurczaka i warzyw + 60 g (***SEL,***),
II Śniadanie: Jabłko 1 szt 1 szt ,	**Podwieczorek:** Biszkopty b/c 30 g (***GLU PSZ, JAJ,***),	**Posiłek nocny:** Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2401.09 kcal; Białko ogółem: 95.78 g; Tłuszcz: 75.08 g; Kw. tł. nasy.: 24.19 g; Węglowodany ogółem: 349.27 g; W tym cukry: 59.67 g; Błonnik pok.: 47.54 g; Sól: 10.82 g; WW: 30.21 Por; : 15.96 %; : 58.19 %; Ener. z T: 28.14 %; Ener. z Bł.: 3.96 %; K: 3750.26 mg;

czwartek 2025-07-03 Jadłospis dla diety: CHRZ- MYS Łatwo starwna bez mleka

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 130 g (***GLU PSZ,***), Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt , Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g , Jabłko 1 szt 1 szt , Cukier 4g (saszetka) 1 szt ,	Zupa szpinakowa z ziemniakami (bez mleka) + 400 ml (***SOJ, SEL,***), Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g (***SEL,***), Makaron 200 g (***GLU PSZ,***), Bukiet warzyw gotowanych + 150 g , Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 130 g (***GLU PSZ,***), Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt , Pasta z kurczaka i warzyw + 60 g (***SEL,***), Sałata zielona 20 g , Cukier 4g (saszetka) 1 szt ,
		Posiłek nocny: Jabłko pieczone 150 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1969.63 kcal; Białko ogółem: 72.79 g; Tłuszcz: 47.88 g; Kw. tł. nasy.: 11.14 g; Węglowodany ogółem: 325.38 g; W tym cukry: 75.31 g; Błonnik pok.: 27.7 g; Sól: 9.63 g; WW: 29.67 Por; : 14.78 %; : 66.08 %; Ener. z T: 21.88 %; Ener. z Bł.: 2.81 %; K: 2746.46 mg;

czwartek 2025-07-03 Jadłospis dla diety: CHRZ- MYS Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu

Herbata czarna granulowana b/c 100 ml , Kasza manna na mleku/p 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***), Bułka pszenna długa krojona 130 g (***GLU PSZ,***), Masło extra 82% 15 g (***MLE,***), Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g , Pomidor b/skórki 50 g , Cukier 4g (saszetka) 1 szt , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 150 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***),	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 400 ml (***SOJ, SEL,***), Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g (***SEL,***), Makaron 200 g (***GLU PSZ,***), Bukiet warzyw gotowanych + 150 g , Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 130 g (***GLU PSZ,***), Masło extra 82% 15 g (***MLE,***), Pasta z kurczaka i warzyw + 60 g (***SEL,***), Sałata zielona 20 g , Cukier 4g (saszetka) 1 szt ,
		Posiłek nocny: Jabłko pieczone 150 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2177.77 kcal; Białko ogółem: 86.87 g; Tłuszcz: 58.55 g; Kw. tł. nasy.: 23.24 g; Węglowodany ogółem: 339.02 g; W tym cukry: 71.1 g; Błonnik pok.: 25.91 g; Sól: 10 g; WW: 31.25 Por; : 15.96 %; : 62.27 %; Ener. z T: 24.2 %; Ener. z Bł.: 2.38 %; K: 3321.83 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SPZOZ Mysłowice

Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
piątek 2025-07-04	**Jadłospis dla diety: 12/P3 Papkowata**	
Papka Śn 600 ml (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***),	Papka Ob z udźca 600 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***),	Papka Kol z udźca 600 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1873.3 kcal; Białko ogółem: 116.63 g; Tłuszcz: 75.12 g; Kw. tł. nasy.: 32.71 g; Węglowodany ogółem: 193.84 g; W tym cukry: 45.07 g; Błonnik pok.: 21.17 g; Sól: 2.57 g; WW: 17.31 Por; : 24.9 %; : 41.39 %; Ener. z T: 36.09 %; Ener. z Bł.: 2.26 %; K: 4982.6 mg;

piątek 2025-07-04	**Jadłospis dla diety: 14/P4 Płynna wzmocniona**	
Sonda Śn 600 ml (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***),	Sonda Ob 600 ml (***SEL,***),	Sonda Kol 600 ml (***JAJ, SEL,***),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1432.97 kcal; Białko ogółem: 95.77 g; Tłuszcz: 66.7 g; Kw. tł. nasy.: 26.63 g; Węglowodany ogółem: 120.97 g; W tym cukry: 41.89 g; Błonnik pok.: 16 g; Sól: 2.39 g; WW: 10.55 Por; : 26.73 %; : 33.77 %; Ener. z T: 41.89 %; Ener. z Bł.: 2.23 %; K: 4226.79 mg;

piątek 2025-07-04	**Jadłospis dla diety: CHRZ- MYS Podstawowa**	
Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***), Herbata czarna granulowana b/c 100 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***), Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***), Masło extra 82% 15 g (***MLE,***), Arbuz 150 g , Dżem 25 g 1 szt , Cukier 4g (saszetka) 1 szt , Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***),	Krupnik jęczmienny + 400 ml (***GLU PSZ, SOJ, SEL, GLU JĘCZ,***), Ziemniaki młode gotowane 300 g , Morszczuk smażony 100g + 100 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB,***), Surówka z młodej kapusty + 150 g , Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***), Masło extra 82% 15 g (***MLE,***), Pasta z jaj z koperkiem dieta + 60 g (***JAJ, MLE,***), Ogórek kiszony 50 g , Cukier 4g (saszetka) 1 szt ,
		Posiłek nocny: Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (***MLE,***),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2391.32 kcal; Białko ogółem: 85.6 g; Tłuszcz: 66.67 g; Kw. tł. nasy.: 24.05 g; Węglowodany ogółem: 375.79 g; W tym cukry: 98.8 g; Błonnik pok.: 29.39 g; Sól: 12.05 g; WW: 34.64 Por; : 14.32 %; : 62.86 %; Ener. z T: 25.09 %; Ener. z Bł.: 2.46 %; K: 4265.16 mg;

piątek 2025-07-04	**Jadłospis dla diety: CHRZ- MYS Łatwo strawna**	
Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***), Herbata czarna granulowana b/c 100 ml , Bułka pszenna długa krojona 130 g (***GLU PSZ,***), Masło extra 82% 15 g (***MLE,***), Jabłko pieczone 150 g , Dżem 25 g 1 szt , Cukier 4g (saszetka) 1 szt , Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***),	Krupnik jęczmienny + 400 ml (***GLU PSZ, SOJ, SEL, GLU JĘCZ,***), Ziemniaki młode gotowane 300 g , Morszczuk pieczony 100g + 100 g (***RYB,***), Warzywa po grecku + 150 g (***SEL,***), Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml , Sos pietruszkowy + 80 g (***SOJ, MLE,***),	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 130 g (***GLU PSZ,***), Masło extra 82% 15 g (***MLE,***), Pasta z jaj z koperkiem dieta + 60 g (***JAJ, MLE,***), Pomidor 50 g , Cukier 4g (saszetka) 1 szt ,
		Posiłek nocny: Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (***MLE,***),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2308.83 kcal; Białko ogółem: 91.6 g; Tłuszcz: 62.13 g; Kw. tł. nasy.: 24.65 g; Węglowodany ogółem: 357.55 g; W tym cukry: 95.77 g; Błonnik pok.: 26.69 g; Sól: 9.62 g; WW: 33.13 Por; : 15.87 %; : 61.94 %; Ener. z T: 24.22 %; Ener. z Bł.: 2.31 %; K: 4539.25 mg;

piątek 2025-07-04	**Jadłospis dla diety: CHRZ- MYS Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów**

Jadłospisy dla oddziałów

Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***), Herbata czarna granulowana b/c 100 ml , Chleb Graham 130 g (***GLU PSZ,***), Masło extra 82% 15 g (***MLE,***), Twarożek z cynamonem b/c + 70 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ,***), Arbuz 150 g , Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***),	Krupnik jęczmienny + 400 ml (***GLU PSZ, SOJ, SEL, GLU JĘCZ,***), Ziemniaki młode gotowane 300 g , Morszczuk pieczony 100g + 100 g (***RYB,***), Surówka z młodej kapusty + 150 g , Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml , Sos pietruszkowy + 80 g (***SOJ, MLE,***),	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 130 g (***GLU PSZ,***), Masło extra 82% 15 g (***MLE,***), Pasta z jaj z koperkiem dieta + 60 g (***JAJ, MLE,***), Ogórek kiszony 50 g ,
II Śniadanie: Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml ,	**Podwieczorek:** Wafle ryżowe 30 g ,	**Posiłek nocny:** Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (***MLE,***),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2406.1 kcal; Białko ogółem: 106.55 g; Tłuszcz: 69.82 g; Kw. tł. nasy.: 26.85 g; Węglowodany ogółem: 355.18 g; W tym cukry: 86.53 g; Błonnik pok.: 36.33 g; Sól: 11.49 g; WW: 31.88 Por; : 17.71 %; : 59.05 %; Ener. z T: 26.12 %; Ener. z Bł.: 3.02 %; K: 5033.98 mg;

piątek 2025-07-04	Jadłospis dla diety: CHRZ- MYS Łatwo starwna bez mleka	
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 130 g (***GLU PSZ,***), Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt , Dżem 25 g 1 szt , Jabłko pieczone 150 g , Cukier 4g (saszetka) 1 szt ,	Krupnik jęczmienny + 400 ml (***GLU PSZ, SOJ, SEL, GLU JĘCZ,***), Ziemniaki młode gotowane 300 g , Morszczuk pieczony 100g + 100 g (***RYB,***), Warzywa po grecku + 150 g (***SEL,***), Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml , Sos pietruszkowy (bez mleka, bez glutenu) + 80 g ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 130 g (***GLU PSZ,***), Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt , Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g , Pomidor 50 g , Cukier 4g (saszetka) 1 szt ,
		Posiłek nocny: Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1941.61 kcal; Białko ogółem: 72.34 g; Tłuszcz: 40.49 g; Kw. tł. nasy.: 8.96 g; Węglowodany ogółem: 331.87 g; W tym cukry: 84.7 g; Błonnik pok.: 24.99 g; Sól: 9.13 g; WW: 30.72 Por; : 14.9 %; : 68.37 %; Ener. z T: 18.77 %; Ener. z Bł.: 2.57 %; K: 3603.38 mg;

piątek 2025-07-04	Jadłospis dla diety: CHRZ- MYS Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	
Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***), Herbata czarna granulowana b/c 100 ml , Bułka pszenna długa krojona 130 g (***GLU PSZ,***), Masło extra 82% 15 g (***MLE,***), Jabłko pieczone 150 g , Dżem 25 g 1 szt , Cukier 4g (saszetka) 1 szt , Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***),	Krupnik jęczmienny + 400 ml (***GLU PSZ, SOJ, SEL, GLU JĘCZ,***), Ziemniaki młode gotowane 300 g , Morszczuk pieczony 100g + 100 g (***RYB,***), Warzywa po grecku + 150 g (***SEL,***), Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml , Sos pietruszkowy + 80 g (***SOJ, MLE,***),	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 130 g (***GLU PSZ,***), Masło extra 82% 15 g (***MLE,***), Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (***SOJ,***), Pomidor b/skórki 50 g , Cukier 4g (saszetka) 1 szt ,
		Posiłek nocny: Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (***MLE,***),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2241.88 kcal; Białko ogółem: 92.28 g; Tłuszcz: 54.94 g; Kw. tł. nasy.: 22.77 g; Węglowodany ogółem: 356.77 g; W tym cukry: 95.17 g; Błonnik pok.: 26.66 g; Sól: 10.22 g; WW: 33.09 Por; : 16.47 %; : 63.65 %; Ener. z T: 22.06 %; Ener. z Bł.: 2.38 %; K: 4514.02 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SPZOZ Mysłowice

Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
sobota 2025-07-05	**Jadłospis dla diety: 12/P3 Papkowata**	
Papka Śn 600 ml (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***),	Papka Ob z udźca 600 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***),	Papka Kol z udźca 600 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1873.3 kcal; Białko ogółem: 116.63 g; Tłuszcz: 75.12 g; Kw. tł. nasy.: 32.71 g; Węglowodany ogółem: 193.84 g; W tym cukry: 45.07 g; Błonnik pok.: 21.17 g; Sól: 2.57 g; WW: 17.31 Por; : 24.9 %; : 41.39 %; Ener. z T: 36.09 %; Ener. z Bł.: 2.26 %; K: 4982.6 mg;

sobota 2025-07-05	**Jadłospis dla diety: 14/P4 Płynna wzmocniona**	
Sonda Śn 600 ml (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***),	Sonda Ob 600 ml (***SEL,***),	Sonda Kol 600 ml (***JAJ, SEL,***),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1432.97 kcal; Białko ogółem: 95.77 g; Tłuszcz: 66.7 g; Kw. tł. nasy.: 26.63 g; Węglowodany ogółem: 120.97 g; W tym cukry: 41.89 g; Błonnik pok.: 16 g; Sól: 2.39 g; WW: 10.55 Por; : 26.73 %; : 33.77 %; Ener. z T: 41.89 %; Ener. z Bł.: 2.23 %; K: 4226.79 mg;

sobota 2025-07-05	**Jadłospis dla diety: CHRZ- MYS Podstawowa**	
Herbata czarna granulowana b/c 100 ml , Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (***MLE, GLU OW,***), Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***), Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***), Masło extra 82% 15 g (***MLE,***), Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (***może zawierać: MLE, GOR,***), Sałata zielona 20 g , Cukier 4g (saszetka) 1 szt ,	Zupa koperkowa z ziemniakami + 400 ml (***SOJ, MLE, SEL,***), Ryż na sypko 200 g , Kociołek z kurczaka meksykański + 150 g (***MLE,***), Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml , Surówka z marchwi i jabłka b/c + 150 g ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***), Masło extra 82% 15 g (***MLE,***), Sałatka makaronowa z warzywami i szynką dieta + 100 g (***GLU PSZ, MLE, SEL,***), Pomidor 50 g , Cukier 4g (saszetka) 1 szt ,
		Posiłek nocny: Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2224.44 kcal; Białko ogółem: 68.13 g; Tłuszcz: 63.76 g; Kw. tł. nasy.: 22.52 g; Węglowodany ogółem: 356.59 g; W tym cukry: 72.14 g; Błonnik pok.: 29.16 g; Sól: 10.35 g; WW: 32.82 Por; : 12.25 %; : 64.12 %; Ener. z T: 25.8 %; Ener. z Bł.: 2.62 %; K: 2674.04 mg;

sobota 2025-07-05	**Jadłospis dla diety: CHRZ- MYS Łatwo strawna**	
Herbata czarna granulowana b/c 100 ml , Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (***MLE, GLU OW,***), Bułka pszenna długa krojona 130 g (***GLU PSZ,***), Masło extra 82% 15 g (***MLE,***), Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (***może zawierać: MLE, GOR,***), Sałata zielona 20 g , Pomidor b/skórki 100 g , Cukier 4g (saszetka) 1 szt ,	Zupa koperkowa z ziemniakami + 400 ml (***SOJ, MLE, SEL,***), Ryż na sypko 200 g , Potrawka z kurczaka + 150 g (***GLU PSZ, SEL,***), Marchew gotowana plastry z olejem + 150 g , Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 130 g (***GLU PSZ,***), Masło extra 82% 15 g (***MLE,***), Sałatka makaronowa z warzywami i szynką dieta + 100 g (***GLU PSZ, MLE, SEL,***), Pomidor 50 g , Cukier 4g (saszetka) 1 szt ,
		Posiłek nocny: Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2362.14 kcal; Białko ogółem: 79.12 g; Tłuszcz: 71.39 g; Kw. tł. nasy.: 22.86 g; Węglowodany ogółem: 364.83 g; W tym cukry: 73.92 g; Błonnik pok.: 29.02 g; Sól: 10.54 g; WW: 33.68 Por; : 13.4 %; : 61.78 %; Ener. z T: 27.2 %; Ener. z Bł.: 2.46 %; K: 3443.61 mg;

sobota 2025-07-05	**Jadłospis dla diety: CHRZ- MYS Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów**

Jadłospisy dla oddziałów

Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***), Herbata czarna granulowana b/c 100 ml , Chleb Graham 130 g (***GLU PSZ,***), Masło extra 82% 15 g (***MLE,***), Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (***może zawierać: MLE, GOR,***), Sałata zielona 20 g ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 400 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,***), Ryż na sypko (brązowy) 200 g , Potrawka z kurczaka + 150 g (***GLU PSZ, SEL,***), Surówka z marchwi i jabłka b/c + 150 g , Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 130 g (***GLU PSZ,***), Masło extra 82% 15 g (***MLE,***), Sałatka makaronowa z warzywami i szynką dieta + 100 g (***GLU PSZ, MLE, SEL,***), Pomidor 50 g ,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***),	**Podwieczorek:** Jabłko 150 g ,	**Posiłek nocny:** Kanapka z serkiem śniadaniwym (chleb razowy 60g,masło 5g,serek śniadaniwy 25g) 1 szt (***GLU PSZ, MLE,***),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2255.98 kcal; Białko ogółem: 82.63 g; Tłuszcz: 77.97 g; Kw. tł. nasy.: 31.2 g; Węglowodany ogółem: 320.4 g; W tym cukry: 50.33 g; Błonnik pok.: 42.61 g; Sól: 11.83 g; WW: 27.74 Por; : 14.65 %; : 56.81 %; Ener. z T: 31.11 %; Ener. z Bł.: 3.78 %; K: 3209.12 mg;

sobota 2025-07-05 Jadłospis dla diety: CHRZ- MYS Łatwo starwna bez mleka

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 130 g (***GLU PSZ,***), Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt , Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejdalnej 40 g , Sałata zielona 20 g , Cukier 4g (saszetka) 1 szt ,	Zupa koperkowa z ziemniakami (bez mleka) + 400 ml (***SOJ, SEL,***), Ryż na sypko 200 g , Potrawka z kurczaka + 150 g (***GLU PSZ, SEL,***), Marchew gotowana plastry z olejem + 150 g , Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 130 g (***GLU PSZ,***), Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt , Pasta z kurczaka i warzyw + 60 g (***SEL,***), Pomidor 50 g , Cukier 4g (saszetka) 1 szt ,
		Posiłek nocny: Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2013.32 kcal; Białko ogółem: 67.88 g; Tłuszcz: 56.36 g; Kw. tł. nasy.: 11.32 g; Węglowodany ogółem: 322.28 g; W tym cukry: 65.09 g; Błonnik pok.: 25.82 g; Sól: 9.9 g; WW: 29.75 Por; : 13.49 %; : 64.03 %; Ener. z T: 25.19 %; Ener. z Bł.: 2.56 %; K: 2670.86 mg;

sobota 2025-07-05 Jadłospis dla diety: CHRZ- MYS Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu

Herbata czarna granulowana b/c 100 ml , Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (***MLE, GLU OW,***), Bułka pszenna długa krojona 130 g (***GLU PSZ,***), Masło extra 82% 15 g (***MLE,***), Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (***może zawierać: MLE, GOR,***), Sałata zielona 20 g , Pomidor b/skórki 100 g , Cukier 4g (saszetka) 1 szt ,	Zupa koperkowa z ziemniakami + 400 ml (***SOJ, MLE, SEL,***), Ryż na sypko 200 g , Potrawka z kurczaka + 150 g (***GLU PSZ, SEL,***), Marchew gotowana plastry z olejem + 150 g , Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 130 g (***GLU PSZ,***), Masło extra 82% 15 g (***MLE,***), Sałatka makaronowa z warzywami i szynką dieta + 100 g (***GLU PSZ, MLE, SEL,***), Pomidor 50 g , Cukier 4g (saszetka) 1 szt ,
		Posiłek nocny: Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2362.14 kcal; Białko ogółem: 79.12 g; Tłuszcz: 71.39 g; Kw. tł. nasy.: 22.86 g; Węglowodany ogółem: 364.83 g; W tym cukry: 73.92 g; Błonnik pok.: 29.02 g; Sól: 10.54 g; WW: 33.68 Por; : 13.4 %; : 61.78 %; Ener. z T: 27.2 %; Ener. z Bł.: 2.46 %; K: 3443.61 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SPZOZ Mysłowice

Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
niedziela 2025-07-06	**Jadłospis dla diety: 12/P3 Papkowata**	
Papka Śn 600 ml (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***),	Papka Ob z udźca 600 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***),	Papka Kol z udźca 600 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1873.3 kcal; Białko ogółem: 116.63 g; Tłuszcz: 75.12 g; Kw. tł. nasy.: 32.71 g; Węglowodany ogółem: 193.84 g; W tym cukry: 45.07 g; Błonnik pok.: 21.17 g; Sól: 2.57 g; WW: 17.31 Por; : 24.9 %; : 41.39 %; Ener. z T: 36.09 %; Ener. z Bł.: 2.26 %; K: 4982.6 mg;

niedziela 2025-07-06	**Jadłospis dla diety: 14/P4 Płynna wzmocniona**	
Sonda Śn 600 ml (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***),	Sonda Ob 600 ml (***SEL,***),	Sonda Kol 600 ml (***JAJ, SEL,***),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1432.97 kcal; Białko ogółem: 95.77 g; Tłuszcz: 66.7 g; Kw. tł. nasy.: 26.63 g; Węglowodany ogółem: 120.97 g; W tym cukry: 41.89 g; Błonnik pok.: 16 g; Sól: 2.39 g; WW: 10.55 Por; : 26.73 %; : 33.77 %; Ener. z T: 41.89 %; Ener. z Bł.: 2.23 %; K: 4226.79 mg;

niedziela 2025-07-06	**Jadłospis dla diety: CHRZ- MYS Podstawowa**	
Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***), Herbata czarna granulowana b/c 100 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***), Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***), Masło extra 82% 15 g (***MLE,***), Filet zapiekany drobiowy 40 g (***MLE,***), Ogórek kiszony 80 g , Cukier 4g (saszetka) 1 szt , Kasza jęczmienna na mleku/p 300 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***),	Zupa marchewkowa z zacierką + 400 g (***GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL,***), Ziemniaki młode gotowane 300 g , Kotlet schabowy panierowany + 100 g (***GLU PSZ, JAJ,***), Fasolka szparagowa zielona + 150 g , Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***), Masło extra 82% 15 g (***MLE,***), Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 60 g (***MLE,***), Jabłko 150 g , Cukier 4g (saszetka) 1 szt ,
		Posiłek nocny: Babka piaskowa 50 g (***GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE,***),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2277.95 kcal; Białko ogółem: 91.84 g; Tłuszcz: 57.56 g; Kw. tł. nasy.: 26.3 g; Węglowodany ogółem: 362 g; W tym cukry: 89.48 g; Błonnik pok.: 31.25 g; Sól: 12.53 g; WW: 33.11 Por; : 16.13 %; : 63.57 %; Ener. z T: 22.74 %; Ener. z Bł.: 2.74 %; K: 3817.28 mg;

niedziela 2025-07-06	**Jadłospis dla diety: CHRZ- MYS Łatwo strawna**	
Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***), Herbata czarna granulowana b/c 100 ml , Bułka pszenna długa krojona 130 g (***GLU PSZ,***), Masło extra 82% 15 g (***MLE,***), Filet zapiekany drobiowy 40 g (***MLE,***), Pomidor 80 g , Cukier 4g (saszetka) 1 szt , Kasza jęczmienna na mleku/p 300 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***),	Zupa marchewkowa z zacierką + 400 g (***GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL,***), Ziemniaki młode gotowane 300 g , Schab pieczony cały + 100 g , Sos własny dieta + 80 g (***SOJ,***), Bukiet jarzyn gotowany + 150 g (***SEL,***), Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 130 g (***GLU PSZ,***), Masło extra 82% 15 g (***MLE,***), Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 60 g (***MLE,***), Jabłko pieczone 150 g , Cukier 4g (saszetka) 1 szt ,
		Posiłek nocny: Babka piaskowa 50 g (***GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE,***),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2455.93 kcal; Białko ogółem: 109.21 g; Tłuszcz: 64.4 g; Kw. tł. nasy.: 27.57 g; Węglowodany ogółem: 370.63 g; W tym cukry: 100.71 g; Błonnik pok.: 28.32 g; Sól: 9.87 g; WW: 34.28 Por; : 17.79 %; : 60.36 %; Ener. z T: 23.6 %; Ener. z Bł.: 2.31 %; K: 4484.69 mg;

niedziela 2025-07-06	**Jadłospis dla diety: CHRZ- MYS Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów**

Jadłospisy dla oddziałów

Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***), Herbata czarna granulowana b/c 100 ml , Chleb Graham 130 g (***GLU PSZ,***), Masło extra 82% 15 g (***MLE,***), Filet zapiekany drobiowy 40 g (***MLE,***), Ogórek kiszony 80 g ,	Zupa marchewkowa z zacierką + 400 g (***GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL,***), Ziemniaki młode gotowane 300 g , Schab pieczony cały + 100 g , Sos pieczeniowy + 80 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE,***), Fasolka szparagowa zielona + 150 g , Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 130 g (***GLU PSZ,***), Masło extra 82% 15 g (***MLE,***), Serek twarogowy homogenizowany + 60 g (***MLE,***), Jabłko 150 g ,
II Śniadanie: Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (***MLE,***),	**Podwieczorek:** Wafle ryżowe 30 g ,	**Posiłek nocny:** Sałatka szwedzka + 100 g (***GOR,***),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2195.27 kcal; Białko ogółem: 107.76 g; Tłuszcz: 63.96 g; Kw. tł. nasy.: 28.26 g; Węglowodany ogółem: 314.17 g; W tym cukry: 56.5 g; Błonnik pok.: 37.07 g; Sól: 12.19 g; WW: 27.79 Por; : 19.64 %; : 57.24 %; Ener. z T: 26.22 %; Ener. z Bł.: 3.38 %; K: 4375 mg;

niedziela 2025-07-06	Jadłospis dla diety: CHRZ- MYS Łatwo starwna bez mleka	
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 130 g (***GLU PSZ,***), Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt , Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 40 g , Pomidor 80 g , Cukier 4g (saszetka) 1 szt ,	Zupa marchewkowa z zacierką (bez mleka) + 400 g (***GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL,***), Ziemniaki młode gotowane 300 g , Schab pieczony cały + 100 g , Sos pieczeniowy (bez glutenu, bez mleka) + 80 g (***SOJ,***), Bukiet jarzyn gotowany + 150 g (***SEL,***), Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 130 g (***GLU PSZ,***), Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt , Dżem 25 g 1 szt , Jabłko 150 g , Cukier 4g (saszetka) 1 szt ,
		Posiłek nocny: Sałatka szwedzka + 100 g (***GOR,***),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2026.09 kcal; Białko ogółem: 86.05 g; Tłuszcz: 48.91 g; Kw. tł. nasy.: 11.96 g; Węglowodany ogółem: 324.96 g; W tym cukry: 79.93 g; Błonnik pok.: 27.89 g; Sól: 10.03 g; WW: 29.79 Por; : 16.99 %; : 64.16 %; Ener. z T: 21.73 %; Ener. z Bł.: 2.75 %; K: 3890.23 mg;

niedziela 2025-07-06	Jadłospis dla diety: CHRZ- MYS Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	
Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***), Herbata czarna granulowana b/c 100 ml , Bułka pszenna długa krojona 130 g (***GLU PSZ,***), Masło extra 82% 15 g (***MLE,***), Filet zapiekany drobiowy 40 g (***MLE,***), Pomidor 80 g , Cukier 4g (saszetka) 1 szt , Kasza jęczmienna na mleku/p 300 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***),	Zupa marchewkowa z zacierką + 400 g (***GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL,***), Ziemniaki młode gotowane 300 g , Schab pieczony cały + 100 g , Sos własny dieta + 80 g (***SOJ,***), Bukiet jarzyn gotowany + 150 g (***SEL,***), Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 130 g (***GLU PSZ,***), Masło extra 82% 15 g (***MLE,***), Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 60 g (***MLE,***), Jabłko pieczone 150 g , Cukier 4g (saszetka) 1 szt ,
		Posiłek nocny: Babka piaskowa 50 g (***GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE,***),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2455.93 kcal; Białko ogółem: 109.21 g; Tłuszcz: 64.4 g; Kw. tł. nasy.: 27.57 g; Węglowodany ogółem: 370.63 g; W tym cukry: 100.71 g; Błonnik pok.: 28.32 g; Sól: 9.87 g; WW: 34.28 Por; : 17.79 %; : 60.36 %; Ener. z T: 23.6 %; Ener. z Bł.: 2.31 %; K: 4484.69 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SPZOZ Mysłowice

Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
poniedziałek 2025-07-07	**Jadłospis dla diety: 12/P3 Papkowata**	
Papka Śn 600 ml (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***),	Papka Ob z udźca 600 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***),	Papka Kol z udźca 600 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1873.3 kcal; Białko ogółem: 116.63 g; Tłuszcz: 75.12 g; Kw. tł. nasy.: 32.71 g; Węglowodany ogółem: 193.84 g; W tym cukry: 45.07 g; Błonnik pok.: 21.17 g; Sól: 2.57 g; WW: 17.31 Por; : 24.9 %; : 41.39 %; Ener. z T: 36.09 %; Ener. z Bł.: 2.26 %; K: 4982.6 mg;

poniedziałek 2025-07-07	**Jadłospis dla diety: 14/P4 Płynna wzmocniona**	
Sonda Śn 600 ml (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***),	Sonda Ob 600 ml (***SEL,***),	Sonda Kol () 600 ml (***MLE, SEL,***),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1605.63 kcal; Białko ogółem: 107.5 g; Tłuszcz: 71.7 g; Kw. tł. nasy.: 29.44 g; Węglowodany ogółem: 144.86 g; W tym cukry: 47.98 g; Błonnik pok.: 23 g; Sól: 2.71 g; WW: 12.27 Por; : 26.78 %; : 36.09 %; Ener. z T: 40.19 %; Ener. z Bł.: 2.86 %; K: 5157.67 mg;

poniedziałek 2025-07-07	**Jadłospis dla diety: CHRZ- MYS Podstawowa**	
Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***), Herbata czarna granulowana b/c 100 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***), Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***), Masło extra 82% 15 g (***MLE,***), Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (***SOJ,***), Ogórek świeży 80 g , Cukier 4g (saszetka) 1 szt , Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***),	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 400 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,***), Makaron pełnoziarnisty 200 g (***GLU PSZ,***), Gulasz z ciecierzycą, pieczarkami, papryką i cukinią + 150 g (***GLU PSZ, SEL,***), Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml , Surówka z selera i jabłka b/c + 150 g (***SEL,***),	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***), Masło extra 82% 15 g (***MLE,***), Jajko w sosie tatarskim + 100 g (***JAJ, MLE, GOR,***), Sałata zielona 20 g , Cukier 4g (saszetka) 1 szt ,
		Posiłek nocny: Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (***MLE,***),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2203.58 kcal; Białko ogółem: 74.99 g; Tłuszcz: 72.96 g; Kw. tł. nasy.: 26.36 g; Węglowodany ogółem: 321.51 g; W tym cukry: 61.85 g; Błonnik pok.: 32.23 g; Sól: 12.16 g; WW: 28.88 Por; : 13.61 %; : 58.36 %; Ener. z T: 29.8 %; Ener. z Bł.: 2.93 %; K: 2711.12 mg;

poniedziałek 2025-07-07	**Jadłospis dla diety: CHRZ- MYS Łatwo strawna**	
Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***), Herbata czarna granulowana b/c 100 ml , Bułka pszenna długa krojona 130 g (***GLU PSZ,***), Masło extra 82% 15 g (***MLE,***), Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (***SOJ,***), Pomidor 50 g , Cukier 4g (saszetka) 1 szt , Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***),	Zupa brokułowa z ziemniakami + 400 ml (***SOJ, MLE, SEL,***), Makaron penne 200 g (***GLU PSZ,***), Masa serowa do makaronu + 100 g (***MLE,***), Prażone jabłka + 100 g , Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 130 g (***GLU PSZ,***), Masło extra 82% 15 g (***MLE,***), Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g , Sałata zielona 20 g , Cukier 4g (saszetka) 1 szt ,
		Posiłek nocny: Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (***MLE,***),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2052.73 kcal; Białko ogółem: 90.56 g; Tłuszcz: 50.2 g; Kw. tł. nasy.: 24.22 g; Węglowodany ogółem: 319.63 g; W tym cukry: 69.83 g; Błonnik pok.: 16.68 g; Sól: 8.51 g; WW: 30.32 Por; : 17.65 %; : 62.28 %; Ener. z T: 22.01 %; Ener. z Bł.: 1.63 %; K: 2488.34 mg;

poniedziałek 2025-07-07	**Jadłospis dla diety: CHRZ- MYS Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów**	

Jadłospisy dla oddziałów

Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***), Herbata czarna granulowana b/c 100 ml , Chleb Graham 130 g (***GLU PSZ,***), Masło extra 82% 15 g (***MLE,***), Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (***SOJ,***), Ogórek świeży 80 g ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 400 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,***), Makaron pełnoziarnisty 200 g (***GLU PSZ,***), Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml , Surówka z selera i jabłka b/c + 150 g (***SEL,***), Gulasz z ciecierzycą, pieczarkami, papryką i cukinią + 150 g (***GLU PSZ, SEL,***),	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 130 g (***GLU PSZ,***), Masło extra 82% 15 g (***MLE,***), Jajko w sosie tatarskim + 100 g (***JAJ, MLE, GOR,***), Sałata zielona 20 g ,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***),	**Podwieczorek:** Jabłko 150 g ,	**Posiłek nocny:** Kanapka z twarożkiem WOJ (chleb razowy 65g, masło 5g, twaróg 25g) 1 szt (***GLU PSZ, MLE,***),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2220.24 kcal; Białko ogółem: 80.88 g; Tłuszcz: 79.55 g; Kw. tł. nasy.: 29.53 g; Węglowodany ogółem: 309.96 g; W tym cukry: 52.38 g; Błonnik pok.: 42.14 g; Sól: 11.4 g; WW: 26.76 Por; : 14.57 %; : 55.84 %; Ener. z T: 32.25 %; Ener. z Bł.: 3.8 %; K: 3042.41 mg;

poniedziałek 2025-07-07 Jadłospis dla diety: CHRZ- MYS Łatwo starwna bez mleka

Bułka pszenna długa krojona 130 g (***GLU PSZ,***), Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt , Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (***SOJ,***), Pomidor 100 g , Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Cukier 4g (saszetka) 1 szt ,	Zupa brokułowa z ziemniakami (bez mleka) + 400 ml (***SOJ, SEL,***), Makaron penne 200 g (***GLU PSZ,***), Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g , Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml , Marchew gotowana plastry z olejem + 150 g ,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 130 g (***GLU PSZ,***), Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt , Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***), Sałata zielona 20 g , Cukier 4g (saszetka) 1 szt ,
		Posiłek nocny: Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1952.71 kcal; Białko ogółem: 79.1 g; Tłuszcz: 57.07 g; Kw. tł. nasy.: 12.16 g; Węglowodany ogółem: 291.76 g; W tym cukry: 53.54 g; Błonnik pok.: 22.06 g; Sól: 9.22 g; WW: 26.94 Por; : 16.2 %; : 59.77 %; Ener. z T: 26.3 %; Ener. z Bł.: 2.26 %; K: 2613.29 mg;

poniedziałek 2025-07-07 Jadłospis dla diety: CHRZ- MYS Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu

Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***), Herbata czarna granulowana b/c 100 ml , Bułka pszenna długa krojona 130 g (***GLU PSZ,***), Masło extra 82% 15 g (***MLE,***), Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (***SOJ,***), Pomidor 50 g , Cukier 4g (saszetka) 1 szt , Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***),	Zupa brokułowa z ziemniakami + 400 ml (***SOJ, MLE, SEL,***), Makaron penne 200 g (***GLU PSZ,***), Masa serowa do makaronu + 100 g (***MLE,***), Prażone jabłka + 100 g , Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 130 g (***GLU PSZ,***), Masło extra 82% 15 g (***MLE,***), Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g , Sałata zielona 20 g , Cukier 4g (saszetka) 1 szt ,
		Posiłek nocny: Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (***MLE,***),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2052.73 kcal; Białko ogółem: 90.56 g; Tłuszcz: 50.2 g; Kw. tł. nasy.: 24.22 g; Węglowodany ogółem: 319.63 g; W tym cukry: 69.83 g; Błonnik pok.: 16.68 g; Sól: 8.51 g; WW: 30.32 Por; : 17.65 %; : 62.28 %; Ener. z T: 22.01 %; Ener. z Bł.: 1.63 %; K: 2488.34 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SPZOZ Mysłowice

Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
wtorek 2025-07-08	**Jadłospis dla diety: 12/P3 Papkowata**	
Papka Śn 600 ml (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***),	Papka Ob z udźca 600 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***),	Papka Kol z udźca 600 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1873.3 kcal; Białko ogółem: 116.63 g; Tłuszcz: 75.12 g; Kw. tł. nasy.: 32.71 g; Węglowodany ogółem: 193.84 g; W tym cukry: 45.07 g; Błonnik pok.: 21.17 g; Sól: 2.57 g; WW: 17.31 Por; : 24.9 %; : 41.39 %; Ener. z T: 36.09 %; Ener. z Bł.: 2.26 %; K: 4982.6 mg;

wtorek 2025-07-08	**Jadłospis dla diety: 14/P4 Płynna wzmocniona**	
Sonda Śn 600 ml (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***),	Sonda Ob 600 ml (***SEL,***),	Sonda Kol 600 ml (***JAJ, SEL,***),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1432.97 kcal; Białko ogółem: 95.77 g; Tłuszcz: 66.7 g; Kw. tł. nasy.: 26.63 g; Węglowodany ogółem: 120.97 g; W tym cukry: 41.89 g; Błonnik pok.: 16 g; Sól: 2.39 g; WW: 10.55 Por; : 26.73 %; : 33.77 %; Ener. z T: 41.89 %; Ener. z Bł.: 2.23 %; K: 4226.79 mg;

wtorek 2025-07-08	**Jadłospis dla diety: CHRZ- MYS Podstawowa**	
Herbata czarna granulowana b/c 100 ml , Zacierka na mleku/p 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***), Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***), Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***), Masło extra 82% 15 g (***MLE,***), Hummus paprykowy + 60 g (***SEZ,***), Pomidor 50 g , Cukier 4g (saszetka) 1 szt , Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***),	Zupa cukiniowa + 400 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,***), Ryż na sypko 200 g , Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g , Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 150 g , Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml , Sos cygański + 80 g ,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***), Masło extra 82% 15 g (***MLE,***), Pasztet wieprzowy z żurawiną + 60 g (***GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,***), Cukier 4g (saszetka) 1 szt , Sałata zielona 20 g ,
		Posiłek nocny: Bułka maślana 50g 1 szt (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2462.75 kcal; Białko ogółem: 94.24 g; Tłuszcz: 81 g; Kw. tł. nasy.: 28.64 g; Węglowodany ogółem: 349.68 g; W tym cukry: 47.78 g; Błonnik pok.: 25.9 g; Sól: 10.82 g; WW: 32.47 Por; : 15.31 %; : 56.79 %; Ener. z T: 29.6 %; Ener. z Bł.: 2.1 %; K: 2907.52 mg;

wtorek 2025-07-08	**Jadłospis dla diety: CHRZ- MYS Łatwo strawna**	
Herbata czarna granulowana b/c 100 ml , Zacierka na mleku/p 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***), Bułka pszenna długa krojona 130 g (***GLU PSZ,***), Masło extra 82% 15 g (***MLE,***), Dżem 50 g , Pomidor 70 g , Cukier 4g (saszetka) 1 szt , Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***),	Zupa cukiniowa + 400 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,***), Ryż na sypko 200 g , Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g , Buraki tarte na ciepło + 150 g , Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml , Sos własny dieta + 80 g (***SOJ,***),	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 130 g (***GLU PSZ,***), Masło extra 82% 15 g (***MLE,***), Filet zapiekany drobiowy 40 g (***MLE,***), Cukier 4g (saszetka) 1 szt , Sałata zielona 20 g ,
		Posiłek nocny: Bułka maślana 50g 1 szt (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2372.61 kcal; Białko ogółem: 94.53 g; Tłuszcz: 60.66 g; Kw. tł. nasy.: 22.88 g; Węglowodany ogółem: 367.43 g; W tym cukry: 70.18 g; Błonnik pok.: 17.64 g; Sól: 8.77 g; WW: 34.99 Por; : 15.94 %; : 61.95 %; Ener. z T: 23.01 %; Ener. z Bł.: 1.49 %; K: 2977.11 mg;

wtorek 2025-07-08	**Jadłospis dla diety: CHRZ- MYS Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów**

Jadłospisy dla oddziałów

Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***), Herbata czarna granulowana b/c 100 ml , Chleb Graham 130 g (***GLU PSZ,***), Masło extra 82% 15 g (***MLE,***), Dżem 50 g , Pomidor 50 g ,	Zupa cukiniowa + 400 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,***), Ryż na sypko (brązowy) 150 g , Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g , Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 150 g , Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml , Sos cygański + 80 g ,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 130 g (***GLU PSZ,***), Masło extra 82% 15 g (***MLE,***), Filet zapiekany drobiowy 40 g (***MLE,***), Sałata zielona 20 g ,
II Śniadanie: Podpłomyki b/c 20 g (***GLU PSZ, MLE,***),	**Podwieczorek:** Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml ,	**Posiłek nocny:** Sok pomidorowy 0,3l 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1952.33 kcal; Białko ogółem: 81.23 g; Tłuszcz: 60.52 g; Kw. tł. nasy.: 23.1 g; Węglowodany ogółem: 283.96 g; W tym cukry: 55.49 g; Błonnik pok.: 32.32 g; Sól: 11.41 g; WW: 25.22 Por; : 16.64 %; : 58.18 %; Ener. z T: 27.9 %; Ener. z Bł.: 3.31 %; K: 2762.33 mg;

wtorek 2025-07-08 Jadłospis dla diety: CHRZ- MYS Łatwo starwna bez mleka

Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 130 g (***GLU PSZ,***), Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt , Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejdalnej 40 g , Pomidor 50 g , Cukier 4g (saszetka) 1 szt ,	Zupa cukiniowa (bez mleka, bez glutenu) + 400 g (***SOJ, SEL,***), Ryż na sypko 200 g , Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g , Buraki tarte na ciepło + 150 g , Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml , Sos własny dieta + 80 g (***SOJ,***),	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 130 g (***GLU PSZ,***), Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt , Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 40 g , Cukier 4g (saszetka) 1 szt , Sałata zielona 20 g ,
		Posiłek nocny: Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1938.11 kcal; Białko ogółem: 83.51 g; Tłuszcz: 50.97 g; Kw. tł. nasy.: 12.41 g; Węglowodany ogółem: 292.4 g; W tym cukry: 48.67 g; Błonnik pok.: 17.71 g; Sól: 9.08 g; WW: 27.54 Por; : 17.23 %; : 60.35 %; Ener. z T: 23.67 %; Ener. z Bł.: 1.83 %; K: 2263.48 mg;

wtorek 2025-07-08 Jadłospis dla diety: CHRZ- MYS Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu

Herbata czarna granulowana b/c 100 ml , Zacierka na mleku/p 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***), Bułka pszenna długa krojona 130 g (***GLU PSZ,***), Masło extra 82% 15 g (***MLE,***), Dżem 50 g , Pomidor 70 g , Cukier 4g (saszetka) 1 szt , Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***),	Zupa cukiniowa + 400 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,***), Ryż na sypko 200 g , Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g , Buraki tarte na ciepło + 150 g , Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml , Sos własny dieta + 80 g (***SOJ,***),	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 130 g (***GLU PSZ,***), Masło extra 82% 15 g (***MLE,***), Filet zapiekany drobiowy 40 g (***MLE,***), Cukier 4g (saszetka) 1 szt , Sałata zielona 20 g ,
		Posiłek nocny: Bułka maślana 50g 1 szt (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2372.61 kcal; Białko ogółem: 94.53 g; Tłuszcz: 60.66 g; Kw. tł. nasy.: 22.88 g; Węglowodany ogółem: 367.43 g; W tym cukry: 70.18 g; Błonnik pok.: 17.64 g; Sól: 8.77 g; WW: 34.99 Por; : 15.94 %; : 61.95 %; Ener. z T: 23.01 %; Ener. z Bł.: 1.49 %; K: 2977.11 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SPZOZ Mysłowice

Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
środa 2025-07-09	**Jadłospis dla diety: 12/P3 Papkowata**	
Papka Śn 600 ml (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***),	Papka Ob z udźca 600 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***),	Papka Kol z udźca 600 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1873.3 kcal; Białko ogółem: 116.63 g; Tłuszcz: 75.12 g; Kw. tł. nasy.: 32.71 g; Węglowodany ogółem: 193.84 g; W tym cukry: 45.07 g; Błonnik pok.: 21.17 g; Sól: 2.57 g; WW: 17.31 Por; : 24.9 %; : 41.39 %; Ener. z T: 36.09 %; Ener. z Bł.: 2.26 %; K: 4982.6 mg;

środa 2025-07-09	**Jadłospis dla diety: 14/P4 Płynna wzmocniona**	
Sonda Śn 600 ml (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***),	Sonda Ob 600 ml (***SEL,***),	Sonda Kol 600 ml (***JAJ, SEL,***),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1432.97 kcal; Białko ogółem: 95.77 g; Tłuszcz: 66.7 g; Kw. tł. nasy.: 26.63 g; Węglowodany ogółem: 120.97 g; W tym cukry: 41.89 g; Błonnik pok.: 16 g; Sól: 2.39 g; WW: 10.55 Por; : 26.73 %; : 33.77 %; Ener. z T: 41.89 %; Ener. z Bł.: 2.23 %; K: 4226.79 mg;

środa 2025-07-09	**Jadłospis dla diety: CHRZ- MYS Podstawowa**	
Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***), Herbata czarna granulowana b/c 100 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***), Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***), Masło extra 82% 15 g (***MLE,***), Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (***SOJ,***), Sałata zielona 20 g , Cukier 4g (saszetka) 1 szt , kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (***MLE,***),	Zupa pieczarkowa z makaronem + 400 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,***), Ziemniaki młode gotowane 300 g , Pulpet z kurczaka + 2. x 50 g (***GLU PSZ, JAJ,***), Surówka z marchwi i jabłka b/c + 150 g , Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml , Sos curry + 80 g ,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***), Masło extra 82% 15 g (***MLE,***), Sałatka śledziowa z pomidorami suszonymi i żurawiną + 100 g (***RYB, MLE, GOR,***), Ogórek świeży 50 g , Cukier 4g (saszetka) 1 szt ,
		Posiłek nocny: Banan 150 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2168.39 kcal; Białko ogółem: 80.81 g; Tłuszcz: 64.12 g; Kw. tł. nasy.: 22.71 g; Węglowodany ogółem: 329.75 g; W tym cukry: 81.89 g; Błonnik pok.: 28.47 g; Sól: 12.65 g; WW: 30.17 Por; : 14.91 %; : 60.83 %; Ener. z T: 26.61 %; Ener. z Bł.: 2.63 %; K: 4125.33 mg;

środa 2025-07-09	**Jadłospis dla diety: CHRZ- MYS Łatwo strawna**	
Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***), Herbata czarna granulowana b/c 100 ml , Bułka pszenna długa krojona 130 g (***GLU PSZ,***), Masło extra 82% 15 g (***MLE,***), Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (***SOJ,***), Sałata zielona 20 g , Cukier 4g (saszetka) 1 szt , kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (***MLE,***),	Zupa jarzynowa z makaronem + 400 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,***), Ziemniaki młode gotowane 300 g , Pulpet z kurczaka + 2. x 50 g (***GLU PSZ, JAJ,***), Sos pietruszkowy + 80 g (***SOJ, MLE,***), Marchew gotowana plastry z olejem + 150 g , Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***), Masło extra 82% 15 g (***MLE,***), Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g , Pomidor 50 g , Cukier 4g (saszetka) 1 szt ,
		Posiłek nocny: Banan 150 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2174.32 kcal; Białko ogółem: 85.31 g; Tłuszcz: 61.72 g; Kw. tł. nasy.: 22.98 g; Węglowodany ogółem: 334.75 g; W tym cukry: 80.24 g; Błonnik pok.: 28.32 g; Sól: 11.49 g; WW: 30.69 Por; : 15.69 %; : 61.58 %; Ener. z T: 25.55 %; Ener. z Bł.: 2.6 %; K: 4630.75 mg;

środa 2025-07-09	**Jadłospis dla diety: CHRZ- MYS Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów**

Jadłospisy dla oddziałów

Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***), Herbata czarna granulowana b/c 100 ml , Chleb Graham 130 g (***GLU PSZ,***), Masło extra 82% 15 g (***MLE,***), Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (***SOJ,***), Sałata zielona 20 g ,	Zupa pieczarkowa z makaronem + 400 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,***), Ziemniaki młode gotowane 300 g , Pulpet z kurczaka + 2. x 50 g (***GLU PSZ, JAJ,***), Sos curry + 80 g , Surówka z marchwi i jabłka b/c + 150 g , Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***), Masło extra 82% 15 g (***MLE,***), Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g , Ogórek świeży 50 g ,
II Śniadanie: Brzoskwinia 1 szt 1 szt ,	**Podwieczorek:** Jabłko 150 g ,	**Posiłek nocny:** Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1848.7 kcal; Białko ogółem: 75.85 g; Tłuszcz: 57.35 g; Kw. tł. nasy.: 21.08 g; Węglowodany ogółem: 272.2 g; W tym cukry: 50.14 g; Błonnik pok.: 37.13 g; Sól: 10.91 g; WW: 23.56 Por; : 16.41 %; : 58.9 %; Ener. z T: 27.92 %; Ener. z Bł.: 4.02 %; K: 3764.82 mg;

środa 2025-07-09 Jadłospis dla diety: CHRZ- MYS Łatwo starwna bez mleka

Bułka pszenna długa krojona 130 g (***GLU PSZ,***), Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt , Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (***SOJ,***), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Sałata zielona 20 g , Cukier 4g (saszetka) 1 szt ,	Zupa jarzynowa z makaronem (bez mleka) + 400 g (***GLU PSZ, SOJ, SEL,***), Ziemniaki młode gotowane 300 g , Pulpet z kurczaka + 2. x 50 g (***GLU PSZ, JAJ,***), Sos pietruszkowy (bez mleka, bez glutenu) + 80 g , Marchew gotowana plastry z olejem + 150 g , Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml ,	Pomidor 50 g , Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***), Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt , Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g , Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Cukier 4g (saszetka) 1 szt ,
		Posiłek nocny: Banan 150 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1915.2 kcal; Białko ogółem: 71.74 g; Tłuszcz: 50.45 g; Kw. tł. nasy.: 10.51 g; Węglowodany ogółem: 308.63 g; W tym cukry: 72.78 g; Błonnik pok.: 28.37 g; Sól: 11.06 g; WW: 28.04 Por; : 14.98 %; : 64.46 %; Ener. z T: 23.71 %; Ener. z Bł.: 2.96 %; K: 4052.29 mg;

środa 2025-07-09 Jadłospis dla diety: CHRZ- MYS Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu

Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***), Herbata czarna granulowana b/c 100 ml , Bułka pszenna długa krojona 130 g (***GLU PSZ,***), Masło extra 82% 15 g (***MLE,***), Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (***SOJ,***), Sałata zielona 20 g , Cukier 4g (saszetka) 1 szt , kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (***MLE,***),	Zupa jarzynowa z makaronem + 400 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,***), Ziemniaki młode gotowane 300 g , Pulpet z kurczaka + 2. x 50 g (***GLU PSZ, JAJ,***), Sos pietruszkowy + 80 g (***SOJ, MLE,***), Marchew gotowana plastry z olejem + 150 g , Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***), Masło extra 82% 15 g (***MLE,***), Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g , Pomidor 50 g , Cukier 4g (saszetka) 1 szt ,
		Posiłek nocny: Banan 150 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2174.32 kcal; Białko ogółem: 85.31 g; Tłuszcz: 61.72 g; Kw. tł. nasy.: 22.98 g; Węglowodany ogółem: 334.75 g; W tym cukry: 80.24 g; Błonnik pok.: 28.32 g; Sól: 11.49 g; WW: 30.69 Por; : 15.69 %; : 61.58 %; Ener. z T: 25.55 %; Ener. z Bł.: 2.6 %; K: 4630.75 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SPZOZ Mysłowice

Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
czwartek 2025-07-10	**Jadłospis dla diety: 12/P3 Papkowata**	
Papka Śn 600 ml (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***),	Papka Ob z udźca 600 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***),	Papka Kol z udźca 600 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1873.3 kcal; Białko ogółem: 116.63 g; Tłuszcz: 75.12 g; Kw. tł. nasy.: 32.71 g; Węglowodany ogółem: 193.84 g; W tym cukry: 45.07 g; Błonnik pok.: 21.17 g; Sól: 2.57 g; WW: 17.31 Por; : 24.9 %; : 41.39 %; Ener. z T: 36.09 %; Ener. z Bł.: 2.26 %; K: 4982.6 mg;

czwartek 2025-07-10	**Jadłospis dla diety: 14/P4 Płynna wzmocniona**	
Sonda Śn 600 ml (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***),	Sonda Ob 600 ml (***SEL,***),	Sonda Kol 600 ml (***JAJ, SEL,***),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1432.97 kcal; Białko ogółem: 95.77 g; Tłuszcz: 66.7 g; Kw. tł. nasy.: 26.63 g; Węglowodany ogółem: 120.97 g; W tym cukry: 41.89 g; Błonnik pok.: 16 g; Sól: 2.39 g; WW: 10.55 Por; : 26.73 %; : 33.77 %; Ener. z T: 41.89 %; Ener. z Bł.: 2.23 %; K: 4226.79 mg;

czwartek 2025-07-10	**Jadłospis dla diety: CHRZ- MYS Podstawowa**	
Herbata czarna granulowana b/c 100 ml , Płatki owsiane na mleku/p 250 ml (***MLE, GLU OW,***), Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***), Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***), Masło extra 82% 15 g (***MLE,***), Ser żółty 50 g (***MLE,***), Pomidor 50 g , Cukier 4g (saszetka) 1 szt , Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***),	Żurek z ziemniakami + 400 g (***SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,***), Fasolka po bretońsku + 350 g (***SEL, GOR,***), Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***), Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml , Surówka z pora z jabłkiem + 150 g (***MLE,***),	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***), Masło extra 82% 15 g (***MLE,***), Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 40 g (***SOJ,***), Sałatka jarzynowa z jajkiem + 100 g (***JAJ, MLE, SEL, GOR,***), Cukier 4g (saszetka) 1 szt ,
		Posiłek nocny: Ciasto marchewkowe dieta + 100 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ,***),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 3128.71 kcal; Białko ogółem: 113.92 g; Tłuszcz: 134.65 g; Kw. tł. nasy.: 52.03 g; Węglowodany ogółem: 382.66 g; W tym cukry: 56.61 g; Błonnik pok.: 40.82 g; Sól: 16.4 g; WW: 34.25 Por; : 14.56 %; : 48.92 %; Ener. z T: 38.73 %; Ener. z Bł.: 2.61 %; K: 3491.11 mg;

czwartek 2025-07-10	**Jadłospis dla diety: CHRZ- MYS Łatwo strawna**	
Herbata czarna granulowana b/c 100 ml , Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (***MLE, GLU OW,***), Bułka pszenna długa krojona 130 g (***GLU PSZ,***), Masło extra 82% 15 g (***MLE,***), Serek homo naturalny 150g 1 szt (***MLE,***), Pomidor b/skórki 50 g , Cukier 4g (saszetka) 1 szt , Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***),	Zupa ziemniaczana + 400 g (***MLE, SEL,***), Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 150 g (***GLU PSZ, MLE, SEL,***), Sos pomidorowy + 80 g , Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml , Cukinia gotowana + 150 g , Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***),	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 130 g (***GLU PSZ,***), Masło extra 82% 15 g (***MLE,***), Szynka wiśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 40 g (***SOJ,***), Sałatka jarzynowa dieta + 100 g (***MLE, SEL,***), Cukier 4g (saszetka) 1 szt ,
		Posiłek nocny: Ciasto marchewkowe dieta + 100 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ,***),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2488.37 kcal; Białko ogółem: 94.68 g; Tłuszcz: 78.76 g; Kw. tł. nasy.: 29.68 g; Węglowodany ogółem: 359.63 g; W tym cukry: 52.54 g; Błonnik pok.: 27.76 g; Sól: 10.54 g; WW: 33.26 Por; : 15.22 %; : 57.81 %; Ener. z T: 28.49 %; Ener. z Bł.: 2.23 %; K: 3622.2 mg;

czwartek 2025-07-10	**Jadłospis dla diety: CHRZ- MYS Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów**

Jadłospisy dla oddziałów

Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***), Herbata czarna granulowana b/c 100 ml , Chleb Graham 130 g (***GLU PSZ,***), Masło extra 82% 15 g (***MLE,***), Ser żółty 40 g (***MLE,***), Pomidor 50 g ,	Żurek z ziemniakami + 400 g (***SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,***), Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 150 g (***GLU PSZ, MLE, SEL,***), Sos pomidorowy + 80 g , Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml , Cukinia gotowana + 150 g , Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***),	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 130 g (***GLU PSZ,***), Masło extra 82% 15 g (***MLE,***), Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 40 g (***SOJ,***), Sałatka jarzynowa z jajkiem dieta + 100 g (***JAJ, MLE, SEL,***),
II Śniadanie: Biszkopty b/c 30 g (***GLU PSZ, JAJ,***),	**Podwieczorek:** Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***),	**Posiłek nocny:** Ciasto marchewkowe dieta + 100 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ,***),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2597.34 kcal; Białko ogółem: 102.29 g; Tłuszcz: 111.79 g; Kw. tł. nasy.: 47.65 g; Węglowodany ogółem: 305.76 g; W tym cukry: 32.69 g; Błonnik pok.: 31.76 g; Sól: 12.67 g; WW: 27.46 Por; : 15.75 %; : 47.09 %; Ener. z T: 38.74 %; Ener. z Bł.: 2.45 %; K: 3121.28 mg;

czwartek 2025-07-10 Jadłospis dla diety: CHRZ- MYS Łatwo starwna bez mleka

Bułka pszenna długa krojona 130 g (***GLU PSZ,***), Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt , Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Dżem 25 g 2 szt , Pomidor 50 g , Cukier 4g (saszetka) 1 szt ,	Zupa ziemniaczana (bez mleka) + 400 g (***GLU PSZ, SEL,***), Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto (bez mleka) + 150 g (***GLU PSZ, SEL,***), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***), Sos pomidorowy + 80 g , Cukinia gotowana + 150 g , Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml ,	Bułka pszenna długa krojona 130 g (***GLU PSZ,***), Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt , Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 40 g (***SOJ,***), Sałata zielona 30 g , Cukier 4g (saszetka) 1 szt ,
		Posiłek nocny: Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1896.91 kcal; Białko ogółem: 59.48 g; Tłuszcz: 45.19 g; Kw. tł. nasy.: 10.89 g; Węglowodany ogółem: 322.47 g; W tym cukry: 69.99 g; Błonnik pok.: 22.06 g; Sól: 9.86 g; WW: 30.14 Por; : 12.54 %; : 68 %; Ener. z T: 21.44 %; Ener. z Bł.: 2.33 %; K: 2557.81 mg;

czwartek 2025-07-10 Jadłospis dla diety: CHRZ- MYS Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu

Herbata czarna granulowana b/c 100 ml , Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (***MLE, GLU OW,***), Bułka pszenna długa krojona 130 g (***GLU PSZ,***), Masło extra 82% 15 g (***MLE,***), Serek homo naturalny 150g 1 szt (***MLE,***), Pomidor b/skórki 50 g , Cukier 4g (saszetka) 1 szt , Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***),	Zupa ziemniaczana + 400 g (***MLE, SEL,***), Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 150 g (***GLU PSZ, MLE, SEL,***), Sos pomidorowy + 80 g , Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml , Cukinia gotowana + 150 g , Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***),	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 130 g (***GLU PSZ,***), Masło extra 82% 15 g (***MLE,***), Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 40 g (***SOJ,***), Sałatka jarzynowa dieta + 100 g (***MLE, SEL,***), Cukier 4g (saszetka) 1 szt ,
		Posiłek nocny: Ciasto marchewkowe dieta + 100 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ,***),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2488.37 kcal; Białko ogółem: 94.68 g; Tłuszcz: 78.76 g; Kw. tł. nasy.: 29.68 g; Węglowodany ogółem: 359.63 g; W tym cukry: 52.54 g; Błonnik pok.: 27.76 g; Sól: 10.54 g; WW: 33.26 Por; : 15.22 %; : 57.81 %; Ener. z T: 28.49 %; Ener. z Bł.: 2.23 %; K: 3622.2 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SPZOZ Mysłowice

Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
piątek 2025-07-11	**Jadłospis dla diety: 12/P3 Papkowata**	
Papka Śn 600 ml (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***),	Papka Ob z udźca 600 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***),	Papka Kol z udźca 600 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1873.3 kcal; Białko ogółem: 116.63 g; Tłuszcz: 75.12 g; Kw. tł. nasy.: 32.71 g; Węglowodany ogółem: 193.84 g; W tym cukry: 45.07 g; Błonnik pok.: 21.17 g; Sól: 2.57 g; WW: 17.31 Por; : 24.9 %; : 41.39 %; Ener. z T: 36.09 %; Ener. z Bł.: 2.26 %; K: 4982.6 mg;

piątek 2025-07-11	**Jadłospis dla diety: 14/P4 Płynna wzmocniona**	
Sonda Śn 600 ml (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***),	Sonda Ob 600 ml (***SEL,***),	Sonda Kol 600 ml (***JAJ, SEL,***),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1432.97 kcal; Białko ogółem: 95.77 g; Tłuszcz: 66.7 g; Kw. tł. nasy.: 26.63 g; Węglowodany ogółem: 120.97 g; W tym cukry: 41.89 g; Błonnik pok.: 16 g; Sól: 2.39 g; WW: 10.55 Por; : 26.73 %; : 33.77 %; Ener. z T: 41.89 %; Ener. z Bł.: 2.23 %; K: 4226.79 mg;

piątek 2025-07-11	**Jadłospis dla diety: CHRZ- MYS Podstawowa**	
Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***), Herbata czarna granulowana b/c 100 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***), Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***), Masło extra 82% 15 g (***MLE,***), Dżem 25 g 2 szt , Jabłko 150 g , Cukier 4g (saszetka) 1 szt , Kasza manna na mleku/p 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***),	Zupa szpinakowa z zacierką + 400 g (***GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL,***), Ziemniaki młode gotowane 300 g , Kotlet z miruny 100g + 100 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB, SOJ,***), Surówka z czerwonej kapusty b/c + 150 g (***MLE,***), Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***), Masło extra 82% 15 g (***MLE,***), Pasta z jaj z koperkiem dieta + 60 g (***JAJ, MLE,***), Sałata zielona 20 g , Cukier 4g (saszetka) 1 szt ,
		Posiłek nocny: Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2154.77 kcal; Białko ogółem: 78.08 g; Tłuszcz: 53.3 g; Kw. tł. nasy.: 21.73 g; Węglowodany ogółem: 356.14 g; W tym cukry: 91.09 g; Błonnik pok.: 29.09 g; Sól: 11.26 g; WW: 32.8 Por; : 14.49 %; : 66.11 %; Ener. z T: 22.26 %; Ener. z Bł.: 2.7 %; K: 3284.69 mg;

piątek 2025-07-11	**Jadłospis dla diety: CHRZ- MYS Łatwo strawna**	
Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***), Herbata czarna granulowana b/c 100 ml , Bułka pszenna długa krojona 130 g (***GLU PSZ,***), Masło extra 82% 15 g (***MLE,***), Dżem 25 g 2 szt , Jabłko pieczone 150 g , Cukier 4g (saszetka) 1 szt , Kasza manna na mleku/p 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***),	Zupa szpinakowa z zacierką + 400 g (***GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL,***), Ziemniaki młode gotowane 300 g , Pulpet z miruny + 2. x 50 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB, SOJ,***), Sos ziołowy (dieta) + 80 g (***SEL,***), Bukiet jarzyn gotowany + 150 g (***SEL,***), Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 130 g (***GLU PSZ,***), Masło extra 82% 15 g (***MLE,***), Pasta z jaj z koperkiem dieta + 60 g (***JAJ, MLE,***), Sałata zielona 20 g , Cukier 4g (saszetka) 1 szt ,
		Posiłek nocny: Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2219.49 kcal; Białko ogółem: 84.59 g; Tłuszcz: 52.29 g; Kw. tł. nasy.: 22.18 g; Węglowodany ogółem: 367.84 g; W tym cukry: 96.42 g; Błonnik pok.: 26.85 g; Sól: 10.62 g; WW: 34.26 Por; : 15.25 %; : 66.29 %; Ener. z T: 21.2 %; Ener. z Bł.: 2.42 %; K: 3621.67 mg;

piątek 2025-07-11	**Jadłospis dla diety: CHRZ- MYS Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów**	

Jadłospisy dla oddziałów

Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***), Herbata czarna granulowana b/c 100 ml , Chleb Graham 130 g (***GLU PSZ,***), Masło extra 82% 15 g (***MLE,***), Twarożek różany + 70 g (***MLE,***), Jabłko 150 g ,	Zupa szpinakowa z zacierką + 400 g (***GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL,***), Ziemniaki młode gotowane 300 g , Pulpet z miruny + 2. x 50 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB, SOJ,***), Sos ziołowy (dieta) + 80 g (***SEL,***), Bukiet jarzyn gotowany + 150 g (***SEL,***), Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 130 g (***GLU PSZ,***), Masło extra 82% 15 g (***MLE,***), Pasta z jaj z koperkiem dieta + 60 g (***JAJ, MLE,***), Sałata zielona 20 g ,
II Śniadanie: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt ,	**Podwieczorek:** Podpłomyki b/c 20 g (***GLU PSZ, MLE,***),	**Posiłek nocny:** Kanapka z serkiem śniadaniwym (chleb razowy 60g,masło 5g,serek śniadaniwy 25g) 1 szt (***GLU PSZ, MLE,***),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2241.12 kcal; Białko ogółem: 96.43 g; Tłuszcz: 67.56 g; Kw. tł. nasy.: 31.86 g; Węglowodany ogółem: 318.9 g; W tym cukry: 51.74 g; Błonnik pok.: 39.33 g; Sól: 13.89 g; WW: 28.03 Por; : 17.21 %; : 56.92 %; Ener. z T: 27.13 %; Ener. z Bł.: 3.51 %; K: 3584.5 mg;

piątek 2025-07-11 Jadłospis dla diety: CHRZ- MYS Łatwo starwna bez mleka

Bułka pszenna długa krojona 130 g (***GLU PSZ,***), Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt , Dżem 25 g 2 szt , Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Jabłko pieczone 150 g , Cukier 4g (saszetka) 1 szt ,	Zupa szpinakowa z zacierką (bez mleka) + 400 g (***GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL,***), Ziemniaki młode gotowane 300 g , Pulpet z miruny + 2. x 50 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB, SOJ,***), Sos ziołowy (dieta) + 80 g (***SEL,***), Bukiet jarzyn gotowany + 150 g (***SEL,***), Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 130 g (***GLU PSZ,***), Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt , Miód (25g) 2 szt , Sałata zielona 20 g , Cukier 4g (saszetka) 1 szt ,
		Posiłek nocny: Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1983.64 kcal; Białko ogółem: 64.04 g; Tłuszcz: 34.37 g; Kw. tł. nasy.: 8.83 g; Węglowodany ogółem: 368.85 g; W tym cukry: 79.89 g; Błonnik pok.: 26.26 g; Sól: 9.78 g; WW: 34.47 Por; : 12.91 %; : 74.38 %; Ener. z T: 15.59 %; Ener. z Bł.: 2.65 %; K: 2987.95 mg;

piątek 2025-07-11 Jadłospis dla diety: CHRZ- MYS Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu

Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***), Herbata czarna granulowana b/c 100 ml , Bułka pszenna długa krojona 130 g (***GLU PSZ,***), Masło extra 82% 15 g (***MLE,***), Dżem 25 g 2 szt , Jabłko pieczone 150 g , Cukier 4g (saszetka) 1 szt , Kasza manna na mleku/p 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***),	Zupa szpinakowa z zacierką + 400 g (***GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL,***), Ziemniaki młode gotowane 300 g , Pulpet z miruny + 2. x 50 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB, SOJ,***), Sos ziołowy (dieta) + 80 g (***SEL,***), Bukiet jarzyn gotowany + 150 g (***SEL,***), Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 130 g (***GLU PSZ,***), Masło extra 82% 15 g (***MLE,***), Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (***może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,***), Sałata zielona 20 g , Cukier 4g (saszetka) 1 szt ,
		Posiłek nocny: Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2212.28 kcal; Białko ogółem: 88.4 g; Tłuszcz: 49.29 g; Kw. tł. nasy.: 21.98 g; Węglowodany ogółem: 369.03 g; W tym cukry: 97.3 g; Błonnik pok.: 26.84 g; Sól: 11.23 g; WW: 34.38 Por; : 15.98 %; : 66.72 %; Ener. z T: 20.05 %; Ener. z Bł.: 2.43 %; K: 3602.48 mg;