

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Pyskowice		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2026-03-09</b> <b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA PYSKOWICE</b>		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), Chleb krojony mały 70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb krojony razowo-słonecznikowy 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Połędwica premium 40g, Pomidor 100g, Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ),	Zupa ziemniaczana z majerankiem 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER</b> ), Zapiekanek makaronowa 300g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJ</b> ), Kompot 200ml, <b>Podwieczorek:</b> Deser budyniowy 175g,	Chleb krojony mały 70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb krojony razowo-słonecznikowy 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Jajo gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Szynka gotowana 40g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Ogórek konserwowy 100g, Herbata 250ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2987.90 kcal; Białko ogółem: 113.07 g; białko zwierzęce: 66.39 g; Tłuszcz: 109.57 g; Węglowodany ogółem: 395.12 g; Sód: 3118.64 mg; Potas: 3799.06 mg; Magnez: 409.91 mg; Wapń: 888.83 mg; Żelazo: 14.84 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1142.37 ug; Błonnik pokarmowy: 28.15 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.35 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 15.30 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 70.94 g; suma cukrów prostych: 55.38 g;		
<b>poniedziałek 2026-03-09</b> <b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA PYSKOWICE</b>		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), Wek krojony 50g(1), ( <b>GLUTEN</b> ), Chleb krojony mały 50g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Połędwica premium 40g, Pomidor 100g, Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ),	Zupa ziemniaczana z majerankiem 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER</b> ), Potrawka z kurczaka 180g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ), Marchewka oprószana 200g ( <b>GLUTEN</b> ), Ziemniaki gotowane 200g, Kompot 200ml, <b>Podwieczorek:</b> Deser budyniowy 175g,	Chleb krojony mały 100g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Pasta mięsna 80g ( <b>SELER</b> ), Szynka gotowana 40g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Pomidor 100g, Herbata 250ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2309.04 kcal; Białko ogółem: 94.18 g; białko zwierzęce: 64.85 g; Tłuszcz: 95.50 g; Węglowodany ogółem: 274.83 g; Sód: 1747.57 mg; Potas: 5196.89 mg; Magnez: 356.15 mg; Wapń: 682.15 mg; Żelazo: 10.63 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 421.03 ug; Błonnik pokarmowy: 25.83 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.87 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 12.28 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 62.46 g; suma cukrów prostych: 53.71 g;		
<b>poniedziałek 2026-03-09</b> <b>Dieta: DIETA Z OGR.ŁATWLOORZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW PYSKOWICE</b>		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), Chleb razowy 120g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Połędwica premium 40g, Pomidor 100g, Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ),	Zupa ziemniaczana z majerankiem 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER</b> ), Zapiekanek makaronowa 300g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJ</b> ), Kompot 200ml, <b>Podwieczorek:</b> Sok pomidorowy 200ml,	Chleb krojony mały pszenno-żytni 70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb krojony razowo-słonecznikowy 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Jajo gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Szynka gotowana 50g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Ogórek konserwowy 100g, Herbata 250ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2675.42 kcal; Białko ogółem: 108.24 g; białko zwierzęce: 68.00 g; Tłuszcz: 100.64 g; Węglowodany ogółem: 340.45 g; Sód: 3286.23 mg; Potas: 3968.93 mg; Magnez: 398.87 mg; Wapń: 882.23 mg; Żelazo: 14.26 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1241.37 ug; Błonnik pokarmowy: 26.22 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.84 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 13.87 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 36.71 g; suma cukrów prostych: 54.57 g;		
<b>poniedziałek 2026-03-09</b> <b>Dieta: PYSKOWICE -ZOL CUKRZYCOWA</b>		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), Wek krojony 50g(1), ( <b>GLUTEN</b> ), Chleb krojony mały pszenno-żytni 70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Połędwica premium 40g, Pomidor 100g, Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Mandarynka 200g,	Zupa ziemniaczana z majerankiem 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER</b> ), Zapiekanek makaronowa 300g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJ</b> ), Kompot 200ml, <b>Podwieczorek:</b> Sok pomidorowy 200ml,	Chleb krojony mały 70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb wiejski krojony 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO</b> ), Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Szynka gotowana 40g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Jajko 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Ogórek konserwowy 100g, Herbata 250ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2789.60 kcal; Białko ogółem: 109.11 g; białko zwierzęce: 66.32 g; Tłuszcz: 94.56 g; Węglowodany ogółem: 379.79 g; Sód: 3302.80 mg; Potas: 4152.28 mg; Magnez: 371.63 mg; Wapń: 923.75 mg; Żelazo: 13.98 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1276.57 ug; Błonnik pokarmowy: 25.18 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.85 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 10.71 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 34.97 g; suma cukrów prostych: 68.30 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Pyskowice		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2026-03-09</b> <b>Dieta: PYSKOWICE - ZOL DIETA PODSTAWOWA</b>		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), Wek krojony 50g(1), ( <b>GLUTEN</b> ), Chleb krojony mały pszenno-żytni 70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Polędwica premium 40g, Pomidor 100g, Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Mandarynka 200g,	Zupa ziemniaczana z majerankiem 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER</b> ), Zapiekanka makaronowa 300g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJ</b> ), Kompot 200ml, <b>Podwieczorek:</b> Deser budyniowy 175g,	Chleb krojony mały 120g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Sznoka gotowana 40g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Jajko 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Ogórek konserwowy 100g, Herbata 250ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2756.76 kcal; Białko ogółem: 105.29 g; białko zwierzęce: 66.28 g; Tłuszcz: 103.82 g; Węglowodany ogółem: 352.86 g; Sód: 2900.60 mg; Potas: 3815.04 mg; Magnez: 349.39 mg; Wapń: 908.71 mg; Żelazo: 12.89 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1177.57 ug; Błonnik pokarmowy: 22.51 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.67 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 11.25 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 69.87 g; suma cukrów prostych: 67.76 g;		
<b>wtorek 2026-03-10</b> <b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA PYSKOWICE</b>		
zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 300g ( <b>MLEKO</b> ), Chleb krojony mały 70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb krojony razowo-słonecznikowy 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Twaróg z pietruszką 80g ( <b>MLEKO</b> ), Papryka czerwona 100g, Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ),	Zupa koperkowa 400ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ), Zraz mielony 100g ( <b>GLUTEN, JAJ</b> ), Sos pomidorowy 80g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), Surówka z marchwii i jabłka 200g ( <b>MLEKO</b> ), Ziemniaki gotowane 200g, Kompot 200ml, <b>Podwieczorek:</b> Jogurt owocowy 1szt ( <b>MLEKO</b> ),	Chleb krojony mały 70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb krojony razowo-słonecznikowy 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Kurczak gotowany 40g, Serek topiony 17,5g, Pomidor 100g, Herbata 250ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 3082.45 kcal; Białko ogółem: 110.17 g; białko zwierzęce: 65.34 g; Tłuszcz: 109.96 g; Węglowodany ogółem: 427.89 g; Sód: 1923.91 mg; Potas: 5570.72 mg; Magnez: 451.31 mg; Wapń: 1004.08 mg; Żelazo: 14.18 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3881.38 ug; Błonnik pokarmowy: 39.25 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.54 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 19.43 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 41.29 g; suma cukrów prostych: 79.68 g;		
<b>wtorek 2026-03-10</b> <b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA PYSKOWICE</b>		
zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 300g ( <b>MLEKO</b> ), Wek krojony 50g(1), ( <b>GLUTEN</b> ), Chleb krojony mały 50g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Twaróg z pietruszką 80g ( <b>MLEKO</b> ), Pomidor 100g, Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ),	Zupa koperkowa 400ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ), Pulpet gotowany 100g ( <b>GLUTEN, JAJ, SELER</b> ), Sos pomidorowy 80g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), Sałatka z jarzyn gotowanych 200g ( <b>SELER</b> ), Ziemniaki gotowane 200g, Kompot 200ml, <b>Podwieczorek:</b> Jogurt owocowy 1szt ( <b>MLEKO</b> ),	Chleb krojony mały 100g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Kurczak gotowany 40g, Dżem porcja 1szt. 25g, Pomidor 100g, Herbata 250ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2191.29 kcal; Białko ogółem: 91.42 g; białko zwierzęce: 61.54 g; Tłuszcz: 73.05 g; Węglowodany ogółem: 297.39 g; Sód: 2890.45 mg; Potas: 5115.36 mg; Magnez: 337.18 mg; Wapń: 885.84 mg; Żelazo: 10.50 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2501.45 ug; Błonnik pokarmowy: 26.52 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.93 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 7.98 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 25.25 g; suma cukrów prostych: 73.93 g;		
<b>wtorek 2026-03-10</b> <b>Dieta: DIETA Z OGR.ŁATWLOORZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW PYSKOWICE</b>		
zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 300g ( <b>MLEKO</b> ), Chleb razowy 120g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Twaróg z pietruszką 80g ( <b>MLEKO</b> ), Papryka czerwona 100g, Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ),	Zupa koperkowa 400ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ), Zraz mielony 100g ( <b>GLUTEN, JAJ</b> ), Sos pomidorowy 80g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), Surówka z marchwii i jabłka 200g ( <b>MLEKO</b> ), Ziemniaki gotowane 200g, Kompot 200ml, <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny 1szt ( <b>MLEKO</b> ),	Chleb krojony mały pszenno-żytni 70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb krojony razowo-słonecznikowy 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Kurczak gotowany 40g, Serek topiony 17,5g, Pomidor 100g, Herbata 250ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2818.67 kcal; Białko ogółem: 103.43 g; białko zwierzęce: 65.93 g; Tłuszcz: 109.30 g; Węglowodany ogółem: 367.82 g; Sód: 1861.91 mg; Potas: 5464.99 mg; Magnez: 431.27 mg; Wapń: 1024.98 mg; Żelazo: 12.91 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3878.38 ug; Błonnik pokarmowy: 35.92 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.58 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 18.73 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 41.18 g; suma cukrów prostych: 76.89 g;		



## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Pyskowice		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2026-03-11</b>		
<b>Dieta: DIETA Z OGR.ŁATWOORZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW PYSKOWICE</b>		
Zupa mleczna z kaszą manną 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), Chleb razowy 120g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Ser żółty 60g ( <b>MLEKO</b> ), Dżem 50g, Pomidor 100g, Kawa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ),	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml ( <b>SELER</b> ), Bitki w sosie (80g+80g) ( <b>GLUTEN, MIĘSO WIEP</b> ), Surówka z kapusty kiszanej 200g, Kasza jęczmienna na sypko 200g ( <b>GLUTEN</b> ), Kompot 250ml, <b>Podwieczorek:</b> Pomarańcza 1szt.,	Chleb krojony mały pszenno-żytni70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb krojony razowo-słonecznikowy50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Polędwica sopocka 60g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Ogórki konserwowe 100g, Herbata 250ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2625.54 kcal; Białko ogółem: 102.37 g; białko zwierzęce: 66.04 g; Tłuszcz: 85.95 g; Węglowodany ogółem: 350.05 g; Sód: 1915.74 mg; Potas: 3851.14 mg; Magnez: 370.64 mg; Wapń: 1399.83 mg; Żelazo: 12.13 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1878.67 ug; Błonnik pokarmowy: 33.35 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.49 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 12.05 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 33.31 g; suma cukrów prostych: 85.63 g;		
<b>środa 2026-03-11</b>		
<b>Dieta: PYSKOWICE -ZOL CUKRZYCOWA</b>		
Zupa mleczna z kaszą manną 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), Wek krojony 50g(1), ( <b>GLUTEN</b> ), Chleb krojony mały pszenno-żytni70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Ser żółty 40g ( <b>MLEKO</b> ), Pomidor 100g, Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Sok pomidorowy200ml,	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml ( <b>SELER</b> ), bitki w sosie(100g+80g sos) ( <b>GLUTEN, MIĘSO WIEP</b> ), Surówka z kapusty kiszanej 200g, Kasza jęczmienna na sypko 200g ( <b>GLUTEN</b> ), Kompot 200ml, <b>Podwieczorek:</b> Pomarańcza 1szt.,	Chleb krojony mały 120g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Polędwica sopocka 40g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Ogórki konserwowe 100g, Herbata 250ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2413.38 kcal; Białko ogółem: 92.51 g; białko zwierzęce: 57.17 g; Tłuszcz: 74.18 g; Węglowodany ogółem: 322.91 g; Sód: 1872.61 mg; Potas: 3660.30 mg; Magnez: 286.66 mg; Wapń: 1131.21 mg; Żelazo: 10.86 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1912.02 ug; Błonnik pokarmowy: 27.64 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.90 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 8.36 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 31.19 g; suma cukrów prostych: 62.41 g;		
<b>środa 2026-03-11</b>		
<b>Dieta: PYSKOWICE - ZOL DIETA PODSTAWOWA</b>		
Zupa mleczna z kaszą manną 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), Wek krojony 50g(1), ( <b>GLUTEN</b> ), Chleb krojony mały pszenno-żytni70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Ser żółty 40g ( <b>MLEKO</b> ), Pomidor 100g, Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Sok pomidorowy200ml,	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml ( <b>SELER</b> ), bitki w sosie(100g+80g sos) ( <b>GLUTEN, MIĘSO WIEP</b> ), Surówka z kapusty kiszanej 200g, Kasza jęczmienna na sypko 200g ( <b>GLUTEN</b> ), Kompot 200ml, <b>Podwieczorek:</b> Pomarańcza 1szt.,	Chleb krojony mały 120g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Polędwica sopocka 40g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Ogórki konserwowe 100g, Herbata 250ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2413.38 kcal; Białko ogółem: 92.51 g; białko zwierzęce: 57.17 g; Tłuszcz: 74.18 g; Węglowodany ogółem: 322.91 g; Sód: 1872.61 mg; Potas: 3660.30 mg; Magnez: 286.66 mg; Wapń: 1131.21 mg; Żelazo: 10.86 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1912.02 ug; Błonnik pokarmowy: 27.64 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.90 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 8.36 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 31.19 g; suma cukrów prostych: 62.41 g;		
<b>czwartek 2026-03-12</b>		
<b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA PYSKOWICE</b>		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), Chleb krojony mały 70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb krojony razowo-słonecznikowy 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Szyńka z kotła 40g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Jajko 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Pomidor 100g, Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ),	Rosół z lanym ciastem 400ml ( <b>GLUTEN, JAJ, SELER</b> ), Kluski z sosem pieczarkowym ok. 8szt. ( <b>GLUTEN</b> ), Surówka z kapusty pekińskiej 200g ( <b>MLEKO, JAJ, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Kompot 200ml, <b>Podwieczorek:</b> sok owocowy 1szt.,	Chleb krojony mały 70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb krojony razowo-słonecznikowy 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), pasztet z blachy80g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJ, DWUTLENEK, SOJA, GORCZYCA</b> ), Ogórek kiszony 100g, Herbata 250ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 3092.05 kcal; Białko ogółem: 127.78 g; białko zwierzęce: 55.62 g; Tłuszcz: 123.13 g; Węglowodany ogółem: 420.89 g; Sód: 2278.48 mg; Potas: 3120.38 mg; Magnez: 369.23 mg; Wapń: 901.63 mg; Żelazo: 15.22 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2227.76 ug; Błonnik pokarmowy: 29.45 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.10 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 18.41 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 39.53 g; suma cukrów prostych: 60.45 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Pyskowice		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2026-03-12</b> <b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA PYSKOWICE</b>		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), Wek krojony 50g(1), ( <b>GLUTEN</b> ), Chleb krojony mały 50g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Szyunka z kotła 40g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Twaróg 70g ( <b>MLEKO</b> ), Pomidor 100g, Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ),	Rosół z lanym ciastem 400ml ( <b>GLUTEN, JAJ, SELER</b> ), Kluski z masłem 8szt. ( <b>MLEKO</b> ), Marchewka oprószana 200g ( <b>GLUTEN</b> ), Kompot 200ml, <b>Podwieczorek:</b> sok owocowy 1szt,	Chleb krojony mały 50g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Wek krojony 50g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), pasztet z pieca 80g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJ, DWUTLENEK, SOJA, GORCZYCA</b> ), Pomidor 100g, Herbata 250ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2452.76 kcal; Białko ogółem: 88.42 g; białko zwierzęce: 56.80 g; Tłuszcz: 97.55 g; Węglowodany ogółem: 306.82 g; Sód: 2400.57 mg; Potas: 3680.49 mg; Magnez: 285.95 mg; Wapń: 858.71 mg; Żelazo: 10.68 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 4736.42 ug; Błonnik pokarmowy: 21.39 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.22 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 13.37 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 36.71 g; suma cukrów prostych: 56.53 g;		
<b>czwartek 2026-03-12</b> <b>Dieta: DIETA Z OGR.ŁATWLOORZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW PYSKOWICE</b>		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), Chleb razowy 120g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Szyunka z kotła 40g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Jajko 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Pomidor 100g, Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ),	Rosół z lanym ciastem 400ml ( <b>GLUTEN, JAJ, SELER</b> ), Kluski z sosem pieczarkowym ok. 8szt. ( <b>GLUTEN</b> ), Surówka z kapusty pekińskiej 200g ( <b>MLEKO, JAJ, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Kompot 200ml, <b>Podwieczorek:</b> Sok buraczano-marchwiowy 200ml ( <b>SELER</b> ),	Chleb krojony mały pszenno-żytni 70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb krojony razowo-słonecznikowy 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), pasztet z blachy 80g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJ, DWUTLENEK, SOJA, GORCZYCA</b> ), Ogórek kiszony 100g, Herbata 250ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2852.27 kcal; Białko ogółem: 120.44 g; białko zwierzęce: 55.52 g; Tłuszcz: 121.97 g; Węglowodany ogółem: 362.83 g; Sód: 2200.48 mg; Potas: 2993.65 mg; Magnez: 347.19 mg; Wapń: 886.53 mg; Żelazo: 14.04 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2227.76 ug; Błonnik pokarmowy: 26.42 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.83 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 28.62 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 39.27 g; suma cukrów prostych: 59.46 g;		
<b>czwartek 2026-03-12</b> <b>Dieta: PYSKOWICE -ZOL CUKRZYCOWA</b>		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), Wek krojony 50g(1), ( <b>GLUTEN</b> ), Chleb krojony mały pszenno-żytni 70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Szyunka z kotła 40g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Jajko 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Pomidor 100g, Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Mandarynka 200g,	Rosół z lanym ciastem 400ml ( <b>GLUTEN, JAJ, SELER</b> ), Kluski z sosem pieczarkowym ok. 8szt. ( <b>GLUTEN</b> ), Kompot 200ml, Surówka z kapusty pekińskiej 200g ( <b>MLEKO, JAJ, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), <b>Podwieczorek:</b> Sok buraczano-marchwiowy 200ml ( <b>SELER</b> ),	Chleb krojony mały 120g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), pasztet z blachy 80g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJ, DWUTLENEK, SOJA, GORCZYCA</b> ), Ogórek kiszony 100g, Herbata 250ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2884.91 kcal; Białko ogółem: 120.00 g; białko zwierzęce: 55.50 g; Tłuszcz: 117.38 g; Węglowodany ogółem: 378.63 g; Sód: 2060.44 mg; Potas: 3136.36 mg; Magnez: 308.71 mg; Wapń: 921.51 mg; Żelazo: 13.26 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2262.96 ug; Błonnik pokarmowy: 23.81 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.42 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 25.25 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 38.47 g; suma cukrów prostych: 72.83 g;		
<b>czwartek 2026-03-12</b> <b>Dieta: PYSKOWICE - ZOL DIETA PODSTAWOWA</b>		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), Wek krojony 50g(1), ( <b>GLUTEN</b> ), Chleb krojony mały pszenno-żytni 70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Szyunka z kotła 40g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Jajko 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Pomidor 100g, Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Mandarynka 200g,	Rosół z lanym ciastem 400ml ( <b>GLUTEN, JAJ, SELER</b> ), Kluski z sosem pieczarkowym ok. 8szt. ( <b>GLUTEN</b> ), Kompot 200ml, Surówka z kapusty pekińskiej 200g ( <b>MLEKO, JAJ, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), <b>Podwieczorek:</b> sok owocowy 1szt,	Chleb krojony mały 120g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), pasztet z blachy 80g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJ, DWUTLENEK, SOJA, GORCZYCA</b> ), Ogórek kiszony 100g, Herbata 250ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2860.91 kcal; Białko ogółem: 120.00 g; białko zwierzęce: 55.50 g; Tłuszcz: 117.38 g; Węglowodany ogółem: 378.63 g; Sód: 2060.44 mg; Potas: 3136.36 mg; Magnez: 308.71 mg; Wapń: 921.51 mg; Żelazo: 13.26 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2262.96 ug; Błonnik pokarmowy: 23.81 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.42 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 14.36 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 38.47 g; suma cukrów prostych: 72.83 g;		







## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Pyskowice		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2026-03-15</b>		
<b>Dieta: DIETA Z OGR.ŁATWOORZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW PYSKOWICE</b>		
Chleb razowy 120g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Parówki drobiowe Nowojorskie 80g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Musztarda 20g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ), Pomidor 100g, Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ),	Zupa rosół z makaronem 400ml ( <b>GLUTEN, JAJ, SELER</b> ), Pałki z kurczaka gotowane 200g (2szt.), sos pieczeniowy 80g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ), Sałatka z kapusty czerwonej 200g, Ziemniaki gotowane 200g, Kompot 200ml, <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny 1szt (150g) ( <b>MLEKO</b> ),	Chleb krojony mały pszenno-żytni 70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb krojony razowo-słonecznikowy 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Szynkowa dębowa 40g, Rządkiwka drobno potarta 100g, Herbata 250ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2388.95 kcal; Białko ogółem: 121.72 g; białko zwierzęce: 87.06 g; Tłuszcz: 99.18 g; Węglowodany ogółem: 283.23 g; Sód: 1376.29 mg; Potas: 4793.52 mg; Magnez: 334.45 mg; Wapń: 698.94 mg; Żelazo: 10.76 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 781.52 ug; Błonnik pokarmowy: 30.17 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.93 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 10.90 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 23.71 g; suma cukrów prostych: 47.13 g;		
<b>niedziela 2026-03-15</b>		
<b>Dieta: PYSKOWICE -ZOL CUKRZYCOWA</b>		
Wek krojony 50g(1), ( <b>GLUTEN</b> ), Chleb krojony mały pszenno-żytni 70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Parówki drobiowe Nowojorskie 80g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Musztarda 20g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ), Pomidor 100g, Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 200g,	Zupa rosół z makaronem 400ml ( <b>GLUTEN, JAJ, SELER</b> ), Pałki z kurczaka gotowane 200g (2szt.), sos pieczeniowy 80g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ), Sałatka z kapusty czerwonej 200g, Kluski śląskie 200g, Kompot 200ml, <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny 1szt (150g) ( <b>MLEKO</b> ),	Chleb krojony mały 120g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Szynkowa dębowa 40g, Rządkiwka drobno potarta 100g, Herbata 250ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2654.61 kcal; Białko ogółem: 120.81 g; białko zwierzęce: 87.64 g; Tłuszcz: 103.05 g; Węglowodany ogółem: 337.17 g; Sód: 2025.60 mg; Potas: 4345.13 mg; Magnez: 252.07 mg; Wapń: 694.30 mg; Żelazo: 9.67 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 870.82 ug; Błonnik pokarmowy: 26.03 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.43 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 8.79 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 26.49 g; suma cukrów prostych: 76.09 g;		
<b>niedziela 2026-03-15</b>		
<b>Dieta: PYSKOWICE - ZOL DIETA PODSTAWOWA</b>		
Wek krojony 50g(1), ( <b>GLUTEN</b> ), Chleb krojony mały pszenno-żytni 70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Parówki drobiowe Nowojorskie 80g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Musztarda 20g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ), Pomidor 100g, Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 200g,	Zupa rosół z makaronem 400ml ( <b>GLUTEN, JAJ, SELER</b> ), Pałki z kurczaka gotowane 200g (2szt.), sos pieczeniowy 80g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ), Sałatka z kapusty czerwonej 200g, Kluski śląskie 200g, Kompot 200ml, <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny 1szt (150g) ( <b>MLEKO</b> ),	Chleb krojony mały 120g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Szynkowa dębowa 40g, Rządkiwka drobno potarta 100g, Herbata 250ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2654.61 kcal; Białko ogółem: 120.81 g; białko zwierzęce: 87.64 g; Tłuszcz: 103.05 g; Węglowodany ogółem: 337.17 g; Sód: 2025.60 mg; Potas: 4345.13 mg; Magnez: 252.07 mg; Wapń: 694.30 mg; Żelazo: 9.67 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 870.82 ug; Błonnik pokarmowy: 26.03 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.43 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 8.79 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 26.49 g; suma cukrów prostych: 76.09 g;		
<b>poniedziałek 2026-03-16</b>		
<b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA PYSKOWICE</b>		
Zupa mleczna z makaronem 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJ</b> ), Chleb krojony mały 70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb krojony razowo-słonecznikowy 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Pasta jajeczno-twarogowa 80g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ), Ogórki konserwowe 100g, Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ),	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ), Pulpet gotowany 100g ( <b>GLUTEN, JAJ, SELER</b> ), Buraki 200g, Ziemniaki gotowane 200g, Kompot 200ml, <b>Podwieczorek:</b> Jogurt owocowy 1szt ( <b>MLEKO</b> ),	Chleb krojony mały 70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb krojony razowo-słonecznikowy 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Połędwica premium 40g, Pomidor 100g, Herbata 250ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2718.87 kcal; Białko ogółem: 106.58 g; białko zwierzęce: 45.54 g; Tłuszcz: 80.75 g; Węglowodany ogółem: 398.73 g; Sód: 3282.33 mg; Potas: 5539.08 mg; Magnez: 474.62 mg; Wapń: 928.71 mg; Żelazo: 17.39 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1209.76 ug; Błonnik pokarmowy: 35.73 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.90 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 11.79 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 24.95 g; suma cukrów prostych: 80.74 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Pyskowice		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2026-03-16</b> <b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA PYSKOWICE</b>		
Zupa mleczna z makaronem 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJ</b> ), Wek krojony 50g(1), ( <b>GLUTEN</b> ), Chleb krojony mały 50g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Pasta jajeczno-twarogowa 80g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ), Pomidor 100g , Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ),	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ), Pulpet gotowany 100g ( <b>GLUTEN, JAJ, SELER</b> ), Buraki 200g , Sos pomidorowy 80g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 200ml , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt owocowy 1szt ( <b>MLEKO</b> ),	Chleb krojony mały 100g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Polędwica premium 40g , Pomidor 100g , Herbata 250ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2268.83 kcal; Białko ogółem: 94.12 g; białko zwierzęce: 45.58 g; Tłuszcz: 78.02 g; Węglowodany ogółem: 294.84 g; Sód: 3049.99 mg; Potas: 5501.38 mg; Magnez: 374.20 mg; Wapń: 898.69 mg; Żelazo: 14.64 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1459.81 ug; Błonnik pokarmowy: 25.18 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.82 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 8.07 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 24.98 g; suma cukrów prostych: 75.32 g;		
<b>poniedziałek 2026-03-16</b> <b>Dieta: DIETA Z OGR.ŁATWLOORZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW PYSKOWICE</b>		
Zupa mleczna z makaronem 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJ</b> ), Chleb razowy 120g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Pasta jajeczno-twarogowa 80g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ), Pomidor 100g , Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ),	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ), Pulpet gotowany 100g ( <b>GLUTEN, JAJ, SELER</b> ), Buraki 200g , Ziemniaki gotowane 200g , Sos pomidorowy 80g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), Kompot 200ml , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny 1szt ( <b>MLEKO</b> ),	Chleb krojony mały pszenno-żytni 70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb krojony razowo-słonecznikowy 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Polędwica premium 40g , Pomidor 100g , Herbata 250ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2546.09 kcal; Białko ogółem: 102.66 g; białko zwierzęce: 46.39 g; Tłuszcz: 84.86 g; Węglowodany ogółem: 348.76 g; Sód: 3286.77 mg; Potas: 5880.07 mg; Magnez: 472.08 mg; Wapń: 974.11 mg; Żelazo: 17.00 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1453.61 ug; Błonnik pokarmowy: 34.25 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.85 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 12.31 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 26.28 g; suma cukrów prostych: 75.25 g;		
<b>poniedziałek 2026-03-16</b> <b>Dieta: PYSKOWICE -ZOL CUKRZYCOWA</b>		
Zupa mleczna z makaronem 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJ</b> ), Wek krojony 50g(1), ( <b>GLUTEN</b> ), Chleb krojony mały pszenno-żytni 70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Pasta jajeczno-twarogowa 80g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ), Pomidor 100g , Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 1szt. ,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ), Pulpet gotowany 100g ( <b>GLUTEN, JAJ, SELER</b> ), Buraki 200g , Ziemniaki gotowane 200g , Sos pomidorowy 80g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), Kompot 200ml , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny 1szt ( <b>MLEKO</b> ),	Chleb krojony mały 120g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Polędwica premium 40g , Pomidor 100g , Herbata 250ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2582.73 kcal; Białko ogółem: 102.82 g; białko zwierzęce: 46.37 g; Tłuszcz: 80.27 g; Węglowodany ogółem: 364.76 g; Sód: 3150.74 mg; Potas: 6010.78 mg; Magnez: 423.60 mg; Wapń: 1015.09 mg; Żelazo: 16.42 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1494.81 ug; Błonnik pokarmowy: 31.65 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.44 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 8.94 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 25.51 g; suma cukrów prostych: 82.22 g;		
<b>poniedziałek 2026-03-16</b> <b>Dieta: PYSKOWICE - ZOL DIETA PODSTAWOWA</b>		
Zupa mleczna z makaronem 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJ</b> ), Chleb wiejski krojony 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO</b> ), Chleb krojony mały 70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Pasta jajeczno-twarogowa 80g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ), Pomidor 100g , Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 1szt. ,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ), Pulpet gotowany 100g ( <b>GLUTEN, JAJ, SELER</b> ), Buraki 200g , Ziemniaki gotowane 200g , Sos pomidorowy 80g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), Kompot 200ml , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt owocowy 1szt ( <b>MLEKO</b> ),	Chleb krojony mały 120g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Polędwica premium 40g , Pomidor 100g , Herbata 250ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2717.83 kcal; Białko ogółem: 106.06 g; białko zwierzęce: 45.71 g; Tłuszcz: 80.06 g; Węglowodany ogółem: 397.78 g; Sód: 3305.87 mg; Potas: 6090.06 mg; Magnez: 439.76 mg; Wapń: 988.53 mg; Żelazo: 17.29 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1494.61 ug; Błonnik pokarmowy: 34.22 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.17 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 9.37 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 25.24 g; suma cukrów prostych: 84.45 g;		







## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Pyskowice		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2026-03-19</b>		
<b>Dieta: DIETA Z OGR.ŁATWOORZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW PYSKOWICE</b>		
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 300g, ( <b>MLEKO</b> ), Chleb razowy 120g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Twarożek ze szczypiorkiem 80g ( <b>MLEKO</b> ), Żywiecka 40g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Pomidor 100g, Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ),	Zupa ziemniaczana 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ), Potrawka z kurczaka 180g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ), Sałatka z kapusty czerwonej 200g, Kasza jęczmienna na sypko 200g ( <b>GLUTEN</b> ), Kompot 200ml, <b>Podwieczorek:</b> Mandarynka 200g,	Chleb krojony mały 70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb krojony razowo-słonecznikowy 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Filet pieczony premium 40g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Ogórek kiszony 100g, Herbata 250ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2540.06 kcal; Białko ogółem: 111.70 g; białko zwierzęce: 72.70 g; Tłuszcz: 77.20 g; Węglowodany ogółem: 364.44 g; Sód: 3476.06 mg; Potas: 4731.50 mg; Magnez: 447.27 mg; Wapń: 985.25 mg; Żelazo: 12.81 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 926.82 ug; Błonnik pokarmowy: 37.07 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.79 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 13.19 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 25.31 g; suma cukrów prostych: 77.68 g;		
<b>czwartek 2026-03-19</b>		
<b>Dieta: PYSKOWICE -ZOL CUKRZYCOWA</b>		
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 300g, ( <b>MLEKO</b> ), Chleb wiejski krojony 70g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO</b> ), Chleb krojony mały pszenno-żytni 50g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Twarożek ze szczypiorkiem 80g ( <b>MLEKO</b> ), Żywiecka 40g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Pomidor 100g, Kawa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Sok warzywny 200ml,	Żurek z ziemniakami 400ml ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Potrawka z kurczaka 180g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ), Brokuł z wody 200g, Kasza jęczmienna na sypko 200g ( <b>GLUTEN</b> ), Kompot 200ml, <b>Podwieczorek:</b> Mandarynka 200g,	Chleb krojony mały 120g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Filet pieczony premium 40g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Ogórek kiszony 100g, Herbata 250ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2615.24 kcal; Białko ogółem: 118.41 g; białko zwierzęce: 77.92 g; Tłuszcz: 76.82 g; Węglowodany ogółem: 373.13 g; Sód: 2572.13 mg; Potas: 4984.57 mg; Magnez: 408.66 mg; Wapń: 1059.27 mg; Żelazo: 12.85 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1244.54 ug; Błonnik pokarmowy: 31.79 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.32 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 10.39 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 24.80 g; suma cukrów prostych: 82.06 g;		
<b>czwartek 2026-03-19</b>		
<b>Dieta: PYSKOWICE - ZOL DIETA PODSTAWOWA</b>		
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 300g, ( <b>MLEKO</b> ), Wek krojony 50g ( <b>GLUTEN</b> ), Chleb krojony mały 70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Twarożek ze szczypiorkiem 80g ( <b>MLEKO</b> ), Żywiecka 40g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Pomidor 100g, Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Wafelek 2szt.,	Żurek z ziemniakami 400ml ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Potrawka z kurczaka 180g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ), Brokuł z wody 200g, Kasza jęczmienna na sypko 200g ( <b>GLUTEN</b> ), Kompot 200ml, <b>Podwieczorek:</b> Mandarynka 200g,	Chleb krojony mały 120g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Filet pieczony premium 40g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Ogórek kiszony 100g, Herbata 250ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2727.60 kcal; Białko ogółem: 115.55 g; białko zwierzęce: 76.13 g; Tłuszcz: 85.72 g; Węglowodany ogółem: 382.32 g; Sód: 2246.25 mg; Potas: 4681.05 mg; Magnez: 386.06 mg; Wapń: 955.59 mg; Żelazo: 12.35 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1080.14 ug; Błonnik pokarmowy: 30.32 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.18 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 11.41 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 29.72 g; suma cukrów prostych: 88.56 g;		
<b>piątek 2026-03-20</b>		
<b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA PYSKOWICE</b>		
Zupa mleczna z makaronem 300g, ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJ</b> ), Chleb krojony mały 70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb krojony razowo-słonecznikowy 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Jajecznicza (2szt.) ( <b>JAJ</b> ), Ser żółty 40g ( <b>MLEKO</b> ), Pomidor 100g, Kawa z mlekiem 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ),	Rosół z lanym ciastem 400ml ( <b>GLUTEN, JAJ, SELER</b> ), Ryba smażona 100g ( <b>GLUTEN, JAJ, RYB</b> ), Surówka z kapusty białej 200g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ), Ziemniaki gotowane 200g, Kompot 200ml, <b>Podwieczorek:</b> Banan 1szt (200g),	Chleb krojony mały 70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb krojony razowo-słonecznikowy 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Szynka z piersi indyczej 40g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Ogórek konserwowy 100g, Herbata 250ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 3344.86 kcal; Białko ogółem: 154.81 g; białko zwierzęce: 103.90 g; Tłuszcz: 108.36 g; Węglowodany ogółem: 432.68 g; Sód: 2569.51 mg; Potas: 4966.09 mg; Magnez: 462.79 mg; Wapń: 1393.53 mg; Żelazo: 17.70 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1892.60 ug; Błonnik pokarmowy: 33.89 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.97 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 18.59 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 38.67 g; suma cukrów prostych: 62.77 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Pyskowice		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2026-03-20</b>		
<b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA PYSKOWICE</b>		
Zupa mleczna z makaronem 300g, ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJ</b> ), Wek krojony 50g(1), ( <b>GLUTEN</b> ), Chleb krojony mały pszenno-żytni 50g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Twaróg 70g ( <b>MLEKO</b> ), Dżem 50g, Pomidor 100g, Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ),	Rosół z lanym ciastem 400ml ( <b>GLUTEN, JAJ, SELER</b> ), Ryba gotowana 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, RYB, GORCZYCA</b> ), Sałatka z jarzyn gotowanych 200g ( <b>SELER</b> ), Kompot 200ml, Ziemniaki gotowane 200g, <b>Podwieczorek:</b> Banan 1szt (200g),	Chleb krojony mały 100g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Szynka z piersi indyczej 40g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Pomidor 100g, Herbata 250ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2263.82 kcal; Białko ogółem: 108.57 g; białko zwierzęce: 73.40 g; Tłuszcz: 53.86 g; Węglowodany ogółem: 323.70 g; Sód: 1623.03 mg; Potas: 4359.97 mg; Magnez: 304.57 mg; Wapń: 748.88 mg; Żelazo: 10.02 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2383.15 ug; Błonnik pokarmowy: 24.59 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.94 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 7.31 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 15.48 g; suma cukrów prostych: 71.70 g;		
<b>piątek 2026-03-20</b>		
<b>Dieta: DIETA Z OGR.ŁATWLOORZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW PYSKOWICE</b>		
Zupa mleczna z makaronem 300g, ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJ</b> ), Chleb krojony mały pszenno-żytni 50g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb wiejski krojony 70g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO</b> ), Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Jajecznicza (2szt.) ( <b>JAJ</b> ), Ser żółty 40g ( <b>MLEKO</b> ), Pomidor 100g, Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ),	Rosół z lanym ciastem 400ml ( <b>GLUTEN, JAJ, SELER</b> ), Ryba smażona 100g ( <b>GLUTEN, JAJ, RYB</b> ), Surówka z kapusty białej 200g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ), Kompot 200ml, Ziemniaki gotowane 200g, <b>Podwieczorek:</b> Owsianka 100g szt.,	Chleb krojony mały 70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb krojony razowo-słonecznikowy 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Szynka z piersi indyczej 40g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Ogórek konserwowy 100g, Herbata 250ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 3173.94 kcal; Białko ogółem: 149.01 g; białko zwierzęce: 100.45 g; Tłuszcz: 105.42 g; Węglowodany ogółem: 413.23 g; Sód: 2769.65 mg; Potas: 4949.32 mg; Magnez: 419.91 mg; Wapń: 1264.59 mg; Żelazo: 17.12 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1966.60 ug; Błonnik pokarmowy: 31.14 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.46 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 16.67 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 37.37 g; suma cukrów prostych: 57.18 g;		
<b>piątek 2026-03-20</b>		
<b>Dieta: PYSKOWICE -ZOL CUKRZYCOWA</b>		
Zupa mleczna z makaronem 300g, ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJ</b> ), Chleb wiejski krojony 70g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO</b> ), Chleb krojony mały pszenno-żytni 50g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Jajecznicza (2szt.) ( <b>JAJ</b> ), Ser żółty 40g ( <b>MLEKO</b> ), Pomidor 100g, Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Kisiel z jabłkiem 200g,	Rosół z lanym ciastem 400ml ( <b>GLUTEN, JAJ, SELER</b> ), Ryba smażona 100g ( <b>GLUTEN, JAJ, RYB</b> ), Surówka z kapusty białej 200g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ), Kompot 200ml, Ziemniaki gotowane 200g, <b>Podwieczorek:</b> Owsianka 100g szt.,	Chleb krojony mały 120g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Szynka z piersi indyczej 40g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Ogórek konserwowy 100g, Herbata 250ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 3130.15 kcal; Białko ogółem: 145.21 g; białko zwierzęce: 100.39 g; Tłuszcz: 103.50 g; Węglowodany ogółem: 407.41 g; Sód: 2642.81 mg; Potas: 4864.83 mg; Magnez: 377.28 mg; Wapń: 1250.91 mg; Żelazo: 16.14 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1977.80 ug; Błonnik pokarmowy: 28.08 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.78 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 14.71 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 36.97 g; suma cukrów prostych: 67.45 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Pyskowice		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2026-03-20</b>		
<b>Dieta: PYSKOWICE - ZOL DIETA PODSTAWOWA</b>		
Zupa mleczna z makaronem 300g, ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJ</b> ), Chleb wiejski krojony 70g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO</b> ), Chleb krojony mały pszenno-żytni 50g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Jajecznicza (2szt.) ( <b>JAJ</b> ), Pomidor 100g, Ser żółty 40g ( <b>MLEKO</b> ), Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Kisiel z jabłkiem 200g,	Rosół z lanym ciastem 400ml ( <b>GLUTEN, JAJ, SELER</b> ), Ryba smażona 100g ( <b>GLUTEN, JAJ, RYB</b> ), Surówka z kapusty białej 200g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ), Kompot 200ml, Ziemniaki gotowane 200g, <b>Podwieczorek:</b> Owsianka 100g szt.,	Chleb krojony mały 120g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Szyńka z piersi indyczej 40g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Ogórek konserwowy 100g, Herbata 250ml,
<p><b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 3130.15 kcal; Białko ogółem: 145.21 g; białko zwierzęce: 100.39 g; Tłuszcz: 103.50 g; Węglowodany ogółem: 407.41 g; Sód: 2642.81 mg; Potas: 4864.83 mg; Magnez: 377.28 mg; Wapń: 1250.91 mg; Żelazo: 16.14 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1977.80 ug; Błonnik pokarmowy: 28.08 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.78 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 14.71 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 36.97 g; suma cukrów prostych: 67.45 g;</p>		

Dietetyk

.....