





## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Pyskowice		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2026-04-11</b>		
<b>Dieta: DIETA Z OGR.ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW PYSKOWICE</b>		
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 300g, ( <b>MLEKO</b> ), Chleb krojony razowy-słon 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb krojony mały70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Twaróg70g ( <b>MLEKO</b> ), Połudwica premium40g, Pomidor 100g, Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ),	Zupa krem z dyni z dodatkiem majeranku i pietruszki z grzankami(400ml 30g) ( <b>GLUTEN, SELER</b> ), filet drobiowyw sosie -kostka (100g+80g sos) ( <b>GLUTEN</b> ), Fasolka szparagowa z bułką tartą na maśle 200g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ROŚ</b> ), Ziemniaki gotowane 200g, Kompot 200ml, <b>Podwieczorek:</b> Sok buraczano -marchwiowy200ml ( <b>SELER</b> ),	chleb krojony mały70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb krojony razowy-słon 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Pasztet drobiowy50g ( <b>MIĘSO WIEP, SELER, SOJA</b> ), Ser żółty40g ( <b>MLEKO</b> ), Papryka czerwona 100g, Herbata 250ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2975.36 kcal; Białko ogółem: 125.55 g; białko zwierzęce: 80.65 g; Tłuszcz: 99.91 g; Węglowodany ogółem: 379.07 g; Sód: 2233.20 mg; Potas: 5501.72 mg; Magnez: 472.62 mg; Wapń: 1363.98 mg; Żelazo: 15.29 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2849.10 ug; Błonnik pokarmowy: 39.61 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.11 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 24.71 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 35.89 g; suma cukrów prostych: 90.21 g;		
<b>sobota 2026-04-11</b>		
<b>Dieta: ZOL-DIETA Z OGR.ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW PYSKOWICE</b>		
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi300ml. ( <b>MLEKO</b> ), Chleb krojony mały70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb krojony razowy-słon 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Połudwica premium40g, Twaróg70g ( <b>MLEKO</b> ), Pomidor 100g, Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Banan 1szt (200g),	Zupa krem z dyni z dodatkiem majeranku i pietruszki z grzankami(400ml 30g) ( <b>GLUTEN, SELER</b> ), filet drobiowyw sosie -kostka (100g+80g sos) ( <b>GLUTEN</b> ), Fasolka szparagowa z bułką tartą na maśle 200g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ROŚ</b> ), Ziemniaki gotowane 200g, Kompot 200ml, <b>Podwieczorek:</b> Sok buraczano -marchwiowy200ml ( <b>SELER</b> ),	Chleb krojony mały70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb krojony razowy-słon 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Pasztet drobiowy50g ( <b>MIĘSO WIEP, SELER, SOJA</b> ), Ser żółty40g ( <b>MLEKO</b> ), Papryka czerwona 100g, Herbata 250ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 3038.36 kcal; Białko ogółem: 124.28 g; białko zwierzęce: 78.38 g; Tłuszcz: 98.88 g; Węglowodany ogółem: 382.80 g; Sód: 2203.20 mg; Potas: 5407.72 mg; Magnez: 464.62 mg; Wapń: 1283.98 mg; Żelazo: 15.22 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2832.43 ug; Błonnik pokarmowy: 39.61 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.32 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 24.67 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 35.47 g; suma cukrów prostych: 86.94 g;		
<b>sobota 2026-04-11</b>		
<b>Dieta: ZOL-DIETA PODSTAWOWA</b>		
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 300g, ( <b>MLEKO</b> ), Wek krojony 50g ( <b>GLUTEN</b> ), Chleb krojony mały70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Dżem 50g, Twaróg70g ( <b>MLEKO</b> ), Pomidor 100g, Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Banan 1szt (200g),	Zupa krem z dyni z dodatkiem majeranku i pietruszki z grzankami(400ml 30g) ( <b>GLUTEN, SELER</b> ), filet drobiowyw sosie -kostka (100g+80g sos) ( <b>GLUTEN</b> ), Fasolka szparagowa z bułką tartą na maśle 200g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ROŚ</b> ), Ziemniaki gotowane 200g, Kompot 200ml, <b>Podwieczorek:</b> Wafelek (2szt.) ( <b>MLEKO, GLUTEN, ORZ, SOJA</b> ),	Chleb krojony razowy-słon 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb krojony mały70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Pasztet drobiowy50g ( <b>MIĘSO WIEP, SELER, SOJA</b> ), Ser żółty40g ( <b>MLEKO</b> ), Papryka czerwona 100g, Herbata 250ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 3011.86 kcal; Białko ogółem: 115.47 g; białko zwierzęce: 73.02 g; Tłuszcz: 97.74 g; Węglowodany ogółem: 389.36 g; Sód: 1690.34 mg; Potas: 5221.33 mg; Magnez: 415.97 mg; Wapń: 1364.16 mg; Żelazo: 13.89 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2853.18 ug; Błonnik pokarmowy: 35.64 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.90 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 11.34 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 35.57 g; suma cukrów prostych: 113.83 g;		





## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Pyskowice		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2026-04-13</b>		
<b>Dieta: ZOL-DIETA Z OGR.ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW PYSKOWICE</b>		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g, ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), Chleb krojony mały 70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb krojony razowy-słon 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Połędwica premium 40g, Jajko gotowane 1 szt., Ogórek konserwowy 100g, Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Mandarynka 200g,	Zupa grysikowa 400g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ), Naleśniki z serem 300g (3szt.), Kompot 200ml, <b>Podwieczorek:</b> Serek naturalny 1 szt. (150g) ( <b>MLEKO</b> ),	Chleb krojony mały 70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb krojony razowy-słon 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), pasta z tuńczyka i twarogu ze szczypiorkiem 80g ( <b>MLEKO</b> ), Pomidor 100g, Herbata 250ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 3147.39 kcal; Białko ogółem: 93.54 g; białko zwierzęce: 45.33 g; Tłuszcz: 108.12 g; Węglowodany ogółem: 540.92 g; Sód: 1814.49 mg; Potas: 2785.59 mg; Magnez: 347.64 mg; Wapń: 843.57 mg; Żelazo: 12.08 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1160.02 ug; Błonnik pokarmowy: 25.27 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.81 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 11.37 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 21.95 g; suma cukrów prostych: 79.84 g;		
<b>poniedziałek 2026-04-13</b>		
<b>Dieta: ZOL-DIETA PODSTAWOWA</b>		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g, ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), Wek krojony 50g ( <b>GLUTEN</b> ), Chleb krojony razowy-słon 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Połędwica premium 40g, Jajko gotowane 1 szt., Ogórek konserwowy 100g, Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Mandarynka 200g,	Zupa grysikowa 400g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ), Naleśniki z serem 300g (3szt.), Kompot 200ml, <b>Podwieczorek:</b> Deser budyniowy 175g,	Chleb krojony mały 120g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), pasta z tuńczyka i twarogu ze szczypiorkiem 80g ( <b>MLEKO</b> ), Pomidor 100g, Herbata 250ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2880.96 kcal; Białko ogółem: 76.34 g; białko zwierzęce: 35.04 g; Tłuszcz: 79.05 g; Węglowodany ogółem: 486.05 g; Sód: 1508.25 mg; Potas: 2486.26 mg; Magnez: 282.12 mg; Wapń: 762.51 mg; Żelazo: 10.15 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 801.22 ug; Błonnik pokarmowy: 19.21 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.54 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 10.15 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 56.38 g; suma cukrów prostych: 76.53 g;		
<b>wtorek 2026-04-14</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> ), połędwica sopočka 40 g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Pomidor 100g, Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ),	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ), Kluski z mięsem i sosem pieczeniowym 6szt. ( <b>GLUTEN</b> ), Kompot 200ml, Surówka z kapusty kiszzonej 200g, <b>Podwieczorek:</b> Drożdżówka 1 szt. ( <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, Herbata 250ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2661.49 kcal; Białko ogółem: 110.76 g; białko zwierzęce: 31.52 g; Tłuszcz: 80.04 g; Węglowodany ogółem: 436.06 g; Sód: 1678.78 mg; Potas: 3751.04 mg; Magnez: 350.93 mg; Wapń: 778.22 mg; Żelazo: 11.73 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1733.84 ug; Błonnik pokarmowy: 33.88 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.37 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 9.89 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 17.66 g; suma cukrów prostych: 69.90 g;		
<b>wtorek 2026-04-14</b>		
<b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA PYSKOWICE</b>		
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 300g, ( <b>MLEKO</b> ), Wek krojony 50g ( <b>GLUTEN</b> ), Chleb krojony mały 50g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), połędwica sopočka 40 g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Pomidor 100g, Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ),	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ), Kluski z mięsem i masłem 6szt. ( <b>MLEKO</b> ), Marchewka oprószana 200g ( <b>GLUTEN</b> ), Kompot 200ml, <b>Podwieczorek:</b> Drożdżówka 1 szt. ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJ</b> ),	Chleb krojony mały 50g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Wek krojony 50g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Pasta z białka jaj z koperkiem 80g, Pomidor 100g, Herbata 250ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2265.66 kcal; Białko ogółem: 101.10 g; białko zwierzęce: 31.27 g; Tłuszcz: 97.29 g; Węglowodany ogółem: 313.79 g; Sód: 1368.56 mg; Potas: 3306.89 mg; Magnez: 208.65 mg; Wapń: 664.66 mg; Żelazo: 7.55 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 4176.58 ug; Błonnik pokarmowy: 21.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.85 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 6.67 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 21.11 g; suma cukrów prostych: 64.19 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Pyskowice		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2026-04-14</b>		
<b>Dieta: DIETA Z OGR.ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW PYSKOWICE</b>		
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 300g, ( <b>MLEKO</b> ), Chleb wiejski krojony 120g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO</b> ), Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), polędwica sopočka 40 g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Pomidor 100g, Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 200g ,	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ), Kluski z mięsem i sosem pieczeniowym 6szt. ( <b>GLUTEN</b> ), Surówka z kapusty kiszzonej 200g , Kompot 200ml , <b>Podwieczorek:</b> Owsianka 100g szt. ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ),	chleb krojony mały70g ( <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 , Herbata 250ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2386.97 kcal; Białko ogółem: 99.27 g; białko zwierzęce: 29.28 g; Tłuszcz: 72.70 g; Węglowodany ogółem: 390.09 g; Sód: 1849.17 mg; Potas: 3790.48 mg; Magnez: 285.41 mg; Wapń: 697.47 mg; Żelazo: 9.60 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1762.74 ug; Błonnik pokarmowy: 29.79 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.43 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 6.47 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 13.53 g; suma cukrów prostych: 83.38 g;		
<b>wtorek 2026-04-14</b>		
<b>Dieta: ZOL-DIETA Z OGR.ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW PYSKOWICE</b>		
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 300g, ( <b>MLEKO</b> ), Chleb krojony razowo-słonecznikowy 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb krojony mały70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), polędwica sopočka 40 g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Pomidor 100g , Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 150g ,	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ), Kluski z mięsem i sosem pieczeniowym 6szt. ( <b>GLUTEN</b> ), Surówka z kapusty kiszzonej 200g , Kompot 200ml , <b>Podwieczorek:</b> Owsianka 100g szt. ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ),	Chleb krojony razowo-słonecznikowy 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), chleb krojony mały70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Pasta jajeczno-twarogowa 80g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ), Ogórki konserwowe 100g , Herbata 250ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2551.47 kcal; Białko ogółem: 103.87 g; białko zwierzęce: 29.34 g; Tłuszcz: 76.19 g; Węglowodany ogółem: 422.82 g; Sód: 1698.97 mg; Potas: 3939.13 mg; Magnez: 328.77 mg; Wapń: 717.29 mg; Żelazo: 10.76 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1762.74 ug; Błonnik pokarmowy: 34.16 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.86 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 8.63 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 14.32 g; suma cukrów prostych: 84.35 g;		
<b>wtorek 2026-04-14</b>		
<b>Dieta: ZOL-DIETA PODSTAWOWA</b>		
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 300g, ( <b>MLEKO</b> ), Wek krojony 50g ( <b>GLUTEN</b> ), Chleb krojony mały70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), polędwica sopočka 40 g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Pomidor 100g , Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 150g ,	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ), Kluski z mięsem i sosem pieczeniowym 6szt. ( <b>GLUTEN</b> ), Surówka z kapusty kiszzonej 200g , Kompot 200ml , <b>Podwieczorek:</b> Drożdżówka 1 szt. ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJ</b> ),	chleb krojony mały70g ( <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 , Herbata 250ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2639.41 kcal; Białko ogółem: 108.15 g; białko zwierzęce: 31.20 g; Tłuszcz: 80.63 g; Węglowodany ogółem: 435.60 g; Sód: 1521.24 mg; Potas: 3643.94 mg; Magnez: 275.69 mg; Wapń: 727.57 mg; Żelazo: 10.28 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1730.69 ug; Błonnik pokarmowy: 30.45 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.71 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 7.69 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 17.20 g; suma cukrów prostych: 95.26 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Pyskowice		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2026-04-15</b>		
<b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA PYSKOWICE</b>		
Zupa mleczna z kaszą manną 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> ), Filet pieczony premium 40g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Miód 1s.zt., Pomidor 100g, Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ),	Zupa ziemniaczana 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ), Gulasz z indyka 180g ( <b>GLUTEN</b> ), Ziemniaki gotowane 200g, Sałatka colesław 200g, 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> ), Kiełbasa schabowa kanapkowa 40g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Papryka czerwona 100g, Herbata 250ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2764.91 kcal; Białko ogółem: 103.29 g; białko zwierzęce: 58.69 g; Tłuszcz: 67.12 g; Węglowodany ogółem: 427.54 g; Sód: 3517.90 mg; Potas: 5603.22 mg; Magnez: 491.33 mg; Wapń: 783.46 mg; Żelazo: 13.58 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1379.00 ug; Błonnik pokarmowy: 37.05 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.01 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 11.80 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 21.51 g; suma cukrów prostych: 102.20 g;		
<b>środa 2026-04-15</b>		
<b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA PYSKOWICE</b>		
Zupa mleczna z kaszą manną 300g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), Wek krojony 50g ( <b>GLUTEN</b> ), Chleb krojony mały 50g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Filet pieczony premium 40g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Miód 1s.zt., Pomidor 100g, Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ),	Zupa ziemniaczanka 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ), Gulasz z indyka 180g ( <b>GLUTEN</b> ), Marchewka oprószana 200g ( <b>GLUTEN</b> ), Ziemniaki gotowane 200g, Kompot 200ml, <b>Podwieczorek:</b> Mandarynka 200g,	Wek krojony 50g ( <b>GLUTEN</b> ), Chleb krojony mały 50g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Kiełbasa schabowa kanapkowa 40g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Pomidor 100g, Herbata 250ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2107.96 kcal; Białko ogółem: 86.52 g; białko zwierzęce: 58.47 g; Tłuszcz: 64.66 g; Węglowodany ogółem: 300.23 g; Sód: 2925.99 mg; Potas: 5233.38 mg; Magnez: 363.94 mg; Wapń: 723.19 mg; Żelazo: 9.78 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3919.50 ug; Błonnik pokarmowy: 26.16 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.51 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 8.41 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 21.86 g; suma cukrów prostych: 66.90 g;		
<b>środa 2026-04-15</b>		
<b>Dieta: DIETA Z OGR.ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW PYSKOWICE</b>		
Zupa mleczna z kaszą manną 300g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), Chleb wiejski krojony 120g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO</b> ), Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Filet pieczony premium 40g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Miód 1s.zt., Pomidor 100g, Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ),	Zupa ziemniaczanka 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ), Gulasz z indyka 180g ( <b>GLUTEN</b> ), Sałatka colesław 200g, Ziemniaki gotowane 200g, 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> ), Kiełbasa schabowa kanapkowa 40g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Papryka czerwona 100g, Herbata 250ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2530.13 kcal; Białko ogółem: 96.72 g; białko zwierzęce: 58.60 g; Tłuszcz: 63.21 g; Węglowodany ogółem: 379.46 g; Sód: 3643.59 mg; Potas: 5416.49 mg; Magnez: 440.69 mg; Wapń: 759.16 mg; Żelazo: 12.08 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1379.00 ug; Błonnik pokarmowy: 31.76 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.50 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 9.39 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 20.63 g; suma cukrów prostych: 100.95 g;		
<b>środa 2026-04-15</b>		
<b>Dieta: ZOL-DIETA Z OGR.ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW PYSKOWICE</b>		
zupa mleczna z kaszą manną 400g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), Chleb krojony razowo-słonecznikowy 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb krojony mały 70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Filet pieczony premium 40g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Miód 1s.zt., Pomidor 100g, Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Kefir 150g ( <b>MLEKO</b> ),	Zupa ziemniaczanka 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ), Gulasz z indyka 180g ( <b>GLUTEN</b> ), Sałatka colesław 200g, Ziemniaki gotowane 200g, Kompot 200ml, <b>Podwieczorek:</b> Mandarynka 200g,	Chleb krojony razowo-słonecznikowy 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), chleb krojony mały 70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Kiełbasa schabowa kanapkowa 40g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Papryka czerwona 100g, Herbata 250ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2811.83 kcal; Białko ogółem: 107.87 g; białko zwierzęce: 64.53 g; Tłuszcz: 69.62 g; Węglowodany ogółem: 428.77 g; Sód: 3570.60 mg; Potas: 5845.88 mg; Magnez: 508.25 mg; Wapń: 994.11 mg; Żelazo: 13.57 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1414.67 ug; Błonnik pokarmowy: 36.59 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.61 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 11.70 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 22.33 g; suma cukrów prostych: 112.60 g;		



## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Pyskowice		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2026-04-16</b>		
<b>Dieta: DIETA Z OGR.ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW PYSKOWICE</b>		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), Chleb wiejski krojony 120g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO</b> ), Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Szynka ze spiżarni 40g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Ogórek kiszony 100g, twaróg z koperkiem 70g ( <b>MLEKO</b> ), Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ),	Zupa ryżowa z pietruszką 400g ( <b>SELER</b> ), Pulpet gotowany 100g ( <b>GLUTEN, JAJ, SELER</b> ), Sos pomidorowy 80g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), Surówka z kapusty białej 200g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ), Ziemniaki gotowane 200g, 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> ), pasztet z pieca 80g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJ, DWUTLENEK, SOJA, GORCZYCA</b> ), Pomidor 100g, Herbata 250ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2641.13 kcal; Białko ogółem: 102.45 g; białko zwierzęce: 62.88 g; Tłuszcz: 99.59 g; Węglowodany ogółem: 340.37 g; Sód: 4113.41 mg; Potas: 4572.40 mg; Magnez: 401.15 mg; Wapń: 889.26 mg; Żelazo: 13.32 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2035.13 ug; Błonnik pokarmowy: 29.49 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.79 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 14.26 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 39.79 g; suma cukrów prostych: 60.51 g;		
<b>czwartek 2026-04-16</b>		
<b>Dieta: ZOL-DIETA Z OGR.ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW PYSKOWICE</b>		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</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> ), Szynka ze spiżarni 40g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), twaróg z koperkiem 70g ( <b>MLEKO</b> ), Ogórek kiszony 100g, Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Kiwi 200g,	Zupa ryżowa z pietruszką 400g ( <b>SELER</b> ), Pulpet gotowany 100g ( <b>GLUTEN, JAJ, SELER</b> ), Sałatka z jarzyn gotowanych 200g ( <b>SELER</b> ), Sos pomidorowy 80g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), Ziemniaki gotowane 200g, Kompot 200ml, <b>Podwieczorek:</b> Sok pomidorowy 200ml,	Chleb krojony razowo-słonecznikowy 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb krojony mały pszenno-żytni 70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</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: 2882.31 kcal; Białko ogółem: 108.18 g; białko zwierzęce: 62.95 g; Tłuszcz: 103.25 g; Węglowodany ogółem: 398.50 g; Sód: 3613.18 mg; Potas: 5324.89 mg; Magnez: 474.79 mg; Wapń: 887.15 mg; Żelazo: 15.79 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3058.98 ug; Błonnik pokarmowy: 40.15 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.40 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 16.64 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 40.28 g; suma cukrów prostych: 64.11 g;		
<b>czwartek 2026-04-16</b>		
<b>Dieta: ZOL-DIETA PODSTAWOWA</b>		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), Wek krojony 50g ( <b>GLUTEN</b> ), Chleb krojony mały pszenno-żytni 70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Szynka ze spiżarni 40g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), twaróg z koperkiem 70g ( <b>MLEKO</b> ), Ogórek kiszony 100g, Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Kiwi 200g,	Zupa ryżowa z pietruszką 400g ( <b>SELER</b> ), Pulpet gotowany 100g ( <b>GLUTEN, JAJ, SELER</b> ), Sałatka z jarzyn gotowanych 200g ( <b>SELER</b> ), Sos pomidorowy 80g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), Ziemniaki gotowane 200g, Kompot 200ml, <b>Podwieczorek:</b> Galaretki 1 szt. (175g),	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 pieca 80g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJ, DWUTLENEK, SOJA, GORCZYCA</b> ), Pomidor 100g, Herbata 250ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 3135.89 kcal; Białko ogółem: 104.73 g; białko zwierzęce: 62.92 g; Tłuszcz: 100.62 g; Węglowodany ogółem: 465.02 g; Sód: 3356.69 mg; Potas: 4919.44 mg; Magnez: 428.35 mg; Wapń: 885.37 mg; Żelazo: 14.56 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2963.18 ug; Błonnik pokarmowy: 35.10 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.13 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 14.71 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 39.89 g; suma cukrów prostych: 106.09 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Pyskowice		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2026-04-17</b>		
<b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA PYSKOWICE</b>		
Zupa mleczna z ryżem 300ml ( <b>MLEKO</b> ), Chleb krojony razowo-słonecznikowy 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb krojony mały 70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Jajko 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Ser żółty 40g ( <b>MLEKO</b> ), Pomidor 100g, Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ),	Zupa krupnik z ziemniakami 400ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ), Ryba smażona 100g ( <b>GLUTEN, JAJ, RYB</b> ), Kompot 200ml, Ziemniaki gotowane 200g, Fasolka szparagowa 200g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ROŚ</b> ), <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> ), Szyńka z piersi indyczej 40g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Ogórek konserwowy 100g, Herbata 250ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2895.39 kcal; Białko ogółem: 126.75 g; białko zwierzęce: 80.52 g; Tłuszcz: 89.83 g; Węglowodany ogółem: 413.44 g; Sód: 1957.71 mg; Potas: 5090.43 mg; Magnez: 485.66 mg; Wapń: 1229.33 mg; Żelazo: 15.99 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1304.01 ug; Błonnik pokarmowy: 40.05 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.59 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 15.76 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 30.63 g; suma cukrów prostych: 69.58 g;		
<b>piątek 2026-04-17</b>		
<b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA PYSKOWICE</b>		
Zupa mleczna z ryżem 300g ( <b>MLEKO</b> ), Wek krojony 50g ( <b>GLUTEN</b> ), Chleb krojony mały 50g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Dżem 50g, Twaróg 70g ( <b>MLEKO</b> ), Pomidor 100g, Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ),	Zupa krupnik z ziemniakami 400ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ), Ryba gotowana 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, RYB, GORCZYCA</b> ), Kompot 200ml, Ziemniaki gotowane 200g, Marchewka oprószana 200g ( <b>GLUTEN</b> ), <b>Podwieczorek:</b> Mandarynka 200g,	Wek krojony 50g ( <b>GLUTEN</b> ), Chleb krojony mały 50g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Szyńka z piersi indyczej 40g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Pomidor 100g, Herbata 250ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 1959.92 kcal; Białko ogółem: 91.03 g; białko zwierzęce: 65.85 g; Tłuszcz: 52.53 g; Węglowodany ogółem: 285.46 g; Sód: 1639.85 mg; Potas: 4697.03 mg; Magnez: 323.70 mg; Wapń: 770.36 mg; Żelazo: 8.40 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 4029.83 ug; Błonnik pokarmowy: 25.92 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.63 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 7.48 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 14.72 g; suma cukrów prostych: 85.28 g;		
<b>piątek 2026-04-17</b>		
<b>Dieta: DIETA Z OGR.ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW PYSKOWICE</b>		
Zupa mleczna z ryżem 300g ( <b>MLEKO</b> ), Chleb wiejski krojony 120g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO</b> ), Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Jajko 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Ser żółty 40g ( <b>MLEKO</b> ), Pomidor 100g, Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ),	Zupa krupnik z ziemniakami 400ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ), Ryba smażona 100g ( <b>GLUTEN, JAJ, RYB</b> ), Kompot 200ml, Ziemniaki gotowane 200g, Fasolka szparagowa 200g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ROŚ</b> ), <b>Podwieczorek:</b> Mandarynka 200g,	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> ), Szyńka z piersi indyczej 40g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Ogórek konserwowy 100g, Herbata 250ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2660.61 kcal; Białko ogółem: 120.19 g; białko zwierzęce: 80.43 g; Tłuszcz: 85.92 g; Węglowodany ogółem: 365.37 g; Sód: 2083.40 mg; Potas: 4903.70 mg; Magnez: 435.02 mg; Wapń: 1205.03 mg; Żelazo: 14.50 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1304.01 ug; Błonnik pokarmowy: 34.76 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.08 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 13.35 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 29.75 g; suma cukrów prostych: 68.32 g;		
<b>piątek 2026-04-17</b>		
<b>Dieta: ZOL-DIETA Z OGR.ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW PYSKOWICE</b>		
Zupa mleczna z ryżem 300g ( <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> ), Jajko 1 szt ( <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> Owsianka 100g szt. ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ),	Zupa krupnik z ziemniakami 400ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ), Ryba smażona 100g ( <b>GLUTEN, JAJ, RYB</b> ), Kompot 200ml, Ziemniaki gotowane 200g, Fasolka szparagowa 200g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ROŚ</b> ), <b>Podwieczorek:</b> Mandarynka 200g,	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> ), Szyńka z piersi indyczej 40g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Ogórek konserwowy 100g, Herbata 250ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2919.11 kcal; Białko ogółem: 126.69 g; białko zwierzęce: 80.50 g; Tłuszcz: 91.91 g; Węglowodany ogółem: 413.10 g; Sód: 2126.21 mg; Potas: 5312.35 mg; Magnez: 487.38 mg; Wapń: 1232.85 mg; Żelazo: 16.16 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1403.01 ug; Błonnik pokarmowy: 40.23 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.56 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 15.62 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 30.56 g; suma cukrów prostych: 69.40 g;		



## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Pyskowice		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2026-04-18</b>		
<b>Dieta: ZOL-DIETA Z OGR.ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW PYSKOWICE</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 ze szczypiorkiem 80g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ), Pomidor 100g, Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 200g ,	Zupa barszcz z ziemniakami 400ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ), Pulpet drobiowy 100g + sos pieczeniowy ( <b>GLUTEN, JAJ</b> ), Ziemniaki gotowane 200g , Brokuł z wody 200g , Kompot 200ml , <b>Podwieczorek:</b> Serek do chleba 1szt. ( <b>MLEKO</b> ),	Chleb krojony mały 120g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Polędwica drobiowa miodowa 40g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Rzodkiewka drobno potarta 100g , Herbata 250ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2459.31 kcal; Białko ogółem: 125.65 g; białko zwierzęce: 72.53 g; Tłuszcz: 99.18 g; Węglowodany ogółem: 326.77 g; Sód: 1598.45 mg; Potas: 5330.28 mg; Magnez: 358.67 mg; Wapń: 545.69 mg; Żelazo: 11.72 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1447.26 ug; Błonnik pokarmowy: 28.41 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.28 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 8.34 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 20.39 g; suma cukrów prostych: 72.47 g;		
<b>sobota 2026-04-18</b>		
<b>Dieta: 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> ), Pasta jajeczno-twarogowa ze szczypiorkiem 80g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ), Pomidor 100g, Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 200g ,	Zupa barszcz z ziemniakami 400ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ), Pulpet drobiowy 100g + sos pieczeniowy ( <b>GLUTEN, JAJ</b> ), Ziemniaki gotowane 200g , Brokuł z wody 200g , Kompot 200ml , <b>Podwieczorek:</b> Serek waniliowy 1szt. (150g) ( <b>MLEKO</b> ),	Chleb krojony mały 120g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Polędwica drobiowa miodowa 40g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Rzodkiewka drobno potarta 100g , Herbata 250ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2487.81 kcal; Białko ogółem: 140.65 g; białko zwierzęce: 87.53 g; Tłuszcz: 68.38 g; Węglowodany ogółem: 343.37 g; Sód: 1562.45 mg; Potas: 5417.28 mg; Magnez: 362.67 mg; Wapń: 618.19 mg; Żelazo: 11.82 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1137.76 ug; Błonnik pokarmowy: 28.41 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.06 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 7.91 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 17.46 g; suma cukrów prostych: 89.72 g;		
<b>niedziela 2026-04-19</b>		
<b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA PYSKOWICE</b>		
Chleb krojony mały 70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb krojony razowo-słonecznikowy 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Serek topiony 17,5g, Kiełbasa krakowska 40g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Ogórek kiszony 100g , Herbata 250ml ,	Zupa rosół z makaronem 400ml ( <b>GLUTEN, JAJ, SELER</b> ), Gulasz drobiowy 180g (100g mięsa+80g sos) ( <b>GLUTEN</b> ), Kapusta kiszona zasmażana 200g ( <b>GLUTEN</b> ), Kluski śląskie 200g , Kompot 200ml , <b>Podwieczorek:</b> Wafelek 2szt. ( <b>MLEKO, GLUTEN, ORZ, SOJA</b> ),	Chleb krojony mały 70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb krojony razowo-słonecznikowy 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Jajko 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Papryka czerwona 100g , Herbata 250ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2879.59 kcal; Białko ogółem: 100.93 g; białko zwierzęce: 61.06 g; Tłuszcz: 116.71 g; Węglowodany ogółem: 366.07 g; Sód: 2248.27 mg; Potas: 3339.59 mg; Magnez: 331.81 mg; Wapń: 456.49 mg; Żelazo: 14.25 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1529.04 ug; Błonnik pokarmowy: 30.00 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.76 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 21.74 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 46.24 g; suma cukrów prostych: 48.06 g;		
<b>niedziela 2026-04-19</b>		
<b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA PYSKOWICE</b>		
Wek krojony 50g(1), ( <b>GLUTEN</b> ), Chleb krojony mały 50g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Twaróg 70g ( <b>MLEKO</b> ), Kiełbasa krakowska 40g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Pomidor 100g, Herbata 250ml ,	Zupa rosół z makaronem 400ml ( <b>GLUTEN, JAJ, SELER</b> ), Gulasz drobiowy 180g (100g mięsa+80g sos) ( <b>GLUTEN</b> ), Sałatka z jarzyn gotowanych 200g ( <b>SELER</b> ), Kluski śląskie 200g , Kompot 200ml , <b>Podwieczorek:</b> Wafelek 2szt. ( <b>MLEKO, GLUTEN, ORZ, SOJA</b> ),	Chleb krojony mały 100g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), szynka gotowana 40g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Pomidor 100g , Herbata 250ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2130.80 kcal; Białko ogółem: 88.60 g; białko zwierzęce: 64.41 g; Tłuszcz: 87.22 g; Węglowodany ogółem: 248.63 g; Sód: 2215.88 mg; Potas: 3276.11 mg; Magnez: 227.99 mg; Wapń: 274.91 mg; Żelazo: 9.21 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2232.74 ug; Błonnik pokarmowy: 20.34 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.14 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 11.76 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 34.48 g; suma cukrów prostych: 47.68 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Pyskowice		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2026-04-19</b>		
<b>Dieta: DIETA Z OGR.ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW PYSKOWICE</b>		
Chleb wiejski krojony 120g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO</b> ), Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Serek topiony 17,5g, Kiełbasa krakowska 40g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Ogórek kiszony 100g, Herbata 250ml,	Zupa rosół z makaronem 400ml ( <b>GLUTEN, JAJ, SELER</b> ), Gulasz drobiowy 180g (100g mięsa+80g sos) ( <b>GLUTEN</b> ), Kapusta kiszona zasmażana 200g ( <b>GLUTEN</b> ), Kluski śląskie 200g, Kompot 200ml, <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny 1szt (150g) ( <b>MLEKO</b> ),	Chleb krojony mały pszenno-żytni70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb krojony razowo-słonecznikowy50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Jajko 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Papryka czerwona 100g, Herbata 250ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2496.81 kcal; Białko ogółem: 96.51 g; białko zwierzęce: 63.66 g; Tłuszcz: 103.99 g; Węglowodany ogółem: 298.60 g; Sód: 2436.97 mg; Potas: 3287.66 mg; Magnez: 290.57 mg; Wapń: 567.79 mg; Żelazo: 12.54 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1520.64 ug; Błonnik pokarmowy: 24.23 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.44 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 18.19 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 40.69 g; suma cukrów prostych: 38.73 g;		
<b>niedziela 2026-04-19</b>		
<b>Dieta: ZOL-DIETA Z OGR.ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW PYSKOWICE</b>		
Wek krojony 50g(1), ( <b>GLUTEN</b> ), Chleb krojony mały pszenno-żytni70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Serek topiony 17,5g, Kiełbasa krakowska 40g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Ogórek kiszony 100g, Herbata 250ml, <b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 1szt.,	Zupa rosół z makaronem 400ml ( <b>GLUTEN, JAJ, SELER</b> ), Gulasz drobiowy 180g (100g mięsa+80g sos) ( <b>GLUTEN</b> ), Kapusta kiszona zasmażana 200g ( <b>GLUTEN</b> ), 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> ), Jajko 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Papryka czerwona 100g, Herbata 250ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2504.45 kcal; Białko ogółem: 95.89 g; białko zwierzęce: 63.64 g; Tłuszcz: 102.15 g; Węglowodany ogółem: 304.60 g; Sód: 2097.23 mg; Potas: 3478.37 mg; Magnez: 270.69 mg; Wapń: 617.97 mg; Żelazo: 12.27 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1561.84 ug; Błonnik pokarmowy: 23.89 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.27 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 16.55 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 40.53 g; suma cukrów prostych: 45.96 g;		
<b>niedziela 2026-04-19</b>		
<b>Dieta: ZOL-DIETA PODSTAWOWA</b>		
Wek krojony 50g(1), ( <b>GLUTEN</b> ), Chleb krojony mały pszenno-żytni70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Serek topiony 17,5g, Kiełbasa krakowska 40g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Ogórek kiszony 100g, Herbata 250ml, <b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 1szt.,	Zupa rosół z makaronem 400ml ( <b>GLUTEN, JAJ, SELER</b> ), Gulasz drobiowy 180g (100g mięsa+80g sos) ( <b>GLUTEN</b> ), Kapusta kiszona zasmażana 200g ( <b>GLUTEN</b> ), Kluski śląskie 200g, Kompot 200ml, <b>Podwieczorek:</b> Wafelek 2szt. ( <b>MLEKO, GLUTEN, ORZ, SOJA</b> ),	Chleb krojony mały 120g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Jajko 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Papryka czerwona 100g, Herbata 250ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2600.30 kcal; Białko ogółem: 91.39 g; białko zwierzęce: 58.57 g; Tłuszcz: 106.23 g; Węglowodany ogółem: 323.79 g; Sód: 2034.23 mg; Potas: 3343.57 mg; Magnez: 258.49 mg; Wapń: 418.14 mg; Żelazo: 12.49 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1570.24 ug; Błonnik pokarmowy: 24.37 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.26 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 17.56 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 43.69 g; suma cukrów prostych: 54.04 g;		

Dietetyk

.....