

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-07-28 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-07-28	niedziela	1-Podstawowa						
		Chleb wieloziarnisty 85g (GLU Ows, GLU Żyt.) Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Twarożek z koperkiem 120g A (MLE.) Mix sałat z olejem i marchewką 50g pomidor 50g Kakao z cukrem 250 ml A (MLE.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 125.5 / (porcja 546g) = 697,40 kcal Białko ogółem (100g)= 5.6 / (porcja 546g) = 31,00 g Tłuszcz (100g)= 6.1 / (porcja 546g) = 34,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2.4 / (porcja 546g) = 13,10 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10.8 / (porcja 546g) = 60,00 g cukry suma (100g)= 3.7 / (porcja 546g) = 20,30 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2.5 / (porcja 546g) = 13,90 g Sól (100g)= .2 / (porcja 546g) = 1,20 g		Bolwinka 300 ml (GLU Psz, MLE, SEL.) Roladka drobiowa z groszkiem 100g (GLU Psz, JA.J.) Sos naturalny 120g A (GLU Psz, MLE.) Ziemniaki 200g a Surówka wiosenna 150g (JA.J, GOR.) Herbata malinowa z cukrem 250ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 82.4 / (porcja 1070g) = 915,20 kcal Białko ogółem (100g)= 2.8 / (porcja 1070g) = 30,90 g Tłuszcz (100g)= 3.6 / (porcja 1070g) = 39,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .5 / (porcja 1070g) = 5,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9.1 / (porcja 1070g) = 101,30 g cukry suma (100g)= .9 / (porcja 1070g) = 10,30 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.7 / (porcja 1070g) = 18,30 g Sól (100g)= .1 / (porcja 1070g) = 0,60 g		Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Kielbasa pieprzowa-wędlina z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 60g Rukola 10g Sok wielowarzywny 200 ml (SEL.) Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 70.5 / (porcja 620g) = 440,60 kcal Białko ogółem (100g)= 3.5 / (porcja 620g) = 21,70 g Tłuszcz (100g)= 2.3 / (porcja 620g) = 14,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1 / (porcja 620g) = 6,00 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 8.6 / (porcja 620g) = 53,70 g cukry suma (100g)= 2.2 / (porcja 620g) = 13,60 g Błonnik pokarmowy (100g)= .9 / (porcja 620g) = 5,60 g Sól (100g)= .2 / (porcja 620g) = 1,50 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 053,20 kcal Białko ogółem 83,60 g Tłuszcz 87,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 24,40 g Węglowodny przyswajalne 215,00 g cukry suma 44,20 g Błonnik pokarmowy 37,80 g Sól 3,30 g

Akceptuję
 STARSZY DIETETYK
 mgr Aleksandra Czarniecka
 26. 7. 2024

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-07-28 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-07-28	niedziela	2-Latwostrawna						
		chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Twarożek z koperkiem 120g A (MLE.) Mix sałat z olejem i marchewką 50g Pomidor sparzony 1szt-50g Kakao z cukrem 250 ml A (MLE.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 122.3 / (porcja 570g) = 679,40 kcal Białko ogółem (100g)= 5.6 / (porcja 570g) = 34,00 g Tłuszcz (100g)= 5.4 / (porcja 570g) = 29,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2.4 / (porcja 570g) = 13,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12.3 / (porcja 570g) = 68,10 g cukry suma (100g)= 3.5 / (porcja 570g) = 19,60 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.5 / (porcja 570g) = 8,40 g Sól (100g)= .1 / (porcja 570g) = 0,70 g		Bolwinka 300 ml (GLU Psz, MLE, SEL.) Roladka drobiowa z groszkiem 100g (GLU Psz, JA.J.) Sos naturalny 120g A (GLU Psz, MLE.) Ziemniaki 200g a Fasolka szparagowa duszona 150g Herbata malinowa 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 77.4 / (porcja 1120g) = 680,00 kcal Białko ogółem (100g)= 3.2 / (porcja 1120g) = 35,20 g Tłuszcz (100g)= 2.9 / (porcja 1120g) = 32,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .4 / (porcja 1120g) = 4,70 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9 / (porcja 1120g) = 99,60 g cukry suma (100g)= 1.4 / (porcja 1120g) = 15,40 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2.1 / (porcja 1120g) = 23,50 g Sól (100g)= 0 / (porcja 1120g) = 0,30 g		Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Kielbasa pieprzowa-wędlina z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 60g Rukola 10g Sok wielowarzywny 200 ml (SEL.) Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 70.5 / (porcja 620g) = 440,60 kcal Białko ogółem (100g)= 3.5 / (porcja 620g) = 21,70 g Tłuszcz (100g)= 2.3 / (porcja 620g) = 14,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1 / (porcja 620g) = 6,00 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 8.6 / (porcja 620g) = 53,70 g cukry suma (100g)= 2.2 / (porcja 620g) = 13,60 g Błonnik pokarmowy (100g)= .9 / (porcja 620g) = 5,60 g Sól (100g)= .2 / (porcja 620g) = 1,50 g		Wartość energetyczna[kcal] 1 980,00 kcal Białko ogółem 87,90 g Tłuszcz 76,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 24,40 g Węglowodny przyswajalne 221,40 g cukry suma 48,60 g Błonnik pokarmowy 37,50 g Sól 2,50 g

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-07-28 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-07-28 niedziela 12- Pieplowata	zupa warzywna +ryż+miasło+mieso drobiowe 500ml (GLU Psz, JAJ, SEL.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 80.5 / (porcja 500g) = 402,60 kcal Białko ogółem (100g)= 4,1 / (porcja 500g) = 20,50 g Tłuszcz (100g)= 3,3 / (porcja 500g) = 16,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .5 / (porcja 500g) = 2,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 8,4 / (porcja 500g) = 41,90 g cukry suma (100g)= .6 / (porcja 500g) = 3,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= .8 / (porcja 500g) = 3,80 g Sól (100g)= 0 / (porcja 500g) = 0,10 g	Jogurt naturalny z dodatkami gotowanej porzeczki i siemieniem liniowym 200g A (MLE) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 65,7 / (porcja 200g) = 131,50 kcal Białko ogółem (100g)= 3,9 / (porcja 200g) = 7,80 g Tłuszcz (100g)= 2,3 / (porcja 200g) = 4,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,1 / (porcja 200g) = 2,20 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 6 / (porcja 200g) = 12,10 g cukry suma (100g)= 1,8 / (porcja 200g) = 3,60 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2,1 / (porcja 200g) = 4,20 g Sól (100g)= .1 / (porcja 200g) = 0,20 g	Botwinka 300 ml (GLU Psz, MLE, SEL.) Mieso drobiowe z warzywami (MLE, SEL.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 208,4 / (porcja 301g) = 631,60 kcal Białko ogółem (100g)= 9,2 / (porcja 301g) = 28,00 g Tłuszcz (100g)= 10,5 / (porcja 301g) = 31,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,5 / (porcja 301g) = 4,50 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 17,7 / (porcja 301g) = 53,60 g cukry suma (100g)= 2,5 / (porcja 301g) = 7,60 g Błonnik pokarmowy (100g)= 5 / (porcja 301g) = 15,10 g Sól (100g)= .1 / (porcja 301g) = 0,30 g	Ryż na mle+miasło+mieso drobiowe 500ml (MLE) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 84,6 / (porcja 500g) = 423,10 kcal Białko ogółem (100g)= 4,6 / (porcja 500g) = 22,80 g Tłuszcz (100g)= 2,6 / (porcja 500g) = 13,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,4 / (porcja 500g) = 6,90 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10,7 / (porcja 500g) = 53,20 g cukry suma (100g)= 3 / (porcja 500g) = 14,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= .2 / (porcja 500g) = 1,20 g Sól (100g)= .1 / (porcja 500g) = 0,40 g	zupa warzywna +ryż+miasło+mieso drobiowa 500ml (GLU Psz, JAJ, SEL.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 89,5 / (porcja 500g) = 447,30 kcal Białko ogółem (100g)= 3,4 / (porcja 500g) = 16,80 g Tłuszcz (100g)= 3,8 / (porcja 500g) = 18,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .5 / (porcja 500g) = 2,20 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10,2 / (porcja 500g) = 51,10 g cukry suma (100g)= .4 / (porcja 500g) = 2,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= .8 / (porcja 500g) = 3,80 g Sól (100g)= 0 / (porcja 500g) = 0,10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 036,10 kcal Białko ogółem 95,90 g Tłuszcz 85,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 16,10 g Węglowodny przyswajalne 211,90 g cukry suma 31,40 g Błonnik pokarmowy 28,10 g Sól 1,10 g	

Szczegółowy wykaz składników dań i alergenów znajduje się w Kuchni Centralnej oraz u Dietetyka Szpitalnego jest udostępniany na prośbę pacjenta.

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-07-28 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-07-28 niedziela 14- Plyma wzmożniona	zupa warzywna +ryż+miasło+mieso drobiowa 500ml (GLU Psz, JAJ, SEL.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 89,5 / (porcja 500g) = 447,30 kcal Białko ogółem (100g)= 3,4 / (porcja 500g) = 16,80 g Tłuszcz (100g)= 3,8 / (porcja 500g) = 18,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .5 / (porcja 500g) = 2,20 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10,2 / (porcja 500g) = 51,10 g cukry suma (100g)= .4 / (porcja 500g) = 2,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= .8 / (porcja 500g) = 3,80 g Sól (100g)= 0 / (porcja 500g) = 0,10 g	Ryż na mle+miasło+mieso drobiowe 500ml (MLE) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 84,6 / (porcja 500g) = 423,10 kcal Białko ogółem (100g)= 4,6 / (porcja 500g) = 22,80 g Tłuszcz (100g)= 2,6 / (porcja 500g) = 13,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,4 / (porcja 500g) = 6,90 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10,7 / (porcja 500g) = 53,20 g cukry suma (100g)= 3 / (porcja 500g) = 14,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= .2 / (porcja 500g) = 1,20 g Sól (100g)= .1 / (porcja 500g) = 0,40 g	Botwinka 300 ml (GLU Psz, MLE, SEL.) Mieso+warzywa+miasło+ziemiaki 500ml Plyma (MLE, SEL.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 168,5 / (porcja 301g) = 510,50 kcal Białko ogółem (100g)= 7,4 / (porcja 301g) = 22,40 g Tłuszcz (100g)= 9,5 / (porcja 301g) = 28,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2,8 / (porcja 301g) = 8,60 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12,3 / (porcja 301g) = 37,30 g cukry suma (100g)= 1,8 / (porcja 301g) = 5,30 g Błonnik pokarmowy (100g)= 3,4 / (porcja 301g) = 10,30 g Sól (100g)= .1 / (porcja 301g) = 0,20 g	Ryż na mle+miasło+mieso drobiowe 500ml (MLE) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 84,6 / (porcja 500g) = 423,10 kcal Białko ogółem (100g)= 4,6 / (porcja 500g) = 22,80 g Tłuszcz (100g)= 2,6 / (porcja 500g) = 13,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,4 / (porcja 500g) = 6,90 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10,7 / (porcja 500g) = 53,20 g cukry suma (100g)= 3 / (porcja 500g) = 14,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= .2 / (porcja 500g) = 1,20 g Sól (100g)= .1 / (porcja 500g) = 0,40 g	zupa warzywna +ryż+miasło+mieso drobiowa 500ml (GLU Psz, JAJ, SEL.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 89,5 / (porcja 500g) = 447,30 kcal Białko ogółem (100g)= 3,4 / (porcja 500g) = 16,80 g Tłuszcz (100g)= 3,8 / (porcja 500g) = 18,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .5 / (porcja 500g) = 2,20 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10,2 / (porcja 500g) = 51,10 g cukry suma (100g)= .4 / (porcja 500g) = 2,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= .8 / (porcja 500g) = 3,80 g Sól (100g)= 0 / (porcja 500g) = 0,10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 251,30 kcal Białko ogółem 101,60 g Tłuszcz 93,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 26,80 g Węglowodny przyswajalne 245,90 g cukry suma 39,30 g Błonnik pokarmowy 20,30 g Sól 1,20 g	

Szczegółowy wykaz składników dań i alergenów znajduje się w Kuchni Centralnej oraz u Dietetyka Szpitalnego jest udostępniany na prośbę pacjenta.

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-07-28 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-07-28 niedziela 6-2 ograniczeniem łatwo przyswajalnego węglowodanów (Chłujcyjone)	Chleb wieloziarnisty 85g (GLU Ows, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Twarożek z koperkiem 120g A (MLE) Mix sałat z olejem i marchewką 50g pomidor 50g Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 88.7 / (porcja 516g) = 466,60 kcal Białko ogółem (100g)= 3.8 / (porcja 516g) = 20,20 g Tłuszcz (100g)= 5 / (porcja 516g) = 26,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.9 / (porcja 516g) = 10,10 g Węglowodny przyswajalny (100g)= 6 / (porcja 516g) = 31,50 g cukry suma (100g)= 1.6 / (porcja 516g) = 8,40 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.7 / (porcja 516g) = 9,20 g Sól (100g)= .2 / (porcja 516g) = 0,90 g	Jogurt naturalny z dodatkami gotowanej porzeczki i siemieniem lnianym 200g A (MLE) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 65.7 / (porcja 200g) = 131,50 kcal Białko ogółem (100g)= 3.9 / (porcja 200g) = 7,80 g Tłuszcz (100g)= 2.3 / (porcja 200g) = 4,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.1 / (porcja 200g) = 2,20 g Węglowodny przyswajalny (100g)= 6 / (porcja 200g) = 12,10 g cukry suma (100g)= 1.8 / (porcja 200g) = 3,60 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2.1 / (porcja 200g) = 4,20 g Sól (100g)= .1 / (porcja 200g) = 0,20 g	Botwinka 300 ml (GLU Psz, MLE, SEL.) Roladka drobiowa z groszkiem 100g (GLU Psz, JAJ.) Sos naturalny 120g A (GLU Psz, MLE) Ziemniaki 200g a Surówka wiosenna 150g (JAJ, GOR.) Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 80.2 / (porcja 1070g) = 890,70 kcal Białko ogółem (100g)= 2.8 / (porcja 1070g) = 31,00 g Tłuszcz (100g)= 3.6 / (porcja 1070g) = 39,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .5 / (porcja 1070g) = 5,30 g Węglowodny przyswajalny (100g)= 8.5 / (porcja 1070g) = 94,90 g cukry suma (100g)= .7 / (porcja 1070g) = 7,30 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.7 / (porcja 1070g) = 18,30 g Sól (100g)= .1 / (porcja 1070g) = 0,60 g		Chleb graham 90g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Kiełbasa pieprzowa-wędlina z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 60g Rukola 10g Sok wielowarzywny 200 ml (SEL.) Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 67.2 / (porcja 620g) = 419,90 kcal Białko ogółem (100g)= 3.6 / (porcja 620g) = 22,40 g Tłuszcz (100g)= 2.3 / (porcja 620g) = 14,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1 / (porcja 620g) = 6,00 g Węglowodny przyswajalny (100g)= 7.6 / (porcja 620g) = 47,50 g cukry suma (100g)= 1.4 / (porcja 620g) = 8,90 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1 / (porcja 620g) = 6,40 g Sól (100g)= .2 / (porcja 620g) = 1,50 g	Pieczywo żytnio-pszenno-razowe 60g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło 10g (MLE) Ser żółty 30g W (MLE) Ogórek 30g Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 226.7 / (porcja 130g) = 294,40 kcal Białko ogółem (100g)= 9.7 / (porcja 130g) = 12,60 g Tłuszcz (100g)= 12.5 / (porcja 130g) = 16,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 3.2 / (porcja 130g) = 10,70 g Węglowodny przyswajalny (100g)= 17.9 / (porcja 130g) = 23,20 g cukry suma (100g)= 1.5 / (porcja 130g) = 1,90 g Błonnik pokarmowy (100g)= 3.8 / (porcja 130g) = 4,90 g Sól (100g)= .9 / (porcja 130g) = 1,20 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 203,10 kcal Białko ogółem 94,00 g Tłuszcz 101,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 34,30 g Węglowodny przyswajalny 209,20 g cukry suma 30,10 g Błonnik pokarmowy 43,00 g Sól 4,40 g

Szczegółowy wykaz składników dań i alergenów znajduje się w Kuchni Centralnej oraz u Dietetyka Szpitalnego jest udostępniany na prośbę pacjenta.

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-07-28 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-07-28 niedziela GI- Bezglutenowa	chleb bezglutenowy 105g masło porcjowane 10g (MLE) Twarożek z koperkiem 120g A (MLE) Miód porcjowany 1szt=25g Mix sałat z olejem i marchewką 50g pomidor 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 99.8 / (porcja 561g) = 554,70 kcal Białko ogółem (100g)= 2.7 / (porcja 561g) = 14,80 g Tłuszcz (100g)= 4.7 / (porcja 561g) = 26,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.9 / (porcja 561g) = 10,50 g Węglowodny przyswajalny (100g)= 11.3 / (porcja 561g) = 62,60 g cukry suma (100g)= 2.8 / (porcja 561g) = 15,40 g Błonnik pokarmowy (100g)= 4 / (porcja 561g) = 1,90 g Sól (100g)= .3 / (porcja 561g) = 1,40 g		Botwinka 300 ml bez glutenu (MLE, SEL.) Roladka drobiowa pieczona 100g A bez glutenu (JAJ.) Sos naturalny 120g A bez mleczny Ziemniaki 300g A Surówka wiosenna 150g (JAJ, GOR.) Herbata malinowa 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 93.6 / (porcja 1170g) = 1 039,70 kcal Białko ogółem (100g)= 4.4 / (porcja 1170g) = 48,70 g Tłuszcz (100g)= 3.3 / (porcja 1170g) = 37,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .5 / (porcja 1170g) = 5,20 g Węglowodny przyswajalny (100g)= 10.8 / (porcja 1170g) = 119,80 g cukry suma (100g)= 1.1 / (porcja 1170g) = 11,90 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2.2 / (porcja 1170g) = 24,60 g Sól (100g)= .1 / (porcja 1170g) = 1,10 g		chleb bezglutenowy 105g masło porcjowane 10g (MLE) Szyunka bostowa z kurcząt 60g (SOJ.) Rukola 10g Sok wielowarzywny 200 ml (SEL.) Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 64.4 / (porcja 635g) = 402,70 kcal Białko ogółem (100g)= 2.1 / (porcja 635g) = 13,40 g Tłuszcz (100g)= 3 / (porcja 635g) = 18,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.1 / (porcja 635g) = 7,10 g Węglowodny przyswajalny (100g)= 7.2 / (porcja 635g) = 45,00 g cukry suma (100g)= 2.4 / (porcja 635g) = 15,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2 / (porcja 635g) = 1,40 g Sól (100g)= .2 / (porcja 635g) = 1,50 g		Wartość energetyczna[kcal] 1 937,10 kcal Białko ogółem 76,90 g Tłuszcz 82,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22,80 g Węglowodny przyswajalny 227,40 g cukry suma 42,50 g Błonnik pokarmowy 27,90 g Sól 4,00 g

Szczegółowy wykaz składników dań i alergenów znajduje się w Kuchni Centralnej oraz u Dietetyka Szpitalnego jest udostępniany na prośbę pacjenta.

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-07-28 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-07-28 niedziela C1- Dieta podstawowa	Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Zyt.) Chleb wielozłarnisty 85g (GLU Ows, GLU Zyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Twarożek z koperkiem 120g A (MLE.) Mix sałat z olejem i marchewką 50g pomidor 50g Kakao z cukrem 250 ml A (MLE.) Wartość energetyczna[kcal] 697,40 kcal Białko ogółem 31,00 g Tłuszcz 34,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 13,10 g Węglowodny przyswajalne 60,00 g cukry suma 20,30 g Błonnik pokarmowy 13,90 g Sól 1,20 g		Botwinka 300 ml (GLU Psz, MLE, SEL.) Roladka drobiowa z groszkiem 100g (GLU Psz, JA.) Sos naturalny 120g A (GLU Psz, MLE.) Ziemniaki 200g a Surówka wiosenna 150g (JA, GOR.) Herbata malinowa 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 923,20 kcal Białko ogółem 30,90 g Tłuszcz 39,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 5,30 g Węglowodny przyswajalne 103,30 g cukry suma 12,30 g Błonnik pokarmowy 18,30 g Sól 0,60 g		Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Zyt.) Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Zyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Kielbasa pieprzowa-wędlina z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 60g Rukola 10g Sok wielowarzywny 200 ml (SEL.) Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 440,60 kcal Białko ogółem 21,70 g Tłuszcz 14,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 6,00 g Węglowodny przyswajalne 53,70 g cukry suma 13,60 g Błonnik pokarmowy 5,60 g Sól 1,50 g			Wartość energetyczna[kcal] 2 061,20 kcal Białko ogółem 83,60 g Tłuszcz 87,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 24,40 g Węglowodny przyswajalne 217,00 g cukry suma 46,20 g Błonnik pokarmowy 37,80 g Sól 3,30 g

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadłospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

strona 13 z 16

Wydrukował q, Data i godzina wydruku: 2024-07-25 09:05:06

Szczegółowy wykaz składników dań i alergenów znajduje się w Kuchni Centralnej oraz w Dietetyka Szpitalnego jest udostępniany na prośbę pacjenta.

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-07-28 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-07-28 niedziela C2- Dieta Łatwostawna	chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Zyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Twarożek z koperkiem 120g A (MLE.) Mix sałat z olejem i marchewką 50g Pomidor sparzony 50g Kakao z cukrem 250 ml A (MLE.) Wartość energetyczna[kcal] 679,40 kcal Białko ogółem 31,00 g Tłuszcz 29,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 13,40 g Węglowodny przyswajalne 68,10 g cukry suma 19,60 g Błonnik pokarmowy 8,40 g Sól 0,70 g		Botwinka 300 ml (GLU Psz, MLE, SEL.) Roladka drobiowa z groszkiem 100g (GLU Psz, JA.) Sos naturalny 120g A (GLU Psz, MLE.) Ziemniaki 200g a Fasolka szparagowa duszona 150g Herbata malinowa 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 860,00 kcal Białko ogółem 35,20 g Tłuszcz 32,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 4,70 g Węglowodny przyswajalne 99,60 g cukry suma 15,40 g Błonnik pokarmowy 23,50 g Sól 0,30 g		Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Zyt.) Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Zyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Kielbasa pieprzowa-wędlina z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 60g Rukola 10g Sok wielowarzywny 200 ml (SEL.) Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 440,60 kcal Białko ogółem 21,70 g Tłuszcz 14,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 6,00 g Węglowodny przyswajalne 53,70 g cukry suma 13,60 g Błonnik pokarmowy 5,60 g Sól 1,50 g			Wartość energetyczna[kcal] 1 980,00 kcal Białko ogółem 87,90 g Tłuszcz 76,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 24,10 g Węglowodny przyswajalne 221,40 g cukry suma 48,60 g Błonnik pokarmowy 37,50 g Sól 2,50 g

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadłospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

strona 14 z 16

Wydrukował q, Data i godzina wydruku: 2024-07-25 09:06:06

Szczegółowy wykaz składników dań i alergenów znajduje się w Kuchni Centralnej oraz w Dietetyka Szpitalnego jest udostępniany na prośbę pacjenta.

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-07-28 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-07-28 niedziela C3 Ograniczenie kalw.przys. węgl.(Cukrzyca walniala)	chleb wielozłamiasty 115g (GLU Ows, GLU Żyt.) Twarożek z koperkiem 200g A (MLE) Mix sałat z olejem i marchewką 50g pomidor 50g Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 554,50 kcal Białko ogółem 45,60 g Tłuszcz 20,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 5,50 g Węglowodny przyswajalne 43,30 g cukry suma 10,10 g Błonnik pokarmowy 12,20 g Sól 1,20 g	Jogurt naturalny z dodatkiem gotowanej porzeczki i siemieniem lnianym 200g A (MLE) Wartość energetyczna[kcal] 131,50 kcal Białko ogółem 7,80 g Tłuszcz 4,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 2,20 g Węglowodny przyswajalne 12,10 g cukry suma 3,60 g Błonnik pokarmowy 4,20 g Sól 0,20 g	Botwinka 300 ml (GLU Psz, MLE, SEL) Roladka drobiowa pieczona 150g A (GLU Psz, JAJ, SOJ, GLU Jęcz.) Sos naturalny 120g A (GLU Psz, MLE) Ziemniaki 200g a Surówka wiosenna 150g (JAJ, GOR) Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 858,40 kcal Białko ogółem 48,90 g Tłuszcz 30,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 4,00 g Węglowodny przyswajalne 88,90 g cukry suma 7,30 g Błonnik pokarmowy 17,30 g Sól 0,90 g		Chleb graham 90g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Masło roślinne rama 10g (GLU Psz, GLU Żyt.) Kielbasa pieprzowa-wędlina z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 60g Rukola 10g Sok wielowarzywny 200 ml (SEL) Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 398,20 kcal Białko ogółem 22,40 g Tłuszcz 11,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 1,90 g Węglowodny przyswajalne 47,50 g cukry suma 8,90 g Błonnik pokarmowy 6,40 g Sól 1,50 g	Pieczewo żytnio-pszenno-razowe 60g (GLU Psz, GLU Żyt.) Masło roślinne rama 10g (MLE) Ser żółty 60g A (MLE) Ogórek 30g Wartość energetyczna[kcal] 364,50 kcal Białko ogółem 18,40 g Tłuszcz 21,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 10,30 g Węglowodny przyswajalne 22,70 g cukry suma 1,90 g Błonnik pokarmowy 4,90 g Sól 1,60 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 307,10 kcal Białko ogółem 143,10 g Tłuszcz 88,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 23,90 g Węglowodny przyswajalne 214,50 g cukry suma 31,80 g Błonnik pokarmowy 45,00 g Sól 5,40 g

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-07-28 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-07-28 niedziela P1- Dieta Podstawowa Dziecięca	Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) Chleb wielozłamiasty 40g (GLU Ows, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Twarożek z koperkiem 60g A (MLE) Mix sałat z olejem i marchewką 50g pomidor 50g Kakao z cukrem 250 ml A (MLE) Wartość energetyczna[kcal] 505,40 kcal Białko ogółem 22,40 g Tłuszcz 25,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 9,90 g Węglowodny przyswajalne 43,70 g cukry suma 15,80 g Błonnik pokarmowy 9,30 g Sól 0,80 g	Jogurt naturalny z dodatkiem gotowanej porzeczki i siemieniem lnianym 200g A (MLE) Wartość energetyczna[kcal] 131,50 kcal Białko ogółem 7,80 g Tłuszcz 4,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 2,20 g Węglowodny przyswajalne 12,10 g cukry suma 3,60 g Błonnik pokarmowy 4,20 g Sól 0,20 g	Botwinka 300 ml (GLU Psz, MLE, SEL) Roladka drobiowa z groszkiem 100g (GLU Psz, JAJ) Sos naturalny 120g A (GLU Psz, MLE) Ziemniaki 100g Surówka wiosenna 100g (JAJ, GOR) Herbata malinowa 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 730,20 kcal Białko ogółem 26,70 g Tłuszcz 36,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 5,10 g Węglowodny przyswajalne 67,80 g cukry suma 10,50 g Błonnik pokarmowy 11,30 g Sól 0,50 g	Pomarańcza 150g Wartość energetyczna[kcal] 50,80 kcal Białko ogółem 1,00 g Tłuszcz 0,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem g Węglowodny przyswajalne 10,20 g cukry suma 9,40 g Błonnik pokarmowy 2,10 g Sól g	Chleb żytnio- pszenny 60g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Kielbasa pieprzowa-wędlina z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 60g Rukola 10g Sok wielowarzywny 200 ml (SEL) Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 366,50 kcal Białko ogółem 17,80 g Tłuszcz 13,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 5,90 g Węglowodny przyswajalne 41,40 g cukry suma 12,30 g Błonnik pokarmowy 2,70 g Sól 1,30 g		Wartość energetyczna[kcal] 1 784,40 kcal Białko ogółem 75,70 g Tłuszcz 81,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 23,10 g Węglowodny przyswajalne 175,20 g cukry suma 51,60 g Błonnik pokarmowy 29,60 g Sól 2,80 g

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-07-28 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-07-28, niedziela MI - Bezmleczna	<p>chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Zyt.) Miks tłuszczowy do smarowania 80% 15g Jajko gotowane 2szt-100g (JAJ.) Miód porcjowany 1szt-25g Mix sałat z olejem i marchewką 50g Pomidor sparzony 1szt-50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 109 /porcja 580g)= 641,30 kcal Białko ogółem (100g)= 3.5 /porcja 580g)= 20,40 g Tłuszcz (100g)= 4.7 /porcja 580g)= 27,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.5 /porcja 580g)= 8,60 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12.9 /porcja 580g)= 75,90 g cukry suma (100g)= 1,5 /porcja 580g)= 8,90 g Błonnik pokarmowy (100g)= .8 /porcja 580g)= 4,90 g Sól (100g)= .1 /porcja 580g)= 0,40 g</p>		<p>Botwinka 300 ml bez mleczna (SEL.) Roladka drobiowa pieczona 100g A bez glutenu (JAJ.) Sos naturalny 120g A bez mleczny Ziemniaki 300g A Fasolka szparagowa duszona 150g Herbata malinowa 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 69.7 /porcja 1220g)= 870,70 kcal Białko ogółem (100g)= 3.1 /porcja 1220g)= 39,00 g Tłuszcz (100g)= 2.3 /porcja 1220g)= 28,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .3 /porcja 1220g)= 3,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 8.5 /porcja 1220g)= 106,30 g cukry suma (100g)= 1.2 /porcja 1220g)= 15,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2.2 /porcja 1220g)= 27,00 g Sól (100g)= .2 /porcja 1220g)= 2,30 g</p>			<p>Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Zyt.) Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Zyt.) Miks tłuszczowy do smarowania 80% 15g Szyńska kostka z kurcząt 60g (SOJ.) Rukola 10g Sok wielowarzywny 200 ml (SEL.) Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 76.2 /porcja 625g)= 476,20 kcal Białko ogółem (100g)= 3,5 /porcja 625g)= 21,80 g Tłuszcz (100g)= 2,9 /porcja 625g)= 18,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,1 /porcja 625g)= 6,80 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 8,7 /porcja 625g)= 54,20 g cukry suma (100g)= 2,2 /porcja 625g)= 14,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= .9 /porcja 625g)= 5,60 g Sól (100g)= .1 /porcja 625g)= 0,50 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 1 988,20 kcal Białko ogółem 81,20 g Tłuszcz 74,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 18,80 g Węglowodny przyswajalne 236,40 g cukry suma 38,10 g Błonnik pokarmowy 37,50 g Sól 3,20 g</p>

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-07-28 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-07-28, niedziela Ww - Wegetariańska	<p>chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Zyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Twarożek z koperkiem 120g A (MLE.) Mix sałat z olejem i marchewką 50g pomidor 50g Kakao z cukrem 250 ml A (MLE.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 128.9 /porcja 521g)= 678,40 kcal Białko ogółem (100g)= 5.9 /porcja 521g)= 34,00 g Tłuszcz (100g)= 5.6 /porcja 521g)= 29,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2.5 /porcja 521g)= 13,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12.9 /porcja 521g)= 68,00 g cukry suma (100g)= 3.7 /porcja 521g)= 19,40 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.6 /porcja 521g)= 8,40 g Sól (100g)= .1 /porcja 521g)= 0,70 g</p>		<p>Botwinka 300 ml (GLU Psz, MLE, SEL.) Kolej z soczewicy 100g (GLU Psz, JAJ.) Ziemniaki 200g A Sos naturalny 120g A (GLU Psz, MLE.) Surówka włosenna 150g (JAJ, GOR.) Herbata malinowa 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 102.6 /porcja 1040g)= 1 025,60 kcal Białko ogółem (100g)= 2.7 /porcja 1040g)= 27,10 g Tłuszcz (100g)= 4 /porcja 1040g)= 40,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .5 /porcja 1040g)= 4,50 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12.8 /porcja 1040g)= 128,10 g cukry suma (100g)= 1.3 /porcja 1040g)= 13,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2.6 /porcja 1040g)= 25,50 g Sól (100g)= .1 /porcja 1040g)= 0,60 g</p>			<p>Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Zyt.) Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Zyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Jajko gotowane 2szt-100g (JAJ.) Rukola 10g Sok wielowarzywny 200 ml (SEL.) Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 73 /porcja 660g)= 486,80 kcal Białko ogółem (100g)= 3.4 /porcja 660g)= 22,40 g Tłuszcz (100g)= 2.9 /porcja 660g)= 19,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.3 /porcja 660g)= 8,60 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 8 /porcja 660g)= 53,50 g cukry suma (100g)= 2 /porcja 660g)= 13,60 g Błonnik pokarmowy (100g)= .8 /porcja 660g)= 5,60 g Sól (100g)= .1 /porcja 660g)= 0,40 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 190,80 kcal Białko ogółem 80,50 g Tłuszcz 88,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 26,50 g Węglowodny przyswajalne 249,60 g cukry suma 46,00 g Błonnik pokarmowy 39,50 g Sól 1,70 g</p>

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-07-28 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-07-28 niedziela 7. kontrobowana zawartość kw. tłuszczowych (sercowa)	chleb wielozłamiasty 115g (GLU Ows, GLU Żyt.) Twarożek z koperkiem 120g A (MLE) Mix sałat z olejem i marchewką 50g pomidor 50g Kakao z cukrem 250 ml A (MLE) Wartość energetyczna[kcal] 615,70 kcal Białko ogółem 30,50 g Tłuszcz 27,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 7,50 g Węglowodny przyswajalne 54,50 g cukry suma 20,50 g Błonnik pokarmowy 15,60 g Sól 1,40 g		Bobwinka 300 ml (GLU Psz, MLE, SEL) Roladka drobiowa z groszkiem 100g (GLU Psz, JAJ) Sos naturalny 120g A (GLU Psz, MLE) Ziemniaki 200g a Surówka wosenna 150g (JAJ, GOR) Herbata malinowa 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 923,20 kcal Białko ogółem 30,90 g Tłuszcz 39,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 5,30 g Węglowodny przyswajalne 103,30 g cukry suma 12,30 g Błonnik pokarmowy 18,30 g Sól 0,60 g		Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) Miks tłuszczowy do smarowania 80% 15g Kielbasa pieprzowa-wędlina z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 60g Rukola 10g Sok wielowarzywny 200 ml (SEL) Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 473,80 kcal Białko ogółem 21,80 g Tłuszcz 18,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 5,80 g Węglowodny przyswajalne 53,70 g cukry suma 13,60 g Błonnik pokarmowy 5,60 g Sól 1,50 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 012,70 kcal Białko ogółem 83,20 g Tłuszcz 84,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 18,60 g Węglowodny przyswajalne 211,50 g cukry suma 46,40 g Błonnik pokarmowy 39,50 g Sól 3,50 g

Szczegółowy wykaz składników dań i alergenów znajduje się w Kuchni Centralnej oraz u Dietetyka Szpitalnego jest udostępniany na prośbę pacjenta.

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-07-28 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-07-28 niedziela 9. Bogatobiałkowa	chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Twarożek z koperkiem 120g A (MLE) Mix sałat z olejem i marchewką 50g Pomidor sparzony 1szt-50g Kakao z cukrem 250 ml A (MLE) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 122,3 / (porcja 570g) = 69,40 kcal Białko ogółem (100g)= 5,6 / (porcja 570g) = 31,00 g Tłuszcz (100g)= 5,4 / (porcja 570g) = 29,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2,4 / (porcja 570g) = 13,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12,3 / (porcja 570g) = 68,10 g cukry suma (100g)= 3,5 / (porcja 570g) = 19,60 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,5 / (porcja 570g) = 8,40 g Sól (100g)= 0,1 / (porcja 570g) = 0,70 g	Jogurt naturalny z dodatkami gotowanej porzeczki i siemieniem lnianym 200g A (MLE) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 65,7 / (porcja 200g) = 131,50 kcal Białko ogółem (100g)= 3,9 / (porcja 200g) = 7,80 g Tłuszcz (100g)= 2,3 / (porcja 200g) = 4,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,1 / (porcja 200g) = 2,20 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 6 / (porcja 200g) = 12,10 g cukry suma (100g)= 1,8 / (porcja 200g) = 3,60 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2,1 / (porcja 200g) = 4,20 g Sól (100g)= 0,1 / (porcja 200g) = 0,20 g	Bobwinka 300 ml (GLU Psz, MLE, SEL) Roladka drobiowa z groszkiem 100g (GLU Psz, JAJ) Sos naturalny 120g A (GLU Psz, MLE) Ziemniaki 200g a Fasolka szparagowa duszona 150g Herbata malinowa 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 81,9 / (porcja 1120g) = 91,00 kcal Białko ogółem (100g)= 3,8 / (porcja 1120g) = 42,30 g Tłuszcz (100g)= 3,1 / (porcja 1120g) = 34,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 0,5 / (porcja 1120g) = 5,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9 / (porcja 1120g) = 99,60 g cukry suma (100g)= 1,4 / (porcja 1120g) = 15,40 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2,1 / (porcja 1120g) = 23,50 g Sól (100g)= 0 / (porcja 1120g) = 0,30 g	Skyr naturalny 150g (MLE) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 64,3 / (porcja 150g) = 96,00 kcal Białko ogółem (100g)= 12,1 / (porcja 150g) = 18,00 g Tłuszcz (100g)= 0 / (porcja 150g) = 0 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 0 / (porcja 150g) = 0 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 4,1 / (porcja 150g) = 6,20 g cukry suma (100g)= 4,1 / (porcja 150g) = 6,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= 0 / (porcja 150g) = 0 g Sól (100g)= 0,1 / (porcja 150g) = 0,20 g	Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Kielbasa pieprzowa-wędlina z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 60g Rukola 10g Sok wielowarzywny 200 ml (SEL) Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 70,5 / (porcja 620g) = 440,60 kcal Białko ogółem (100g)= 3,5 / (porcja 620g) = 21,70 g Tłuszcz (100g)= 2,3 / (porcja 620g) = 14,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1 / (porcja 620g) = 6,00 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 8,6 / (porcja 620g) = 53,70 g cukry suma (100g)= 2,2 / (porcja 620g) = 13,60 g Błonnik pokarmowy (100g)= 0,9 / (porcja 620g) = 5,60 g Sól (100g)= 0,2 / (porcja 620g) = 1,30 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 257,50 kcal Białko ogółem 120,80 g Tłuszcz 83,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 26,90 g Węglowodny przyswajalne 239,70 g cukry suma 58,40 g Błonnik pokarmowy 41,70 g Sól 2,90 g	

Szczegółowy wykaz składników dań i alergenów znajduje się w Kuchni Centralnej oraz u Dietetyka Szpitalnego jest udostępniany na prośbę pacjenta.

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-07-28 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-07-28 niedziela 3-Latwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	<p>chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Zyt)</p> <p>Twarożek z koperkiem 120g A (MLE)</p> <p>Miód porcjowany 1szt+25g</p> <p>Mix sałat z olejem i marchewką 50g</p> <p>Pomidor sparzony 1szt+50g</p> <p>Kakao z cukrem 250 ml A (MLE)</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 116.3 /porcja 585g = 684,30 kcal</p> <p>Białko ogółem (100g)= 5.3 /porcja 585g = 31,00 g</p> <p>Tłuszcz (100g)= 3.7 /porcja 585g = 21,50 g</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.3 /porcja 585g = 7,90 g</p> <p>Węglowodny przyswajalne (100g)= 14.9 /porcja 585g = 87,90 g</p> <p>cukry suma (100g)= 3.4 /porcja 585g = 20,00 g</p> <p>Błonnik pokarmowy (100g)= 1.4 /porcja 585g = 8,40 g</p> <p>Sól (100g)= .1 /porcja 585g = 0,70 g</p>		<p>Botwinka 300 ml (GLU Psz, MLE, SEL)</p> <p>Roladka drobiowa z groszkiem 100g (GLU Psz, JA)</p> <p>Fasolka szparagowa duszona 150g</p> <p>Ziemniaki 300g A</p> <p>Herbata malinowa 250ml A</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 73.8 /porcja 1100g = 820,40 kcal</p> <p>Białko ogółem (100g)= 3.3 /porcja 1100g = 36,20 g</p> <p>Tłuszcz (100g)= 1.9 /porcja 1100g = 21,20 g</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .3 /porcja 1100g = 3,20 g</p> <p>Węglowodny przyswajalne (100g)= 10.2 /porcja 1100g = 113,10 g</p> <p>cukry suma (100g)= 1.4 /porcja 1100g = 15,50 g</p> <p>Błonnik pokarmowy (100g)= 2.5 /porcja 1100g = 27,30 g</p> <p>Sól (100g)= .3 /porcja 1100g = 3,20 g</p>			<p>masło porcjowane 10g (MLE)</p> <p>Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Zyt)</p> <p>Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Zyt)</p> <p>Kiełbasa pieprzowa-wędlina z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 60g</p> <p>Rukola 10g</p> <p>Sok wielowarzywny 200 ml (SEL)</p> <p>Herbata z cukrem 250ml A</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 70.5 /porcja 620g = 440,60 kcal</p> <p>Białko ogółem (100g)= 3.5 /porcja 620g = 21,70 g</p> <p>Tłuszcz (100g)= 2.3 /porcja 620g = 14,30 g</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1 /porcja 620g = 6,00 g</p> <p>Węglowodny przyswajalne (100g)= 8.6 /porcja 620g = 53,70 g</p> <p>cukry suma (100g)= 2.2 /porcja 620g = 13,60 g</p> <p>Błonnik pokarmowy (100g)= .9 /porcja 620g = 5,60 g</p> <p>Sól (100g)= .2 /porcja 620g = 1,50 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 1945,30 kcal</p> <p>Białko ogółem 88,90 g</p> <p>Tłuszcz 57,00 g</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 17,10 g</p> <p>Węglowodny przyswajalne 254,70 g</p> <p>cukry suma 49,10 g</p> <p>Błonnik pokarmowy 41,30 g</p> <p>Sól 5,40 g</p>

Szczegółowy wykaz składników dań i alergenów znajduje się w Kuchni Centralnej oraz u Dietetyka Szpitalnego Jest udostępniany na prośbę pacjenta.

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-07-28 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-07-28 niedziela 4-Latwostrawna z ogr.sub.pobudz.wyd.soku.zolejak.	<p>Bułka pszenna 75g (GLU Psz, SOJ, GLU Jęcz.)</p> <p>masło porcjowane 10g (MLE)</p> <p>Twarożek z koperkiem 120g A (MLE)</p> <p>Mix sałat z olejem i marchewką 50g</p> <p>Pomidor sparzony 1szt+50g</p> <p>Kakao z cukrem 250 ml A (MLE)</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 114 /porcja 555g = 633,60 kcal</p> <p>Białko ogółem (100g)= 5.3 /porcja 555g = 29,30 g</p> <p>Tłuszcz (100g)= 5.2 /porcja 555g = 28,90 g</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2.4 /porcja 555g = 13,20 g</p> <p>Węglowodny przyswajalne (100g)= 11.1 /porcja 555g = 61,50 g</p> <p>cukry suma (100g)= 3.5 /porcja 555g = 19,40 g</p> <p>Błonnik pokarmowy (100g)= 1.2 /porcja 555g = 6,90 g</p> <p>Sól (100g)= .3 /porcja 555g = 1,60 g</p>	<p>Jogurt naturalny z dodatkiem gotowanej porzeczki i siemieniem lnianym 200g A (MLE)</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 65.7 /porcja 200g = 131,50 kcal</p> <p>Białko ogółem (100g)= 3.9 /porcja 200g = 7,80 g</p> <p>Tłuszcz (100g)= 2.3 /porcja 200g = 4,70 g</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.1 /porcja 200g = 2,20 g</p> <p>Węglowodny przyswajalne (100g)= 6 /porcja 200g = 12,10 g</p> <p>cukry suma (100g)= 1.8 /porcja 200g = 3,60 g</p> <p>Błonnik pokarmowy (100g)= 2.1 /porcja 200g = 4,20 g</p> <p>Sól (100g)= .1 /porcja 200g = 0,20 g</p>	<p>Botwinka 300 ml (GLU Psz, MLE, SEL)</p> <p>Roladka drobiowa z groszkiem 100g (GLU Psz, JA)</p> <p>Sos naturalny 120g A (GLU Psz, MLE)</p> <p>Fasolka szparagowa duszona 150g</p> <p>Ziemniaki 200g a</p> <p>herbata dzika róża/ jablko z cukrem 250ml A</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 76.2 /porcja 1120g = 846,70 kcal</p> <p>Białko ogółem (100g)= 3.2 /porcja 1120g = 35,20 g</p> <p>Tłuszcz (100g)= 2.9 /porcja 1120g = 32,30 g</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .4 /porcja 1120g = 4,70 g</p> <p>Węglowodny przyswajalne (100g)= 8.7 /porcja 1120g = 96,10 g</p> <p>cukry suma (100g)= 1.4 /porcja 1120g = 15,40 g</p> <p>Błonnik pokarmowy (100g)= 2.1 /porcja 1120g = 23,50 g</p> <p>Sól (100g)= 0 /porcja 1120g = 0,30 g</p>	<p>Jabłko gotowane 150g</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 37.8 /porcja 150g = 56,50 kcal</p> <p>Białko ogółem (100g)= .2 /porcja 150g = 0,30 g</p> <p>Tłuszcz (100g)= .2 /porcja 150g = 0,30 g</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 0 /porcja 150g = 0 g</p> <p>Węglowodny przyswajalne (100g)= 8.3 /porcja 150g = 12,40 g</p> <p>cukry suma (100g)= 8.1 /porcja 150g = 12,10 g</p> <p>Błonnik pokarmowy (100g)= 1 /porcja 150g = 1,50 g</p> <p>Sól (100g)= 0 /porcja 150g = 0 g</p>	<p>Bułka pszenna 75g (GLU Psz, SOJ, GLU Jęcz.)</p> <p>masło porcjowane 10g (MLE)</p> <p>Kiełbasa pieprzowa-wędlina z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 60g</p> <p>Rukola 10g</p> <p>Sok wielowarzywny 200 ml (SEL)</p> <p>Herbata z cukrem 250ml A</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 72 /porcja 605g = 423,50 kcal</p> <p>Białko ogółem (100g)= 3.3 /porcja 605g = 19,70 g</p> <p>Tłuszcz (100g)= 2.3 /porcja 605g = 13,60 g</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1 /porcja 605g = 5,90 g</p> <p>Węglowodny przyswajalne (100g)= 9.3 /porcja 605g = 54,40 g</p> <p>cukry suma (100g)= 2.2 /porcja 605g = 12,90 g</p> <p>Błonnik pokarmowy (100g)= .5 /porcja 605g = 2,80 g</p> <p>Sól (100g)= .4 /porcja 605g = 2,30 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2091,80 kcal</p> <p>Białko ogółem 92,30 g</p> <p>Tłuszcz 80,00 g</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 26,00 g</p> <p>Węglowodny przyswajalne 236,50 g</p> <p>cukry suma 63,40 g</p> <p>Błonnik pokarmowy 38,90 g</p> <p>Sól 4,40 g</p>	

Szczegółowy wykaz składników dań i alergenów znajduje się w Kuchni Centralnej oraz u Dietetyka Szpitalnego Jest udostępniany na prośbę pacjenta.