

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-04-29 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA		
2024-04-29 poniedziałek 1-Podstawowa	Kakao z cukrem 250 ml A (MLE) Chleb wielozłazisty 115g (GLU Ows, GLU Żyt) Twarożek z koperkiem 120g A (MLE) Pomidor 100g-2szt Mandarynka 100g Ciastko kokosowe 1szt-50g Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 117 /(porcja 735g)= 836,00 kcal Białko ogółem (100g)= 6.5 /porcja 735g)= 46,10 g Tłuszcz (100g)= 4.5 /porcja 735g)= 32,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2.2 /porcja 735g)= 15,80 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10.8 /porcja 735g)= 77,20 g cukry suma (100g)= 5 /porcja 735g)= 35,50 g Błonnik pokarmowy (100g)= 4.5 /porcja 735g)= 32,10 g Sól (100g)= .2 /porcja 735g)= 1,60 g		Herbata malinowa 250ml A Pomidorowa z makaronem 300 ml (GLU Psz, MLE, SEL) Ziemniaki 200g a Rolada ze szpinakiem 100g A (GLU Psz, JAJ) Sos naturalny 120g A (GLU Psz, MLE) Sałatka z czerwonej kapusty 150g (JAJ, GOR) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 81.4 /porcja 1120g)= 964,00 kcal Białko ogółem (100g)= 3.1 /porcja 1120g)= 34,80 g Tłuszcz (100g)= 1.6 /porcja 1120g)= 17,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .3 /porcja 1120g)= 3,60 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11.4 /porcja 1120g)= 126,40 g cukry suma (100g)= 1.6 /porcja 1120g)= 18,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.9 /porcja 1120g)= 20,60 g Sól (100g)= .1 /porcja 1120g)= 0,90 g			Herbata z cukrem 250ml A Chleb żytnio-pszenny 60g (GLU Psz, GLU Żyt) Pieczywo żytnio-pszemno-razowe 30g (GLU Psz, GLU Żyt) masło porcjowane 10g (MLE) Jajko gotowane 1szt -50g (JAJ) Kielbasa szynkowa Ojca Grzegorza 40g Rukola 10g Sos jogurtowy z groszkiem 80g A (JAJ, MLE, GOR) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 100.4 /porcja 530g)= 528,40 kcal Białko ogółem (100g)= 5 /porcja 530g)= 26,30 g Tłuszcz (100g)= 4.1 /porcja 530g)= 21,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.6 /porcja 530g)= 8,50 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10.2 /porcja 530g)= 53,70 g cukry suma (100g)= 1.6 /porcja 530g)= 8,30 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.5 /porcja 530g)= 7,90 g Sól (100g)= .2 /porcja 530g)= 0,90 g			Wartość energetyczna[kcal] 2 268,40 kcal Białko ogółem 107,20 g Tłuszcz 71,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 27,90 g Węglowodny przyswajalne 257,30 g cukry suma 62,00 g Błonnik pokarmowy 60,60 g Sól 3,40 g

Akceptuję :  
 STARSZY DIETETYK  
 mgr Aleksandra Czarniecka  
 26.04.24

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadlospisy\_Tygodniowy\_posilki\_w\_kolumnach.fr3

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

Wydrukował: q, Data i godzina wydruku: 2024-04-25 14:42:20

strona 1 z 16

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-04-29 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA		
2024-04-29 poniedziałek 2-Latwostrawna	Kakao z cukrem 250 ml A (MLE) Chleb żytnio-pszenny 60g (GLU Psz, GLU Żyt) Chleb graham 30g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt) Twarożek z koperkiem 120g A (MLE) Pomidor sparzony 100g 2 szt Mandarynka 100g Ciastko kokosowe 1szt-50g Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 111.5 /porcja 710g)= 786,70 kcal Białko ogółem (100g)= 6.5 /porcja 710g)= 46,30 g Tłuszcz (100g)= 3.7 /porcja 710g)= 26,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2.3 /porcja 710g)= 16,10 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9.9 /porcja 710g)= 71,00 g cukry suma (100g)= 4.8 /porcja 710g)= 34,60 g Błonnik pokarmowy (100g)= 3.5 /porcja 710g)= 25,30 g Sól (100g)= .1 /porcja 710g)= 0,90 g		Herbata malinowa 250ml A Pomidorowa z makaronem 300 ml (GLU Psz, MLE, SEL) Ziemniaki 200g a Rolada ze szpinakiem 100g A (GLU Psz, JAJ) Sos naturalny 120g A (GLU Psz, MLE) Kalafor duszony z ziołami 150g A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 77.6 /porcja 1120g)= 862,30 kcal Białko ogółem (100g)= 3.3 /porcja 1120g)= 37,00 g Tłuszcz (100g)= 2.3 /porcja 1120g)= 25,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .3 /porcja 1120g)= 3,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10.2 /porcja 1120g)= 113,80 g cukry suma (100g)= 1.8 /porcja 1120g)= 19,60 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2 /porcja 1120g)= 21,70 g Sól (100g)= 0 /porcja 1120g)= 0,50 g			Herbata z cukrem 250ml A Chleb żytnio-pszenny 60g (GLU Psz, GLU Żyt) Chleb graham 30g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt) masło porcjowane 10g (MLE) Jajko gotowane 1szt -50g (JAJ) Kielbasa szynkowa Ojca Grzegorza 40g Rukola 10g Sos jogurtowy z groszkiem 80g A (JAJ, MLE, GOR) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 100.8 /porcja 530g)= 530,80 kcal Białko ogółem (100g)= 5.1 /porcja 530g)= 26,90 g Tłuszcz (100g)= 4 /porcja 530g)= 21,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.6 /porcja 530g)= 8,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 7.7 /porcja 530g)= 40,70 g cukry suma (100g)= 1.6 /porcja 530g)= 8,30 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.4 /porcja 530g)= 7,20 g Sól (100g)= .1 /porcja 530g)= 0,50 g			Wartość energetyczna[kcal] 2 189,50 kcal Białko ogółem 110,20 g Tłuszcz 72,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 27,90 g Węglowodny przyswajalne 225,50 g cukry suma 62,50 g Błonnik pokarmowy 54,20 g Sól 1,90 g

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadlospisy\_Tygodniowy\_posilki\_w\_kolumnach.fr3

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

Wydrukował: q, Data i godzina wydruku: 2024-04-25 14:42:20

strona 2 z 16

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-04-29 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-04-29	poniedziałek	12. Pepekowata	zupa warzywna +ryż+masło+mięso drobiowe 500ml (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) = 41,80 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 owocami leśnymi i płatkami owsianymi 200g A (MLE, GLU Ows.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 56,9 / (porcja 200g) = 113,80 kcal Białko ogółem (100g)= 3.6 / (porcja 200g) = 7,10 g Tłuszcz (100g)= 1.9 / (porcja 200g) = 3,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.1 / (porcja 200g) = 2,20 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 8.3 / (porcja 200g) = 16,60 g cukry suma (100g)= 1.7 / (porcja 200g) = 3,40 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.4 / (porcja 200g) = 2,80 g Sól (100g)= .1 / (porcja 200g) = 0,20 g	Pomidorowa z makaronem 300 ml (GLU Psz, MLE, SEL.) Mięso drobiowe z warzywami (SEL.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 203.6 / (porcja 301g) = 617,00 kcal Białko ogółem (100g)= 9.7 / (porcja 301g) = 29,40 g Tłuszcz (100g)= 6.1 / (porcja 301g) = 18,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .9 / (porcja 301g) = 2,80 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 25.7 / (porcja 301g) = 77,90 g cukry suma (100g)= 3.7 / (porcja 301g) = 11,30 g Błonnik pokarmowy (100g)= 4.8 / (porcja 301g) = 14,60 g Sól (100g)= .2 / (porcja 301g) = 0,50 g	Ryż na mle+masło+mięso 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+masło+mięso 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] 2 023,80 kcal Białko ogółem 96,60 g Tłuszcz 70,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 16,40 g Węglowodny przyswajalne 240,70 g cukry suma 34,90 g Błonnik pokarmowy 26,20 g Sól 1,30 g

Wydruk z MAPY JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadlospisy\_Tygodniowy\_posilki\_w\_kolumnach.fr3

strona 5 z 16

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

Wydrukował: q, Data i godzina wydruku: 2024-04-25 14:42:20

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-04-29 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-04-29	poniedziałek	14. Płynna wzmocniona	zupa warzywna +ryż+masło+mięso drobiowe 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+masło+mięso drobiowe 500ml (MLE.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 77.2 / (porcja 500g) = 386,00 kcal Białko ogółem (100g)= 4.6 / (porcja 500g) = 22,80 g Tłuszcz (100g)= 1.8 / (porcja 500g) = 9,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .9 / (porcja 500g) = 4,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10.6 / (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	Pomidorowa z makaronem 300 ml (GLU Psz, MLE, SEL.) Mięso+warzywa+masło+zemiaki 500ml Płynna (MLE, SEL.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 163.6 / (porcja 301g) = 495,90 kcal Białko ogółem (100g)= 7.9 / (porcja 301g) = 23,80 g Tłuszcz (100g)= 5.1 / (porcja 301g) = 15,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2.3 / (porcja 301g) = 6,90 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 20.3 / (porcja 301g) = 61,60 g cukry suma (100g)= 3 / (porcja 301g) = 9,10 g Błonnik pokarmowy (100g)= 3.3 / (porcja 301g) = 9,80 g Sól (100g)= .1 / (porcja 301g) = 0,40 g	Ryż na mle+masło+mięso drobiowe 500ml (MLE.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 77.2 / (porcja 500g) = 386,00 kcal Białko ogółem (100g)= 4.6 / (porcja 500g) = 22,80 g Tłuszcz (100g)= 1.8 / (porcja 500g) = 9,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .9 / (porcja 500g) = 4,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10.6 / (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+masło+mięso 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] 2 162,50 kcal Białko ogółem 103,00 g Tłuszcz 71,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 20,10 g Węglowodny przyswajalne 270,20 g cukry suma 43,10 g Błonnik pokarmowy 19,80 g Sól 1,40 g

strona 6 z 16

Wydruk z MAPY JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadlospisy\_Tygodniowy\_posilki\_w\_kolumnach.fr3

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

Wydrukował: q, Data i godzina wydruku: 2024-04-25 14:42:20

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-04-29 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-04-29 poniedziałek 6-2 ograniczeniem kalorii przys.węgl.(Cukrzyca)	Herbata bez cukru 250 ml chleb wielozłamiasty 115g (GLU Ows, GLU Żyt.) Twarożek z koperkiem 120g A (MLE.) Pomidor 100g-2szt Mandarynka 100g Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 71.3 / (porcja 685g )= 475,30 kcal Białko ogółem (100g)= 5.2 / (porcja 685g) = 34,50 g Tłuszcz (100g)= 1.9 / (porcja 685g) = 12,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .5 / (porcja 685g) = 3,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 7.4 / (porcja 685g) = 49,40 g cukry suma (100g)= 1.5 / (porcja 685g) = 9,70 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2.1 / (porcja 685g) = 14,20 g Sól (100g)= .2 / (porcja 685g )= 1,20 g	Jogurt naturalny z owocami leśnymi i płatkami owsianymi 200g A (MLE, GLU Ows.) Ciasto kokosowe 1szt-50g Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 136,3 / (porcja 250g )= 340,80 kcal Białko ogółem (100g)= 4.3 / (porcja 250g) = 10,70 g Tłuszcz (100g)= 6.3 / (porcja 250g) = 15,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 4.7 / (porcja 250g) = 11,70 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12.3 / (porcja 250g )= 30,60 g cukry suma (100g)= 7.2 / (porcja 250g) = 17,90 g Błonnik pokarmowy (100g)= 6.9 / (porcja 250g) = 17,30 g Sól (100g)= .2 / (porcja 250g )= 0,50 g	Herbata bez cukru 250 ml Pomidorowa z makaronem 300 ml (GLU Psz, MLE, SEL.) Ziemniaki 200g a Rolada ze szpinakiem 100g A (GLU Psz, JA.) Sos naturalny 120g A (GLU Psz, MLE.) Sałatka z czerwonej kapusty 250g (JA, GOR.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 78.4 / (porcja 1120g )= 671,50 kcal Białko ogółem (100g)= 3.1 / (porcja 1120g) = 34,90 g Tłuszcz (100g)= 1.6 / (porcja 1120g) = 17,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .3 / (porcja 1120g) = 3,60 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10.6 / (porcja 1120g )= 117,90 g cukry suma (100g)= 1.2 / (porcja 1120g) = 13,30 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.9 / (porcja 1120g) = 20,60 g Sól (100g)= .1 / (porcja 1120g) = 0,90 g		Herbata bez cukru 250 ml Pieczywo żytnio-pszenno-razowe 90g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Kiełbasa szynkowa Ojca Gzregorza 40g Rukola 10g Jajko gotowane 1szt -50g (JA.) Sos jogurtowy z groszkiem 80g A (JA, MLE, GOR.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 89.4 / (porcja 530g )= 470,40 kcal Białko ogółem (100g)= 4.8 / (porcja 530g) = 25,20 g Tłuszcz (100g)= 4 / (porcja 530g) = 21,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.6 / (porcja 530g) = 8,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 7.5 / (porcja 530g) = 39,60 g cukry suma (100g)= .7 / (porcja 530g) = 3,50 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.8 / (porcja 530g) = 9,70 g Sól (100g)= .3 / (porcja 530g )= 1,40 g	Pieczyno żytnio-pszenno-razowe 70g (GLU Psz, GLU Żyt.) Pasta rybna pomidorowa z warzywami 60g A (JA, RYB, SEL, GOR.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 255 / (porcja 130g) = 331,20 kcal Białko ogółem (100g)= 8 / (porcja 130g) = 10,40 g Tłuszcz (100g)= 6.8 / (porcja 130g) = 8,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .7 / (porcja 130g) = 0,90 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 37.4 / (porcja 130g )= 46,60 g cukry suma (100g)= 3.8 / (porcja 130g) = 4,90 g Błonnik pokarmowy (100g)= 6.1 / (porcja 130g) = 8,00 g Sól (100g)= .9 / (porcja 130g )= 1,10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 489,20 kcal Białko ogółem 115,70 g Tłuszcz 76,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 28,00 g Węglowodny przyswajalne 266,10 g cukry suma 49,30 g Błonnik pokarmowy 69,80 g Sól 5,10 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 2024-04-29 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-04-29 poniedziałek GL-Bezglutenowa	Herbata z cukrem 250ml A chleb bezglutenowy 105g Twarożek z koperkiem 120g A (MLE.) Pomidor 100g-2szt Mandarynka 100g Ciasto kokosowe 1szt-50g Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 90.8 / (porcja 725g )= 648,30 kcal Białko ogółem (100g)= 4.2 / (porcja 725g) = 30,30 g Tłuszcz (100g)= 3.2 / (porcja 725g) = 23,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.9 / (porcja 725g) = 13,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10.1 / (porcja 725g )= 72,30 g cukry suma (100g)= 5.2 / (porcja 725g) = 36,90 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2.6 / (porcja 725g) = 18,50 g Sól (100g)= .2 / (porcja 725g )= 1,60 g		Herbata malnowa 250ml A Pomidorowa z ryżem 300ml b/g (SEL.) Ziemniaki 300g A Rolada ze szpinakiem w sosie własnym 100g*120ml b/g (JA.) Sałatka z czerwonej kapusty 150g (JA, GOR.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 89.1 / (porcja 1100g )= 990,30 kcal Białko ogółem (100g)= 2.8 / (porcja 1100g) = 31,40 g Tłuszcz (100g)= 1.7 / (porcja 1100g) = 19,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .3 / (porcja 1100g) = 3,10 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 13.6 / (porcja 1100g )= 150,60 g cukry suma (100g)= 1.3 / (porcja 1100g) = 14,60 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.9 / (porcja 1100g) = 20,80 g Sól (100g)= .1 / (porcja 1100g) = 0,80 g	Herbata z cukrem 250ml A chleb bezglutenowy 105g masło porcjowane 10g (MLE.) Szyntka tostowa z kurcząt 40g (SO.) Rukola 10g Jajko gotowane 1szt -50g (JA.) Sos jogurtowy z groszkiem 80g A (JA, MLE, GOR.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 94.6 / (porcja 545g )= 525,70 kcal Białko ogółem (100g)= 3.4 / (porcja 545g) = 18,80 g Tłuszcz (100g)= 4.8 / (porcja 545g) = 26,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.6 / (porcja 545g) = 8,60 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9.3 / (porcja 545g) = 51,50 g cukry suma (100g)= 3.1 / (porcja 545g) = 17,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= .7 / (porcja 545g) = 3,70 g Sól (100g)= .3 / (porcja 545g )= 1,50 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 164,30 kcal Białko ogółem 80,50 g Tłuszcz 68,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 25,00 g Węglowodny przyswajalne 274,40 g cukry suma 68,50 g Błonnik pokarmowy 43,00 g Sól 3,90 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 2024-04-29 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA	
2024-04-29 poniedziałek C1- Dieta podstawowa	Kakao z cukrem 250 ml A (MLE) Chleb wielozłamiasty 115g (GLU Ows, GLU Żyt) Twarożek z koperkiem 120g A (MLE) Pomidor 100g-2szt Mandarynka 100g Ciastko kokosowe 1szt-50g Wartość energetyczna[kcal] 836,00 kcal Białko ogółem 46,10 g Tłuszcz 32,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 15,80 g Węglowodny przyswajalne 77,20 g cukry suma 35,50 g Błonnik pokarmowy 32,10 g Sól 1,60 g		Herbata malinowa 250ml A Pomidorowa z makaronem 300 ml (GLU Psz, MLE, SEL) Ziemniaki 200g a Rolada ze szpinakiem 100g A (GLU Psz, JAJ) Sos naturalny 120g A (GLU Psz, MLE) Surówka meksykańska 150g A (JAJ, GOR) Wartość energetyczna[kcal] 865,00 kcal Białko ogółem 33,30 g Tłuszcz 20,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 3,10 g Węglowodny przyswajalne 126,40 g cukry suma 27,20 g Błonnik pokarmowy 18,00 g Sól 1,60 g			Herbata z cukrem 250ml A Chleb żytnio-pszenny 60g (GLU Psz, GLU Żyt) Pieczywo żytnio-pszemno-razowe 30g (GLU Psz, GLU Żyt) masło porcjowane 10g (MLE) Kiełbasa szynkowa Ojca Grzegorza 40g Rukola 10g Jajko gotowane 1szt-50g (JAJ) Sos jogurtowy z groszkiem 80g A (JAJ, MLE, GOR) Wartość energetyczna[kcal] 528,40 kcal Białko ogółem 26,30 g Tłuszcz 21,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 8,50 g Węglowodny przyswajalne 53,70 g cukry suma 8,30 g Błonnik pokarmowy 7,90 g Sól 0,90 g		Wartość energetyczna[kcal] 2229,40 kcal Białko ogółem 105,70 g Tłuszcz 74,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 27,40 g Węglowodny przyswajalne 257,30 g cukry suma 71,00 g Błonnik pokarmowy 58,00 g Sól 4,10 g

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-04-29 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA	
2024-04-29 poniedziałek C2- Dieta Łatwostawna	Kakao z cukrem 250 ml A (MLE) Chleb żytnio-pszenny 60g (GLU Psz, GLU Żyt) Chleb graham 30g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt) Twarożek z koperkiem 120g A (MLE) Pomidor sparzony 100g 2 szt Mandarynka 100g Ciastko kokosowe 1szt-50g Wartość energetyczna[kcal] 796,70 kcal Białko ogółem 46,30 g Tłuszcz 26,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 16,10 g Węglowodny przyswajalne 71,00 g cukry suma 34,60 g Błonnik pokarmowy 25,30 g Sól 0,90 g		Herbata malinowa 250ml A Pomidorowa z makaronem 300 ml (GLU Psz, MLE, SEL) Ziemniaki 200g a Rolada ze szpinakiem 100g A (GLU Psz, JAJ) Sos naturalny 120g A (GLU Psz, MLE) Kalafior duszony z ziołami 150g A Wartość energetyczna[kcal] 862,30 kcal Białko ogółem 37,00 g Tłuszcz 25,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 3,40 g Węglowodny przyswajalne 113,80 g cukry suma 19,60 g Błonnik pokarmowy 21,70 g Sól 0,50 g			Herbata z cukrem 250ml A Chleb żytnio-pszenny 60g (GLU Psz, GLU Żyt) Chleb graham 30g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt) masło porcjowane 10g (MLE) Kiełbasa szynkowa Ojca Grzegorza 40g Rukola 10g Jajko gotowane 1szt-50g (JAJ) Sos jogurtowy z groszkiem 80g A (JAJ, MLE, GOR) Wartość energetyczna[kcal] 530,50 kcal Białko ogółem 26,90 g Tłuszcz 21,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 8,40 g Węglowodny przyswajalne 40,70 g cukry suma 8,30 g Błonnik pokarmowy 7,20 g Sól 0,50 g		Wartość energetyczna[kcal] 2189,50 kcal Białko ogółem 110,20 g Tłuszcz 72,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 27,90 g Węglowodny przyswajalne 225,50 g cukry suma 62,50 g Błonnik pokarmowy 54,20 g Sól 1,90 g

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-04-29 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-04-29 poniedziałek	C3-Ograniczenie kalw.przys. węglu(CukrzycomwalkaU)	Herbata bez cukru 250 ml chleb wielozłamiasty 115g (GLU Ows, GLU Żyt.) Twarożek z koperkiem 200g A (MLE) Mandarynka 100g Pomidor 100g-2szt Ciastko kokosowe 1szt-50g Wartość energetyczna[kcal] 760,30 kcal Białko ogółem 50,10 g Tłuszcz 27,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 14,70 g Węglowodny przyswajalne 65,80 g cukry suma 26,10 g Błonnik pokarmowy 28,80 g Sól 1,50 g	Jogurt naturalny z owocami leśnymi i płatkami ow słanymi 300g A (MLE, GLU Ows.) Wartość energetyczna[kcal] 310,80 kcal Białko ogółem 18,30 g Tłuszcz 4,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 2,40 g Węglowodny przyswajalne 44,80 g cukry suma 9,00 g Błonnik pokarmowy 10,10 g Sól 0,20 g	Herbata bez cukru 250 ml Pomidorowa z makaronem 300 ml (GLU Psz, MLE, SEL.) Ziemniaki 200g a Rolada ze szpinakiem 100g A (GLU Psz, JA.) Sos naturalny 120g A (GLU Psz, MLE) Surówka meksykańska 150g A (JA, GOR) Wartość energetyczna[kcal] 664,00 kcal Białko ogółem 34,60 g Tłuszcz 14,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 2,70 g Węglowodny przyswajalne 92,20 g cukry suma 11,70 g Błonnik pokarmowy 17,10 g Sól 0,50 g		Herbata bez cukru 250 ml Pieczywo żytnio-pszenno-razowe 90g (GLU Psz, GLU Żyt.) Masło roślinne rama 10g Kielbasa szynkowa Ojca Grzegorza 40g Jajko gotowane 1szt -50g (JA.) Rukola 10g Sos jogurtowy z groszkiem 80g A (JA, MLE, GOR) Skiyr naturalny 150g (MLE) Wartość energetyczna[kcal] 544,70 kcal Białko ogółem 43,10 g Tłuszcz 18,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 4,30 g Węglowodny przyswajalne 45,70 g cukry suma 9,60 g Błonnik pokarmowy 9,70 g Sól 1,60 g	Pieczywo żytnio-pszenno-razowe 60g (GLU Psz, GLU Żyt.) Pasta rybna pomidorowa z warzywami 60g A (JA, RYB, SEL, GOR) Wartość energetyczna[kcal] 310,20 kcal Białko ogółem 9,60 g Tłuszcz 8,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 0,80 g Węglowodny przyswajalne 44,90 g cukry suma 4,70 g Błonnik pokarmowy 7,20 g Sól 1,00 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 590,00 kcal Białko ogółem 155,70 g Tłuszcz 73,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 24,90 g Węglowodny przyswajalne 293,40 g cukry suma 61,10 g Błonnik pokarmowy 72,90 g Sól 4,80 g

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadłospis\_Tygodniowy\_posilki\_w\_kolumnach.fr3

strona 15 z 16

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

Wydrukował: q, Data i godzina wydruku: 2024-04-25 14:42:20

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-04-29 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-04-29 poniedziałek	P1- Dieta Pościłowa Dziecięca	Kakao z cukrem 250 ml A (MLE) Chleb wielozłamiasty 40g (GLU Ows, GLU Żyt.) Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) Twarożek z koperkiem 60g A (MLE) Pomidor 100g-2szt Mandarynka 100g Wartość energetyczna[kcal] 429,40 kcal Białko ogółem 23,20 g Tłuszcz 12,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 4,20 g Węglowodny przyswajalne 52,20 g cukry suma 17,20 g Błonnik pokarmowy 11,30 g Sól 0,80 g	Jogurt naturalny z owocami leśnymi 150g (MLE) Ciastko kokosowe 1szt-50g Wartość energetyczna[kcal] 321,80 kcal Białko ogółem 8,60 g Tłuszcz 14,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 11,30 g Węglowodny przyswajalne 31,40 g cukry suma 25,20 g Błonnik pokarmowy 15,10 g Sól 0,40 g	Herbata malinowa 250ml A Pomidorowa z makaronem 300 ml (GLU Psz, MLE, SEL.) Ziemniaki 100g Rolada ze szpinakiem 100g A (GLU Psz, JA.) Sos naturalny 120g A (GLU Psz, MLE) Surówka meksykańska 100g A (JA, GOR) Wartość energetyczna[kcal] 735,30 kcal Białko ogółem 31,10 g Tłuszcz 18,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 3,00 g Węglowodny przyswajalne 102,90 g cukry suma 22,40 g Błonnik pokarmowy 13,80 g Sól 1,20 g	Jabłko 150g Wartość energetyczna[kcal] 54,80 kcal Białko ogółem 0,40 g Tłuszcz 0,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem g Węglowodny przyswajalne 11,10 g cukry suma 10,60 g Błonnik pokarmowy 2,20 g Sól g		Herbata z cukrem 250ml A Chleb żytnio-pszenny 60g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Kielbasa szynkowa Ojca Grzegorza 40g Rukola 10g Jajko gotowane 1szt -50g (JA.) Sos jogurtowy z groszkiem 80g A (JA, MLE, GOR) Wartość energetyczna[kcal] 454,90 kcal Białko ogółem 23,60 g Tłuszcz 20,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 8,30 g Węglowodny przyswajalne 40,70 g cukry suma 7,40 g Błonnik pokarmowy 5,10 g Sól 0,40 g		Wartość energetyczna[kcal] 1 996,20 kcal Białko ogółem 86,90 g Tłuszcz 66,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 26,80 g Węglowodny przyswajalne 238,30 g cukry suma 82,80 g Błonnik pokarmowy 47,50 g Sól 2,80 g

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadłospis\_Tygodniowy\_posilki\_w\_kolumnach.fr3

strona 16 z 16

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

Wydrukował: q, Data i godzina wydruku: 2024-04-25 14:42:20

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-04-29 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA		
2024-04-29 poniedziałek ML - Beztłuszczowa	Herbata z cukrem 250ml A Chleb żytnio-pszenny 60g (GLU Psz, GLU Żyt) Chleb graham 30g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt) Szynka łoskowa z kurcząt 60g (SOJ) Pomidor sparzony 100g 2 szt Mandarynka 100g Ciastko kokosowe 1szt-50g Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 88.1 / (porcja 650g) = 587,40 kcal Białko ogółem (100g)= 3.6 / (porcja 650g) = 23,80 g Tłuszcz (100g)= 2.6 / (porcja 650g) = 17,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.6 / (porcja 650g) = 10,90 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 8.9 / (porcja 650g) = 59,40 g cukry suma (100g)= 3.7 / (porcja 650g) = 24,70 g Błonnik pokarmowy (100g)= 3.3 / (porcja 650g) = 21,80 g Sól (100g)= .1 / (porcja 650g) = 0,70 g		Herbata malinowa 250ml A Pomidorowa z makaronem 300ml b/m (GLU Psz, SEL,) Ziemniaki 300g A Rolada ze szpinakiem w sosie własnym 100g/120ml b/g (JAJ) Kalafor duszony z ziołami 150g A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 72.3 / (porcja 1100g) = 803,50 kcal Białko ogółem (100g)= 2.7 / (porcja 1100g) = 29,70 g Tłuszcz (100g)= 3.1 / (porcja 1100g) = 34,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .3 / (porcja 1100g) = 3,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 7.9 / (porcja 1100g) = 87,40 g cukry suma (100g)= 1.3 / (porcja 1100g) = 14,60 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.6 / (porcja 1100g) = 17,50 g Sól (100g)= 0 / (porcja 1100g) = 0,40 g			Herbata z cukrem 250ml A Chleb żytnio-pszenny 60g (GLU Psz, GLU Żyt) Chleb graham 30g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt) Miks tłuszczowy do smarowania 80% 15g Jajko gotowane 1szt-50g (JAJ) Szynka łoskowa z kurcząt 60g (SOJ) Rukola 10g Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 108.3 / (porcja 475g) = 515,90 kcal Białko ogółem (100g)= 5.5 / (porcja 475g) = 26,40 g Tłuszcz (100g)= 4.7 / (porcja 475g) = 22,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.7 / (porcja 475g) = 8,00 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 7.6 / (porcja 475g) = 36,10 g cukry suma (100g)= 1.6 / (porcja 475g) = 7,60 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1 / (porcja 475g) = 4,80 g Sól (100g)= .1 / (porcja 475g) = 0,50 g			Wartość energetyczna[kcal] 1 905,80 kcal Białko ogółem 79,90 g Tłuszcz 74,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22,30 g Węglowodny przyswajalne 182,90 g cukry suma 46,90 g Błonnik pokarmowy 44,10 g Sól 1,60 g

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadlospls\_Tygodniowy\_posilki\_w\_kolumnach.fr3

strona 11 z 16

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

Wydrukował: q, Data i godzina wydruku: 2024-04-25 14:42:20

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-04-29 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA		
2024-04-29 poniedziałek We - Wegetariańska	Kakao z cukrem 250 ml A (MLE) Chleb żytnio-pszenny 60g (GLU Psz, GLU Żyt) Chleb graham 30g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt) Twarożek z koperkiem 120g A (MLE) Pomidor 100g-2szt Mandarynka 100g Ciastko kokosowe 1szt-50g Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 111.5 / (porcja 710g) = 796,70 kcal Białko ogółem (100g)= 6.5 / (porcja 710g) = 46,30 g Tłuszcz (100g)= 3.7 / (porcja 710g) = 26,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2.3 / (porcja 710g) = 16,10 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9.9 / (porcja 710g) = 71,00 g cukry suma (100g)= 4.8 / (porcja 710g) = 34,60 g Błonnik pokarmowy (100g)= 3.5 / (porcja 710g) = 25,30 g Sól (100g)= .1 / (porcja 710g) = 0,90 g		Herbata malinowa 250ml A Pomidorowa z makaronem 300 ml (GLU Psz, MLE, SEL,) Ziemniaki 300g A Kolekt z soczewicy 100g (GLU Psz, JAJ) Surówka meksykańska 150g A (JAJ, GOR) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 83 / (porcja 1070g) = 922,40 kcal Białko ogółem (100g)= 2.3 / (porcja 1070g) = 25,80 g Tłuszcz (100g)= 1.8 / (porcja 1070g) = 19,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2 / (porcja 1070g) = 2,10 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 13.3 / (porcja 1070g) = 148,30 g cukry suma (100g)= 2.5 / (porcja 1070g) = 27,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2.2 / (porcja 1070g) = 24,50 g Sól (100g)= .2 / (porcja 1070g) = 1,60 g			Chleb żytnio-pszenny 60g (GLU Psz, GLU Żyt) Chleb graham 30g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt) masło porcjowane 10g (MLE) Jajko gotowane 2szt-100g (JAJ) Sos jogurtowy z groszkiem 80g A (JAJ, MLE, GOR) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 183.4 / (porcja 280g) = 509,40 kcal Białko ogółem (100g)= 8.3 / (porcja 280g) = 23,20 g Tłuszcz (100g)= 8.2 / (porcja 280g) = 22,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 3.3 / (porcja 280g) = 9,10 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12.8 / (porcja 280g) = 35,60 g cukry suma (100g)= 1.2 / (porcja 280g) = 3,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2.5 / (porcja 280g) = 7,10 g Sól (100g)= .1 / (porcja 280g) = 0,40 g			Wartość energetyczna[kcal] 2 228,50 kcal Białko ogółem 95,30 g Tłuszcz 68,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 27,30 g Węglowodny przyswajalne 254,90 g cukry suma 65,00 g Błonnik pokarmowy 56,90 g Sól 2,90 g

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadlospls\_Tygodniowy\_posilki\_w\_kolumnach.fr3

strona 12 z 16

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

Wydrukował: q, Data i godzina wydruku: 2024-04-25 14:42:20

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-04-29 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-04-29 poniedziałek 7 - kontrolowana zawartość kw. tłuszczowych (sarcowa)	<p>Kakao z cukrem 250 ml A (MLE), chleb żytnio-pszenisty 115g (GLU Ows, GLU Żyt), Twarożek z koperkiem 120g A (MLE), Pomidor 100g-2szt Mandarynka 100g Wartość energetyczna[kcal] 629,00 kcal Białko ogółem 42,60 g Tłuszcz 20,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 6,30 g Węglowodny przyswajalne 63,20 g cukry suma 21,00 g Błonnik pokarmowy 17,60 g Sól 1,40 g</p>		<p>Herbata malinowa 250ml A Kalaforowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL), Ziemniaki 200g a Rolada ze szpinakiem 100g A (GLU Psz, JA.J), Sałatka z czerwonej kapusty 150g (JA.J, GOR), Sos naturalny 120g A (GLU Psz, MLE), Wartość energetyczna[kcal] 912,70 kcal Białko ogółem 36,40 g Tłuszcz 18,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 4,50 g Węglowodny przyswajalne 124,20 g cukry suma 18,20 g Błonnik pokarmowy 26,80 g Sól 0,70 g</p>			<p>Herbata z cukrem 250ml A Chleb żytnio-pszenisty 60g (GLU Psz, GLU Żyt), Pieczywo żytnio-pszenno-razowe 30g (GLU Psz, GLU Żyt), Miks tłuszczowy do smarowania 80% 15g Jajko gotowane 1szt -50g (JA.J), Kielbasa szynkowa Ojca Grzegorza 40g Rukola 10g Sos jogurtowy z groszkiem 80g A (JA.J, MLE, GOR), Wartość energetyczna[kcal] 561,60 kcal Białko ogółem 26,30 g Tłuszcz 25,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 8,20 g Węglowodny przyswajalne 53,70 g cukry suma 8,30 g Błonnik pokarmowy 7,90 g Sól 0,90 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 103,30 kcal Białko ogółem 105,30 g Tłuszcz 63,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 19,00 g Węglowodny przyswajalne 241,10 g cukry suma 47,50 g Błonnik pokarmowy 52,30 g Sól 3,00 g</p>

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadlospls\_Tygodniowy\_posilki\_w\_kolumnach.fr3

strona 7 z 16

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

Wydrukował: q, Data i godzina wydruku: 2024-04-25 14:42:20

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-04-29 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-04-29 poniedziałek 9 - Bogatobiałkowa	<p>Kakao z cukrem 250 ml A (MLE), Chleb żytnio-pszenisty 60g (GLU Psz, GLU Żyt), Chleb graham 30g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt), Twarożek z koperkiem 120g A (MLE), Pomidor sparzony 100g 2 szt Mandarynka 100g Ciastko kokosowe 1szt-50g Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 111,5 / (porcja 710g) = 795,70 kcal Białko ogółem (100g)= 6.5 / (porcja 710g) = 46,30 g Tłuszcz (100g)= 3.7 / (porcja 710g) = 26,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2.3 / (porcja 710g) = 16,10 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9.9 / (porcja 710g) = 71,00 g cukry suma (100g)= 4.8 / (porcja 710g) = 34,60 g Błonnik pokarmowy (100g)= 3.5 / (porcja 710g) = 25,30 g Sól (100g)= .1 / (porcja 710g) = 0,90 g</p>	<p>Jogurt naturalny z owocami leśnymi i płatkami ow słanymi 200g A (MLE, GLU Ows), Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 66.9 / (porcja 200g) = 133,80 kcal Białko ogółem (100g)= 3.6 / (porcja 200g) = 7,10 g Tłuszcz (100g)= 1.9 / (porcja 200g) = 3,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.1 / (porcja 200g) = 2,20 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 8.3 / (porcja 200g) = 16,60 g cukry suma (100g)= 1.7 / (porcja 200g) = 3,40 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.4 / (porcja 200g) = 2,80 g Sól (100g)= .1 / (porcja 200g) = 0,20 g</p>	<p>Herbata malinowa 250ml A Pomidorowa z makaronem 300 ml (GLU Psz, MLE, SEL), Ziemniaki 200g a Rolada ze szpinakiem 100g A (GLU Psz, JA.J), Sos naturalny 120g A (GLU Psz, MLE), Kalafor duszony z ziołami 150g A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 77,6 / (porcja 1120g) = 862,30 kcal Białko ogółem (100g)= 3.3 / (porcja 1120g) = 37,00 g Tłuszcz (100g)= 2.3 / (porcja 1120g) = 25,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .3 / (porcja 1120g) = 3,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10.2 / (porcja 1120g) = 113,80 g cukry suma (100g)= 1.8 / (porcja 1120g) = 19,60 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2 / (porcja 1120g) = 21,70 g Sól (100g)= 0 / (porcja 1120g) = 0,50 g</p>	<p>Serek porzeczkowy 100g (MLE), Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 145.1 / (porcja 100g) = 145,10 kcal Białko ogółem (100g)= 14.4 / (porcja 100g) = 14,40 g Tłuszcz (100g)= 3.1 / (porcja 100g) = 3,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2 / (porcja 100g) = 2,00 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 14.9 / (porcja 100g) = 14,90 g cukry suma (100g)= 14.3 / (porcja 100g) = 14,30 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2.2 / (porcja 100g) = 2,20 g Sól (100g)= .1 / (porcja 100g) = 0,10 g</p>	<p>Herbata z cukrem 250ml A Chleb żytnio-pszenisty 60g (GLU Psz, GLU Żyt), Chleb graham 30g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt), masło porcjowane 10g (MLE), Kielbasa szynkowa Ojca Grzegorza 40g Rukola 10g Jajko gotowane 1szt -50g (JA.J), Sos jogurtowy z groszkiem 80g A (JA.J, MLE, GOR), Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 100.8 / (porcja 530g) = 530,50 kcal Białko ogółem (100g)= 5.1 / (porcja 530g) = 26,90 g Tłuszcz (100g)= 4 / (porcja 530g) = 21,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.6 / (porcja 530g) = 8,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 7.7 / (porcja 530g) = 40,70 g cukry suma (100g)= 1.6 / (porcja 530g) = 8,30 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.4 / (porcja 530g) = 7,20 g Sól (100g)= .1 / (porcja 530g) = 0,50 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 468,40 kcal Białko ogółem 131,70 g Tłuszcz 79,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 32,10 g Węglowodny przyswajalne 257,00 g cukry suma 80,20 g Błonnik pokarmowy 59,20 g Sól 2,20 g</p>	

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadlospls\_Tygodniowy\_posilki\_w\_kolumnach.fr3

strona 8 z 16

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

Wydrukował: q, Data i godzina wydruku: 2024-04-25 14:42:20

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-04-29 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-04-29 poniedziałek 3-Latwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	<p>Kakao z cukrem 250 ml A (MLE.) Chleb żytnio-pszenny 60g (GLU Psz, GLU Żyt) Chleb graham 30g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt) Twarożek z koperkiem 120g A (MLE.) Pomidor sparzony 100g 2 szt Mandarynka 100g Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 88.5 / (porcja 660g) = 58,70 kcal Białko ogółem (100g)= 6.4 / (porcja 660g) = 42,70 g Tłuszcz (100g)= 2.1 / (porcja 660g) = 14,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1 / (porcja 660g) = 6,60 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 8.5 / (porcja 660g) = 57,00 g cukry suma (100g)= 3 / (porcja 660g) = 20,10 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.6 / (porcja 660g) = 10,80 g Sól (100g)= .1 / (porcja 660g) = 0,70 g</p>		<p>Herbata malinowa 250ml A Pomidorowa z makaronem 300 ml (GLU Psz, MLE, SEL.) Ziemniaki 300g A Rolada ze szpinakiem 100g A (GLU Psz, JA.) Kalafior duszony z ziołami 150g A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 81.6 / (porcja 1100g) = 906,10 kcal Białko ogółem (100g)= 3.3 / (porcja 1100g) = 36,70 g Tłuszcz (100g)= 1.8 / (porcja 1100g) = 19,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .3 / (porcja 1100g) = 2,90 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12.3 / (porcja 1100g) = 136,60 g cukry suma (100g)= 1.9 / (porcja 1100g) = 20,70 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2.4 / (porcja 1100g) = 27,00 g Sól (100g)= .1 / (porcja 1100g) = 0,50 g</p>			<p>Herbata z cukrem 250ml A Chleb żytnio-pszenny 60g (GLU Psz, GLU Żyt) Chleb graham 30g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt) masło porcjowane 10g (MLE.) Kiełbasa szynkowa Ojca Grzegorza 60g Dżem porcjowany 1szt-25g Rukola 10g Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 104.4 / (porcja 445g) = 474,70 kcal Białko ogółem (100g)= 4.3 / (porcja 445g) = 19,70 g Tłuszcz (100g)= 2.7 / (porcja 445g) = 12,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.5 / (porcja 445g) = 6,60 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12.1 / (porcja 445g) = 55,00 g cukry suma (100g)= 17.8 / (porcja 445g) = 80,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2.3 / (porcja 445g) = 10,40 g Sól (100g)= .1 / (porcja 445g) = 0,60 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 1 970,50 kcal Białko ogółem 99,10 g Tłuszcz 46,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 16,40 g Węglowodny przyswajalne 248,60 g cukry suma 121,60 g Błonnik pokarmowy 48,20 g Sól 1,80 g</p>

Wydruk z MAPI JADLOSPIS 2

Formularz:Jadlospisy\_Tygodniowy\_posilki\_w\_kolumnach.fr3

strona 3 z 16

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

Wydrukował: q, Data i godzina wydruku: 2024-04-25 14:42:20

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-04-29 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-04-29 poniedziałek 4-Latwostrawna z ogr.sub.pobudz.wyd.soku zbiożek.	<p>Kakao z cukrem 250 ml A (MLE.) Bułka pszenna 75g (GLU Psz, SOJ, GLU Jęcz.) masło porcjowane 10g (MLE.) Twarożek z koperkiem 120g A (MLE.) Pomidor sparzony 100g 2 szt Mandarynka 100g Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 96.9 / (porcja 655g) = 645,90 kcal Białko ogółem (100g)= 6.2 / (porcja 655g) = 41,40 g Tłuszcz (100g)= 3.3 / (porcja 655g) = 21,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.8 / (porcja 655g) = 12,00 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10.5 / (porcja 655g) = 70,00 g cukry suma (100g)= 3 / (porcja 655g) = 19,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.3 / (porcja 655g) = 8,90 g Sól (100g)= .2 / (porcja 655g) = 1,60 g</p>	<p>Jogurt naturalny z owocami leśnymi i płakami ow słanymi 200g A (MLE, GLU Ows.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 66.9 / (porcja 200g) = 133,80 kcal Białko ogółem (100g)= 3.6 / (porcja 200g) = 7,10 g Tłuszcz (100g)= 1.9 / (porcja 200g) = 3,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.1 / (porcja 200g) = 2,20 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 8.3 / (porcja 200g) = 16,60 g cukry suma (100g)= 1.7 / (porcja 200g) = 3,40 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.4 / (porcja 200g) = 2,80 g Sól (100g)= .1 / (porcja 200g) = 0,20 g</p>	<p>Herbata malinowa 250ml A Pomidorowa z makaronem 300 ml (GLU Psz, MLE, SEL.) Ziemniaki 300g A Rolada ze szpinakiem 100g A (GLU Psz, JA.) Sos naturalny 120g A (GLU Psz, MLE.) Kalafior duszony z ziołami 150g A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 79.2 / (porcja 1220g) = 990,10 kcal Białko ogółem (100g)= 3.2 / (porcja 1220g) = 40,30 g Tłuszcz (100g)= 2 / (porcja 1220g) = 25,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .3 / (porcja 1220g) = 3,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11.3 / (porcja 1220g) = 140,80 g cukry suma (100g)= 1.7 / (porcja 1220g) = 21,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2.2 / (porcja 1220g) = 28,00 g Sól (100g)= 0 / (porcja 1220g) = 0,50 g</p>	<p>Jabko gotowane 150g Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 37.8 / (porcja 150g) = 56,50 kcal Białko ogółem (100g)= .2 / (porcja 150g) = 0,30 g Tłuszcz (100g)= .2 / (porcja 150g) = 0,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 0 / (porcja 150g) = g Węglowodny przyswajalne (100g)= 8.3 / (porcja 150g) = 12,40 g cukry suma (100g)= 8.1 / (porcja 150g) = 12,10 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1 / (porcja 150g) = 1,50 g Sól (100g)= 0 / (porcja 150g) = g</p>	<p>Herbata z cukrem 250ml A Bułka pszenna 75g (GLU Psz, SOJ, GLU Jęcz.) masło porcjowane 10g (MLE.) Kiełbasa szynkowa Ojca Grzegorza 60g Rukola 10g Dżem porcjowany 1szt-25g Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 95.2 / (porcja 430g) = 414,10 kcal Białko ogółem (100g)= 4.2 / (porcja 430g) = 18,20 g Tłuszcz (100g)= 2.6 / (porcja 430g) = 11,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.5 / (porcja 430g) = 6,50 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 13.3 / (porcja 430g) = 58,00 g cukry suma (100g)= 10.1 / (porcja 430g) = 43,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.3 / (porcja 430g) = 5,60 g Sól (100g)= .3 / (porcja 430g) = 1,40 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 240,40 kcal Białko ogółem 107,30 g Tłuszcz 62,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 24,10 g Węglowodny przyswajalne 297,80 g cukry suma 100,30 g Błonnik pokarmowy 46,80 g Sól 3,70 g</p>	

Wydruk z MAPI JADLOSPIS 2

Formularz:Jadlospisy\_Tygodniowy\_posilki\_w\_kolumnach.fr3

strona 4 z 16

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

Wydrukował: q, Data i godzina wydruku: 2024-04-25 14:42:20