

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-07-29 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA		
2024-07-29 poniedziałek 1-Podslawowa	Chleb wielozłarnisty 85g (GLU Ows, GLU Żyt.) Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Jogurt naturalny 150g-1szt. (MLE.) Ser żółty 60g A (MLE.) Dżem porcjowany 1szt-25g Papryka świeża 80g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 94 /porcja 690g)= 67,1,60 kcal Białko ogółem (100g)= 3.8 /porcja 690g)= 27,40 g Tłuszcz (100g)= 4.3 /porcja 690g)= 30,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2.2 /porcja 690g)= 15,80 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9 /porcja 690g)= 64,30 g cukry suma (100g)= 7.4 /porcja 690g)= 52,90 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2 /porcja 690g)= 14,00 g Sól (100g)= .3 /porcja 690g)= 1,80 g		Szczawiowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL.) Sos mięsny pomidorowy z soczewicą 200g (GLU Psz, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200g (GLU Psz.) Bukiet warzyw duszony 150g herbata dzika róża/ jablko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 77.9 /porcja 1100g)= 865,90 kcal Białko ogółem (100g)= 4 /porcja 1100g)= 43,90 g Tłuszcz (100g)= 1.2 /porcja 1100g)= 13,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .2 /porcja 1100g)= 2,60 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11.6 /porcja 1100g)= 129,30 g cukry suma (100g)= 1.7 /porcja 1100g)= 18,50 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2.9 /porcja 1100g)= 32,10 g Sól (100g)= 0 /porcja 1100g)= 0,30 g			Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Pasta lososiowa - 1 szt 90g (JA, SEL.) ogórek 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 109.9 /porcja 490g)= 549,30 kcal Białko ogółem (100g)= 2.9 /porcja 490g)= 14,50 g Tłuszcz (100g)= 3.5 /porcja 490g)= 17,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.7 /porcja 490g)= 8,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9.5 /porcja 490g)= 47,60 g cukry suma (100g)= 2.2 /porcja 490g)= 11,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.1 /porcja 490g)= 5,70 g Sól (100g)= .3 /porcja 490g)= 1,60 g			Wartość energetyczna[kcal] 2 086,80 kcal Białko ogółem 85,80 g Tłuszcz 61,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 26,70 g Węglowodny przyswajalne 241,20 g cukry suma 82,40 g Błonnik pokarmowy 51,80 g Sól 3,70 g

Aleksandra
STARSZY DIETETYK
mgr Aleksandra Czarniecka

26.07.2024

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-07-29 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA		
2024-07-29 poniedziałek 2-Lawosławowa	chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Jogurt naturalny 150g-1szt. (MLE.) Twarożek 120g A (MLE.) Dżem porcjowany 1szt-25g Pomidor sparzony 100g 2 szt Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 80.2 /porcja 745g)= 617,00 kcal Białko ogółem (100g)= 4.9 /porcja 745g)= 37,40 g Tłuszcz (100g)= 2.2 /porcja 745g)= 17,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.4 /porcja 745g)= 10,70 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9.9 /porcja 745g)= 76,20 g cukry suma (100g)= 7.3 /porcja 745g)= 55,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.1 /porcja 745g)= 8,30 g Sól (100g)= .1 /porcja 745g)= 0,60 g		Szczawiowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL.) Sos mięsny pomidorowy 200g (GLU Psz, SEL.) Makaron gotowany 200g (GLU Psz.) Bukiet warzyw duszony 150g herbata dzika róża/ jablko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 84 /porcja 1100g)= 933,50 kcal Białko ogółem (100g)= 3.7 /porcja 1100g)= 41,60 g Tłuszcz (100g)= 1.8 /porcja 1100g)= 19,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .3 /porcja 1100g)= 3,00 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12.4 /porcja 1100g)= 137,30 g cukry suma (100g)= 1.7 /porcja 1100g)= 19,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.9 /porcja 1100g)= 20,80 g Sól (100g)= 0 /porcja 1100g)= 0,40 g			Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Pasta lososiowa - 1 szt 90g (JA, SEL.) Rukola 10g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 120 /porcja 450g)= 545,50 kcal Białko ogółem (100g)= 3.2 /porcja 450g)= 14,40 g Tłuszcz (100g)= 3.8 /porcja 450g)= 17,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.8 /porcja 450g)= 8,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10.3 /porcja 450g)= 47,00 g cukry suma (100g)= 2.3 /porcja 450g)= 10,50 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.2 /porcja 450g)= 5,60 g Sól (100g)= .4 /porcja 450g)= 1,60 g			Wartość energetyczna[kcal] 2 096,00 kcal Białko ogółem 93,40 g Tłuszcz 54,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22,00 g Węglowodny przyswajalne 260,50 g cukry suma 85,30 g Błonnik pokarmowy 34,70 g Sól 2,60 g

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-07-29 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-07-29 poniedziałek	12- Papkowiata	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) = 41,90 g cukry suma (100g)= .6 / (porcja 500g) = 3,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= .9 / (porcja 500g) = 3,80 g Sól (100g)= 0 / (porcja 500g) = 0,10 g	Jogurt naturalny 150g-1szt. (MLE.) zupa warzywna +ryż+masło+mięso drobiowa 500ml (GLU Psz, JAJ, SEL.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 75,2 / (porcja 650g) = 501,30 kcal Białko ogółem (100g)= 3,1 / (porcja 650g) = 20,60 g Tłuszcz (100g)= 3,1 / (porcja 650g) = 20,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .5 / (porcja 650g) = 3,60 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 8,4 / (porcja 650g) = 56,20 g cukry suma (100g)= 1,1 / (porcja 650g) = 7,30 g Błonnik pokarmowy (100g)= .6 / (porcja 650g) = 3,80 g Sól (100g)= 0 / (porcja 650g) = 0,20 g	Szczawiowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL.) Mieso drobiowe z warzywami (SEL.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 173,5 / (porcja 301g) = 525,90 kcal Białko ogółem (100g)= 8,8 / (porcja 301g) = 26,70 g Tłuszcz (100g)= 5,9 / (porcja 301g) = 17,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .9 / (porcja 301g) = 2,80 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 19,7 / (porcja 301g) = 59,70 g cukry suma (100g)= 3,2 / (porcja 301g) = 9,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= 5,3 / (porcja 301g) = 16,10 g Sól (100g)= .1 / (porcja 301g) = 0,30 g	Ryż na mle+masło+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+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] 2 300,20 kcal Białko ogółem 107,40 g Tłuszcz 87,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 17,80 g Węglowodny przyswajalne 262,10 g cukry suma 37,30 g Błonnik pokarmowy 28,70 g Sól 1,10 g	

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadłospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

strona 5 z 16

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

Wydrukował: q. Data i godzina wydruku: 2024-07-25 09:48:13

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-07-29 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-07-29 poniedziałek	14- Plyma wzmożniona	zupa warzywna +ryż+masło+mięso drobiowa 500ml (GLU Psz, JAJ, SEL.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 71,5 / (porcja 500g) = 357,30 kcal Białko ogółem (100g)= 3,4 / (porcja 500g) = 16,80 g Tłuszcz (100g)= 1,8 / (porcja 500g) = 8,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .3 / (porcja 500g) = 1,60 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+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	Szczawiowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL.) Mieso+warzywa+masło+ziemniaki 500ml (MLE, SEL.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 133,6 / (porcja 301g) = 404,80 kcal Białko ogółem (100g)= 7 / (porcja 301g) = 21,20 g Tłuszcz (100g)= 4,9 / (porcja 301g) = 14,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2,3 / (porcja 301g) = 6,80 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 14,3 / (porcja 301g) = 43,40 g cukry suma (100g)= 2,5 / (porcja 301g) = 7,50 g Błonnik pokarmowy (100g)= 3,7 / (porcja 301g) = 11,30 g Sól (100g)= .1 / (porcja 301g) = 0,20 g	Ryż na mle+masło+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+masło+mięso drobiowa 500ml (GLU Psz, JAJ, SEL.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 91,3 / (porcja 500g) = 456,30 kcal Białko ogółem (100g)= 3,4 / (porcja 500g) = 16,80 g Tłuszcz (100g)= 4 / (porcja 500g) = 19,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .5 / (porcja 500g) = 2,30 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] 2 064,60 kcal Białko ogółem 100,40 g Tłuszcz 69,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 24,50 g Węglowodny przyswajalne 252,00 g cukry suma 41,50 g Błonnik pokarmowy 21,30 g Sól 1,20 g	

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadłospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

strona 6 z 16

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

Wydrukował: q. Data i godzina wydruku: 2024-07-25 09:48:13

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-07-29 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-07-29 poniedziałek 6-z ograniczeniem łatwo przyswajalnego węgla (Cukrzyca)	<p>chleb wielozłazisty 115g (GLU Ows, GLU Żyt, masło porcjowane 10g (MLE), Ser żółty 60g A (MLE), Papryka świeża 80g Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 104.4 / (porcja 515g) = 549,40 kcal Białko ogółem (100g)= 4.4 / (porcja 515g) = 23,30 g Tłuszcz (100g)= 5.8 / (porcja 515g) = 30,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2.7 / (porcja 515g) = 14,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 7.4 / (porcja 515g) = 38,90 g cukry suma (100g)= 1.2 / (porcja 515g) = 6,30 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2.4 / (porcja 515g) = 12,90 g Sól (100g)= .4 / (porcja 515g) = 1,80 g</p>	<p>Jogurt naturalny 150g-1szt. (MLE), Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 36.2 / (porcja 150g) = 54,00 kcal Białko ogółem (100g)= 2.6 / (porcja 150g) = 3,80 g Tłuszcz (100g)= 1.3 / (porcja 150g) = 2,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .9 / (porcja 150g) = 1,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 3.4 / (porcja 150g) = 5,10 g cukry suma (100g)= 3.4 / (porcja 150g) = 5,10 g Błonnik pokarmowy (100g)= 0 / (porcja 150g) = 0 Sól (100g)= .1 / (porcja 150g) = 0,10 g</p>	<p>Szczawiola z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL), Sos mięsny pomidorowy z soczewicą 200g (GLU Psz, SEL), Makaron pełnoziarnisty 200g (GLU Psz), Bukiet warzyw duszony 150g Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 80.7 / (porcja 1100g) = 897,10 kcal Białko ogółem (100g)= 4.3 / (porcja 1100g) = 47,40 g Tłuszcz (100g)= 1.2 / (porcja 1100g) = 13,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .2 / (porcja 1100g) = 2,70 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11.9 / (porcja 1100g) = 131,80 g cukry suma (100g)= 1.2 / (porcja 1100g) = 13,70 g Błonnik pokarmowy (100g)= 3.1 / (porcja 1100g) = 34,40 g Sól (100g)= 0 / (porcja 1100g) = 0,30 g</p>		<p>Chleb graham 90g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt), masło porcjowane 10g (MLE), Pasta tososiowa - 1 szt 90g (JAJ, SEL), ogórek 50g Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 105.7 / (porcja 490g) = 528,50 kcal Białko ogółem (100g)= 3 / (porcja 490g) = 15,20 g Tłuszcz (100g)= 3.5 / (porcja 490g) = 17,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.7 / (porcja 490g) = 8,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 8.3 / (porcja 490g) = 41,40 g cukry suma (100g)= 1.3 / (porcja 490g) = 6,40 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.3 / (porcja 490g) = 6,50 g Sól (100g)= .3 / (porcja 490g) = 1,70 g</p>	<p>Pieczyno żytnio-pszenno-razowe 60g (GLU Psz, GLU Żyt), masło 10g (MLE), szynka beszkińska - wędlina wieprzowa parzona z dodatkiem wody, białka wieprzowego 30g W (SOJ, MLE), Rukola 10g Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 265.4 / (porcja 110g) = 225,80 kcal Białko ogółem (100g)= 7.6 / (porcja 110g) = 8,40 g Tłuszcz (100g)= 9.1 / (porcja 110g) = 10,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 5 / (porcja 110g) = 5,50 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 21.1 / (porcja 110g) = 23,20 g cukry suma (100g)= 1.5 / (porcja 110g) = 1,50 g Błonnik pokarmowy (100g)= 4.5 / (porcja 110g) = 4,90 g Sól (100g)= 1.4 / (porcja 110g) = 1,50 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 254,80 kcal Białko ogółem 98,10 g Tłuszcz 73,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 32,20 g Węglowodny przyswajalne 240,40 g cukry suma 33,10 g Błonnik pokarmowy 58,70 g Sól 5,40 g</p>

Wydruk z MAPI JADLOSPIS 2

Formularz:Jadlospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

strona 9 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: 2024-07-25 09:46:13

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-07-29 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-07-29 poniedziałek GL- Bezglutenowa	<p>chleb bezglutenowy 105g masło porcjowane 10g (MLE), Jogurt naturalny 150g-1szt. (MLE), Ser żółty 60g A (MLE), Dżem porcjowany 1szt-25g Papryka świeża 80g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 87.5 / (porcja 680g) = 583,50 kcal Białko ogółem (100g)= 2.9 / (porcja 680g) = 19,40 g Tłuszcz (100g)= 4.6 / (porcja 680g) = 30,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2.4 / (porcja 680g) = 16,10 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 8.4 / (porcja 680g) = 58,80 g cukry suma (100g)= 8.1 / (porcja 680g) = 53,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= .8 / (porcja 680g) = 5,40 g Sól (100g)= .3 / (porcja 680g) = 2,20 g</p>		<p>Szczawiola z ziemniakami 300ml bez glutenu (SEL), Sos mięsny pomidorowy z soczewicą 200g bez glutenu (SEL), Ryż pełnoziarnisty 220g A Bukiet warzyw duszony 150g herbata dzika róża/ jablko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 86.4 / (porcja 1100g) = 956,20 kcal Białko ogółem (100g)= 3.5 / (porcja 1100g) = 38,80 g Tłuszcz (100g)= .9 / (porcja 1100g) = 9,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .2 / (porcja 1100g) = 1,80 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 16 / (porcja 1100g) = 177,90 g cukry suma (100g)= 1.6 / (porcja 1100g) = 18,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= 3.3 / (porcja 1100g) = 36,40 g Sól (100g)= 0 / (porcja 1100g) = 0,40 g</p>		<p>chleb bezglutenowy 105g masło porcjowane 10g (MLE), Pasta tososiowa - 1 szt 90g (JAJ, SEL), ogórek 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 101.8 / (porcja 505g) = 508,90 kcal Białko ogółem (100g)= 1.2 / (porcja 505g) = 6,10 g Tłuszcz (100g)= 4.3 / (porcja 505g) = 21,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.7 / (porcja 505g) = 8,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 7.7 / (porcja 505g) = 38,50 g cukry suma (100g)= 2.5 / (porcja 505g) = 12,30 g Błonnik pokarmowy (100g)= .3 / (porcja 505g) = 1,40 g Sól (100g)= .5 / (porcja 505g) = 2,60 g</p>		<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 048,60 kcal Białko ogółem 64,30 g Tłuszcz 61,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 28,20 g Węglowodny przyswajalne 272,20 g cukry suma 84,10 g Błonnik pokarmowy 43,20 g Sól 5,20 g</p>

Wydruk z MAPI JADLOSPIS 2

Formularz:Jadlospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

strona 10 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: 2024-07-25 09:46:13

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-07-29 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-07-29 poniedziałek C1- Dieta podstawowa	Chleb wieloziarnisty 85g (GLU Ows, GLU Żyt.) Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Jogurt naturalny 150g-1szt. (MLE.) Ser żółty 60g A (MLE.) Dżem porcjowany 1szt-25g Papryka świeża 80g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 671,60 kcal Białko ogółem 27,40 g Tłuszcz 30,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 15,80 g Węglowodny przyswajalne 64,30 g cukry suma 52,80 g Błonnik pokarmowy 14,00 g Sól 1,80 g		Szczawiowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL.) Sos mięsny pomidorowy z soczewicą 200g (GLU Psz, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200g (GLU Psz.) Bukiet warzyw duszony 150g herbata dzika róża/ jablko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 916,30 kcal Białko ogółem 47,30 g Tłuszcz 13,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 2,70 g Węglowodny przyswajalne 136,80 g cukry suma 18,70 g Błonnik pokarmowy 34,40 g Sól 0,30 g		Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) Chleb graham 90g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Pasta łososiowa - 1 szt 90g (JAJ, SEL.) ogórek 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 624,90 kcal Białko ogółem 17,80 g Tłuszcz 17,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 8,40 g Węglowodny przyswajalne 61,10 g cukry suma 12,00 g Błonnik pokarmowy 7,80 g Sól 1,70 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 212,80 kcal Białko ogółem 92,50 g Tłuszcz 62,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 26,90 g Węglowodny przyswajalne 262,20 g cukry suma 83,60 g Błonnik pokarmowy 56,20 g Sól 3,80 g

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-07-29 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-07-29 poniedziałek C2- Dieta Ławosławina	chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Jogurt naturalny 150g-1szt. (MLE.) Twarożek 120g A (MLE.) Dżem porcjowany 1szt-25g Pomidor sparzony 100g 2 szt Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 617,00 kcal Białko ogółem 37,40 g Tłuszcz 17,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 10,70 g Węglowodny przyswajalne 76,20 g cukry suma 55,80 g Błonnik pokarmowy 8,30 g Sól 0,60 g		Szczawiowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL.) Sos mięsny pomidorowy 200g A (GLU Psz, SEL.) Makaron gotowany 200g (GLU Psz.) Bukiet warzyw duszony 150g herbata dzika róża/ jablko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 933,50 kcal Białko ogółem 41,60 g Tłuszcz 19,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 3,00 g Węglowodny przyswajalne 137,30 g cukry suma 19,00 g Błonnik pokarmowy 20,80 g Sól 0,40 g		Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Pasta łososiowa - 1 szt 90g (JAJ, SEL.) Rukola 10g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 545,50 kcal Białko ogółem 14,40 g Tłuszcz 17,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 8,30 g Węglowodny przyswajalne 47,00 g cukry suma 10,50 g Błonnik pokarmowy 5,60 g Sól 1,60 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 096,00 kcal Białko ogółem 93,40 g Tłuszcz 54,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22,00 g Węglowodny przyswajalne 260,50 g cukry suma 85,30 g Błonnik pokarmowy 34,70 g Sól 2,60 g

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-07-29 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-07-29 poniedziałek CS-Ograniczenie laktozy-węgiel (Cukrzyca wariant 0)	chleb wielozłamiasty 115g (GLU Ows, GLU Żyt) Ser żółty 80g A (MLE) Szyńka bostowa z kurcząt 60g (SOJ) Papryka świeża 80g Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 613,40 kcal Białko ogółem 37,90 g Tłuszcz 30,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 12,70 g Węglowodny przyswajalne 40,00 g cukry suma 6,60 g Błonnik pokarmowy 12,90 g Sól 2,20 g	Jogurt naturalny 150g-1szt. (MLE) Wartość energetyczna[kcal] 54,00 kcal Białko ogółem 3,80 g Tłuszcz 2,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 1,40 g Węglowodny przyswajalne 5,10 g cukry suma 5,10 g Błonnik pokarmowy g Sól 0,10 g	Szczawiowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL) Sos mięsny pomidorowy z soczewicą 250g A (GLU Psz, SEL) Makaron pełnoziarnisty 200g (GLU Psz) Bukiet warzyw duszony 150g Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 1 054,90 kcal Białko ogółem 70,90 g Tłuszcz 7,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 1,90 g Węglowodny przyswajalne 158,40 g cukry suma 14,50 g Błonnik pokarmowy 43,10 g Sól 0,40 g		Chleb graham 90g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt) Masło roślinne rama 10g Pasta lososiowa - 1 szt 90g (JAJ, SEL) Jajko gotowane 1szt -50g (JAJ) ogórek 50g Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 576,70 kcal Białko ogółem 20,60 g Tłuszcz 20,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 5,50 g Węglowodny przyswajalne 41,80 g cukry suma 6,30 g Błonnik pokarmowy 6,50 g Sól 1,70 g	Pieczywo żytnio-pszenno-razowe 60g (GLU Psz, GLU Żyt) Masło roślinne rama 10g szyńka beszkiwka - wędlina wleprzowa parzona z dodatkiem wody, białka wieprzowego 60g W (SOJ, MLE) Rukola 10g Wartość energetyczna[kcal] 229,00 kcal Białko ogółem 12,00 g Tłuszcz 8,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 2,00 g Węglowodny przyswajalne 23,80 g cukry suma 1,70 g Błonnik pokarmowy 4,90 g Sól 2,20 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 528,00 kcal Białko ogółem 145,20 g Tłuszcz 68,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 23,50 g Węglowodny przyswajalne 268,90 g cukry suma 34,20 g Błonnik pokarmowy 67,40 g Sól 6,60 g

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-07-29 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-07-29 poniedziałek PI- Dieta Podstawowa Dzieląca	Chleb wielozłamiasty 40g (GLU Ows, GLU Żyt) Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt) masło porcjowane 10g (MLE) twaróg 60g A (MLE) Dżem porcjowany 1szt-25g Papryka świeża 80g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 395,50 kcal Białko ogółem 16,70 g Tłuszcz 13,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 7,10 g Węglowodny przyswajalne 47,30 g cukry suma 48,60 g Błonnik pokarmowy 9,50 g Sól 0,70 g	Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE) Wartość energetyczna[kcal] 123,00 kcal Białko ogółem 4,20 g Tłuszcz 3,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 2,40 g Węglowodny przyswajalne 18,00 g cukry suma 18,00 g Błonnik pokarmowy g Sól g	Szczawiowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL) Sos mięsny pomidorowy z soczewicą 200g (GLU Psz, SEL) makaron pełnoziarnisty 100g (GLU Psz) Bukiet warzyw duszony 150g herbata dzika róża/ jabłko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 769,70 kcal Białko ogółem 42,20 g Tłuszcz 13,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 2,50 g Węglowodny przyswajalne 107,60 g cukry suma 17,80 g Błonnik pokarmowy 29,20 g Sól 0,30 g	Arbuz 150g Wartość energetyczna[kcal] 44,30 kcal Białko ogółem 0,40 g Tłuszcz 0,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem g Węglowodny przyswajalne 10,50 g cukry suma 10,10 g Błonnik pokarmowy 0,20 g Sól g	Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt) Chleb graham 30g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt) masło porcjowane 10g (MLE) Pasta lososiowa - 1 szt 90g (JAJ, SEL) ogórek 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 473,70 kcal Białko ogółem 11,20 g Tłuszcz 17,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 8,20 g Węglowodny przyswajalne 34,10 g cukry suma 10,00 g Błonnik pokarmowy 3,60 g Sól 1,50 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 806,20 kcal Białko ogółem 74,70 g Tłuszcz 48,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 20,20 g Węglowodny przyswajalne 217,50 g cukry suma 104,50 g Błonnik pokarmowy 42,50 g Sól 2,50 g	

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-07-29 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-07-29 poniedziałek Mł. Bezmleczna	chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Żyt.) Miks tłuszczowy do smarowania 80% 15g Pasta warzywna papryka&fasola czerwona 80g Dżem porcjowany 1szt-25g Pomidor sparzony 100g 2 szt Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 95,4 / (porcja 560g) = 529,90 kcal Białko ogółem (100g)= 2,5 / (porcja 560g) = 13,80 g Tłuszcz (100g)= 3,1 / (porcja 560g) = 17,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,1 / (porcja 560g) = 6,00 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 13,1 / (porcja 560g) = 73,90 g cukry suma (100g)= 8,9 / (porcja 560g) = 49,30 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2,6 / (porcja 560g) = 14,60 g Sól (100g)= .3 / (porcja 560g) = 1,50 g		Szczawiowa z ziemniakami 300ml bez mleczna (GLU Psz, SEL.) Sos mięsny pomidorowy 200g A (GLU Psz, SEL.) Makaron gotowany 200g (GLU Psz.) Bukiet warzyw duszony 150g herbata dzika róża/ jablko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 83,5 / (porcja 1100g) = 927,70 kcal Białko ogółem (100g)= 3,7 / (porcja 1100g) = 41,00 g Tłuszcz (100g)= 1,7 / (porcja 1100g) = 18,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .2 / (porcja 1100g) = 2,50 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12,5 / (porcja 1100g) = 138,40 g cukry suma (100g)= 4,7 / (porcja 1100g) = 49,40 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,9 / (porcja 1100g) = 21,40 g Sól (100g)= 0 / (porcja 1100g) = 0,50 g			Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) Miks tłuszczowy do smarowania 80% 15g Pasta lososiowa - 1 szt 90g (JAJ, SEL.) Rukola 10g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 127,3 / (porcja 455g) = 578,70 kcal Białko ogółem (100g)= 3,2 / (porcja 455g) = 14,40 g Tłuszcz (100g)= 4,7 / (porcja 455g) = 21,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,8 / (porcja 455g) = 8,00 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10,3 / (porcja 455g) = 47,00 g cukry suma (100g)= 2,3 / (porcja 455g) = 10,50 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,2 / (porcja 455g) = 5,60 g Sól (100g)= .4 / (porcja 455g) = 1,60 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 036,30 kcal Białko ogółem 69,20 g Tłuszcz 57,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 16,50 g Węglowodny przyswajalne 258,40 g cukry suma 79,20 g Błonnik pokarmowy 41,60 g Sól 3,60 g

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-07-29 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-07-29 poniedziałek Wł. Wiegelnarzysta	chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Jogurt naturalny 150g-1szt. (MLE.) Ser żółty 60g A (MLE.) Dżem porcjowany 1szt-25g Papryka słodka 80g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 97,9 / (porcja 665g) = 652,60 kcal Białko ogółem (100g)= 4,1 / (porcja 665g) = 27,40 g Tłuszcz (100g)= 4 / (porcja 665g) = 26,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2,4 / (porcja 665g) = 16,10 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10,8 / (porcja 665g) = 72,30 g cukry suma (100g)= 7,8 / (porcja 665g) = 52,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,3 / (porcja 665g) = 8,50 g Sól (100g)= .2 / (porcja 665g) = 1,30 g		Szczawiowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL.) Sos pomidorowy z soczewicą i ziołami 200g (GLU Psz, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200g (GLU Psz.) Bukiet warzyw duszony 150g herbata dzika róża/ jablko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 74,7 / (porcja 1100g) = 830,10 kcal Białko ogółem (100g)= 3,2 / (porcja 1100g) = 35,30 g Tłuszcz (100g)= .9 / (porcja 1100g) = 10,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .2 / (porcja 1100g) = 1,80 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12,2 / (porcja 1100g) = 135,30 g cukry suma (100g)= 1,9 / (porcja 1100g) = 21,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= 3,1 / (porcja 1100g) = 34,20 g Sól (100g)= .1 / (porcja 1100g) = 0,50 g			Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Pasta lososiowa - 1 szt 90g (JAJ, SEL.) ogórek 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 109,9 / (porcja 490g) = 549,30 kcal Białko ogółem (100g)= 2,9 / (porcja 490g) = 14,50 g Tłuszcz (100g)= 3,5 / (porcja 490g) = 17,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,7 / (porcja 490g) = 8,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9,5 / (porcja 490g) = 47,60 g cukry suma (100g)= 2,2 / (porcja 490g) = 11,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,1 / (porcja 490g) = 5,70 g Sól (100g)= .3 / (porcja 490g) = 1,60 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 032,00 kcal Białko ogółem 77,20 g Tłuszcz 54,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 26,20 g Węglowodny przyswajalne 255,20 g cukry suma 84,20 g Błonnik pokarmowy 48,40 g Sól 3,40 g

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-07-29 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-07-29 poniedziałek 7-kontrolowana zawartość kw. tłuszczowych(sercowa)	chleb wielozłazniasty 115g (GLU Ows, GLU Żyt) Jogurt naturalny 150g-1szt. (MLE) Twarożek 120g A (MLE) Dżem porcjowany 1szt-25g Popyłka świeża 80g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 557,80 kcal Białko ogółem 37,00 g Tłuszcz 14,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 4,80 g Węglowodny przyswajalne 63,10 g cukry suma 57,20 g Błonnik pokarmowy 15,70 g Sól 1,30 g		Szczawiowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL.) Sos mięsny pomidorowy z soczewicą 200g (GLU Psz, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200g (GLU Psz.) Bukiet warzyw duszony 150g herbata dzika róża/ jabłko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 916,30 kcal Białko ogółem 47,30 g Tłuszcz 13,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 2,70 g Węglowodny przyswajalne 136,80 g cukry suma 18,70 g Błonnik pokarmowy 34,40 g Sól 0,30 g		Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) Miks tłuszczowy do smarowania 80% 15g Pasta lososiowa - 1 szt 90g (JAJ, SEL.) ogórek 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 582,50 kcal Białko ogółem 14,50 g Tłuszcz 21,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 8,10 g Węglowodny przyswajalne 47,60 g cukry suma 11,00 g Błonnik pokarmowy 5,70 g Sól 1,60 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 056,60 kcal Białko ogółem 98,80 g Tłuszcz 49,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 15,60 g Węglowodny przyswajalne 247,50 g cukry suma 86,90 g Błonnik pokarmowy 55,80 g Sól 3,20 g

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadlospis_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: 2024-07-25 09:46:13

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-07-29 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-07-29 poniedziałek 9-Bogatobakowa	chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Żyt) masło porcjowane 10g (MLE) Twarożek 120g A (MLE) Dżem porcjowany 1szt-25g Pomidory sparzone 100g 2 szt Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 95,7 / (porcja 595g) = 583,00 kcal Białko ogółem (100g)= 5,7 / (porcja 595g) = 33,50 g Tłuszcz (100g)= 2,6 / (porcja 595g) = 15,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,6 / (porcja 595g) = 9,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12,1 / (porcja 595g) = 71,10 g cukry suma (100g)= 8,6 / (porcja 595g) = 50,70 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,4 / (porcja 595g) = 8,30 g Sól (100g)= .1 / (porcja 595g) = 0,50 g	Jogurt naturalny 150g-1szt. (MLE) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 36,2 / (porcja 150g) = 54,00 kcal Białko ogółem (100g)= 2,6 / (porcja 150g) = 3,80 g Tłuszcz (100g)= 1,3 / (porcja 150g) = 2,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .9 / (porcja 150g) = 1,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 3,4 / (porcja 150g) = 5,10 g cukry suma (100g)= 3,4 / (porcja 150g) = 5,10 g Błonnik pokarmowy (100g)= 0 / (porcja 150g) = g Sól (100g)= .1 / (porcja 150g) = 0,10 g	Szczawiowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL.) Sos mięsny pomidorowy 200g A (GLU Psz, SEL.) Makaron gotowany 200g (GLU Psz.) Bukiet warzyw duszony 150g herbata dzika róża/ jabłko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 84 / (porcja 1100g) = 93,50 kcal Białko ogółem (100g)= 3,7 / (porcja 1100g) = 41,60 g Tłuszcz (100g)= 1,0 / (porcja 1100g) = 19,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .3 / (porcja 1100g) = 3,60 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12,4 / (porcja 1100g) = 137,30 g cukry suma (100g)= 1,7 / (porcja 1100g) = 19,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,9 / (porcja 1100g) = 20,60 g Sól (100g)= 0 / (porcja 1100g) = 0,40 g	Serek naturalny z Inem 60g (MLE) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 193,4 / (porcja 60g) = 115,80 kcal Białko ogółem (100g)= 21,7 / (porcja 60g) = 13,00 g Tłuszcz (100g)= 8,9 / (porcja 60g) = 5,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2,9 / (porcja 60g) = 1,70 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 6,3 / (porcja 60g) = 3,80 g cukry suma (100g)= 2,6 / (porcja 60g) = 1,60 g Błonnik pokarmowy (100g)= 0 / (porcja 60g) = g Sól (100g)= .1 / (porcja 60g) = 0,10 g	Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Pasta lososiowa - 1 szt 90g (JAJ, SEL.) Rukola 10g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 120 / (porcja 450g) = 545,50 kcal Białko ogółem (100g)= 3,2 / (porcja 450g) = 14,40 g Tłuszcz (100g)= 3,8 / (porcja 450g) = 17,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,8 / (porcja 450g) = 8,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10,3 / (porcja 450g) = 47,00 g cukry suma (100g)= 2,3 / (porcja 450g) = 10,50 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,2 / (porcja 450g) = 5,60 g Sól (100g)= .4 / (porcja 450g) = 1,60 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 211,80 kcal Białko ogółem 106,40 g Tłuszcz 59,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 23,70 g Węglowodny przyswajalne 264,30 g cukry suma 86,90 g Błonnik pokarmowy 34,70 g Sól 2,70 g	

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadlospis_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: 2024-07-25 09:46:13

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-07-29 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-07-29 poniedziałek 3-letniowa z ograniczeniem tłuszczu	chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g-1szt. (MLE) Twarożek 120g A (MLE) Dżem porcjowany 1szt-25g Pomidor sparzony 100g 2 szt Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 80.2 / (porcja 745g) = 617,00 kcal Białko ogółem (100g)= 4.9 / (porcja 745g) = 37,40 g Tłuszcz (100g)= 2.2 / (porcja 745g) = 17,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.4 / (porcja 745g) = 10,70 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9.9 / (porcja 745g) = 76,20 g cukry suma (100g)= 7.3 / (porcja 745g) = 55,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.1 / (porcja 745g) = 8,30 g Sól (100g)= .1 / (porcja 745g) = 0,60 g		Szczawiola z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL.) Sos mięsny pomidorowy 200g A (GLU Psz, SEL.) Makaron gotwany 200g (GLU Psz.) Bukiet warzyw duszony 150g herbata dzika róża/ jabłko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 84 / (porcja 1100g) = 933,50 kcal Białko ogółem (100g)= 3.7 / (porcja 1100g) = 41,60 g Tłuszcz (100g)= 1.8 / (porcja 1100g) = 19,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .3 / (porcja 1100g) = 3,00 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12.4 / (porcja 1100g) = 137,30 g cukry suma (100g)= 1.7 / (porcja 1100g) = 19,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.9 / (porcja 1100g) = 20,80 g Sól (100g)= 0 / (porcja 1100g) = 0,40 g			Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) Pasta lososiowa - 1 szt 90g (JAJ, SEL.) Rukola 10g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 108.3 / (porcja 440g) = 470,70 kcal Białko ogółem (100g)= 3.3 / (porcja 440g) = 14,30 g Tłuszcz (100g)= 2.1 / (porcja 440g) = 9,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .8 / (porcja 440g) = 2,80 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10.8 / (porcja 440g) = 46,90 g cukry suma (100g)= 2.4 / (porcja 440g) = 10,40 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.3 / (porcja 440g) = 5,60 g Sól (100g)= .4 / (porcja 440g) = 1,60 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 021,20 kcal Białko ogółem 93,30 g Tłuszcz 46,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 16,50 g Węglowodny przyswajalne 260,40 g cukry suma 85,20 g Błonnik pokarmowy 34,70 g Sól 2,60 g

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-07-29 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-07-29 poniedziałek 4-letniowa z ogr.sab.pobudcz.wyd.soku.zobęqk.	Bułka pszenna 75g (GLU Psz, SOJ, GLU Jęcz.) masło porcjowane 10g (MLE) Twarożek 120g A (MLE) Dżem porcjowany 1szt-25g Pomidor sparzony 100g 2 szt Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 87.9 / (porcja 580g) = 517,20 kcal Białko ogółem (100g)= 5.4 / (porcja 580g) = 31,90 g Tłuszcz (100g)= 2.5 / (porcja 580g) = 14,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.6 / (porcja 580g) = 9,10 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11 / (porcja 580g) = 64,50 g cukry suma (100g)= 8.6 / (porcja 580g) = 50,50 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.1 / (porcja 580g) = 6,70 g Sól (100g)= .2 / (porcja 580g) = 1,40 g	Jogurt naturalny 150g-1szt. (MLE) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 36.2 / (porcja 150g) = 54,00 kcal Białko ogółem (100g)= 2.6 / (porcja 150g) = 3,80 g Tłuszcz (100g)= 1.3 / (porcja 150g) = 2,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .9 / (porcja 150g) = 1,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 3.4 / (porcja 150g) = 5,10 g cukry suma (100g)= 3.4 / (porcja 150g) = 5,10 g	Szczawiola z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL.) Sos mięsny pomidorowy 200g A (GLU Psz, SEL.) Makaron gotwany 200g (GLU Psz.) Bukiet warzyw duszony 150g herbata dzika róża/ jabłko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 100.3 / (porcja 1100g) = 1114,00 kcal Białko ogółem (100g)= 4.2 / (porcja 1100g) = 46,60 g Tłuszcz (100g)= 1.8 / (porcja 1100g) = 19,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .3 / (porcja 1100g) = 3,10 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 15.9 / (porcja 1100g) = 176,50 g cukry suma (100g)= 1.8 / (porcja 1100g) = 20,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2 / (porcja 1100g) = 22,30 g Sól (100g)= 0 / (porcja 1100g) = 0,40 g	Jabłko gotwane 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) = 0 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 8.3 / (porcja 150g) = 12,40 g cukry suma (100g)= 8.1 / (porcja 150g) = 12,10 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.9 / (porcja 150g) = 1,50 g Sól (100g)= 0 / (porcja 150g) = 0 g	Bułka pszenna 75g (GLU Psz, SOJ, GLU Jęcz.) masło porcjowane 10g (MLE) Pasta lososiowa - 1 szt 90g (JAJ, SEL.) Rukola 10g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 121.5 / (porcja 435g) = 528,40 kcal Białko ogółem (100g)= 2.8 / (porcja 435g) = 12,30 g Tłuszcz (100g)= 3.9 / (porcja 435g) = 16,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.1 / (porcja 435g) = 8,10 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11 / (porcja 435g) = 47,70 g cukry suma (100g)= 2.3 / (porcja 435g) = 9,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= .7 / (porcja 435g) = 2,80 g Sól (100g)= .6 / (porcja 435g) = 2,50 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 270,10 kcal Białko ogółem 94,90 g Tłuszcz 53,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 21,70 g Węglowodny przyswajalne 306,20 g cukry suma 97,70 g Błonnik pokarmowy 33,30 g Sól 4,40 g	