

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-04-30 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA	
2024-04-30 wiełek 1-Podstawowa	Kawa z mlekiem 250 ml A (GLU Psz, MLE) Chleb wielozłazisty 115g (GLU Ows, GLU Żyt) masło porcjowane 10g (MLE) Ser żółty 60g A (MLE) ogórek 50g Jabłko 150g Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 107,4 / (porcja 635g) = 671,10 kcal Białko ogółem (100g)= 4,4 / (porcja 635g) = 27,30 g Tłuszcz (100g)= 5,5 / (porcja 635g) = 34,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2,7 / (porcja 635g) = 16,60 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 8,9 / (porcja 635g) = 55,90 g cukry suma (100g)= 3,6 / (porcja 635g) = 22,50 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2,2 / (porcja 635g) = 13,90 g Sól (100g)= .3 / (porcja 635g) = 1,90 g		Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Szpinakowa z ziemiakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL) Ryż pełnoziarnisty 200g Blika drobiowa gotwana 100g A (GLU Psz) Sos koperkowy 120g A (GLU Psz, MLE) Surówka z marchwi 150g A (MLE) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 87,1 / (porcja 1120g) = 968,20 kcal Białko ogółem (100g)= 4,6 / (porcja 1120g) = 50,70 g Tłuszcz (100g)= 1,5 / (porcja 1120g) = 17,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .5 / (porcja 1120g) = 5,00 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 14 / (porcja 1120g) = 155,90 g cukry suma (100g)= 2,6 / (porcja 1120g) = 28,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,7 / (porcja 1120g) = 18,40 g Sól (100g)= .2 / (porcja 1120g) = 2,00 g			Herbata z cukrem 250ml A Chleb żytnio-pszenny 60g (GLU Psz, GLU Żyt) Płeczywo żytnio-pszemno-razowe 30g (GLU Psz, GLU Żyt) masło porcjowane 10g (MLE) szynka beszkidzka - wędlina wieprzowa parzona z dodatkiem wody, białka wieprzowego 60g W (SOJ, MLE) Rukola 10g Papryka świeża 80g Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 79 / (porcja 500g) = 394,80 kcal Białko ogółem (100g)= 3,3 / (porcja 500g) = 16,40 g Tłuszcz (100g)= 2,4 / (porcja 500g) = 11,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,3 / (porcja 500g) = 6,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10,4 / (porcja 500g) = 52,20 g cukry suma (100g)= 2,1 / (porcja 500g) = 10,40 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,4 / (porcja 500g) = 6,80 g Sól (100g)= .4 / (porcja 500g) = 2,10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 034,10 kcal Białko ogółem 94,40 g Tłuszcz 63,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 28,00 g Węglowodny przyswajalne 264,00 g cukry suma 61,70 g Błonnik pokarmowy 39,10 g Sól 6,00 g

Akceptacja  
 STARSZY DIETETYK  
 mgr Aleksandra Czarniecka  
 30.04.24.

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-04-30 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA	
2024-04-30 wiełek 2-Lainostrawna	Kawa z mlekiem 250 ml A (GLU Psz, MLE) Chleb żytnio-pszenny 60g (GLU Psz, GLU Żyt) Chleb graham 30g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt) masło porcjowane 10g (MLE) Twaróg naturalny 120g A (MLE) Mix sałat z olejem i marchewką 50g Jabłko gotwane 150g Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 92,5 / (porcja 670g) = 616,50 kcal Białko ogółem (100g)= 5,4 / (porcja 670g) = 36,10 g Tłuszcz (100g)= 3,3 / (porcja 670g) = 21,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,7 / (porcja 670g) = 11,50 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 8,1 / (porcja 670g) = 54,00 g cukry suma (100g)= 3,9 / (porcja 670g) = 26,10 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1 / (porcja 670g) = 6,40 g Sól (100g)= .1 / (porcja 670g) = 0,60 g		Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Szpinakowa z ziemiakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL) Ryż biały 200g Blika drobiowa gotwana 100g A (GLU Psz) Sos koperkowy 120g A (GLU Psz, MLE) Surówka z marchwi 150g A (MLE) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 104,3 / (porcja 921g) = 947,90 kcal Białko ogółem (100g)= 5,4 / (porcja 921g) = 49,10 g Tłuszcz (100g)= 2,2 / (porcja 921g) = 20,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .5 / (porcja 921g) = 4,90 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 15,1 / (porcja 921g) = 136,90 g cukry suma (100g)= 3,2 / (porcja 921g) = 28,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,2 / (porcja 921g) = 11,20 g Sól (100g)= .2 / (porcja 921g) = 2,00 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) szynka beszkidzka - wędlina wieprzowa parzona z dodatkiem wody, białka wieprzowego 60g W (SOJ, MLE) Rukola 10g Pomidor sparzony 100g 2 szt Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 74,7 / (porcja 520g) = 393,30 kcal Białko ogółem (100g)= 3,2 / (porcja 520g) = 17,00 g Tłuszcz (100g)= 2,2 / (porcja 520g) = 11,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,2 / (porcja 520g) = 6,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 7,4 / (porcja 520g) = 38,90 g cukry suma (100g)= 1,9 / (porcja 520g) = 10,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,1 / (porcja 520g) = 5,90 g Sól (100g)= .3 / (porcja 520g) = 1,80 g		Wartość energetyczna[kcal] 1 957,70 kcal Białko ogółem 102,20 g Tłuszcz 53,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22,80 g Węglowodny przyswajalne 229,80 g cukry suma 64,90 g Błonnik pokarmowy 23,50 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 2024-04-30 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-04-30 wtorek	12- Papkowiata	zupa warzywna +ryż+masło+mięso drobiowe 500ml (JAJ, SEL.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 80.5 / (porcja 500g) = 402,50 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 mango i płakami owsianymi mi 200g A (MLE, GLU Ows.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 73.4 / (porcja 200g) = 146,80 kcal Białko ogółem (100g)= 3.7 / (porcja 200g) = 7,40 g Tłuszcz (100g)= 2 / (porcja 200g) = 4,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.2 / (porcja 200g) = 2,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9.7 / (porcja 200g) = 19,50 g cukry suma (100g)= 2.4 / (porcja 200g) = 4,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= .8 / (porcja 200g) = 1,60 g Sól (100g)= .1 / (porcja 200g) = 0,20 g	Szpinakowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL.) Mięso drobiowe z warzywami (SEL.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 170.8 / (porcja 301g) = 517,50 kcal Białko ogółem (100g)= 9.1 / (porcja 301g) = 27,50 g Tłuszcz (100g)= 5.8 / (porcja 301g) = 17,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .9 / (porcja 301g) = 2,70 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 18.8 / (porcja 301g) = 57,00 g cukry suma (100g)= 2.5 / (porcja 301g) = 7,60 g Błonnik pokarmowy (100g)= 5.5 / (porcja 301g) = 16,70 g Sól (100g)= .1 / (porcja 301g) = 0,30 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] 1 937,30 kcal Białko ogółem 95,00 g Tłuszcz 70,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 16,50 g Węglowodny przyswajalne 222,70 g cukry suma 32,60 g Błonnik pokarmowy 27,10 g Sól 1,10 g	

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-04-30 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-04-30 wtorek	14- Płynna wzmocniona	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+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	Szpinakowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL.) Mięso+warzywa+masło+ziemniaki 500ml Płynna (MLE, SEL.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 130.8 / (porcja 301g) = 396,40 kcal Białko ogółem (100g)= 7.2 / (porcja 301g) = 21,90 g Tłuszcz (100g)= 4.8 / (porcja 301g) = 14,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2.2 / (porcja 301g) = 6,80 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 13.4 / (porcja 301g) = 40,70 g cukry suma (100g)= 1.8 / (porcja 301g) = 5,30 g Błonnik pokarmowy (100g)= 4 / (porcja 301g) = 12,00 g Sól (100g)= .1 / (porcja 301g) = 0,20 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)= 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] 2 056,20 kcal Białko ogółem 101,10 g Tłuszcz 69,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 24,50 g Węglowodny przyswajalne 249,30 g cukry suma 39,30 g Błonnik pokarmowy 22,00 g Sól 1,20 g	

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-04-30 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-04-30 wtorek B-z ograniczeniem ilości przys.węgl(Cukrzyca)	Herbata bez cukru 250 ml chleb wielozłotysty 115g (GLU Ows, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Ser żółty 60g A (MLE.) ogórek 50g jabłko 150g Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 84/(porcja 635g) = 587,50 kcal Białko ogółem (100g)= 3.7 /(porcja 635g) = 23,10 g Tłuszcz (100g)= 4.9/(porcja 635g) = 30,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2.3/(porcja 635g) = 14,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 7.6/(porcja 635g) = 47,60 g cukry suma (100g)= 2.3 /(porcja 635g) = 14,30 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2.2/(porcja 635g) = 13,90 g Sól (100g)= .3/(porcja 635g) = 1,80 g	Jogurt naturalny z mango i płatkami owsianymi 200g A (MLE, GLU Ows.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 73.4/(porcja 200g) = 146,80 kcal Białko ogółem (100g)= 3.7 /(porcja 200g) = 7,40 g Tłuszcz (100g)= 2/(porcja 200g) = 4,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.2/(porcja 200g) = 2,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9.7/(porcja 200g) = 19,50 g cukry suma (100g)= 2.4 /(porcja 200g) = 4,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= .8/(porcja 200g) = 1,60 g Sól (100g)= .1/(porcja 200g) = 0,20 g	Herbata bez cukru 250 ml Szpinakowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL.) Ryz pełnoziarnisty 200g Blika drobiowa gotowana 100g A (GLU Psz.) Sos koperkowy 120g A (GLU Psz, MLE.) Surowka z marchwi 150g A (MLE.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 82.5/(porcja 1120g) = 916,40 kcal Białko ogółem (100g)= 4.5 /(porcja 1120g) = 50,20 g Tłuszcz (100g)= 1.5/(porcja 1120g) = 16,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .4/(porcja 1120g) = 4,90 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 13/(porcja 1120g) = 143,90 g cukry suma (100g)= 2.3 /(porcja 1120g) = 25,90 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.7/(porcja 1120g) = 18,40 g Sól (100g)= .2/(porcja 1120g) = 2,00 g		Herbata bez cukru 250 ml Pieczywo żytnio-pszenno-razowe 90g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) szynka bekskidka - wędlna wieprzowa parzona z dodatkami wody, biała wieprzowa 60g W (SOJ, MLE.) Rukola 10g Papryka świeża 80g Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 67.4/(porcja 500g) = 336,80 kcal Białko ogółem (100g)= 3.1 /(porcja 500g) = 15,30 g Tłuszcz (100g)= 2.3/(porcja 500g) = 11,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.3/(porcja 500g) = 6,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 7.6/(porcja 500g) = 38,10 g cukry suma (100g)= 1.1 /(porcja 500g) = 5,70 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.7/(porcja 500g) = 8,70 g Sól (100g)= .5/(porcja 500g) = 2,70 g	Pieczywo żytnio-pszenno-razowe 60g (GLU Psz, GLU Żyt.) Pasta drobiowo-warogowa z pietruszką 40g A (MLE.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 196.6/(porcja 90g) = 177,20 kcal Białko ogółem (100g)= 14.6 /(porcja 90g) = 13,20 g Tłuszcz (100g)= 2.6/(porcja 90g) = 2,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.1/(porcja 90g) = 1,00 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 26/(porcja 90g) = 23,40 g cukry suma (100g)= 2.5 /(porcja 90g) = 2,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= 5.6/(porcja 90g) = 5,60 g Sól (100g)= 1.5/(porcja 90g) = 1,40 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 164,70 kcal Białko ogółem 109,20 g Tłuszcz 65,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 29,00 g Węglowodny przyswajalne 272,50 g cukry suma 52,90 g Błonnik pokarmowy 47,60 g Sól 8,10 g

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-04-30 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-04-30 wtorek GL-Bezglutenowa	Herbata z cukrem 250ml A chleb bezglutenowy 105g masło porcjowane 10g (MLE.) Ser żółty 60g A (MLE.) ogórek 50g jabłko 150g Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 84.1/(porcja 625g) = 525,60 kcal Białko ogółem (100g)= 2.5 /(porcja 625g) = 15,40 g Tłuszcz (100g)= 4.6/(porcja 625g) = 28,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2.4/(porcja 625g) = 14,70 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 7.9/(porcja 625g) = 49,50 g cukry suma (100g)= 3.2 /(porcja 625g) = 20,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= .6/(porcja 625g) = 3,60 g Sól (100g)= .3/(porcja 625g) = 2,10 g		Herbata malinowa 250ml A Szpinakowa z ziemniakami 300ml b/g (SEL.) Ryz biały 220g A Blika drobiowa gotowana 100g A b/g Sos koperkowy 120g A bez mleczny Surowka z marchwi 150g A (MLE.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 95.9/(porcja 1140g) = 1 066,00 kcal Białko ogółem (100g)= 4.4 /(porcja 1140g) = 49,30 g Tłuszcz (100g)= 2.4/(porcja 1140g) = 26,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .2/(porcja 1140g) = 2,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 13.7/(porcja 1140g) = 152,50 g cukry suma (100g)= 3.5 /(porcja 1140g) = 39,30 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.1/(porcja 1140g) = 12,10 g Sól (100g)= .2/(porcja 1140g) = 2,60 g			Herbata z cukrem 250ml A chleb bezglutenowy 105g masło porcjowane 10g (MLE.) Szynka łosłowa z kurcząt 60g (SOJ.) Rukola 10g Papryka świeża 80g Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 73/(porcja 515g) = 384,40 kcal Białko ogółem (100g)= 2.3 /(porcja 515g) = 12,20 g Tłuszcz (100g)= 3.4/(porcja 515g) = 18,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.3/(porcja 515g) = 7,00 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 8/(porcja 515g) = 42,10 g cukry suma (100g)= 2.3 /(porcja 515g) = 12,30 g Błonnik pokarmowy (100g)= 5/(porcja 515g) = 2,70 g Sól (100g)= .3/(porcja 515g) = 1,40 g		Wartość energetyczna[kcal] 1 976,00 kcal Białko ogółem 76,90 g Tłuszcz 73,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 24,10 g Węglowodny przyswajalne 244,10 g cukry suma 71,60 g Błonnik pokarmowy 18,40 g Sól 6,10 g

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-04-30 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-04-30 wtorek	C1- Dieta podstawowa	Kawa z mlekiem 250 ml A (GLU Psz, MLE) chleb wielozłamiasty 115g (GLU Ows, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Ser żółty 60g A (MLE) ogórek 50g Jabłko 150g Wartość energetyczna[kcal] 671,10 kcal Białko ogółem 27,30 g Tłuszcz 34,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 16,60 g Węglowodny przyswajalne 55,90 g cukry suma 22,50 g Błonnik pokarmowy 13,90 g Sól 1,90 g		Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Szpinakowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL.) Ryż pełnoziarnisty 200g Białka drobiowa gotowana 100g A (GLU Psz.) Sos koperkowy 120g A (GLU Psz, MLE) Surówka z marchwi 150g A (MLE) Wartość energetyczna[kcal] 958,20 kcal Białko ogółem 50,70 g Tłuszcz 17,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 5,00 g Węglowodny przyswajalne 155,90 g cukry suma 28,80 g Błonnik pokarmowy 18,40 g Sól 2,00 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) szynka beszkidzka - wędlina wieprzowa parzona z dodatkiem wody, białka wieprzowego 60g W (SOJ, MLE) Rukola 10g Papryka świeża 80g Wartość energetyczna[kcal] 394,80 kcal Białko ogółem 16,40 g Tłuszcz 11,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 6,40 g Węglowodny przyswajalne 52,20 g cukry suma 10,40 g Błonnik pokarmowy 6,80 g Sól 2,10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 034,10 kcal Białko ogółem 94,40 g Tłuszcz 63,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 28,00 g Węglowodny przyswajalne 264,00 g cukry suma 61,70 g Błonnik pokarmowy 39,10 g Sól 6,00 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 2024-04-30 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-04-30 wtorek	C2- Dieta Laktosiewna	Kawa z mlekiem 250 ml A (GLU Psz, MLE) Chleb żytnio-pszenny 60g (GLU Psz, GLU Żyt.) Chleb graham 30g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Twarożek naturalny 120g A (MLE) Mix sałat z olejem i marchewką 50g Jabłko gotowane 150g Wartość energetyczna[kcal] 616,50 kcal Białko ogółem 36,10 g Tłuszcz 21,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 11,50 g Węglowodny przyswajalne 54,00 g cukry suma 26,10 g Błonnik pokarmowy 6,40 g Sól 0,60 g		Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Szpinakowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL.) Ryż biały 200g Białka drobiowa gotowana 100g A (GLU Psz.) Sos koperkowy 120g A (GLU Psz, MLE) Surówka z marchwi 150g A (MLE) Wartość energetyczna[kcal] 947,90 kcal Białko ogółem 49,10 g Tłuszcz 20,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 4,90 g Węglowodny przyswajalne 136,90 g cukry suma 28,80 g Błonnik pokarmowy 11,20 g Sól 2,00 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) szynka beszkidzka - wędlina wieprzowa parzona z dodatkiem wody, białka wieprzowego 60g W (SOJ, MLE) Rukola 10g Pomidor sparzony 100g 2 szt. Wartość energetyczna[kcal] 393,30 kcal Białko ogółem 17,00 g Tłuszcz 11,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 6,40 g Węglowodny przyswajalne 38,90 g cukry suma 10,00 g Błonnik pokarmowy 5,90 g Sól 1,80 g		Wartość energetyczna[kcal] 1 957,70 kcal Białko ogółem 102,20 g Tłuszcz 53,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22,80 g Węglowodny przyswajalne 229,80 g cukry suma 64,90 g Błonnik pokarmowy 23,50 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 2024-04-30 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-04-30 wtorek C3-Ograniczenie kalw.przys. weglo(Cukrzyca/Malt)	Herbata bez cukru 250 ml Chleb wielozłazmisty 115g (GLU Ows, GLU Żyt.) Masło roślinne rama 10g Ser żółty 80g A (MLE.) ogórek 50g Jabłko 150g Wartość energetyczna[kcal] 626,50 kcal Białko ogółem 27,50 g Tłuszcz 32,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 13,00 g Węglowodny przyswajalne 47,60 g cukry suma 14,30 g Błonnik pokarmowy 13,90 g Sól 2,10 g	Jogurt naturalny z mango i płatkami owsianymi mi 300g A (MLE, GLU Ows.) Wartość energetyczna[kcal] 235,30 kcal Białko ogółem 10,90 g Tłuszcz 5,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 3,60 g Węglowodny przyswajalne 34,00 g cukry suma 14,80 g Błonnik pokarmowy 1,80 g Sól 0,30 g	Herbata bez cukru 250 ml Szpinakowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL.) Ryż pełnoziarnisty 220g A Bika drobiowa gotowana 150g A (GLU Psz.) Sos koperkowy 120g A (GLU Psz, MLE.) Surówka z marchwi 150g A (MLE.) Wartość energetyczna[kcal] 1 050,90 kcal Białko ogółem 66,10 g Tłuszcz 17,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 5,20 g Węglowodny przyswajalne 161,00 g cukry suma 25,90 g Błonnik pokarmowy 20,40 g Sól 2,10 g		Herbata bez cukru 250 ml Pieczywo żytnio-pszenno-razowe 90g (GLU Psz, GLU Żyt.) Masło roślinne rama 10g szynka beszkidzka - wędlina wieprzowa parzona z dodatkiem wody, białka wieprzowego 60g W (SOJ, MLE.) Jajko gotowane 1szt -50g (JAJ.) Rukola 10g Papryka świeża 80g Wartość energetyczna[kcal] 393,30 kcal Białko ogółem 22,50 g Tłuszcz 14,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 3,60 g Węglowodny przyswajalne 38,30 g cukry suma 5,60 g Błonnik pokarmowy 8,70 g Sól 2,70 g	Pieczywo żytnio-pszenno-razowe 60g (GLU Psz, GLU Żyt.) Pasta drobiobiowo -w aragowa z pietruszką 80g A (MLE.) Wartość energetyczna[kcal] 229,70 kcal Białko ogółem 15,10 g Tłuszcz 2,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 0,90 g Węglowodny przyswajalne 33,20 g cukry suma 2,50 g Błonnik pokarmowy 8,00 g Sól 1,00 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 535,70 kcal Białko ogółem 142,10 g Tłuszcz 73,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 28,30 g Węglowodny przyswajalne 314,10 g cukry suma 63,10 g Błonnik pokarmowy 52,80 g Sól 8,20 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 2024-04-30 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-04-30 wtorek P1- Dieta Podstawowa Dziecięca	Kawa z mlekiem 250 ml A (GLU Psz, MLE.) Chleb wielozłazmisty 40g (GLU Ows, GLU Żyt.) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Ser żółty 60g A (MLE.) ogórek 50g Jabłko 150g Wartość energetyczna[kcal] 572,70 kcal Białko ogółem 24,40 g Tłuszcz 29,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 16,70 g Węglowodny przyswajalne 47,30 g cukry suma 21,10 g Błonnik pokarmowy 7,70 g Sól 1,40 g	Jogurt naturalny z mango i płatkami owsianymi mi 200g A (MLE, GLU Ows.) Wartość energetyczna[kcal] 146,80 kcal Białko ogółem 7,40 g Tłuszcz 4,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 2,40 g Węglowodny przyswajalne 19,50 g cukry suma 4,80 g Błonnik pokarmowy 1,60 g Sól 0,20 g	Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Szpinakowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL.) Ryż pełnoziarnisty 100g A Bika drobiowa gotow ana 100g A (GLU Psz.) Sos koperkowy 120g A (GLU Psz, MLE.) Surówka z marchwi 150g A (MLE.) Wartość energetyczna[kcal] 807,20 kcal Białko ogółem 47,10 g Tłuszcz 16,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 4,80 g Węglowodny przyswajalne 117,50 g cukry suma 28,70 g Błonnik pokarmowy 14,10 g Sól 2,10 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	Herbata z cukrem 250ml A Chleb żytnio- pszenny 60g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) szynka beszkidzka - wędlina wieprzowa parzona z dodatkiem wody, białka wieprzowego 60g W (SOJ, MLE.) Rukola 10g Papryka świeża 80g Wartość energetyczna[kcal] 321,30 kcal Białko ogółem 13,80 g Tłuszcz 11,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 6,30 g Węglowodny przyswajalne 39,20 g cukry suma 9,50 g Błonnik pokarmowy 4,00 g Sól 1,70 g		Wartość energetyczna[kcal] 1 898,60 kcal Białko ogółem 93,70 g Tłuszcz 61,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 30,20 g Węglowodny przyswajalne 233,70 g cukry suma 73,50 g Błonnik pokarmowy 29,50 g Sól 5,40 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 2024-04-30 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-04-30 wtorek MI - Beztłuszczowa	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 Paszlet sojowy 1szt-100g (SOJ, GOR.) Mix sałat z olejem i marchewką 50g Jabłko gotowane 150g Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 104,9 / (porcja 655g) = 699,40 kcal Białko ogółem (100g)= 2.3 / (porcja 655g) = 15,10 g Tłuszcz (100g)= 6 / (porcja 655g) = 39,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.1 / (porcja 655g) = 7,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 7.8 / (porcja 655g) = 52,10 g cukry suma (100g)= 3 / (porcja 655g) = 20,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.3 / (porcja 655g) = 8,60 g Sól (100g)= .3 / (porcja 655g) = 1,70 g		Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Szpinakowa z ziemniakami 300ml b/g (SEL.) Ryż biały 200g Blika drobiowa gotowana 100g A big Sos koperkowy 120g A baz mleczny marchew duszona 150g A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 107 / (porcja 921g) = 972,90 kcal Białko ogółem (100g)= 4.8 / (porcja 921g) = 43,50 g Tłuszcz (100g)= 4.1 / (porcja 921g) = 36,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .3 / (porcja 921g) = 2,90 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12.3 / (porcja 921g) = 111,90 g cukry suma (100g)= 2.5 / (porcja 921g) = 22,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.6 / (porcja 921g) = 14,10 g Sól (100g)= .1 / (porcja 921g) = 0,60 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 Szynka losowa z kurcząt 60g (SOJ.) Rukola 10g Pomidor sparzony 100g 2 szt. Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 86,6 / (porcja 525g) = 455,90 kcal Białko ogółem (100g)= 3.8 / (porcja 525g) = 20,00 g Tłuszcz (100g)= 3.3 / (porcja 525g) = 17,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.3 / (porcja 525g) = 6,70 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 7.3 / (porcja 525g) = 38,60 g cukry suma (100g)= 2 / (porcja 525g) = 10,30 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.1 / (porcja 525g) = 5,90 g Sól (100g)= .1 / (porcja 525g) = 0,50 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 128,20 kcal Białko ogółem 78,60 g Tłuszcz 94,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 16,90 g Węglowodny przyswajalne 202,60 g cukry suma 53,10 g Błonnik pokarmowy 28,60 g Sól 2,80 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 2024-04-30 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-04-30 wtorek We - Vegetariańska	Kawa z mlekiem 250 ml A (GLU Psz, MLE.) Chleb żytnio- pszenny 60g (GLU Psz, GLU Żyt.) Chleb graham 30g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Ser żółty 60g A (MLE.) ogórek 50g Jabłko 150g Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 101,1 / (porcja 610g) = 651,80 kcal Białko ogółem (100g)= 4.4 / (porcja 610g) = 27,40 g Tłuszcz (100g)= 4.5 / (porcja 610g) = 28,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2.7 / (porcja 610g) = 16,90 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 7.9 / (porcja 610g) = 49,60 g cukry suma (100g)= 3.5 / (porcja 610g) = 21,60 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.1 / (porcja 610g) = 7,10 g Sól (100g)= .2 / (porcja 610g) = 1,20 g		Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Szpinakowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL.) Ryż pełnoziarnisty 200g Jabłko sadzone 2szt (JAJ.) Surówka z marchwi 150g A (MLE.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 81,2 / (porcja 1000g) = 811,60 kcal Białko ogółem (100g)= 2.9 / (porcja 1000g) = 28,50 g Tłuszcz (100g)= 1.4 / (porcja 1000g) = 13,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .4 / (porcja 1000g) = 4,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 14.7 / (porcja 1000g) = 146,60 g cukry suma (100g)= 2.8 / (porcja 1000g) = 28,10 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.7 / (porcja 1000g) = 17,30 g Sól (100g)= .2 / (porcja 1000g) = 2,20 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.) Paszlet sojowy 1szt-100g (SOJ, GOR.) Rukola 10g Papryka świeża 80g Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 114,8 / (porcja 540g) = 604,30 kcal Białko ogółem (100g)= 3 / (porcja 540g) = 15,70 g Tłuszcz (100g)= 6.3 / (porcja 540g) = 33,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.4 / (porcja 540g) = 7,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 8.2 / (porcja 540g) = 42,90 g cukry suma (100g)= 2.1 / (porcja 540g) = 11,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.6 / (porcja 540g) = 8,40 g Sól (100g)= .3 / (porcja 540g) = 1,70 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 047,70 kcal Białko ogółem 71,60 g Tłuszcz 75,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 28,60 g Węglowodny przyswajalne 239,10 g cukry suma 60,70 g Błonnik pokarmowy 32,80 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 2024-04-30 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA	
2024-04-30 wbnrek 7- kontrolowana zawartość kw. tłuszczowych( sercowa)	Kawa z mlekiem 250 ml A (GLU Psz, MLE) chleb wielozłamiasty 115g (GLU Ows, GLU Żyt.) Twarożek naturalny 120g A (MLE) ogórek 50g Jabłko 150g Wartość energetyczna[kcal] 555,80 kcal Białko ogółem 36,20 g Tłuszcz 16,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 5,50 g Węglowodny przyswajalne 59,60 g cukry suma 26,00 g Błonnik pokarmowy 14,00 g Sól 1,40 g		Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Szpinakowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL) Ryż pełnoziarnisty 200g Blika drobiowa gotowana 100g A (GLU Psz.) Sos koperkowy 120g A (GLU Psz, MLE) Surówka z marchwi 150g A (MLE) Wartość energetyczna[kcal] 968,20 kcal Białko ogółem 50,70 g Tłuszcz 17,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 5,00 g Węglowodny przyswajalne 155,90 g cukry suma 28,80 g Błonnik pokarmowy 18,40 g Sól 2,00 g		Herbata z cukrem 250ml A Chleb żytnio- pszenny 60g (GLU Psz, GLU Żyt.) Pieczywo żytnio-pszenno-razowe 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) Mięso tłuszczowe do smarowania 80% 15g szynka beszkidzka - wędlina wieprzowa parzona z dodatkiem wody, białka wieprzowego 60g W (SOJ, MLE) Rukola 10g Papryka świeża 80g Wartość energetyczna[kcal] 428,00 kcal Białko ogółem 16,40 g Tłuszcz 15,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 6,20 g Węglowodny przyswajalne 52,20 g cukry suma 10,40 g Błonnik pokarmowy 6,80 g Sól 2,10 g			Wartość energetyczna[kcal] 1952,00 kcal Białko ogółem 103,30 g Tłuszcz 49,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 16,70 g Węglowodny przyswajalne 267,70 g cukry suma 65,20 g Błonnik pokarmowy 39,20 g Sól 5,50 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 2024-04-30 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-04-30 wbnrek 9- Bogatobiałkowa	Kawa z mlekiem 250 ml A (GLU Psz, MLE) Chleb żytnio- pszenny 60g (GLU Psz, GLU Żyt.) Chleb graham 30g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Twarożek naturalny 120g A (MLE) Mix sałat z olejem i marchewką 50g Jabłko gotowane 150g Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 92.5 / (porcja 670g) = 616,50 kcal Białko ogółem (100g)= 5.4 / (porcja 670g) = 36,10 g Tłuszcz (100g)= 3.3 / (porcja 670g) = 21,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.7 / (porcja 670g) = 11,50 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 8.1 / (porcja 670g) = 54,00 g cukry suma (100g)= 3.9 / (porcja 670g) = 26,10 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1 / (porcja 670g) = 6,40 g Sól (100g)= .1 / (porcja 670g) = 0,60 g	Jogurt naturalny z mango i płatkami owsianymi 200g A (MLE, GLU Ows.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 73.4 / (porcja 200g) = 146,80 kcal Białko ogółem (100g)= 3.7 / (porcja 200g) = 7,40 g Tłuszcz (100g)= 2 / (porcja 200g) = 4,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.2 / (porcja 200g) = 2,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9.7 / (porcja 200g) = 19,50 g cukry suma (100g)= 2.4 / (porcja 200g) = 4,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= .8 / (porcja 200g) = 1,60 g Sól (100g)= .1 / (porcja 200g) = 0,20 g	Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Szpinakowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL) Ryż biały 200g Blika drobiowa gotowana 100g A (GLU Psz.) Sos koperkowy 120g A (GLU Psz, MLE) Surówka z marchwi 150g A (MLE) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 104.3 / (porcja 921g) = 947,90 kcal Białko ogółem (100g)= 5.4 / (porcja 921g) = 49,10 g Tłuszcz (100g)= 2.2 / (porcja 921g) = 20,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .5 / (porcja 921g) = 4,90 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 15.1 / (porcja 921g) = 136,90 g cukry suma (100g)= 3.2 / (porcja 921g) = 28,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.2 / (porcja 921g) = 11,20 g Sól (100g)= .2 / (porcja 921g) = 2,00 g	Serek z m i płatkami owsianymi 100g (MLE, GLU Ows.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 136.4 / (porcja 100g) = 136,40 kcal Białko ogółem (100g)= 15.3 / (porcja 100g) = 15,30 g Tłuszcz (100g)= 4.2 / (porcja 100g) = 4,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2.3 / (porcja 100g) = 2,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9.8 / (porcja 100g) = 9,80 g cukry suma (100g)= 2.1 / (porcja 100g) = 2,10 g Błonnik pokarmowy (100g)= .8 / (porcja 100g) = 0,80 g Sól (100g)= .1 / (porcja 100g) = 0,10 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) szynka beszkidzka - wędlina wieprzowa parzona z dodatkiem wody, białka wieprzowego 60g W (SOJ, MLE) Rukola 10g Pomidor sparzony 100g 2 szt Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 74.7 / (porcja 520g) = 393,30 kcal Białko ogółem (100g)= 3.2 / (porcja 520g) = 17,00 g Tłuszcz (100g)= 2.2 / (porcja 520g) = 11,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.2 / (porcja 520g) = 6,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 7.4 / (porcja 520g) = 38,90 g cukry suma (100g)= 1.9 / (porcja 520g) = 10,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.1 / (porcja 520g) = 5,90 g Sól (100g)= .3 / (porcja 520g) = 1,60 g		Wartość energetyczna[kcal] 2240,90 kcal Białko ogółem 124,90 g Tłuszcz 61,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 27,50 g Węglowodny przyswajalne 259,10 g cukry suma 71,80 g Błonnik pokarmowy 25,90 g Sól 4,70 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 2024-04-30 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-04-30 wbedek 3-Latniostawna z ograniczeniem tłuszczu	<p>Kawa z mlekiem 250 ml A (GLU Psz, MLE.) Chleb żytnio-pszenny 60g (GLU Psz, GLU Żyt.) Chleb graham 30g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Twarożek naturalny 120g A (MLE.) Miksałat z olejem i marchewką 50g Jabłko gotwane 150g Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 81,3/(porcja 660g)= 541,70 kcal Białko ogółem (100g)= 5,4/(porcja 660g)= 36,00 g Tłuszcz (100g)= 2,1/(porcja 660g)= 13,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 0,9/(porcja 660g)= 6,10 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 8,1/(porcja 660g)= 53,90 g cukry suma (100g)= 3,9/(porcja 660g)= 26,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1/(porcja 660g)= 6,40 g Sól (100g)= 0,60 g</p>		<p>Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Szpinakowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL.) Ryż biały 220g A Blika drobiowa gotowana 100g A (GLU Psz.) Sos koperkowy 120g A (GLU Psz, MLE.) Surówka z marchwi 150g A (MLE.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 89,9/(porcja 1140g)= 999,10 kcal Białko ogółem (100g)= 4,5/(porcja 1140g)= 50,20 g Tłuszcz (100g)= 1,8/(porcja 1140g)= 20,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 0,4/(porcja 1140g)= 4,90 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 13,4/(porcja 1140g)= 148,40 g cukry suma (100g)= 2,6/(porcja 1140g)= 28,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1/(porcja 1140g)= 11,60 g Sól (100g)= 0,2/(porcja 1140g)= 2,50 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.) szynka beszkidzka - wędlina wieprzowa parzona z dodatkiem wody, białka wieprzowego 60g W (SOJ, MLE.) Rukola 10g Pomidor sparzony 100g 2 szt Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 74,7/(porcja 520g)= 393,90 kcal Białko ogółem (100g)= 3,2/(porcja 520g)= 17,00 g Tłuszcz (100g)= 2,2/(porcja 520g)= 11,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,2/(porcja 520g)= 6,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 7,4/(porcja 520g)= 38,90 g cukry suma (100g)= 1,9/(porcja 520g)= 10,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,1/(porcja 520g)= 5,90 g Sól (100g)= 0,3/(porcja 520g)= 1,80 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 1 934,10 kcal Białko ogółem 103,20 g Tłuszcz 45,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 17,40 g Węglowodny przyswajalne 241,20 g cukry suma 64,80 g Błonnik pokarmowy 23,90 g Sól 4,90 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 2024-04-30 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-04-30 wbedek 4-Latniostawna z ogr.sub.pobudzywd.sku żołądk.	<p>Kawa z mlekiem 250 ml A (GLU Psz, MLE.) Bułka pszenna 75g (GLU Psz, SOJ, GLU Jęcz.) masło porcjowane 10g (MLE.) Twarożek naturalny 120g A (MLE.) Miksałat z olejem i marchewką 50g Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 108,3/(porcja 505g)= 541,50 kcal Białko ogółem (100g)= 6,9/(porcja 505g)= 34,40 g Tłuszcz (100g)= 4,2/(porcja 505g)= 20,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2,3/(porcja 505g)= 11,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10,9/(porcja 505g)= 54,70 g cukry suma (100g)= 2,7/(porcja 505g)= 13,70 g Błonnik pokarmowy (100g)= 0,6/(porcja 505g)= 3,00 g Sól (100g)= 0,3/(porcja 505g)= 1,50 g</p>	<p>Jogurt naturalny z mango i płatkami owsianymi 200g A (MLE, GLU Ows.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 73,4/(porcja 200g)= 146,80 kcal Białko ogółem (100g)= 3,7/(porcja 200g)= 7,40 g Tłuszcz (100g)= 2/(porcja 200g)= 4,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,2/(porcja 200g)= 2,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9,7/(porcja 200g)= 19,50 g cukry suma (100g)= 2,4/(porcja 200g)= 4,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= 0,8/(porcja 200g)= 1,60 g Sól (100g)= 0,1/(porcja 200g)= 0,20 g</p>	<p>Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Szpinakowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL.) Ryż biały 200g Blika drobiowa gotowana 100g A (GLU Psz.) Sos koperkowy 120g A (GLU Psz, MLE.) Surówka z marchwi 150g A (MLE.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 104,3/(porcja 921g)= 947,90 kcal Białko ogółem (100g)= 5,4/(porcja 921g)= 49,10 g Tłuszcz (100g)= 2,2/(porcja 921g)= 20,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 0,5/(porcja 921g)= 4,90 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 15,1/(porcja 921g)= 136,90 g cukry suma (100g)= 3,2/(porcja 921g)= 28,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,2/(porcja 921g)= 11,20 g Sól (100g)= 0,2/(porcja 921g)= 2,00 g</p>	<p>Jabłko gotowane 150g Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 37,8/(porcja 150g)= 56,70 kcal Białko ogółem (100g)= 0,2/(porcja 150g)= 0,30 g Tłuszcz (100g)= 0,2/(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/(porcja 150g)= 1,50 g Sól (100g)= 0/(porcja 150g)= 0 g</p>	<p>Herbata z cukrem 250ml A masło porcjowane 10g (MLE.) Bułka pszenna 75g (GLU Psz, SOJ, GLU Jęcz.) masło porcjowane 10g (MLE.) szynka beszkidzka - wędlina wieprzowa parzona z dodatkiem wody, białka wieprzowego 60g W (SOJ, MLE.) Rukola 10g Pomidor sparzony 100g 2 szt Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 85,4/(porcja 515g)= 449,50 kcal Białko ogółem (100g)= 3/(porcja 515g)= 15,70 g Tłuszcz (100g)= 3,7/(porcja 515g)= 19,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2,2/(porcja 515g)= 11,70 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9,9/(porcja 515g)= 51,90 g cukry suma (100g)= 1,9/(porcja 515g)= 9,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= 0,8/(porcja 515g)= 4,00 g Sól (100g)= 0,5/(porcja 515g)= 2,70 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 142,20 kcal Białko ogółem 106,90 g Tłuszcz 64,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 30,40 g Węglowodny przyswajalne 275,40 g cukry suma 69,20 g Błonnik pokarmowy 21,30 g Sól 6,40 g</p>	

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