

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-03-10 KUCHNIA SZPITALNA

|   | Śniadanie   | 2. śniadanie | Obiad  | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny  | SUMA |  |   |
|---|---|--------------|--|--------------|---------|--|------|--|---|
| 2025-03-10 poniedziałek<br>1-Podstawowa | Chleb wielozłarnisty 85g (GLU Ows, GLU Żyt.)<br>Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.)<br>masło porcjowane 10g (MLE)<br>Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE)<br>Twarożek naturalny 120g A (MLE)<br>Papryka świeża 80g<br>Herbata z cukrem 250ml A<br>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 87.1/(porcja 725g) = 622,10 kcal<br>Białko ogółem (100g)= 3.8 /porcja 725g) = 27,30 g<br>Tłuszcz (100g)= 3.3 /porcja 725g) = 23,20 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.7 /porcja 725g) = 12,60 g<br>Węglowodny przyswajalne (100g)= 9.1 /porcja 725g) = 65,20 g<br>cukry suma (100g)= 3.6 /porcja 725g) = 25,40 g<br>Błonnik pokarmowy (100g)= 1.6 /porcja 725g) = 11,40 g<br>Sól (100g)= .2 /porcja 725g) = 1,30 g |              | Barszcz czerwony 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL.)<br>Gulasz drobiowy duszony w curry 200g A (GLU Psz, MLE, SEL.)<br>Ryz pełnoziarnisty 200g<br>Fasolka szparagowa duszona 150g (GLU Psz.)<br>Herbata malinowa 250ml A<br>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 62.7 /porcja 1150g) = 918,90 kcal<br>Białko ogółem (100g)= 3.8 /porcja 1150g) = 41,70 g<br>Tłuszcz (100g)= 1.4 /porcja 1150g) = 15,10 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .4 /porcja 1150g) = 4,70 g<br>Węglowodny przyswajalne (100g)= 14 /porcja 1150g) = 155,90 g<br>cukry suma (100g)= 1.2 /porcja 1150g) = 12,80 g<br>Błonnik pokarmowy (100g)= 2.1 /porcja 1150g) = 23,10 g<br>Sól (100g)= 0 /porcja 1150g) = 0,30 g |              |         | Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.)<br>Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.)<br>masło porcjowane 10g (MLE)<br>Paprykarz szczeciński 1 szt 130g (GLU Psz, RYB.)<br>ogórek 50g<br>Herbata z cukrem 250ml A<br>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 98.1 /porcja 530g) = 516,20 kcal<br>Białko ogółem (100g)= 3.3 /porcja 530g) = 17,50 g<br>Tłuszcz (100g)= 4.2 /porcja 530g) = 21,90 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.4 /porcja 530g) = 7,40 g<br>Węglowodny przyswajalne (100g)= 11.1 /porcja 530g) = 58,60 g<br>cukry suma (100g)= 1.6 /porcja 530g) = 8,60 g<br>Błonnik pokarmowy (100g)= 1.1 /porcja 530g) = 5,70 g<br>Sól (100g)= .4 /porcja 530g) = 2,10 g |      |  | Wartość energetyczna[kcal] 2 057,20 kcal<br>Białko ogółem 86,50 g<br>Tłuszcz 60,10 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 24,10 g<br>Węglowodny przyswajalne 279,70 g<br>cukry suma 46,80 g<br>Błonnik pokarmowy 40,20 g<br>Sól 3,70 g |

2 kcept. 3.03.25m.

DIETETYK  
mgr Anna Klasa

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-03-10 KUCHNIA SZPITALNA

|   | Śniadanie   | 2. śniadanie | Obiad   | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny   | SUMA |  |   |
|---|---|--------------|---|--------------|---------|---|------|--|---|
| 2025-03-10 poniedziałek<br>2-Latwostrawna | chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Żyt.)<br>masło porcjowane 10g (MLE)<br>Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE)<br>Twarożek naturalny 120g A (MLE)<br>Pomidór sparzony 100g 2 szt<br>Herbata z cukrem 250ml A<br>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 83.4 /porcja 720g) = 595,50 kcal<br>Białko ogółem (100g)= 3.8 /porcja 720g) = 27,10 g<br>Tłuszcz (100g)= 2.6 /porcja 720g) = 18,70 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.7 /porcja 720g) = 12,20 g<br>Węglowodny przyswajalne (100g)= 10.1 /porcja 720g) = 72,20 g<br>cukry suma (100g)= 3.3 /porcja 720g) = 23,50 g<br>Błonnik pokarmowy (100g)= .8 /porcja 720g) = 5,50 g<br>Sól (100g)= .1 /porcja 720g) = 0,80 g |              | Barszcz czerwony 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL.)<br>Gulasz drobiowy duszony w curry 200g A (GLU Psz, MLE, SEL.)<br>Ryz biały 200g<br>Fasolka szparagowa duszona 150g (GLU Psz.)<br>Herbata malinowa 250ml A<br>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 93.9 /porcja 951g) = 853,60 kcal<br>Białko ogółem (100g)= 4.4 /porcja 951g) = 40,20 g<br>Tłuszcz (100g)= 1.5 /porcja 951g) = 13,30 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .5 /porcja 951g) = 4,20 g<br>Węglowodny przyswajalne (100g)= 15.1 /porcja 951g) = 136,90 g<br>cukry suma (100g)= 1.4 /porcja 951g) = 12,70 g<br>Błonnik pokarmowy (100g)= 1.7 /porcja 951g) = 15,80 g<br>Sól (100g)= 0 /porcja 951g) = 0,30 g |              |         | Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.)<br>Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.)<br>masło porcjowane 10g (MLE)<br>Paprykarz szczeciński 1 szt 130g (GLU Psz, RYB.)<br>Mix sałat z olejem i marchewką 50g<br>Herbata z cukrem 250ml A<br>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 105.7 /porcja 530g) = 556,20 kcal<br>Białko ogółem (100g)= 3.3 /porcja 530g) = 17,20 g<br>Tłuszcz (100g)= 5.1 /porcja 530g) = 26,90 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.5 /porcja 530g) = 7,80 g<br>Węglowodny przyswajalne (100g)= 11 /porcja 530g) = 57,70 g<br>cukry suma (100g)= 1.5 /porcja 530g) = 8,10 g<br>Błonnik pokarmowy (100g)= 1 /porcja 530g) = 5,50 g<br>Sól (100g)= .4 /porcja 530g) = 2,10 g |      |  | Wartość energetyczna[kcal] 2 065,30 kcal<br>Białko ogółem 84,50 g<br>Tłuszcz 58,80 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 24,20 g<br>Węglowodny przyswajalne 266,80 g<br>cukry suma 44,30 g<br>Błonnik pokarmowy 26,80 g<br>Sól 3,20 g |

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-03-10 KUCHNIA SZPITALNA

|  | Śniadanie  | 2. śniadanie  | Obiad   | Podwieczorek   | Kolacja  | Posiłek nocny  | SUMA |  |
|--|--|---|---|--|--|--|------|--|
| 2025-03-10 poniedziałek<br>12- Pajkielowa        | zupa warzywna +ryż+miaso+mieso drobiowe 500ml (GLU, SEL.)<br>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 80.5 /porcja 500g)= 402,60 kcal<br>Białko ogółem (100g)= 4.1 /porcja 500g)= 20,50 g<br>Tłuszcz (100g)= 3.3 /porcja 500g)= 16,40 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .5 /porcja 500g)= 2,30 g<br>Węglowodny przyswajalne (100g)= 8.4 /porcja 500g)= 41,90 g<br>cukry suma (100g)= .6 /porcja 500g)= 3,20 g<br>Błonnik pokarmowy (100g)= .8 /porcja 500g)= 3,80 g<br>Sól (100g)= 0 /porcja 500g)= 0,10 g           | Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE.)<br>Ryż na mle+miaso+mieso drobiowe 500ml (MLE.)<br>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 80.1 /porcja 650g)= 534,10 kcal<br>Białko ogółem (100g)= 4.1 /porcja 650g)= 27,20 g<br>Tłuszcz (100g)= 2.2 /porcja 650g)= 14,70 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.3 /porcja 650g)= 9,00 g<br>Węglowodny przyswajalne (100g)= 10.5 /porcja 650g)= 69,70 g<br>cukry suma (100g)= 4.3 /porcja 650g)= 28,60 g<br>Błonnik pokarmowy (100g)= .2 /porcja 650g)= 1,20 g<br>Sól (100g)= .1 /porcja 650g)= 0,50 g | Barszcz czerwony 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL.)<br>Mieso drobiowe z warzywami (SEL.)<br>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 199.3 /porcja 301g)= 604,00 kcal<br>Białko ogółem (100g)= 9.8 /porcja 301g)= 29,80 g<br>Tłuszcz (100g)= 6.2 /porcja 301g)= 18,70 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.1 /porcja 301g)= 3,40 g<br>Węglowodny przyswajalne (100g)= 24.3 /porcja 301g)= 73,60 g<br>cukry suma (100g)= 3.5 /porcja 301g)= 10,60 g<br>Błonnik pokarmowy (100g)= 5.4 /porcja 301g)= 16,40 g<br>Sól (100g)= .1 /porcja 301g)= 0,30 g                     | Ryż na mle+miaso+mieso drobiowe 500ml (MLE.)<br>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 84.6 /porcja 500g)= 423,10 kcal<br>Białko ogółem (100g)= 4.6 /porcja 500g)= 22,80 g<br>Tłuszcz (100g)= 2.6 /porcja 500g)= 13,20 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.4 /porcja 500g)= 6,90 g<br>Węglowodny przyswajalne (100g)= 10.7 /porcja 500g)= 53,20 g<br>cukry suma (100g)= 3 /porcja 500g)= 14,80 g<br>Błonnik pokarmowy (100g)= .2 /porcja 500g)= 1,20 g<br>Sól (100g)= .1 /porcja 500g)= 0,40 g | zupa warzywna +ryż+miaso+mieso drobiowa 500ml (GLU Psz, JAJ, SEL.)<br>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 89.5 /porcja 500g)= 447,30 kcal<br>Białko ogółem (100g)= 3.4 /porcja 500g)= 16,80 g<br>Tłuszcz (100g)= 3.8 /porcja 500g)= 18,90 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .5 /porcja 500g)= 2,20 g<br>Węglowodny przyswajalne (100g)= 10.2 /porcja 500g)= 51,10 g<br>cukry suma (100g)= .4 /porcja 500g)= 2,20 g<br>Błonnik pokarmowy (100g)= .8 /porcja 500g)= 3,80 g<br>Sól (100g)= 0 /porcja 500g)= 0,10 g | Wartość energetyczna[kcal] 2 411,40 kcal<br>Białko ogółem 117,10 g<br>Tłuszcz 81,90 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 23,80 g<br>Węglowodny przyswajalne 269,50 g<br>cukry suma 59,40 g<br>Błonnik pokarmowy 26,40 g<br>Sól 1,40 g |      |  |
| 2025-03-10 poniedziałek<br>14- Płynna wzmocniona | zupa warzywna +ryż+miaso+mieso drobiowa 500ml (GLU Psz, JAJ, SEL.)<br>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 89.5 /porcja 500g)= 447,30 kcal<br>Białko ogółem (100g)= 3.4 /porcja 500g)= 16,80 g<br>Tłuszcz (100g)= 3.8 /porcja 500g)= 18,90 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .5 /porcja 500g)= 2,20 g<br>Węglowodny przyswajalne (100g)= 10.2 /porcja 500g)= 51,10 g<br>cukry suma (100g)= .4 /porcja 500g)= 2,20 g<br>Błonnik pokarmowy (100g)= .8 /porcja 500g)= 3,80 g<br>Sól (100g)= 0 /porcja 500g)= 0,10 g | Ryż na mle+miaso+mieso drobiowa 500ml (MLE.)<br>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 84.6 /porcja 500g)= 423,10 kcal<br>Białko ogółem (100g)= 4.6 /porcja 500g)= 22,80 g<br>Tłuszcz (100g)= 2.6 /porcja 500g)= 13,20 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.4 /porcja 500g)= 6,90 g<br>Węglowodny przyswajalne (100g)= 10.7 /porcja 500g)= 53,20 g<br>cukry suma (100g)= 3 /porcja 500g)= 14,80 g<br>Błonnik pokarmowy (100g)= .2 /porcja 500g)= 1,20 g<br>Sól (100g)= .1 /porcja 500g)= 0,40 g                                      | Barszcz czerwony 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL.)<br>Mieso+warzywa+miaso+ziemiaki 500ml Płynna (MLE, SEL.)<br>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 199.3 /porcja 301g)= 604,00 kcal<br>Białko ogółem (100g)= 9.8 /porcja 301g)= 29,80 g<br>Tłuszcz (100g)= 6.2 /porcja 301g)= 18,70 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.1 /porcja 301g)= 3,40 g<br>Węglowodny przyswajalne (100g)= 24.3 /porcja 301g)= 73,60 g<br>cukry suma (100g)= 3.5 /porcja 301g)= 10,60 g<br>Błonnik pokarmowy (100g)= 5.4 /porcja 301g)= 16,40 g<br>Sól (100g)= .1 /porcja 301g)= 0,30 g | Ryż na mle+miaso+mieso drobiowe 500ml (MLE.)<br>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 84.6 /porcja 500g)= 423,10 kcal<br>Białko ogółem (100g)= 4.6 /porcja 500g)= 22,80 g<br>Tłuszcz (100g)= 2.6 /porcja 500g)= 13,20 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.4 /porcja 500g)= 6,90 g<br>Węglowodny przyswajalne (100g)= 10.7 /porcja 500g)= 53,20 g<br>cukry suma (100g)= 3 /porcja 500g)= 14,80 g<br>Błonnik pokarmowy (100g)= .2 /porcja 500g)= 1,20 g<br>Sól (100g)= .1 /porcja 500g)= 0,40 g | zupa warzywna +ryż+miaso+mieso drobiowa 500ml (GLU Psz, JAJ, SEL.)<br>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 89.5 /porcja 500g)= 447,30 kcal<br>Białko ogółem (100g)= 3.4 /porcja 500g)= 16,80 g<br>Tłuszcz (100g)= 3.8 /porcja 500g)= 18,90 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .5 /porcja 500g)= 2,20 g<br>Węglowodny przyswajalne (100g)= 10.2 /porcja 500g)= 51,10 g<br>cukry suma (100g)= .4 /porcja 500g)= 2,20 g<br>Błonnik pokarmowy (100g)= .8 /porcja 500g)= 3,80 g<br>Sól (100g)= 0 /porcja 500g)= 0,10 g | Wartość energetyczna[kcal] 2 223,70 kcal<br>Białko ogółem 103,40 g<br>Tłuszcz 79,80 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 25,60 g<br>Węglowodny przyswajalne 265,90 g<br>cukry suma 42,30 g<br>Błonnik pokarmowy 21,70 g<br>Sól 1,20 g |      |  |

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

strona 5 z 13

Formularz:Jadłospis\_Tygodniowy\_posilki\_w\_kolumnach.f3

Wydrukował: q, Data i godzina wydruku: 2025-03-03 09:47:36

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-03-10 KUCHNIA SZPITALNA

|  | Śniadanie   | 2. śniadanie | Obiad   | Podwieczorek | Kolacja  | Posiłek nocny  | SUMA  |  |  |
|--|---|--------------|---|--------------|--|--|---|--|--|
| 2025-03-10 poniedziałek<br>7- kantolowana zawartość kw. tłuszczowych( sercowa) | chleb wielozłarnisty 115g (GLU Ows, GLU Żyt.)<br>Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE.)<br>Twarożek naturalny 120g A (MLE.)<br>Papaśka świeża 60g<br>Herbata z cukrem 250ml A<br>Wartość energetyczna[kcal] 540,40 kcal<br>Białko ogółem 26,80 g<br>Tłuszcz 16,40 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 6,40 g<br>Węglowodny przyswajalne 59,70 g<br>cukry suma 25,50 g<br>Błonnik pokarmowy 13,10 g<br>Sól 1,50 g |              | Barszcz czerwony 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL.)<br>Gulasz drobiowy duszony w curry 200g A (GLU Psz, MLE, SEL.)<br>Ryż pełnoziarnisty 200g<br>Fasolka szparagowa duszona 150g (GLU Psz.)<br>Herbata malinowa 250ml A<br>Wartość energetyczna[kcal] 918,90 kcal<br>Białko ogółem 41,70 g<br>Tłuszcz 15,10 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 4,70 g<br>Węglowodny przyswajalne 155,90 g<br>cukry suma 12,90 g<br>Błonnik pokarmowy 23,10 g<br>Sól 0,30 g |              | Ryż na mle+miaso+mieso drobiowe 500ml (MLE.)<br>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 84.6 /porcja 500g)= 423,10 kcal<br>Białko ogółem (100g)= 4.6 /porcja 500g)= 22,80 g<br>Tłuszcz (100g)= 2.6 /porcja 500g)= 13,20 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.4 /porcja 500g)= 6,90 g<br>Węglowodny przyswajalne (100g)= 10.7 /porcja 500g)= 53,20 g<br>cukry suma (100g)= 3 /porcja 500g)= 14,80 g<br>Błonnik pokarmowy (100g)= .2 /porcja 500g)= 1,20 g<br>Sól (100g)= .1 /porcja 500g)= 0,40 g | Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.)<br>Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.)<br>Mleś tłuszczowy do smarowania 80% 15g<br>Paprykarz szczeciński 1 szt 130g (GLU Psz, RYB.)<br>ogórek 50g<br>Herbata z cukrem 250ml A<br>Wartość energetyczna[kcal] 549,40 kcal<br>Białko ogółem 17,50 g<br>Tłuszcz 25,60 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 7,20 g<br>Węglowodny przyswajalne 58,60 g<br>cukry suma 8,70 g<br>Błonnik pokarmowy 5,70 g<br>Sól 2,10 g | Wartość energetyczna[kcal] 2 008,70 kcal<br>Białko ogółem 86,00 g<br>Tłuszcz 57,10 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 18,30 g<br>Węglowodny przyswajalne 274,20 g<br>cukry suma 47,00 g<br>Błonnik pokarmowy 41,90 g<br>Sól 3,90 g |  |  |

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

strona 6 z 13

Formularz:Jadłospis\_Tygodniowy\_posilki\_w\_kolumnach.f3

Wydrukował: q, Data i godzina wydruku: 2025-03-03 09:47:36

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-03-10 KUCHNIA SZPITALNA

|   | Śniadanie  | 2. śniadanie | Obiad   | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny  | SUMA  |
|---|--|--------------|---|--------------|---------|--|---|
| 2025-03-10 poniedziałek<br>GL- Bezglutenowa | <p>chleb bezglutenowy 105g<br/>masło porcjowane 10g (MLE)<br/>Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE)<br/>Twarożek naturalny 120g A (MLE)<br/>Papryka świeża 80g<br/>Herbata z cukrem 250ml A<br/>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 74,8 /porcja 715g)= 534,00 kcal<br/>Białko ogółem (100g)= 2,7 /porcja 715g)= 19,30 g<br/>Tłuszcz (100g)= 3,2 /porcja 715g)= 22,90 g<br/>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,7 /porcja 715g)= 12,20 g<br/>Węglowodny przyswajalne (100g)= 7,9 /porcja 715g)= 56,70 g<br/>cukry suma (100g)= 3,7 /porcja 715g)= 26,30 g<br/>Błonnik pokarmowy (100g)= 4 /porcja 715g)= 2,90 g<br/>Sól (100g)= 0,2 /porcja 715g)= 1,70 g</p> |              | <p>Barszcz czerwony 300ml bez glutenowy (SEL)<br/>Gulasz drobiowy duszony w curry 200g big (SEL)<br/>Ryz pełnoziarnisty 220g A<br/>Fasolka szparagowa duszona 150g B<br/>Herbata malinowa 250ml A<br/>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 95,8 /porcja 1100g)= 1 064,10 kcal<br/>Białko ogółem (100g)= 4 /porcja 1100g)= 44,00 g<br/>Tłuszcz (100g)= 1,9 /porcja 1100g)= 20,50 g<br/>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 0,3 /porcja 1100g)= 3,30 g<br/>Węglowodny przyswajalne (100g)= 16,5 /porcja 1100g)= 183,20 g<br/>cukry suma (100g)= 1,2 /porcja 1100g)= 13,50 g<br/>Błonnik pokarmowy (100g)= 2,8 /porcja 1100g)= 30,50 g<br/>Sól (100g)= 0 /porcja 1100g)= 0,50 g</p> |              |         | <p>chleb bezglutenowy 105g<br/>masło porcjowane 10g (MLE)<br/>Pasta warzywna papryka&amp; fasola czerwona 80g<br/>Miód porcjowany 1szt-25g<br/>ogórek 50g<br/>Herbata z cukrem 250ml A<br/>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 82,1 /porcja 520g)= 432,20 kcal<br/>Białko ogółem (100g)= 1 /porcja 520g)= 5,30 g<br/>Tłuszcz (100g)= 3,3 /porcja 520g)= 17,50 g<br/>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,2 /porcja 520g)= 6,20 g<br/>Węglowodny przyswajalne (100g)= 11,3 /porcja 520g)= 59,50 g<br/>cukry suma (100g)= 1,5 /porcja 520g)= 7,80 g<br/>Błonnik pokarmowy (100g)= 1,5 /porcja 520g)= 7,80 g<br/>Sól (100g)= 0,4 /porcja 520g)= 2,30 g</p> | <p>Wartość energetyczna[kcal] 2 030,30 kcal<br/>Białko ogółem 68,60 g<br/>Tłuszcz 60,90 g<br/>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 21,70 g<br/>Węglowodny przyswajalne 299,40 g<br/>cukry suma 47,60 g<br/>Błonnik pokarmowy 41,20 g<br/>Sól 4,50 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 2025-03-10 KUCHNIA SZPITALNA

|   | Śniadanie   | 2. śniadanie | Obiad   | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny  | SUMA  |
|---|---|--------------|---|--------------|---------|--|---|
| 2025-03-10 poniedziałek<br>ML- Beznleczna | <p>chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Żyt)<br/>Miks tłuszczowy do smarowania 80% 15g<br/>Pasta warzywna papryka&amp; fasola czerwona 80g<br/>Pomidor sparzony 100g 2 szt<br/>Herbata z cukrem 250ml A<br/>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 88,9 /porcja 535g)= 467,90 kcal<br/>Białko ogółem (100g)= 2,6 /porcja 535g)= 13,80 g<br/>Tłuszcz (100g)= 3,3 /porcja 535g)= 17,40 g<br/>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,1 /porcja 535g)= 6,00 g<br/>Węglowodny przyswajalne (100g)= 11 /porcja 535g)= 58,60 g<br/>cukry suma (100g)= 1,5 /porcja 535g)= 7,70 g<br/>Błonnik pokarmowy (100g)= 2,2 /porcja 535g)= 11,80 g<br/>Sól (100g)= 0,3 /porcja 535g)= 1,40 g</p> |              | <p>Barszcz czerwony 300ml bez glutenowy (SEL)<br/>Gulasz drobiowy duszony w curry 200g bez mleczny A (SEL)<br/>Ryz biały 200g<br/>Fasolka szparagowa duszona 150g (GLU Psz)<br/>Herbata malinowa 250ml A<br/>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 104,8 /porcja 951g)= 953,00 kcal<br/>Białko ogółem (100g)= 5,1 /porcja 951g)= 46,80 g<br/>Tłuszcz (100g)= 2,3 /porcja 951g)= 20,60 g<br/>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 0,4 /porcja 951g)= 3,30 g<br/>Węglowodny przyswajalne (100g)= 15,5 /porcja 951g)= 140,60 g<br/>cukry suma (100g)= 1,4 /porcja 951g)= 12,30 g<br/>Błonnik pokarmowy (100g)= 1,6 /porcja 951g)= 14,70 g<br/>Sól (100g)= 0 /porcja 951g)= 0,30 g</p> |              |         | <p>Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt)<br/>Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt)<br/>Miks tłuszczowy do smarowania 80% 15g<br/>Paprykarz szczeciński 1 szt 130g (GLU Psz, RYB)<br/>Mix sałat z olejem i marchewką 50g<br/>Herbata z cukrem 250ml A<br/>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 112 /porcja 535g)= 599,40 kcal<br/>Białko ogółem (100g)= 3,3 /porcja 535g)= 17,30 g<br/>Tłuszcz (100g)= 5,8 /porcja 535g)= 30,60 g<br/>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,4 /porcja 535g)= 7,50 g<br/>Węglowodny przyswajalne (100g)= 11 /porcja 535g)= 57,70 g<br/>cukry suma (100g)= 1,5 /porcja 535g)= 8,10 g<br/>Błonnik pokarmowy (100g)= 1 /porcja 535g)= 5,50 g<br/>Sól (100g)= 0,4 /porcja 535g)= 2,10 g</p> | <p>Wartość energetyczna[kcal] 2 010,30 kcal<br/>Białko ogółem 77,10 g<br/>Tłuszcz 68,50 g<br/>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 16,80 g<br/>Węglowodny przyswajalne 256,30 g<br/>cukry suma 28,10 g<br/>Błonnik pokarmowy 32,00 g<br/>Sól 3,80 g</p> |

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

Jadospisy tygodniowe w dniu 2025-03-10 KUCHNIA SZPITALNA

|  | Śniadanie   | 2. śniadanie   | Obiad   | Podwieczorek  | Kolacja  | Posiłek nocny   | SUMA   |
|--|---|--|---|---|--|---|--|
| 2025-03-10 pomedzialek<br>C3-Ograniczenie taw.przys. wegl.(Cukrzyca/walki) | chleb wielozarnisty 115g (GLU Psz, GLU Żyt, Ows, MLE, SEL.)<br>Twarożek naturalny 200g A (MLE, SEL.)<br>Papryka świeża 80g<br>Herbata bez cukru 250 ml<br>Wartość energetyczna[kcal] 541,00 kcal<br>Białko ogółem 33,20 g<br>Tłuszcz 20,50 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 7,70 g<br>Węglowodny przyswajalne 46,50 g<br>cukry suma 15,80 g<br>Błonnik pokarmowy 13,10 g<br>Sól 1,30 g | Jogurt naturalny 150g-1szt. (MLE, SEL.)<br>Jabłko 150g<br>Wartość energetyczna[kcal] 108,80 kcal<br>Białko ogółem 4,20 g<br>Tłuszcz 2,40 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 1,40 g<br>Węglowodny przyswajalne 16,20 g<br>cukry suma 15,70 g<br>Błonnik pokarmowy 2,20 g<br>Sól 0,10 g   | Barszcz czerwony 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL.)<br>Gulasz drobiowy duszony w curry 250ml A (GLU Psz, MLE, SEL.)<br>Ryz pełnoziarnisty 200g<br>Fasolka szparagowa duszona 150g (GLU Psz.)<br>Herbata bez cukru 250 ml<br>Wartość energetyczna[kcal] 933,50 kcal<br>Białko ogółem 63,30 g<br>Tłuszcz 8,60 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 3,10 g<br>Węglowodny przyswajalne 152,20 g<br>cukry suma 12,60 g<br>Błonnik pokarmowy 23,10 g<br>Sól 0,50 g |   | Chleb graham 80g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.)<br>Paprykarz szczebiński 1 szt 130g (GLU Psz, RYB.)<br>Jajko gotowane 1szt -50g (JAJ.)<br>ogórek 50g<br>Herbata bez cukru 250 ml<br>Wartość energetyczna[kcal] 510,50 kcal<br>Białko ogółem 23,60 g<br>Tłuszcz 18,70 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 3,40 g<br>Węglowodny przyswajalne 57,60 g<br>cukry suma 8,90 g<br>Błonnik pokarmowy 6,50 g<br>Sól 2,20 g | Pieczywo żytnio-pszenno-razowe 80g (GLU Psz, GLU Żyt.)<br>Masło roślinne rama 10g<br>Ser żółty 60g A (MLE, SEL.)<br>Rukola 10g<br>Wartość energetyczna[kcal] 362,70 kcal<br>Białko ogółem 20,30 g<br>Tłuszcz 21,10 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 12,30 g<br>Węglowodny przyswajalne 23,20 g<br>cukry suma 1,70 g<br>Błonnik pokarmowy 4,90 g<br>Sól 0,90 g  | Wartość energetyczna[kcal] 2 466,59 kcal<br>Białko ogółem 144,60 g<br>Tłuszcz 71,40 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 27,90 g<br>Węglowodny przyswajalne 295,70 g<br>cukry suma 54,70 g<br>Błonnik pokarmowy 49,80 g<br>Sól 5,00 g |
|  | P1- Dieta Podstawowa Dziecięca  | Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.)<br>Chleb wielozarnisty 40g (GLU Ows, GLU Żyt.)<br>masło porcjowane 10g (MLE, SEL.)<br>Twarożek naturalny 120g A (MLE, SEL.)<br>Papryka świeża 80g<br>Herbata z cukrem 250ml A<br>Wartość energetyczna[kcal] 405,80 kcal<br>Białko ogółem 19,70 g<br>Tłuszcz 18,80 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 9,90 g<br>Węglowodny przyswajalne 34,80 g<br>cukry suma 10,40 g<br>Błonnik pokarmowy 6,90 g<br>Sól 0,70 g | Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE, SEL.)<br>Wartość energetyczna[kcal] 111,00 kcal<br>Białko ogółem 4,40 g<br>Tłuszcz 1,50 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 2,10 g<br>Węglowodny przyswajalne 16,50 g<br>cukry suma 13,80 g<br>Błonnik pokarmowy g<br>Sól 0,20 g   | Barszcz czerwony 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL.)<br>Gulasz drobiowy duszony w curry 200g A (GLU Psz, MLE, SEL.)<br>Ryz pełnoziarnisty 100g A<br>Fasolka szparagowa duszona 150g (GLU Psz.)<br>Herbata malinowa 250ml A<br>Wartość energetyczna[kcal] 757,90 kcal<br>Białko ogółem 38,20 g<br>Tłuszcz 14,20 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 4,40 g<br>Węglowodny przyswajalne 117,50 g<br>cukry suma 12,70 g<br>Błonnik pokarmowy 18,70 g<br>Sól 0,40 g | Mandarynka 130g<br>Wartość energetyczna[kcal] 43,90 kcal<br>Białko ogółem 0,60 g<br>Tłuszcz 0,20 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem g<br>Węglowodny przyswajalne 9,10 g<br>cukry suma g<br>Błonnik pokarmowy 1,90 g<br>Sól g  | Chleb żytnio-pszenny 60g (GLU Psz, GLU Żyt.)<br>masło porcjowane 10g (MLE, SEL.)<br>Paprykarz szczebiński 1 szt 130g (GLU Psz, RYB.)<br>ogórek 50g<br>Herbata z cukrem 250ml A<br>Wartość energetyczna[kcal] 442,10 kcal<br>Białko ogółem 13,60 g<br>Tłuszcz 21,40 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 7,30 g<br>Węglowodny przyswajalne 46,30 g<br>cukry suma 7,30 g<br>Błonnik pokarmowy 2,80 g<br>Sól 2,00 g |  |

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-03-10 KUCHNIA SZPITALNA

|  | Śniadanie  | 2. śniadanie | Obiad   | Podwieczorek | Kolacja   | Posiłek nocny | SUMA  |
|--|--|--------------|---|--------------|---|---------------|---|
| 2025-03-10 poniedziałek<br>Mie- Wegetarianka | chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Żyt.)<br>masło porcjowane 10g (MLE.)<br>Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE.)<br>Twarożek naturalny 120g A (MLE.)<br>Papryka świeża 80g<br>Herbata z cukrem 250ml A<br>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 84.4 /porcja 700g)= 603,10 kcal<br>Białko ogółem (100g)=3.8 /porcja 700g)= 27,30 g<br>Tłuszcz (100g)= 2.7 /porcja 700g)= 18,90 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.7 /porcja 700g)= 12,20 g<br>Węglowodny przyswajalne (100g)= 10.2 /porcja 700g)= 73,20 g<br>cukry suma (100g)= 3.4 /porcja 700g)= 24,50 g<br>Błonnik pokarmowy (100g)= .8 /porcja 700g)= 5,50 g<br>Sól (100g)= .1 /porcja 700g)= 0,70 g |              | Barszcz czerwony 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL.)<br>Gulasz warzywny curry z kalaflorem i soczewicą 250g (GLU Psz, SEL.)<br>Ryz pełnoziarnisty 200g<br>Fasolka szparagowa duszona 150g (GLU Psz.)<br>Herbata malinowa 250ml A<br>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 96.8 /porcja 1150g)= 1 075,60 kcal<br>Białko ogółem (100g)=3.1 /porcja 1150g)= 34,60 g<br>Tłuszcz (100g)= 2 /porcja 1150g)= 21,70 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .3 /porcja 1150g)= 3,30 g<br>Węglowodny przyswajalne (100g)= 16.5 /porcja 1150g)= 183,60 g<br>cukry suma (100g)= 1.4 /porcja 1150g)= 15,50 g<br>Błonnik pokarmowy (100g)= 2.8 /porcja 1150g)= 31,60 g<br>Sól (100g)= 0 /porcja 1150g)= 0,40 g |              | Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.)<br>Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.)<br>masło porcjowane 10g (MLE.)<br>Paprykarz szczeciński 1 szt 130g (GLU Psz, RYB.)<br>ogórek 50g<br>Herbata z cukrem 250ml A<br>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 96.1 /porcja 530g)= 516,20 kcal<br>Białko ogółem (100g)= 3.3 /porcja 530g)= 17,50 g<br>Tłuszcz (100g)= 4.2 /porcja 530g)= 21,80 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.4 /porcja 530g)= 7,40 g<br>Węglowodny przyswajalne (100g)= 11.1 /porcja 530g)= 58,60 g<br>cukry suma (100g)= 1.8 /porcja 530g)= 8,60 g<br>Błonnik pokarmowy (100g)= 1.1 /porcja 530g)= 5,70 g<br>Sól (100g)= .4 /porcja 530g)= 2,10 g |               | Wartość energetyczna[kcal] 2 194,90 kcal<br>Białko ogółem 79,40 g<br>Tłuszcz 62,40 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22,90 g<br>Węglowodny przyswajalne 314,80 g<br>cukry suma 48,60 g<br>Błonnik pokarmowy 43,20 g<br>Sól 3,20 g |

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

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

strona 11 z 13

Wydrukował: q. Data i godzina wydruku: 2025-03-03 09:47:36

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-03-10 KUCHNIA SZPITALNA

|  | Śniadanie  | 2. śniadanie | Obiad   | Podwieczorek | Kolacja  | Posiłek nocny | SUMA   |
|--|--|--------------|---|--------------|--|---------------|--|
| 2025-03-10 poniedziałek<br>C1- Dieta poddawana     | Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.)<br>Chleb wieloziarnisty 85g (GLU Ows, GLU Żyt.)<br>masło porcjowane 10g (MLE.)<br>Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE.)<br>Twarożek naturalny 120g A (MLE.)<br>Papryka świeża 80g<br>Herbata z cukrem 250ml A<br>Wartość energetyczna[kcal] 622,10 kcal<br>Białko ogółem 27,30 g<br>Tłuszcz 23,20 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 12,80 g<br>Węglowodny przyswajalne 65,20 g<br>cukry suma 25,40 g<br>Błonnik pokarmowy 11,40 g<br>Sól 1,30 g |              | Barszcz czerwony 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL.)<br>Gulasz drobiowy duszony w curry 250ml A (GLU Psz, MLE, SEL.)<br>Ryz pełnoziarnisty 200g<br>Fasolka szparagowa duszona 150g (GLU Psz.)<br>Herbata malinowa 250ml A<br>Wartość energetyczna[kcal] 946,10 kcal<br>Białko ogółem 63,30 g<br>Tłuszcz 8,60 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 3,10 g<br>Węglowodny przyswajalne 155,70 g<br>cukry suma 12,60 g<br>Błonnik pokarmowy 23,10 g<br>Sól 0,50 g |              | Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.)<br>Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.)<br>masło porcjowane 10g (MLE.)<br>Paprykarz szczeciński 1 szt 130g (GLU Psz, RYB.)<br>ogórek 50g<br>Herbata z cukrem 250ml A<br>Wartość energetyczna[kcal] 516,20 kcal<br>Białko ogółem 17,50 g<br>Tłuszcz 21,80 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 7,40 g<br>Węglowodny przyswajalne 58,60 g<br>cukry suma 8,60 g<br>Błonnik pokarmowy 5,70 g<br>Sól 2,10 g   |               | Wartość energetyczna[kcal] 2 084,40 kcal<br>Białko ogółem 108,10 g<br>Tłuszcz 53,60 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22,50 g<br>Węglowodny przyswajalne 279,50 g<br>cukry suma 46,60 g<br>Błonnik pokarmowy 40,20 g<br>Sól 3,90 g |
| 2025-03-10 poniedziałek<br>C2- Dieta Laktowstrawna | chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Żyt.)<br>masło porcjowane 10g (MLE.)<br>Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE.)<br>Twarożek naturalny 120g A (MLE.)<br>Pomidor sparzony 100g 2 szt<br>Herbata z cukrem 250ml A<br>Wartość energetyczna[kcal] 595,50 kcal<br>Białko ogółem 27,10 g<br>Tłuszcz 18,70 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 12,20 g<br>Węglowodny przyswajalne 72,20 g<br>cukry suma 23,50 g<br>Błonnik pokarmowy 5,50 g<br>Sól 0,80 g   |              | Barszcz czerwony 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL.)<br>Gulasz drobiowy duszony w curry 200g A (GLU Psz, MLE, SEL.)<br>Ryz biały 200g<br>Fasolka szparagowa duszona 150g (GLU Psz.)<br>Herbata malinowa 250ml A<br>Wartość energetyczna[kcal] 853,60 kcal<br>Białko ogółem 40,20 g<br>Tłuszcz 13,30 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 4,20 g<br>Węglowodny przyswajalne 136,90 g<br>cukry suma 12,70 g<br>Błonnik pokarmowy 15,80 g<br>Sól 0,30 g          |              | Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.)<br>Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.)<br>masło porcjowane 10g (MLE.)<br>Miód porcjowany 1szt-25g<br>Paprykarz szczeciński 1 szt 130g (GLU Psz, RYB.)<br>Mix sałat z olejem i marchewką 50g<br>Herbata z cukrem 250ml A<br>Wartość energetyczna[kcal] 636,90 kcal<br>Białko ogółem 17,30 g<br>Tłuszcz 26,80 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 7,80 g<br>Węglowodny przyswajalne 77,50 g<br>cukry suma 8,60 g<br>Błonnik pokarmowy 5,50 g<br>Sól 2,10 g |               | Wartość energetyczna[kcal] 2 085,00 kcal<br>Białko ogółem 84,60 g<br>Tłuszcz 58,80 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 24,20 g<br>Węglowodny przyswajalne 286,70 g<br>cukry suma 44,80 g<br>Błonnik pokarmowy 26,80 g<br>Sól 3,20 g  |

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

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

strona 12 z 13

Wydrukował: q. Data i godzina wydruku: 2025-03-03 09:47:36

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

Jadospisy tygodniowe w dniu 2025-03-10 KUCHNIA SZPITALNA

|  | Śniadanie  | 2. śniadanie   | Obiad   | Podwieczorek   | Kolacja  | Posiłek nocny  | SUMA |
|--|--|--|---|--|--|--|------|
| 2025-03-10 poniedziałek<br>9- Bogniobiolkowa | chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Żyt.)<br>masło porcjowane 10g (MLE.)<br>Twarożek naturalny 200g A (MLE.)<br>Pomidor sparzony 100g 2 szt<br>Herbata z cukrem 250ml A<br>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 96.2 /porcja 650g = 641,00 kcal<br>Białko ogółem (100g)= 5.7 /porcja 650g = 37,30 g<br>Tłuszcz (100g)= 3.8 /porcja 650g = 25,40 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2.3 /porcja 650g = 15,00 g<br>Węglowodny przyswajalne (100g)= 9 /porcja 650g = 60,20 g<br>cukry suma (100g)= 2.3 /porcja 650g = 15,40 g<br>Błonnik pokarmowy (100g)= .8 /porcja 650g = 5,50 g<br>Sól (100g)= .1 /porcja 650g = 0,60 g | Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE.)<br>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 74.4 /porcja 150g = 111,00 kcal<br>Białko ogółem (100g)= 2.9 /porcja 150g = 4,40 g<br>Tłuszcz (100g)= 1 /porcja 150g = 1,50 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.4 /porcja 150g = 2,10 g<br>Węglowodny przyswajalne (100g)= 11.1 /porcja 150g = 16,50 g<br>cukry suma (100g)= 9.3 /porcja 150g = 13,90 g<br>Błonnik pokarmowy (100g)= 0 /porcja 150g = 0,00 g<br>Sól (100g)= .1 /porcja 150g = 0,20 g | Barszcz czerwony 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL.)<br>Gulasz drobiowy duszony w curry 200g A (GLU Psz, MLE, SEL.)<br>Ryz biały 200g<br>Fasolka szparagowa duszona 150g (GLU Psz.)<br>Herbata malinowa 250ml A<br>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 93.9 /porcja 951g = 853,60 kcal<br>Białko ogółem (100g)= 4.4 /porcja 951g = 40,20 g<br>Tłuszcz (100g)= 1.5 /porcja 951g = 13,30 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .5 /porcja 951g = 4,20 g<br>Węglowodny przyswajalne (100g)= 15.1 /porcja 951g = 136,90 g<br>cukry suma (100g)= 1.4 /porcja 951g = 12,70 g<br>Błonnik pokarmowy (100g)= 1.7 /porcja 951g = 16,80 g<br>Sól (100g)= 0 /porcja 951g = 0,30 g | Jogurt naturalny 150g-1szt. (MLE.)<br>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 36.2 /porcja 150g = 54,00 kcal<br>Białko ogółem (100g)= 2.6 /porcja 150g = 3,90 g<br>Tłuszcz (100g)= 1.3 /porcja 150g = 2,00 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .9 /porcja 150g = 1,40 g<br>Węglowodny przyswajalne (100g)= 3.4 /porcja 150g = 5,10 g<br>cukry suma (100g)= 3.4 /porcja 150g = 5,10 g<br>Błonnik pokarmowy (100g)= 0 /porcja 150g = 0,00 g<br>Sól (100g)= .1 /porcja 150g = 0,10 g | Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.)<br>Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.)<br>masło porcjowane 10g (MLE.)<br>Papyrkarz szczeciński 1 szt 130g (GLU Psz, RYB.)<br>Mix sałat z olejem i marchewką 50g<br>Herbata z cukrem 250ml A<br>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 105.7 /porcja 530g = 556,20 kcal<br>Białko ogółem (100g)= 3.3 /porcja 530g = 17,20 g<br>Tłuszcz (100g)= 5.1 /porcja 530g = 26,80 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.5 /porcja 530g = 7,80 g<br>Węglowodny przyswajalne (100g)= 11 /porcja 530g = 57,70 g<br>cukry suma (100g)= 1.5 /porcja 530g = 8,10 g<br>Błonnik pokarmowy (100g)= 1 /porcja 530g = 5,50 g<br>Sól (100g)= .4 /porcja 530g = 2,10 g | Wartość energetyczna[kcal] 2 215,80 kcal<br>Białko ogółem 103,40 g<br>Tłuszcz 69,00 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 30,50 g<br>Węglowodny przyswajalne 276,40 g<br>cukry suma 55,10 g<br>Błonnik pokarmowy 26,80 g<br>Sól 3,30 g |      |

Wydruk z MAPI JADLOSPIS 2

Formularz:Jadospis\_Tygodniowy\_posilki\_w\_kolumnach.f3

strona 7 z 13

Wydrukował: q. Data i godzina wydruku: 2025-03-03 09:47:36

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

Jadospisy tygodniowe w dniu 2025-03-10 KUCHNIA SZPITALNA

|  | Śniadanie   | 2. śniadanie  | Obiad  | Podwieczorek   | Kolacja   | Posiłek nocny   | SUMA  |
|--|---|---|--|--|---|---|---|
| 2025-03-10 poniedziałek<br>6-Z ograniczeniem ilości przys.węgl(Cukrzykowa) | Chleb wielozłazisty 85g (GLU Ows, GLU Żyt.)<br>masło porcjowane 10g (MLE.)<br>Twarożek naturalny 120g A (MLE.)<br>Papryka świeża 80g<br>Herbata bez cukru 250 ml<br>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 78.2 /porcja 545g = 434,70 kcal<br>Białko ogółem (100g)= 3.7 /porcja 545g = 20,40 g<br>Tłuszcz (100g)= 3.8 /porcja 545g = 21,20 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.8 /porcja 545g = 9,70 g<br>Węglowodny przyswajalne (100g)= 6.1 /porcja 545g = 34,00 g<br>cukry suma (100g)= 2 /porcja 545g = 11,00 g<br>Błonnik pokarmowy (100g)= 1.8 /porcja 545g = 10,10 g<br>Sól (100g)= .2 /porcja 545g = 1,00 g | Jogurt naturalny 150g-1szt. (MLE.)<br>Jabko 150g<br>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 35.9 /porcja 300g = 106,80 kcal<br>Białko ogółem (100g)= 1.4 /porcja 300g = 4,20 g<br>Tłuszcz (100g)= .8 /porcja 300g = 2,40 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .5 /porcja 300g = 1,40 g<br>Węglowodny przyswajalne (100g)= 5.3 /porcja 300g = 16,20 g<br>cukry suma (100g)= 5.2 /porcja 300g = 15,70 g<br>Błonnik pokarmowy (100g)= .7 /porcja 300g = 2,20 g<br>Sól (100g)= .1 /porcja 300g = 0,10 g | Barszcz czerwony 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL.)<br>Gulasz drobiowy duszony w curry 200g A (GLU Psz, MLE, SEL.)<br>Ryz pełnoziarnisty 200g<br>Fasolka szparagowa duszona 150g (GLU Psz.)<br>Herbata bez cukru 250 ml<br>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 81.6 /porcja 1150g = 906,30 kcal<br>Białko ogółem (100g)= 3.8 /porcja 1150g = 41,80 g<br>Tłuszcz (100g)= 1.4 /porcja 1150g = 15,70 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .4 /porcja 1150g = 4,70 g<br>Węglowodny przyswajalne (100g)= 13.7 /porcja 1150g = 152,40 g<br>cukry suma (100g)= 1.2 /porcja 1150g = 12,80 g<br>Błonnik pokarmowy (100g)= 2.1 /porcja 1150g = 23,10 g<br>Sól (100g)= 0 /porcja 1150g = 0,30 g | Jogurt naturalny 150g-1szt. (MLE.)<br>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 36.2 /porcja 150g = 54,00 kcal<br>Białko ogółem (100g)= 2.6 /porcja 150g = 3,90 g<br>Tłuszcz (100g)= 1.3 /porcja 150g = 2,00 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .9 /porcja 150g = 1,40 g<br>Węglowodny przyswajalne (100g)= 3.4 /porcja 150g = 5,10 g<br>cukry suma (100g)= 3.4 /porcja 150g = 5,10 g<br>Błonnik pokarmowy (100g)= 0 /porcja 150g = 0,00 g<br>Sól (100g)= .1 /porcja 150g = 0,10 g | Chleb graham 90g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.)<br>masło porcjowane 10g (MLE.)<br>Papyrkarz szczeciński 1 szt 130g (GLU Psz, RYB.)<br>ogórek 50g<br>Herbata bez cukru 250 ml<br>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 97.9 /porcja 530g = 515,40 kcal<br>Białko ogółem (100g)= 3.5 /porcja 530g = 18,20 g<br>Tłuszcz (100g)= 4.1 /porcja 530g = 21,80 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.4 /porcja 530g = 7,40 g<br>Węglowodny przyswajalne (100g)= 10.9 /porcja 530g = 57,40 g<br>cukry suma (100g)= 1.7 /porcja 530g = 9,00 g<br>Błonnik pokarmowy (100g)= 1.2 /porcja 530g = 6,50 g<br>Sól (100g)= .4 /porcja 530g = 2,20 g | Pieczywo żytnio-pszenno-razowe 60g (GLU Psz, GLU Żyt.)<br>masło 10g (MLE.)<br>Ser żółty 30g (MLE.)<br>Rukola 10g<br>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 294 /porcja 110g = 323,00 kcal<br>Białko ogółem (100g)= 13.8 /porcja 110g = 15,20 g<br>Tłuszcz (100g)= 17 /porcja 110g = 18,70 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 11.3 /porcja 110g = 12,40 g<br>Węglowodny przyswajalne (100g)= 20.9 /porcja 110g = 23,00 g<br>cukry suma (100g)= 1.5 /porcja 110g = 1,60 g<br>Błonnik pokarmowy (100g)= 4.5 /porcja 110g = 4,90 g<br>Sól (100g)= .5 /porcja 110g = 0,60 g | Wartość energetyczna[kcal] 2 288,20 kcal<br>Białko ogółem 99,80 g<br>Tłuszcz 79,20 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 35,60 g<br>Węglowodny przyswajalne 283,00 g<br>cukry suma 50,10 g<br>Błonnik pokarmowy 46,80 g<br>Sól 4,20 g |

Wydruk z MAPI JADLOSPIS 2

Formularz:Jadospis\_Tygodniowy\_posilki\_w\_kolumnach.f3

strona 8 z 13

Wydrukował: q. Data i godzina wydruku: 2025-03-03 09:47:36

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-03-10 KUCHNIA SZPITALNA

|  | Śniadanie   | 2. śniadanie | Obiad   | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny  | SUMA |  |   |
|--|---|--------------|---|--------------|---------|--|------|--|---|
| 2025-03-10 poniedziałek<br>3-Latwostrawna z ograniczeniem tłuszczu | chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Żyt.)<br>Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE.)<br>Twarożek naturalny 120g A (MLE.)<br>Pomidor sparzony 100g 2 szt<br>Herbata z cukrem 250ml A<br>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 72,9 /porcja 710g = 520,70 kcal<br>Białko ogółem (100g)= 3,8 /porcja 710g = 27,00 g<br>Tłuszcz (100g)= 1,5 /porcja 710g = 10,50 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .9 /porcja 710g = 6,70 g<br>Węglowodny przyswajalne (100g)= 10,1 /porcja 710g = 72,20 g<br>cukry suma (100g)= 3,3 /porcja 710g = 23,40 g<br>Błonnik pokarmowy (100g)= .8 /porcja 710g = 5,50 g<br>Sól (100g)= .1 /porcja 710g = 0,80 g |              | Barszcz czerwony 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL.)<br>Ryz biały 200g<br>Gulasz drobiowy duszony w curry 200g A (GLU Psz, MLE, SEL.)<br>Fasolka szparagowa duszona 150g (GLU Psz.)<br>Herbata malinowa 250ml A<br>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 93,9 /porcja 951g = 853,60 kcal<br>Białko ogółem (100g)= 4,4 /porcja 951g = 40,20 g<br>Tłuszcz (100g)= 1,5 /porcja 951g = 13,30 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .5 /porcja 951g = 4,20 g<br>Węglowodny przyswajalne (100g)= 15,1 /porcja 951g = 136,90 g<br>cukry suma (100g)= 1,4 /porcja 951g = 12,70 g<br>Błonnik pokarmowy (100g)= 1,7 /porcja 951g = 15,80 g<br>Sól (100g)= 0 /porcja 951g = 0,30 g |              |         | Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.)<br>masło porcjowane 10g (MLE.)<br>Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.)<br>Paprykarz szczeciński 1 szt 130g (GLU Psz, RYB.)<br>Mix sałat z olejem i marchewką 50g<br>Herbata z cukrem 250ml A<br>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 105,7 /porcja 530g = 556,20 kcal<br>Białko ogółem (100g)= 3,3 /porcja 530g = 17,20 g<br>Tłuszcz (100g)= 5,1 /porcja 530g = 26,80 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,5 /porcja 530g = 7,80 g<br>Węglowodny przyswajalne (100g)= 11 /porcja 530g = 57,70 g<br>cukry suma (100g)= 1,5 /porcja 530g = 8,10 g<br>Błonnik pokarmowy (100g)= 1 /porcja 530g = 5,50 g<br>Sól (100g)= .4 /porcja 530g = 2,10 g |      |  | Wartość energetyczna[kcal] 1 930,50 kcal<br>Białko ogółem 84,40 g<br>Tłuszcz 50,60 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 18,70 g<br>Węglowodny przyswajalne 265,80 g<br>cukry suma 44,20 g<br>Błonnik pokarmowy 26,80 g<br>Sól 3,20 g |

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-03-10 KUCHNIA SZPITALNA

|   | Śniadanie  | 2. śniadanie  | Obiad   | Podwieczorek  | Kolacja  | Posiłek nocny | SUMA |   |
|---|--|---|---|---|--|---------------|------|---|
| 2025-03-10 poniedziałek<br>4-Latwostrawna z ogr.sub.pobudz.wyd.oboz. zjadk. | Bulka pszenna 75g (GLU Psz, SOJ, GLU Jęcz.)<br>masło porcjowane 10g (MLE.)<br>Twarożek naturalny 120g A (MLE.)<br>Pomidor sparzony 100g 2 szt<br>Herbata z cukrem 250ml A<br>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 79 /porcja 555g = 438,70 kcal<br>Białko ogółem (100g)= 3,8 /porcja 555g = 21,00 g<br>Tłuszcz (100g)= 3 /porcja 555g = 15,40 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,8 /porcja 555g = 10,00 g<br>Węglowodny przyswajalne (100g)= 8,8 /porcja 555g = 49,10 g<br>cukry suma (100g)= 1,7 /porcja 555g = 9,50 g<br>Błonnik pokarmowy (100g)= .7 /porcja 555g = 3,80 g<br>Sól (100g)= .3 /porcja 555g = 1,50 g | Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE.)<br>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 74,4 /porcja 150g = 111,00 kcal<br>Białko ogółem (100g)= 2,9 /porcja 150g = 4,40 g<br>Tłuszcz (100g)= 1 /porcja 150g = 1,50 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,4 /porcja 150g = 2,10 g<br>Węglowodny przyswajalne (100g)= 11,1 /porcja 150g = 16,50 g<br>cukry suma (100g)= 9,3 /porcja 150g = 13,90 g<br>Błonnik pokarmowy (100g)= 0 /porcja 150g = 0<br>Sól (100g)= .1 /porcja 150g = 0,20 g | Barszcz czerwony 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL.)<br>Gulasz drobiowy duszony w curry 200g A (GLU Psz, MLE, SEL.)<br>Ryz biały 200g<br>Fasolka szparagowa duszona 150g (GLU Psz.)<br>Herbata malinowa 250ml A<br>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 93,9 /porcja 951g = 853,60 kcal<br>Białko ogółem (100g)= 4,4 /porcja 951g = 40,20 g<br>Tłuszcz (100g)= 1,5 /porcja 951g = 13,30 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .5 /porcja 951g = 4,20 g<br>Węglowodny przyswajalne (100g)= 15,1 /porcja 951g = 136,90 g<br>cukry suma (100g)= 1,4 /porcja 951g = 12,70 g<br>Błonnik pokarmowy (100g)= 1,7 /porcja 951g = 15,80 g<br>Sól (100g)= 0 /porcja 951g = 0,30 g | Jabłko gotowane 150g<br>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 37,8 /porcja 150g = 56,50 kcal<br>Białko ogółem (100g)= .2 /porcja 150g = 0,30 g<br>Tłuszcz (100g)= 2 /porcja 150g = 0,30 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 0 /porcja 150g = 0<br>Węglowodny przyswajalne (100g)= 8,3 /porcja 150g = 12,40 g<br>cukry suma (100g)= 8,1 /porcja 150g = 12,10 g<br>Błonnik pokarmowy (100g)= 1 /porcja 150g = 1,50 g<br>Sól (100g)= 0 /porcja 150g = 0 | Bulka pszenna 75g (GLU Psz, SOJ, GLU Jęcz.)<br>masło porcjowane 10g (MLE.)<br>Paprykarz szczeciński 1 szt 130g (GLU Psz, RYB.)<br>Mix sałat z olejem i marchewką 50g<br>Herbata z cukrem 250ml A<br>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 102,4 /porcja 515g = 539,10 kcal<br>Białko ogółem (100g)= 2,9 /porcja 515g = 15,20 g<br>Tłuszcz (100g)= 5 /porcja 515g = 26,30 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,5 /porcja 515g = 7,60 g<br>Węglowodny przyswajalne (100g)= 11,1 /porcja 515g = 58,40 g<br>cukry suma (100g)= 1,4 /porcja 515g = 7,40 g<br>Błonnik pokarmowy (100g)= .5 /porcja 515g = 2,70 g<br>Sól (100g)= .6 /porcja 515g = 3,00 g |               |      | Wartość energetyczna[kcal] 1 998,90 kcal<br>Białko ogółem 81,10 g<br>Tłuszcz 57,80 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 23,90 g<br>Węglowodny przyswajalne 273,30 g<br>cukry suma 55,50 g<br>Błonnik pokarmowy 23,90 g<br>Sól 5,00 g |