

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-03-11 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2025-03-11 wtorek 1- Podstawowa	<p>Bulka Grahamka 1szt-70g (GLU Psz.) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Jajko gotowane 1szt-50g (JAJ.) Kielbasa pieprzowa-wędlina z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 40g Mix салат z olejem i marchewką 50g Pomarańcza 150g Kawa z mlekiem 250 ml (GLU Psz, MLE.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 97.2 /(porcja 650g) = 648,30 kcal Białko ogółem (100g)= 4.2 /(porcja 650g) = 27,80 g Tłuszcz (100g)= 3.9 /(porcja 650g) = 25,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.5 /(porcja 650g) = 10,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10.9 /(porcja 650g) = 72,70 g cukry suma (100g)= 3.6 /(porcja 650g) = 24,30 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.2 /(porcja 650g) = 8,10 g Sól (100g)= .3 /(porcja 650g) = 1,80 g</p>		<p>Kalafiorowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL.) Rolada z suszonymi pomidorami i oliwkami 100g A (GLU Psz, JAJ, SO2.) sos szpinakowy 120 ml (GLU Psz, MLE.) Ziemniaki 200g a Surówka po żydowsku 150g Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 84.2 /(porcja 1120g) = 935,60 kcal Białko ogółem (100g)= 3.6 /(porcja 1120g) = 39,70 g Tłuszcz (100g)= 1.6 /(porcja 1120g) = 18,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .4 /(porcja 1120g) = 4,60 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12.9 /(porcja 1120g) = 143,40 g cukry suma (100g)= 2.1 /(porcja 1120g) = 23,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2.2 /(porcja 1120g) = 24,40 g Sól (100g)= .2 /(porcja 1120g) = 2,30 g</p>			<p>Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Twarożek 120g A (MLE.) Dżem porcjowany 1szt-25g Papryka świeża 80g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 86.6 /(porcja 575g) = 509,50 kcal Białko ogółem (100g)= 4 /(porcja 575g) = 23,70 g Tłuszcz (100g)= 3 /(porcja 575g) = 17,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.7 /(porcja 575g) = 10,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10.1 /(porcja 575g) = 59,30 g cukry suma (100g)= 8.1 /(porcja 575g) = 47,90 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.7 /(porcja 575g) = 9,90 g Sól (100g)= .1 /(porcja 575g) = 0,50 g</p>		<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 093,40 kcal Białko ogółem 91,20 g Tłuszcz 61,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 25,20 g Węglowodny przyswajalne 275,40 g cukry suma 95,40 g Błonnik pokarmowy 42,40 g Sól 4,60 g</p>

DIETETYK
Klasa
mgr Anna Klasa

akcept. 5.03.2025.

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-03-11 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2025-03-11 wtorek 2-Latwostrawna	<p>Bulka Grahamka 1szt-70g (GLU Psz.) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Jajko gotowane 1szt-50g (JAJ.) Kielbasa pieprzowa-wędlina z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 40g Mix салат z olejem i marchewką 50g Pomarańcza 150g Kawa z mlekiem 250 ml (GLU Psz, MLE.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 97.2 /(porcja 650g) = 648,30 kcal Białko ogółem (100g)= 4.2 /(porcja 650g) = 27,80 g Tłuszcz (100g)= 3.9 /(porcja 650g) = 25,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.5 /(porcja 650g) = 10,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10.9 /(porcja 650g) = 72,70 g cukry suma (100g)= 3.6 /(porcja 650g) = 24,30 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.2 /(porcja 650g) = 8,10 g Sól (100g)= .3 /(porcja 650g) = 1,80 g</p>		<p>Kalafiorowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL.) Rolada z suszonymi pomidorami i oliwkami 100g A (GLU Psz, JAJ, SO2.) sos szpinakowy 120 ml (GLU Psz, MLE.) Ziemniaki 200g a Marchew baby duszona z sezamem 150g (SEZ.) Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 92.7 /(porcja 1120g) = 1 029,70 kcal Białko ogółem (100g)= 3.6 /(porcja 1120g) = 40,00 g Tłuszcz (100g)= 2.9 /(porcja 1120g) = 31,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .5 /(porcja 1120g) = 5,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12.2 /(porcja 1120g) = 135,30 g cukry suma (100g)= 1.8 /(porcja 1120g) = 19,60 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2.4 /(porcja 1120g) = 26,50 g Sól (100g)= .1 /(porcja 1120g) = 0,90 g</p>			<p>Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) 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)= 85.3 /(porcja 595g) = 501,90 kcal Białko ogółem (100g)= 4 /(porcja 595g) = 23,50 g Tłuszcz (100g)= 2.9 /(porcja 595g) = 17,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.7 /(porcja 595g) = 10,20 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9.9 /(porcja 595g) = 58,40 g cukry suma (100g)= 8 /(porcja 595g) = 46,90 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.6 /(porcja 595g) = 9,40 g Sól (100g)= .1 /(porcja 595g) = 0,60 g</p>		<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 179,90 kcal Białko ogółem 91,30 g Tłuszcz 74,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 25,90 g Węglowodny przyswajalne 266,40 g cukry suma 90,80 g Błonnik pokarmowy 44,00 g Sól 3,30 g</p>

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-03-11 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-03-11 wtorek 12- Papkowata	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)= .8 /porcja 500g)= 3,80 g Sól (100g)= 0 /porcja 500g)= 0,10 g	Jogurt naturalny 150g-1szt. (MLE) Ryż na mle+masło+mięso drobiowe 500ml (MLE) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 71,6 /porcja 650g)= 477,10 kcal Białko ogółem (100g)= 4 /porcja 650g)= 26,60 g Tłuszcz (100g)= 2,3 /porcja 650g)= 15,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,2 /porcja 650g)= 8,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 8,8 /porcja 650g)= 58,30 g cukry suma (100g)= 3 /porcja 650g)= 19,90 g Błonnik pokarmowy (100g)= .2 /porcja 650g)= 1,20 g Sól (100g)= .1 /porcja 650g)= 0,50 g	Kalafirowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL.) Mięso drobiowe z warzywami (SEL.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 232,4 /porcja 301g)= 704,30 kcal Białko ogółem (100g)= 11,5 /porcja 301g)= 34,90 g Tłuszcz (100g)= 6,2 /porcja 301g)= 18,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1 /porcja 301g)= 2,90 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 30,4 /porcja 301g)= 92,00 g cukry suma (100g)= 3,6 /porcja 301g)= 10,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= 6,7 /porcja 301g)= 20,40 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] 2 454,40 kcal Białko ogółem 121,60 g Tłuszcz 82,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22,60 g Węglowodny przyswajalne 296,50 g cukry suma 50,90 g Błonnik pokarmowy 30,40 g Sól 1,40 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 2025-03-11 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-03-11 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	Kalafirowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL.) Mięso+warzywa+masło+ziemniaki 500ml Płynna (MLE, SEL.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 192,4 /porcja 301g)= 583,20 kcal Białko ogółem (100g)= 9,7 /porcja 301g)= 29,30 g Tłuszcz (100g)= 5,1 /porcja 301g)= 15,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2,3 /porcja 301g)= 6,90 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 25 /porcja 301g)= 75,70 g cukry suma (100g)= 2,8 /porcja 301g)= 8,50 g Błonnik pokarmowy (100g)= 5,2 /porcja 301g)= 15,70 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)= 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	Wartość energetyczna[kcal] 2 144,00 kcal Białko ogółem 108,50 g Tłuszcz 59,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 23,90 g Węglowodny przyswajalne 284,30 g cukry suma 42,50 g Błonnik pokarmowy 25,70 g Sól 1,20 g	

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

Jadospisy tygodniowe w dniu 2025-03-11 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-03-11 wtorek 6-Z ograniczeniem łatwo przyswajalnego (Cukrzykowa)	<p>Bulka Grahamka 1szt-70g (GLU Psz, MLE) masło porcjowane 10g (MLE) Jajko gotowane 1szt -50g (JA, J) Kielbasa pieprzowa-wędlina z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 40g Mix salatek z olejem i marchewką 50g Herbata bez cukru 250 ml</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 89.2 /porcja 470g = 424,90 kcal Białko ogółem (100g)= 4 /porcja 470g = 19,20 g Tłuszcz (100g)= 4.6 /porcja 470g = 22,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.8 /porcja 470g = 8,30 g Węglowodny przyswajalny (100g)= 7.4 /porcja 470g = 35,40 g cukry suma (100g)= .4 /porcja 470g = 2,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1 /porcja 470g = 4,70 g Sól (100g)= .3 /porcja 470g = 1,60 g</p>	<p>Jogurt naturalny 150g-1szt. (MLE) Pomarańcza 150g</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 34.6 /porcja 300g = 104,80 kcal Białko ogółem (100g)= 1.6 /porcja 300g = 4,80 g Tłuszcz (100g)= .7 /porcja 300g = 2,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .5 /porcja 300g = 1,40 g Węglowodny przyswajalny (100g)= 5 /porcja 300g = 15,30 g cukry suma (100g)= 4.8 /porcja 300g = 14,50 g Błonnik pokarmowy (100g)= .7 /porcja 300g = 2,10 g Sól (100g)= .1 /porcja 300g = 0,10 g</p>	<p>Kalafirowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL) Rolada z suszonymi pomidorami i oliwkami 100g A (GLU Psz, JA, J, SO2) sos szpinakowy 120 ml (GLU Psz, MLE) Ziemniaki 200g a Surówka po żydowsku 150g Herbata bez cukru 250 ml</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 79.5 /porcja 1120g = 883,80 kcal Białko ogółem (100g)= 3.5 /porcja 1120g = 39,30 g Tłuszcz (100g)= 1.6 /porcja 1120g = 17,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .4 /porcja 1120g = 4,50 g Węglowodny przyswajalny (100g)= 11.8 /porcja 1120g = 131,40 g cukry suma (100g)= 1.8 /porcja 1120g = 20,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2.2 /porcja 1120g = 24,40 g Sól (100g)= .2 /porcja 1120g = 2,30 g</p>		<p>Chleb graham 90g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt, MLE) masło porcjowane 10g (MLE) Twarożek 120g A (MLE) Papryka świeża 80g Herbata bez cukru 250 ml</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 84 /porcja 550g = 466,70 kcal Białko ogółem (100g)= 4.4 /porcja 550g = 24,40 g Tłuszcz (100g)= 3.1 /porcja 550g = 17,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.9 /porcja 550g = 10,30 g Węglowodny przyswajalny (100g)= 8.7 /porcja 550g = 48,10 g cukry suma (100g)= 2.1 /porcja 550g = 11,60 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.4 /porcja 550g = 7,90 g Sól (100g)= .1 /porcja 550g = 0,50 g</p>	<p>Pieczywo żytnio-pszenno-razowe 60g (GLU Psz, GLU Żyt, MLE) Golonkowa delikatkowa z indyka 40g (GLU Psz, SEL, GOR, MLE) Ogórek 30g</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 137.2 /porcja 130g = 178,20 kcal Białko ogółem (100g)= 7.9 /porcja 130g = 10,30 g Tłuszcz (100g)= 2.6 /porcja 130g = 3,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .8 /porcja 130g = 1,00 g Węglowodny przyswajalny (100g)= 18.3 /porcja 130g = 23,80 g cukry suma (100g)= 1.5 /porcja 130g = 2,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= 3.8 /porcja 130g = 4,90 g Sól (100g)= .4 /porcja 130g = 0,50 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 058,40 kcal Białko ogółem 98,00 g Tłuszcz 62,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 25,50 g Węglowodny przyswajalny 254,00 g cukry suma 50,30 g Błonnik pokarmowy 44,00 g Sól 5,00 g</p>

Wydruk z MAPI JADLOSPIS 2

Formularz:Jadospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

strona 9 z 16

Wydrukował: q, Data i godzina wydruku: 2025-03-03 14:49:39

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

Jadospisy tygodniowe w dniu 2025-03-11 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-03-11 wtorek GL- Bezglutenowa	<p>chleb bezglutenowy 105g masło porcjowane 10g (MLE) Jajko gotowane 1szt -50g (JA, J) Kielbasa pieprzowa-wędlina z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 40g Mix salatek z olejem i marchewką 50g Pomarańcza 150g Herbata z cukrem 250ml A</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 71.9 /porcja 655g = 479,50 kcal Białko ogółem (100g)= 2.1 /porcja 655g = 14,20 g Tłuszcz (100g)= 4 /porcja 655g = 26,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.3 /porcja 655g = 8,50 g Węglowodny przyswajalny (100g)= 6.5 /porcja 655g = 43,60 g cukry suma (100g)= 2 /porcja 655g = 13,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= .5 /porcja 655g = 3,30 g Sól (100g)= .3 /porcja 655g = 2,00 g</p>		<p>Kalafirowa z ziemniakami 300ml bez glutenu (SEL) Rolada ze suszonymi pomidorami bezglutenowa 100g A (JA, J, SO2) sos szpinakowy 120 b/m Ziemniaki 300g A Surówka po żydowsku 150g Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 82.2 /porcja 1220g = 1 026,90 kcal Białko ogółem (100g)= 3.1 /porcja 1220g = 38,20 g Tłuszcz (100g)= 1.3 /porcja 1220g = 16,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .2 /porcja 1220g = 2,40 g Węglowodny przyswajalny (100g)= 13.6 /porcja 1220g = 170,30 g cukry suma (100g)= 2.1 /porcja 1220g = 25,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2.8 /porcja 1220g = 34,70 g Sól (100g)= .2 /porcja 1220g = 2,20 g</p>		<p>chleb bezglutenowy 105g masło porcjowane 10g (MLE) Twarożek 120g A (MLE) Dżem porcjowany 1szt-25g Papryka świeża 80g Herbata z cukrem 250ml A</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 79.8 /porcja 590g = 469,10 kcal Białko ogółem (100g)= 2.6 /porcja 590g = 15,30 g Tłuszcz (100g)= 3.7 /porcja 590g = 21,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.8 /porcja 590g = 10,30 g Węglowodny przyswajalny (100g)= 8.5 /porcja 590g = 50,20 g cukry suma (100g)= 8.4 /porcja 590g = 49,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1 /porcja 590g = 5,70 g Sól (100g)= .3 /porcja 590g = 1,50 g</p>		<p>Wartość energetyczna[kcal] 1 975,50 kcal Białko ogółem 67,70 g Tłuszcz 65,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 21,20 g Węglowodny przyswajalny 264,10 g cukry suma 88,20 g Błonnik pokarmowy 43,70 g Sól 5,70 g</p>

Wydruk z MAPI JADLOSPIS 2

Formularz:Jadospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

strona 10 z 16

Wydrukował: q, Data i godzina wydruku: 2025-03-03 14:49:39

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-03-11 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2025-03-11 wtorek C1- Dieta podstawowa	<p>Bułka Grahamka 1szt-70g (GLU Psz.) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Jajko gotowane 1szt-50g (JA,J.) Kielbasa pieprzowa-wędlina z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 40g Mix salat z olejem i marchewką 50g Pomarańcza 150g Kawa z mlekiem 250 ml (GLU Psz, MLE.) Wartość energetyczna[kcal] 648,30 kcal Białko ogółem 27,80 g Tłuszcz 25,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 10,30 g Węglowodny przyswajalne 72,70 g cukry suma 24,30 g Błonnik pokarmowy 8,10 g Sól 1,80 g</p>		<p>Kalafiorowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL.) Rolada z suszonymi pomidorami i oliwkami 100g A (GLU Psz, JA,J, SO2.) sos szpinakowy 120 ml (GLU Psz, MLE.) Ziemniaki 200g a Surówka po żydowsku 150g Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 935,60 kcal Białko ogółem 39,70 g Tłuszcz 18,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 4,60 g Węglowodny przyswajalne 143,40 g cukry suma 23,20 g Błonnik pokarmowy 24,40 g Sól 2,30 g</p>			<p>Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Twarożek 120g A (MLE.) Dżem porcjowany 1szt-25g Papryka świeża 80g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 509,50 kcal Białko ogółem 23,70 g Tłuszcz 17,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 10,30 g Węglowodny przyswajalne 59,30 g cukry suma 47,90 g Błonnik pokarmowy 9,90 g Sól 0,50 g</p>		<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 093,40 kcal Białko ogółem 91,20 g Tłuszcz 61,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 25,20 g Węglowodny przyswajalne 275,40 g cukry suma 95,40 g Błonnik pokarmowy 42,40 g Sól 4,60 g</p>

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-03-11 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2025-03-11 wtorek C2- Dieta Ławostrawna	<p>Bułka Grahamka 1szt-70g (GLU Psz.) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Jajko gotowane 1szt-50g (JA,J.) Kielbasa pieprzowa-wędlina z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 40g Mix salat z olejem i marchewką 50g Pomarańcza 150g Kawa z mlekiem 250 ml (GLU Psz, MLE.) Wartość energetyczna[kcal] 648,30 kcal Białko ogółem 27,80 g Tłuszcz 25,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 10,30 g Węglowodny przyswajalne 72,70 g cukry suma 24,30 g Błonnik pokarmowy 8,10 g Sól 1,80 g</p>		<p>Kalafiorowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL.) Rolada z suszonymi pomidorami i oliwkami 100g A (GLU Psz, JA,J, SO2.) sos szpinakowy 120 ml (GLU Psz, MLE.) Ziemniaki 300g A Marchew baby duszona z sezamem 150g (SEZ.) Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 1 086,50 kcal Białko ogółem 41,50 g Tłuszcz 31,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 5,50 g Węglowodny przyswajalne 147,30 g cukry suma 20,30 g Błonnik pokarmowy 29,30 g Sól 0,90 g</p>			<p>Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) 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] 501,90 kcal Białko ogółem 23,50 g Tłuszcz 17,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 10,20 g Węglowodny przyswajalne 58,40 g cukry suma 46,90 g Błonnik pokarmowy 9,40 g Sól 0,60 g</p>		<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 236,70 kcal Białko ogółem 92,80 g Tłuszcz 74,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 26,00 g Węglowodny przyswajalne 278,40 g cukry suma 91,50 g Błonnik pokarmowy 46,80 g Sól 3,30 g</p>

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-03-11 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-03-11 wtorek C3-Ograniczenie łatw.przys. wegl[okukrzycowaMatki]	<p>Bulka Grahamka 1szt-70g (GLU Psz.) Masło roślinne rama 10g Jajko gotowane 2szt-100g (JAJ.) Kiełbasa pieprzowa-wędlina z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 80g Mix sałat z olejem i marchewką 50g Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 505,50 kcal Białko ogółem 31,30 g Tłuszcz 25,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 6,30 g Węglowodny przyswajalne 36,10 g cukry suma 1,90 g Błonnik pokarmowy 4,70 g Sól 2,30 g</p>	<p>Jogurt naturalny 150g-1szt. (MLE.) Pomarańcza 150g Wartość energetyczna[kcal] 104,80 kcal Białko ogółem 4,80 g Tłuszcz 2,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 1,40 g Węglowodny przyswajalne 15,30 g cukry suma 14,50 g Błonnik pokarmowy 2,10 g Sól 0,10 g</p>	<p>Kalafiorowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL.) Rolada z suszonymi pomidorami i oliwkami 100g A (GLU Psz, JAJ, SOZ.) sos szpinakowy 120 ml (GLU Psz, MLE.) Ziemniaki 200g a Surówka po żydowsku 150g Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 1 049,60 kcal Białko ogółem 61,00 g Tłuszcz 23,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 6,80 g Węglowodny przyswajalne 138,00 g cukry suma 21,70 g Błonnik pokarmowy 24,40 g Sól 2,40 g</p>		<p>Chleb graham 90g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Twarożek naturalny 200g A (MLE.) Papryka świeża 80g Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 481,60 kcal Białko ogółem 32,90 g Tłuszcz 13,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 7,60 g Węglowodny przyswajalne 50,90 g cukry suma 15,00 g Błonnik pokarmowy 7,90 g Sól 0,60 g</p>	<p>Pieczywo żytnio-pszenno-razowe 60g (GLU Psz, GLU Żyt.) Szyńska tostowa z kurcząt 60g (SOJ.) Ogórek 30g Wartość energetyczna[kcal] 207,00 kcal Białko ogółem 14,90 g Tłuszcz 2,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 1,30 g Węglowodny przyswajalne 23,90 g cukry suma 2,20 g Błonnik pokarmowy 4,90 g Sól 0,20 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 348,50 kcal Białko ogółem 144,90 g Tłuszcz 66,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 23,40 g Węglowodny przyswajalne 264,20 g cukry suma 55,30 g Błonnik pokarmowy 44,00 g Sól 5,60 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 2025-03-11 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2025-03-11 wtorek P1- Dieta Podstawowa Dziecięca	<p>Bulka Grahamka 1szt-70g (GLU Psz.) masło porcjowane 10g (MLE.) Jajko gotowane 1szt -50g (JAJ.) Kiełbasa pieprzowa-wędlina z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 40g Mix sałat z olejem i marchewką 50g Kawa z mlekiem 250 ml (GLU Psz, MLE.) Wartość energetyczna[kcal] 520,40 kcal Białko ogółem 24,20 g Tłuszcz 25,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 10,10 g Węglowodny przyswajalne 47,80 g cukry suma 14,30 g Błonnik pokarmowy 4,80 g Sól 1,70 g</p>	<p>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</p>	<p>Kalafiorowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL.) Rolada z suszonymi pomidorami i oliwkami 100g A (GLU Psz, JAJ, SOZ.) sos szpinakowy 120 ml (GLU Psz, MLE.) Ziemniaki 100g Surówka po żydowsku 100g Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 817,40 kcal Białko ogółem 37,00 g Tłuszcz 17,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 4,40 g Węglowodny przyswajalne 120,40 g cukry suma 18,60 g Błonnik pokarmowy 19,20 g Sól 1,70 g</p>	<p>Jogurt owocowy 1szt-100g (MLE.) Wartość energetyczna[kcal] 79,00 kcal Białko ogółem 3,20 g Tłuszcz 1,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 1,10 g Węglowodny przyswajalne 13,00 g cukry suma g Błonnik pokarmowy g Sól 0,10 g</p>	<p>Chleb graham 30g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Twarożek 120g A (MLE.) Dżem porcjowany 1szt-25g Papryka świeża 80g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 433,90 kcal Białko ogółem 20,40 g Tłuszcz 16,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 10,10 g Węglowodny przyswajalne 45,80 g cukry suma 46,90 g Błonnik pokarmowy 7,80 g Sól 0,40 g</p>			<p>Wartość energetyczna[kcal] 1 901,50 kcal Białko ogółem 85,80 g Tłuszcz 60,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 25,70 g Węglowodny przyswajalne 237,20 g cukry suma 89,20 g Błonnik pokarmowy 33,90 g Sól 3,90 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 2025-03-11 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-03-11 wtorek ML - Bezmleczna	<p>Chleb pszenno-żytni 90g (GLU Psz, GLU Żyt.) Miks tłuszczowy do smarowania 80% 15g Jajko gotowane 1szt-50g (JAJ.) Kielbasa pieprzowa-wędlina z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 40g Mix sałat z olejem i marchewką 50g Pomarańcza 150g Herbata z cukrem 250ml A</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 93.1 /porcja 645g = 581,80 kcal Białko ogółem (100g)= 3.6 /porcja 645g = 22,30 g Tłuszcz (100g)= 4.3 /porcja 645g = 26,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.3 /porcja 645g = 8,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9.6 /porcja 645g = 60,00 g cukry suma (100g)= 1.8 /porcja 645g = 11,50 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1 /porcja 645g = 6,40 g Sól (100g)= .2 /porcja 645g = 1,10 g</p>		<p>Kalafiorowa z ziemniakami 300ml bez glutenu (SEL.) Rolada z suszonymi pomidorami i oliwkami 100g A (GLU Psz, JAJ, SOŻ.) sos szpinakowy 120 b/m Ziemniaki 200g a Marchew baby duszona z sezamem 150g (SEZ.) Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 75.4 /porcja 1120g = 838,00 kcal Białko ogółem (100g)= 2.8 /porcja 1120g = 31,20 g Tłuszcz (100g)= 2.7 /porcja 1120g = 29,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .3 /porcja 1120g = 3,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9.3 /porcja 1120g = 103,00 g cukry suma (100g)= 1.7 /porcja 1120g = 18,40 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2 /porcja 1120g = 22,70 g Sól (100g)= .1 /porcja 1120g = 0,70 g</p>		<p>Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) Miks tłuszczowy do smarowania 80% 15g Pasta roślinna 1szt-75g (GLU Psz, SOJ, GOR.) Dżem porcjowany 1szt-25g Pomidor sparzony 100g 2 szt Herbata z cukrem 250ml A</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 91.8 /porcja 555g = 509,70 kcal Białko ogółem (100g)= 2.4 /porcja 555g = 13,30 g Tłuszcz (100g)= 3.8 /porcja 555g = 21,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.1 /porcja 555g = 6,20 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11.3 /porcja 555g = 62,80 g cukry suma (100g)= 8.3 /porcja 555g = 46,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2.1 /porcja 555g = 11,70 g Sól (100g)= .3 /porcja 555g = 1,60 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 1 929,50 kcal Białko ogółem 66,80 g Tłuszcz 77,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 17,80 g Węglowodny przyswajalne 225,80 g cukry suma 75,90 g Błonnik pokarmowy 40,80 g Sól 3,40 g</p>	

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-03-11 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-03-11 wtorek We - Wegetariańska	<p>Bulka Grahamka 1szt-70g (GLU Psz.) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Jajko gotowane 2szt-100g (JAJ.) Miód porcjowany 1szt-25g Mix sałat z olejem i marchewką 50g Pomarańcza 150g Kawa z mlekiem 250 ml (GLU Psz, MLE.)</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 109.4 /porcja 685g = 729,50 kcal Białko ogółem (100g)= 4 /porcja 685g = 26,50 g Tłuszcz (100g)= 4 /porcja 685g = 26,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.6 /porcja 685g = 10,60 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 13.6 /porcja 685g = 92,30 g cukry suma (100g)= 3.7 /porcja 685g = 24,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.2 /porcja 685g = 8,10 g Sól (100g)= .2 /porcja 685g = 1,10 g</p>		<p>Kalafiorowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL.) Ziemniaki 200g a Ryba duszona 120g A (GLU Psz, RYB.) sos szpinakowy 120 ml (GLU Psz, MLE.) Surówka po żydowsku 150g Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 71.1 /porcja 1140g = 789,50 kcal Białko ogółem (100g)= 4.2 /porcja 1140g = 47,00 g Tłuszcz (100g)= 1.5 /porcja 1140g = 16,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .3 /porcja 1140g = 3,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11 /porcja 1140g = 122,40 g cukry suma (100g)= 2 /porcja 1140g = 22,70 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2.1 /porcja 1140g = 23,30 g Sól (100g)= .2 /porcja 1140g = 2,30 g</p>		<p>Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Twarożek 120g A (MLE.) Dżem porcjowany 1szt-25g Papryka świeża 80g Herbata z cukrem 250ml A</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 86.6 /porcja 575g = 509,50 kcal Białko ogółem (100g)= 4 /porcja 575g = 23,70 g Tłuszcz (100g)= 3 /porcja 575g = 17,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.7 /porcja 575g = 10,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10.1 /porcja 575g = 59,30 g cukry suma (100g)= 8.1 /porcja 575g = 47,90 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.7 /porcja 575g = 9,90 g Sól (100g)= .1 /porcja 575g = 0,50 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 028,50 kcal Białko ogółem 97,20 g Tłuszcz 60,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 24,30 g Węglowodny przyswajalne 274,00 g cukry suma 95,40 g Błonnik pokarmowy 41,30 g Sól 3,90 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 2025-03-11 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2025-03-11 wtorek 7- kontrolowana zawartość kw. tłuszczowych(sercowa)	Bulka Grahamka 1szt-70g (GLU Psz.) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Zyt.) Miks tłuszczowy do smarowania 80% 15g Jajko gotowane 1szt -50g (JAJ.) Kielbasa pieprzowa-wędlina z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 40g Mix sałat z olejem i marchewką 50g Pomarańcza 150g Kawa z mlekiem 250 ml (GLU Psz, MLE.) Wartość energetyczna[kcal] 681,50 kcal Białko ogółem 27,80 g Tłuszcz 29,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 10,10 g Węglowodny przyswajalne 72,70 g cukry suma 24,30 g Błonnik pokarmowy 8,10 g Sól 1,90 g		Kalafiorowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL.) Rolada z suszonymi pomidorami i oliwkami 100g A (GLU Psz, JAJ, SOZ.) sos szpinakowy 120 ml (GLU Psz, MLE.) Ziemniaki 200g a Surówka po żydowsku 150g Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 935,60 kcal Białko ogółem 39,70 g Tłuszcz 18,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 4,60 g Węglowodny przyswajalne 143,40 g cukry suma 23,20 g Błonnik pokarmowy 24,40 g Sól 2,30 g			Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Zyt.) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Zyt.) Twarożek 120g A (MLE.) Dżem porcjowany 1szt-25g Papryka świeża 80g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 434,70 kcal Białko ogółem 23,70 g Tłuszcz 9,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 4,80 g Węglowodny przyswajalne 59,20 g cukry suma 47,80 g Błonnik pokarmowy 9,90 g Sól 0,50 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 051,80 kcal Białko ogółem 91,20 g Tłuszcz 56,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 19,50 g Węglowodny przyswajalne 275,30 g cukry suma 95,30 g Błonnik pokarmowy 42,40 g Sól 4,70 g

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-03-11 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-03-11 wtorek 9- Bogatobiałkowa	Bulka Grahamka 1szt-70g (GLU Psz.) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Zyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Jajko gotowane 1szt -50g (JAJ.) Kielbasa pieprzowa-wędlina z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 40g Mix sałat z olejem i marchewką 50g Kawa z mlekiem 250 ml (GLU Psz, MLE.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 119,5 /porcja 500g = 597,50 kcal Białko ogółem (100g)= 5,4 /porcja 500g = 26,80 g Tłuszcz (100g)= 5,1 /porcja 500g = 25,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2,1 /porcja 500g = 10,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12,5 /porcja 500g = 62,50 g cukry suma (100g)= 3 /porcja 500g = 14,90 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,2 /porcja 500g = 6,10 g Sól (100g)= .4 /porcja 500g = 1,80 g	Jogurt naturalny 150g-1szt. (MLE.) Pomarańcza 150g Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 34,6 /porcja 300g = 104,80 kcal Białko ogółem (100g)= 1,6 /porcja 300g = 4,80 g Tłuszcz (100g)= .7 /porcja 300g = 2,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .5 /porcja 300g = 1,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 5 /porcja 300g = 15,30 g cukry suma (100g)= 4,8 /porcja 300g = 14,50 g Błonnik pokarmowy (100g)= .7 /porcja 300g = 2,10 g Sól (100g)= .1 /porcja 300g = 0,10 g	Kalafiorowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL.) Rolada z suszonymi pomidorami i oliwkami 100g A (GLU Psz, JAJ, SOZ.) sos szpinakowy 120 ml (GLU Psz, MLE.) Ziemniaki 200g a Marchew baby duszona z sezamem 150g (SEZ.) Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 92,7 /porcja 1120g = 1 029,70 kcal Białko ogółem (100g)= 40,00 g Tłuszcz (100g)= 2,9 /porcja 1120g = 31,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .5 /porcja 1120g = 5,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12,2 /porcja 1120g = 135,30 g cukry suma (100g)= 1,8 /porcja 1120g = 19,60 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2,4 /porcja 1120g = 26,50 g Sól (100g)= .1 /porcja 1120g = 0,90 g	Jogurt owocowy 1szt-100g (MLE.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 79 /porcja 100g = 79,00 kcal Białko ogółem (100g)= 3,2 /porcja 100g = 3,20 g Tłuszcz (100g)= 1,6 /porcja 100g = 1,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,1 /porcja 100g = 1,10 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 13 /porcja 100g = 13,00 g cukry suma (100g)= 0 /porcja 100g = 0 g Błonnik pokarmowy (100g)= 0 /porcja 100g = 0 g Sól (100g)= .1 /porcja 100g = 0,10 g	Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Zyt.) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Zyt.) 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)= 85,3 /porcja 595g = 501,90 kcal Białko ogółem (100g)= 4 /porcja 595g = 23,50 g Tłuszcz (100g)= 2,9 /porcja 595g = 17,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,7 /porcja 595g = 10,20 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9,9 /porcja 595g = 58,40 g cukry suma (100g)= 8 /porcja 595g = 46,90 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,6 /porcja 595g = 9,40 g Sól (100g)= .1 /porcja 595g = 0,60 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 312,90 kcal Białko ogółem 98,30 g Tłuszcz 78,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 28,40 g Węglowodny przyswajalne 284,50 g cukry suma 95,90 g Błonnik pokarmowy 44,10 g Sól 3,50 g	

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-03-11 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-03-11 wtorek 3-Latwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	<p>Bulka Grahamka 1szt-70g (GLU Psz, SEL) Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt, MLE) masło porcjowane 10g (MLE) Kielbasa pieprzowa-wędlina z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 60g Mix sałat z olejem i marchewką 50g Pomarańcza 150g Kawa z mlekiem 250 ml (GLU Psz, MLE) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 96,6 /porcja 620g)= 603,60 kcal Białko ogółem (100g)= 4,1 /porcja 620g)= 25,80 g Tłuszcz (100g)= 3,5 /porcja 620g)= 21,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,5 /porcja 620g)= 9,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11,6 /porcja 620g)= 72,70 g cukry suma (100g)= 3,9 /porcja 620g)= 24,30 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,3 /porcja 620g)= 8,10 g Sól (100g)= .4 /porcja 620g)= 2,20 g</p>		<p>Kalafiorowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL) Rolada z suszonymi pomidorami i oliwkami 100g A (GLU Psz, JAJ, SO2) Ziemniaki 300g A Marchew baby duszona z sezamem 150g (SEZ) Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 96 /porcja 1100g)= 1 066,20 kcal Białko ogółem (100g)= 3,9 /porcja 1100g)= 43,60 g Tłuszcz (100g)= 1,4 /porcja 1100g)= 16,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .3 /porcja 1100g)= 2,80 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 15,7 /porcja 1100g)= 174,70 g cukry suma (100g)= 1,9 /porcja 1100g)= 21,50 g Błonnik pokarmowy (100g)= 3,2 /porcja 1100g)= 35,00 g Sól (100g)= .1 /porcja 1100g)= 0,60 g</p>			<p>Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt, MLE) Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt, MLE) Twarożek 120g A (MLE) Dżem porcjowany 1szt-25g Pomidor sparzony 100g 2 szt Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 72,6 /porcja 585g)= 427,10 kcal Białko ogółem (100g)= 4 /porcja 585g)= 23,50 g Tłuszcz (100g)= 1,5 /porcja 585g)= 8,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .8 /porcja 585g)= 4,80 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9,9 /porcja 585g)= 58,30 g cukry suma (100g)= 8 /porcja 585g)= 46,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,6 /porcja 585g)= 9,40 g Sól (100g)= .1 /porcja 585g)= 0,60 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 096,90 kcal Białko ogółem 92,90 g Tłuszcz 46,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 16,90 g Węglowodny przyswajalne 305,70 g cukry suma 92,60 g Błonnik pokarmowy 52,50 g Sól 3,40 g</p>

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-03-11 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-03-11 wtorek 4-Latwostrawna z ogr.sub.pobudz.wydz.soku.zolątk.	<p>Bulka pszenna 75g (GLU Psz, SOJ, GLU Jęcz, MLE) masło porcjowane 10g (MLE) Kielbasa pieprzowa-wędlina z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 60g Mix sałat z olejem i marchewką 50g Kawa z mlekiem 250 ml (GLU Psz, MLE) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 110,8 /porcja 445g)= 503,50 kcal Białko ogółem (100g)= 5 /porcja 445g)= 22,60 g Tłuszcz (100g)= 4,6 /porcja 445g)= 20,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2 /porcja 445g)= 9,20 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12,2 /porcja 445g)= 55,60 g cukry suma (100g)= 3,1 /porcja 445g)= 14,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= .6 /porcja 445g)= 2,80 g Sól (100g)= .5 /porcja 445g)= 2,50 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>Kalafiorowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL) Rolada z suszonymi pomidorami i oliwkami 100g A (GLU Psz, JAJ, SO2) Ziemniaki 200g a Marchew baby duszona z sezamem 150g (SEZ) Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 105,9 /porcja 1000g)= 1 058,70 kcal Białko ogółem (100g)= 4,1 /porcja 1000g)= 40,90 g Tłuszcz (100g)= 2,7 /porcja 1000g)= 26,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .4 /porcja 1000g)= 3,60 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 15,2 /porcja 1000g)= 152,20 g cukry suma (100g)= 2 /porcja 1000g)= 20,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= 3 /porcja 1000g)= 29,70 g Sól (100g)= .1 /porcja 1000g)= 0,60 g</p>	<p>Jabłko gotowane 150g Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 37,8 /porcja 150g)= 56,50 kcal Białko ogółem (100g)= .2 /porcja 150g)= 0,30 g Tłuszcz (100g)= 2 /porcja 150g)= 0,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 0 /porcja 150g)= 0 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</p>	<p>Bulka pszenna 75g (GLU Psz, SOJ, GLU Jęcz, MLE) masło porcjowane 10g (MLE) Twarożek 120g A (MLE) Pomidor sparzony 100g 2 szt Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 79,7 /porcja 555g)= 442,80 kcal Białko ogółem (100g)= 3,9 /porcja 555g)= 21,50 g Tłuszcz (100g)= 3 /porcja 555g)= 16,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,8 /porcja 555g)= 10,10 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 8,8 /porcja 555g)= 49,10 g cukry suma (100g)= 1,7 /porcja 555g)= 9,50 g Błonnik pokarmowy (100g)= .7 /porcja 555g)= 3,90 g Sól (100g)= .3 /porcja 555g)= 1,40 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 115,50 kcal Białko ogółem 89,10 g Tłuszcz 66,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 24,30 g Węglowodny przyswajalne 274,40 g cukry suma 61,10 g Błonnik pokarmowy 37,90 g Sól 4,60 g</p>	