

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-03-12 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-03-12 środa 1-Podstawowa	<p>Bulka kajzerka 1szt-60g Chleb graham 30g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Koktajl serwatkowy 1szt-250ml (MLE) Szyńka tostowa z kurcząt 60g (SOJ) Rukola 10g rzodkiewka 50g Herbata z cukrem 250ml A</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 87.4 /porcja 661g)= 582,80 kcal Białko ogółem (100g)= 6.4 /porcja 661g)= 42,80 g Tłuszcz (100g)= 2 /porcja 661g)= 13,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.4 /porcja 661g)= 9,10 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9.7 /porcja 661g)= 64,80 g cukry suma (100g)= 4.6 /porcja 661g)= 30,70 g Błonnik pokarmowy (100g)= .6 /porcja 661g)= 3,80 g Sól (100g)= .1 /porcja 661g)= 0,80 g</p>		<p>Pomidorowa z makaronem 300 ml (GLU Psz, MLE, SEL) Filet drobiowy panierowany 100g (GLU Psz, JAJ, MLE) Ziemniaki 200g a Surówka porowa 150g A (JAJ, GOR) herbata dzika róża/ jabłko z cukrem 250ml A</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 98.7 /porcja 1000g)= 986,70 kcal Białko ogółem (100g)= 3.8 /porcja 1000g)= 38,30 g Tłuszcz (100g)= 3.6 /porcja 1000g)= 36,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .3 /porcja 1000g)= 3,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12 /porcja 1000g)= 119,50 g cukry suma (100g)= 2.5 /porcja 1000g)= 24,90 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.9 /porcja 1000g)= 19,30 g Sól (100g)= .1 /porcja 1000g)= 0,50 g</p>		<p>Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) twarożek 60g A (MLE) Golonkowa delikatesowa z indyka 60g (GLU Psz, SEL, GOR) ogórek 50g Herbata z cukrem 250ml A</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 88.3 /porcja 520g)= 464,70 kcal Białko ogółem (100g)= 4.5 /porcja 520g)= 23,90 g Tłuszcz (100g)= 3.2 /porcja 520g)= 16,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.7 /porcja 520g)= 8,80 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9.7 /porcja 520g)= 51,30 g cukry suma (100g)= 2 /porcja 520g)= 10,70 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.1 /porcja 520g)= 5,70 g Sól (100g)= .2 /porcja 520g)= 1,20 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 034,20 kcal Białko ogółem 105,00 g Tłuszcz 66,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 21,20 g Węglowodny przyswajalne 235,60 g cukry suma 66,30 g Błonnik pokarmowy 28,80 g Sól 2,50 g</p>	

dupet. 06.03.25r.

STARSZY DIETETYK

mgr inż. *Magdalena Kwiatkowska*

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadłospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

strona 1 z 16

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

Wydrukował: q. Data i godzina wydruku: 2025-03-05 09:06:44

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-03-12 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-03-12 środa 2-Latwostrawna	<p>Bulka kajzerka 1szt-60g Chleb graham 30g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Koktajl serwatkowy 1szt-250ml (MLE) Szyńka tostowa z kurcząt 60g (SOJ) Pomidor sparzony 100g 2 szt Rukola 10g Herbata z cukrem 250ml A</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 83.4 /porcja 711g)= 595,40 kcal Białko ogółem (100g)= 6.1 /porcja 711g)= 43,30 g Tłuszcz (100g)= 1.9 /porcja 711g)= 13,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.3 /porcja 711g)= 9,10 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9.4 /porcja 711g)= 67,00 g cukry suma (100g)= 4.6 /porcja 711g)= 32,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= .6 /porcja 711g)= 4,10 g Sól (100g)= .1 /porcja 711g)= 0,80 g</p>		<p>Pomidorowa z makaronem 300 ml (GLU Psz, MLE, SEL) Bitka drobiowa gotowana 100g A Sos z zielonego groszku 120ml A (GLU Psz, MLE) Ziemniaki 200g a Bukiet warzyw duszony 150g herbata dzika róża/ jabłko z cukrem 250ml A</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 85 /porcja 1120g)= 944,10 kcal Białko ogółem (100g)= 4.9 /porcja 1120g)= 54,20 g Tłuszcz (100g)= 1.8 /porcja 1120g)= 19,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .3 /porcja 1120g)= 2,80 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11.5 /porcja 1120g)= 127,60 g cukry suma (100g)= 1.8 /porcja 1120g)= 20,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2.2 /porcja 1120g)= 24,40 g Sól (100g)= .1 /porcja 1120g)= 0,60 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 60g A (MLE) Golonkowa delikatesowa z indyka 60g (GLU Psz, SEL, GOR) Mix sałat z olejem i marchewką 50g Herbata z cukrem 250ml A</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 95.9 /porcja 520g)= 504,70 kcal Białko ogółem (100g)= 4.5 /porcja 520g)= 23,70 g Tłuszcz (100g)= 4.1 /porcja 520g)= 21,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.7 /porcja 520g)= 9,20 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9.6 /porcja 520g)= 50,40 g cukry suma (100g)= 1.9 /porcja 520g)= 10,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1 /porcja 520g)= 5,50 g Sól (100g)= .2 /porcja 520g)= 1,20 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 044,20 kcal Białko ogółem 121,20 g Tłuszcz 54,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 21,10 g Węglowodny przyswajalne 245,00 g cukry suma 63,20 g Błonnik pokarmowy 34,00 g Sól 2,60 g</p>	

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadłospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

strona 2 z 16

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

Wydrukował: q. Data i godzina wydruku: 2025-03-05 09:06:44

Jadospisy tygodniowe w dniu 2025-03-12 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-03-12 środa 12- Papiłkowata	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	Koktajl serwatkowy 1szt-250ml (MLE.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 88 /porcja 250g)= 220,00 kcal Białko ogółem (100g)= 10.2 /porcja 250g)= 25,50 g Tłuszcz (100g)= 1.2 /porcja 250g)= 3,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .7 /porcja 250g)= 1,80 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9 /porcja 250g)= 22,50 g cukry suma (100g)= 9 /porcja 250g)= 22,50 g Błonnik pokarmowy (100g)= 0 /porcja 250g)= g Sól (100g)= .1 /porcja 250g)= 0,20 g	Pomidorowa z makaronem 300 ml (GLU Psz, MLE, SEL.) Mięso drobiowe z warzywami (SEL.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 266.7 /porcja 301g)= 808,10 kcal Białko ogółem (100g)= 10.8 /porcja 301g)= 32,60 g Tłuszcz (100g)= 9.9 /porcja 301g)= 29,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.2 /porcja 301g)= 3,60 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 31.6 /porcja 301g)= 95,90 g cukry suma (100g)= 3.7 /porcja 301g)= 11,30 g Błonnik pokarmowy (100g)= 5.3 /porcja 301g)= 16,10 g Sól (100g)= .2 /porcja 301g)= 0,50 g	Ryż na mle+masło+mięso drobiowe 500ml (MLE.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 84.6 /porcja 500g)= 423,10 kcal Białko ogółem (100g)= 4.6 /porcja 500g)= 22,80 g Tłuszcz (100g)= 2.6 /porcja 500g)= 13,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.4 /porcja 500g)= 6,90 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10.7 /porcja 500g)= 53,20 g cukry suma (100g)= 3 /porcja 500g)= 14,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= .2 /porcja 500g)= 1,20 g Sól (100g)= .1 /porcja 500g)= 0,40 g	zupa warzywna +ryż+masło+mięso drobiowa 500ml (GLU Psz, JAJ, SEL.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 89.5 /porcja 500g)= 447,30 kcal Białko ogółem (100g)= 3.4 /porcja 500g)= 16,80 g Tłuszcz (100g)= 3.8 /porcja 500g)= 18,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .5 /porcja 500g)= 2,20 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10.2 /porcja 500g)= 51,10 g cukry suma (100g)= .4 /porcja 500g)= 2,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= .8 /porcja 500g)= 3,80 g Sól (100g)= 0 /porcja 500g)= 0,10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 301,10 kcal Białko ogółem 118,20 g Tłuszcz 81,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 16,80 g Węglowodny przyswajalne 264,60 g cukry suma 54,00 g Błonnik pokarmowy 24,90 g Sól 1,30 g	

Wydruk z MAPI JADLOSPIS 2

Formularz:Jadospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

strona 5 z 16

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

Wydrukował: q, Data i godzina wydruku: 2025-03-05 09:08:44

Jadospisy tygodniowe w dniu 2025-03-12 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-03-12 środa 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	Koktajl serwatkowy 1szt-250ml (MLE.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 133.8 /porcja 250g)= 334,40 kcal Białko ogółem (100g)= 15.5 /porcja 250g)= 38,80 g Tłuszcz (100g)= 1.8 /porcja 250g)= 4,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.1 /porcja 250g)= 2,70 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 13.7 /porcja 250g)= 34,20 g cukry suma (100g)= 13.7 /porcja 250g)= 34,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= 0 /porcja 250g)= g Sól (100g)= .1 /porcja 250g)= 0,30 g	Pomidorowa z makaronem 300 ml (GLU Psz, MLE, SEL.) Mięso+warzywa+masło+ziemniaki 500ml Płynna (MLE, SEL.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 226.7 /porcja 301g)= 686,90 kcal Białko ogółem (100g)= 8.9 /porcja 301g)= 27,00 g Tłuszcz (100g)= 8.8 /porcja 301g)= 26,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2.5 /porcja 301g)= 7,60 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 26.3 /porcja 301g)= 79,60 g cukry suma (100g)= 3 /porcja 301g)= 9,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= 3.7 /porcja 301g)= 11,30 g Sól (100g)= .1 /porcja 301g)= 0,40 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] 2 159,00 kcal Białko ogółem 122,20 g Tłuszcz 62,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 20,40 g Węglowodny przyswajalne 269,20 g cukry suma 62,40 g Błonnik pokarmowy 20,10 g Sól 1,30 g	

Wydruk z MAPI JADLOSPIS 2

Formularz:Jadospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

strona 6 z 16

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

Wydrukował: q, Data i godzina wydruku: 2025-03-05 09:08:44

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-03-12 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-03-12 środa 6-Z ograniczeniem łatwo przysw.węgli(Cukrzykowa)	Chleb graham 90g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt, masło porcjowane 10g (MLE) Szynka tostowa z kurcząt 60g (SOJ) Rukola 10g Rzodkiewka 50g Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 81,5 /porcja 470g)= 387,90 kcal Białko ogółem (100g)= 4,4 /porcja 470g)= 20,80 g Tłuszcz (100g)= 2,3 /porcja 470g)= 10,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,4 /porcja 470g)= 6,90 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 8,9 /porcja 470g)= 42,60 g cukry suma (100g)= 8 /porcja 470g)= 3,90 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,5 /porcja 470g)= 7,20 g Sól (100g)= 1 /porcja 470g)= 0,60 g	Skyr naturalny 150g (MLE) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 64,3 /porcja 150g)= 96,00 kcal Białko ogółem (100g)= 12,1 /porcja 150g)= 18,00 g Tłuszcz (100g)= 0 /porcja 150g)= g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 0 /porcja 150g)= g Węglowodny przyswajalne (100g)= 4,1 /porcja 150g)= 6,20 g cukry suma (100g)= 4,1 /porcja 150g)= 6,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= 0 /porcja 150g)= g Sól (100g)= 1 /porcja 150g)= 0,20 g	Pomidorowa z makaronem 300 ml (GLU Psz, MLE, SEL) Ziemniaki 200g a Bitka drobiowa gotowana 100g A Sos z zielonego groszku 120ml A (GLU Psz, MLE) Surówka porowa 150g A (JAJ, GOR) Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 92,2 /porcja 1120g)= 1 023,90 kcal Białko ogółem (100g)= 4,7 /porcja 1120g)= 51,90 g Tłuszcz (100g)= 2,5 /porcja 1120g)= 28,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 0,3 /porcja 1120g)= 3,50 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11,9 /porcja 1120g)= 131,70 g cukry suma (100g)= 2 /porcja 1120g)= 22,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2,1 /porcja 1120g)= 23,20 g Sól (100g)= 1 /porcja 1120g)= 0,60 g		Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt, masło porcjowane 10g (MLE) twarożek 60g A (MLE) Golonkowa delikatesowa z indyka 60g (GLU Psz, SEL, GOR) ogórek 50g Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 73,7 /porcja 490g)= 368,30 kcal Białko ogółem (100g)= 4,3 /porcja 490g)= 21,30 g Tłuszcz (100g)= 3,2 /porcja 490g)= 16,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,7 /porcja 490g)= 8,70 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 6,3 /porcja 490g)= 31,60 g cukry suma (100g)= 1 /porcja 490g)= 5,10 g Błonnik pokarmowy (100g)= 0,9 /porcja 490g)= 4,40 g Sól (100g)= 0,2 /porcja 490g)= 1,10 g	Pieczywo żytnio-pszenno-razowe 60g (GLU Psz, GLU Żyt, MLE) masło 10g (MLE) Ser żółty 30g (MLE) Mix sałat 30g Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 249 /porcja 130g)= 323,30 kcal Białko ogółem (100g)= 11,7 /porcja 130g)= 15,20 g Tłuszcz (100g)= 14,4 /porcja 130g)= 18,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 9,6 /porcja 130g)= 12,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 17,7 /porcja 130g)= 22,90 g cukry suma (100g)= 1,3 /porcja 130g)= 1,70 g Błonnik pokarmowy (100g)= 3,8 /porcja 130g)= 5,00 g Sól (100g)= 0,5 /porcja 130g)= 0,60 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 199,40 kcal Białko ogółem 127,20 g Tłuszcz 73,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 31,50 g Węglowodny przyswajalne 235,00 g cukry suma 38,90 g Błonnik pokarmowy 39,80 g Sól 3,10 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 2025-03-12 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-03-12 środa GL- Bezglutenowa	chleb bezglutenowy 105g masło porcjowane 10g (MLE) Koktajl serwatkowy 1szt-250ml (MLE) Szynka tostowa z kurcząt 60g (SOJ) Rukola 10g Rzodkiewka 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 82,4 /porcja 735g)= 588,30 kcal Białko ogółem (100g)= 5,2 /porcja 735g)= 37,20 g Tłuszcz (100g)= 2,5 /porcja 735g)= 18,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,2 /porcja 735g)= 8,70 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 8,7 /porcja 735g)= 62,10 g cukry suma (100g)= 4,5 /porcja 735g)= 32,30 g Błonnik pokarmowy (100g)= 0,3 /porcja 735g)= 2,20 g Sól (100g)= 0,2 /porcja 735g)= 1,70 g		Pomidorowa z makaronem bezglutenowym 300ml A (MLE, SEL) Bitka drobiowa gotowana 100g A b/g Sos z zielonego groszku 120ml b/g A Ziemniaki 300g A Surówka porowa 150g A (JAJ, GOR) herbata dzika róża/ jablko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 78,7 /porcja 1220g)= 983,70 kcal Białko ogółem (100g)= 3,9 /porcja 1220g)= 48,80 g Tłuszcz (100g)= 1,6 /porcja 1220g)= 20,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 0,2 /porcja 1220g)= 1,90 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11,5 /porcja 1220g)= 143,60 g cukry suma (100g)= 2,2 /porcja 1220g)= 27,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2,2 /porcja 1220g)= 27,60 g Sól (100g)= 1 /porcja 1220g)= 0,60 g		chleb bezglutenowy 105g masło porcjowane 10g (MLE) twarożek 60g A (MLE) Kielbasa pieprzowa-wędlina z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 60g ogórek 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 81 /porcja 535g)= 426,10 kcal Białko ogółem (100g)= 3,3 /porcja 535g)= 17,30 g Tłuszcz (100g)= 4 /porcja 535g)= 20,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,7 /porcja 535g)= 9,10 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 7,9 /porcja 535g)= 41,30 g cukry suma (100g)= 2,3 /porcja 535g)= 11,90 g Błonnik pokarmowy (100g)= 0,3 /porcja 535g)= 1,40 g Sól (100g)= 0,5 /porcja 535g)= 2,50 g		Wartość energetyczna[kcal] 1 998,10 kcal Białko ogółem 103,30 g Tłuszcz 59,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 19,70 g Węglowodny przyswajalne 247,00 g cukry suma 71,20 g Błonnik pokarmowy 31,20 g Sól 4,80 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 2025-03-12 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2025-03-12 środa	C1- Dieta podstawowa	Bułka kajzerka 1szt-60g Chleb graham 30g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Koktajl serwatkowy 1szt-250ml (MLE) Szyńka tostowa z kurcząt 60g (SOJ) Rukola 10g rzodkiewka 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 582,80 kcal Białko ogółem 42,80 g Tłuszcz 13,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 9,10 g Węglowodny przyswajalne 64,80 g cukry suma 30,70 g Błonnik pokarmowy 3,80 g Sól 0,80 g		Pomidorowa z makaronem 300 ml (GLU Psz, MLE, SEL) Filet drobiowy panierowany 100g (GLU Psz, JAJ, MLE) Ziemniaki 200g a Surówka porowa 150g A (JAJ, GOR) herbata dzika róża/ jablko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 986,70 kcal Białko ogółem 38,30 g Tłuszcz 36,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 3,30 g Węglowodny przyswajalne 119,50 g cukry suma 24,90 g Błonnik pokarmowy 19,30 g Sól 0,50 g			Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) twarożek 60g A (MLE) Golonkowa delikatesowa z indyka 60g (GLU Psz, SEL, GOR) ogórek 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 464,70 kcal Białko ogółem 23,90 g Tłuszcz 16,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 8,80 g Węglowodny przyswajalne 51,30 g cukry suma 10,70 g Błonnik pokarmowy 5,70 g Sól 1,20 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 034,20 kcal Białko ogółem 105,00 g Tłuszcz 66,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 21,20 g Węglowodny przyswajalne 235,60 g cukry suma 66,30 g Błonnik pokarmowy 28,80 g Sól 2,50 g

Wydruk z MAPI JADLOSPIS 2

Formularz:Jadospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

strona 13 z 16

Wydrukował: q. Data i godzina wydruku: 2025-03-05 09:06:44

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

Jadospisy tygodniowe w dniu 2025-03-12 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2025-03-12 środa	C2- Dieta Łatwostrawna	Bułka kajzerka 1szt-60g Chleb graham 30g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Koktajl serwatkowy 1szt-250ml (MLE) Szyńka tostowa z kurcząt 60g (SOJ) Pomidor sparzony 100g 2 szt Rukola 10g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 595,40 kcal Białko ogółem 43,30 g Tłuszcz 13,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 9,10 g Węglowodny przyswajalne 67,00 g cukry suma 32,80 g Błonnik pokarmowy 4,10 g Sól 0,80 g		Pomidorowa z makaronem 300 ml (GLU Psz, MLE, SEL) Bitka drobiowa gotowana 100g A Sos z zielonego groszku 120ml A (GLU Psz, MLE) Ziemniaki 200g a Bukiet warzyw duszony 150g herbata dzika róża/ jablko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 944,10 kcal Białko ogółem 54,20 g Tłuszcz 19,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 2,80 g Węglowodny przyswajalne 127,60 g cukry suma 20,20 g Błonnik pokarmowy 24,40 g Sól 0,60 g			Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) twarożek 60g A (MLE) Golonkowa delikatesowa z indyka 60g (GLU Psz, SEL, GOR) Mix sałat z olejem i marchewką 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 504,70 kcal Białko ogółem 23,70 g Tłuszcz 21,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 9,20 g Węglowodny przyswajalne 50,40 g cukry suma 10,20 g Błonnik pokarmowy 5,50 g Sól 1,20 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 044,20 kcal Białko ogółem 121,20 g Tłuszcz 54,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 21,10 g Węglowodny przyswajalne 245,00 g cukry suma 63,20 g Błonnik pokarmowy 34,00 g Sól 2,60 g

Wydruk z MAPI JADLOSPIS 2

Formularz:Jadospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

strona 14 z 16

Wydrukował: q. Data i godzina wydruku: 2025-03-05 09:06:44

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-03-12 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-03-12 środa C3-Ograniczenie łatw.przys.węgl[CukrzycowalMielki]	Chleb graham 90g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Masło roślinne rama 10g Szytnka tostowa z kurcząt 80g A (SOJ.) Rukola 10g rzodkiewka 50g Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 392,20 kcal Białko ogółem 24,10 g Tłuszcz 8,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 3,00 g Węglowodny przyswajalne 42,90 g cukry suma 3,90 g Błonnik pokarmowy 7,20 g Sól 0,60 g	Skyr naturalny 150g (MLE) Wartość energetyczna[kcal] 96,00 kcal Białko ogółem 18,00 g Tłuszcz g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem g Węglowodny przyswajalne 6,20 g cukry suma 6,20 g Błonnik pokarmowy g 0,20 g	Pomidorowa z makaronem 300 ml (GLU Psz, MLE, SEL.) Bitka drobiowa gotowana 150g A (GLU Psz.) Ziemniaki 200g a Surówka porowa 150g A (JAJ, GOR.) Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 1 007,40 kcal Białko ogółem 68,80 g Tłuszcz 27,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 4,10 g Węglowodny przyswajalne 115,30 g cukry suma 21,30 g Błonnik pokarmowy 19,20 g Sól 0,60 g		Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) twarożek 60g A (MLE.) Golonkowa delikatesowa z indyka 60g (GLU Psz, SEL, GOR.) ogórek 50g Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 293,50 kcal Białko ogółem 21,20 g Tłuszcz 7,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 3,30 g Węglowodny przyswajalne 31,50 g cukry suma 5,10 g Błonnik pokarmowy 4,40 g Sól 1,10 g	Pieczywo żytnio-pszenno-razowe 60g (GLU Psz, GLU Żyt.) Masło roślinne rama 10g Ser żółty 40g (MLE.) Mix sałat 30g Wartość energetyczna[kcal] 302,20 kcal Białko ogółem 15,10 g Tłuszcz 16,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 8,70 g Węglowodny przyswajalne 22,90 g cukry suma 1,70 g Błonnik pokarmowy 5,00 g Sól 0,60 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 091,30 kcal Białko ogółem 147,20 g Tłuszcz 60,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 19,10 g Węglowodny przyswajalne 218,80 g cukry suma 38,20 g Błonnik pokarmowy 35,80 g Sól 3,10 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 2025-03-12 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-03-12 środa P1- Dieta Podstawowa Dziecięca	Bulka kajzerka 1szt-60g masło porcjowane 10g (MLE.) Szytnka tostowa z kurcząt 60g (SOJ.) Rukola 10g rzodkiewka 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 287,20 kcal Białko ogółem 14,00 g Tłuszcz 10,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 7,20 g Węglowodny przyswajalne 28,80 g cukry suma 7,20 g Błonnik pokarmowy 1,70 g Sól 0,50 g	Koktajl serwatkowy 1szt-250ml (MLE.) Wartość energetyczna[kcal] 220,00 kcal Białko ogółem 25,50 g Tłuszcz 3,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 1,80 g Węglowodny przyswajalne 22,50 g cukry suma 22,50 g Błonnik pokarmowy g 0,20 g	Pomidorowa z makaronem 300 ml (GLU Psz, MLE, SEL.) Filet drobiowy panierowany 100g (GLU Psz, JAJ, MLE.) Ziemniaki 100g Surówka porowa 100g G (JAJ, GOR.) herbata dzika róża/ jabłko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 819,10 kcal Białko ogółem 35,20 g Tłuszcz 31,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 2,90 g Węglowodny przyswajalne 93,50 g cukry suma 18,20 g Błonnik pokarmowy 12,80 g Sól 0,50 g	Jabłko 150g Wartość energetyczna[kcal] 54,80 kcal Białko ogółem 0,40 g Tłuszcz 0,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem g Węglowodny przyswajalne 11,10 g cukry suma 10,60 g Błonnik pokarmowy 2,20 g Sól g	Chleb graham 30g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) twarożek 60g A (MLE.) Golonkowa delikatesowa z indyka 60g (GLU Psz, SEL, GOR.) ogórek 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 389,10 kcal Białko ogółem 20,60 g Tłuszcz 16,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 8,70 g Węglowodny przyswajalne 37,80 g cukry suma 9,80 g Błonnik pokarmowy 3,60 g Sól 1,10 g		Wartość energetyczna[kcal] 1 770,20 kcal Białko ogółem 95,70 g Tłuszcz 60,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 20,60 g Węglowodny przyswajalne 193,70 g cukry suma 68,30 g Błonnik pokarmowy 20,30 g Sól 2,30 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 2025-03-12 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2025-03-12 środa Ml. Bezmleczna	<p>Bulka kajzerka 1szt-60g Chleb graham 30g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Miks tłuszczowy do smarowania 80% 15g Szynka tostowa z kurcząt 60g (SOJ.) Rukola 10g Pomidor sparzony 100g 2 szt Herbata z cukrem 250ml A</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 85,8 / (porcja 466g) = 408,60 kcal Białko ogółem (100g)= 3,8 / (porcja 466g) = 17,80 g Tłuszcz (100g)= 3 / (porcja 466g) = 14,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,5 / (porcja 466g) = 7,20 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9,3 / (porcja 466g) = 44,50 g cukry suma (100g)= 2,2 / (porcja 466g) = 10,30 g Błonnik pokarmowy (100g)= ,9 / (porcja 466g) = 4,10 g Sól (100g)= ,1 / (porcja 466g) = 0,60 g</p>		<p>Pomidorowa z makaronem 300ml bezmleczna (GLU Psz, SEL.) Bitka drobiowa gotowana 100g A b/g Sos z zielonego groszku 120ml b/g A Ziemniaki 300g A Bukiet warzyw duszony 150g herbata dzika róża/ jablko z cukrem 250ml A</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 73,4 / (porcja 1220g) = 916,80 kcal Białko ogółem (100g)= 4,3 / (porcja 1220g) = 53,70 g Tłuszcz (100g)= ,9 / (porcja 1220g) = 11,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= ,1 / (porcja 1220g) = 1,20 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11,2 / (porcja 1220g) = 140,00 g cukry suma (100g)= 1,4 / (porcja 1220g) = 17,90 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2,5 / (porcja 1220g) = 31,70 g Sól (100g)= 0 / (porcja 1220g) = 0,50 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 Golonkowa delikatesowa z indyka 60g (GLU Psz, SEL, GOR.) Miód porcjowany 2szt-50g Mix sałat z olejem i marchewką 50g Herbata z cukrem 250ml A</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 120,7 / (porcja 515g) = 635,30 kcal Białko ogółem (100g)= 3,4 / (porcja 515g) = 18,00 g Tłuszcz (100g)= 4,2 / (porcja 515g) = 22,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,3 / (porcja 515g) = 7,00 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 16,8 / (porcja 515g) = 88,10 g cukry suma (100g)= 1,7 / (porcja 515g) = 8,70 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1 / (porcja 515g) = 5,50 g Sól (100g)= ,2 / (porcja 515g) = 1,00 g</p>		<p>Wartość energetyczna[kcal] 1 960,70 kcal Białko ogółem 89,50 g Tłuszcz 48,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 15,40 g Węglowodny przyswajalne 272,60 g cukry suma 36,90 g Błonnik pokarmowy 41,30 g Sól 2,10 g</p>

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-03-12 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2025-03-12 środa We- Wegetarianka	<p>Bulka kajzerka 1szt-60g Chleb graham 30g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Koktajl serwatkowy 1szt-250ml (MLE.) Ser żółty 60g A (MLE.) Rukola 10g rzodkiewka 50g Herbata z cukrem 250ml A</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 103,1 / (porcja 661g) = 687,20 kcal Białko ogółem (100g)= 7,2 / (porcja 661g) = 48,20 g Tłuszcz (100g)= 4 / (porcja 661g) = 26,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2,8 / (porcja 661g) = 18,90 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9,7 / (porcja 661g) = 64,40 g cukry suma (100g)= 4,6 / (porcja 661g) = 30,40 g Błonnik pokarmowy (100g)= ,6 / (porcja 661g) = 3,80 g Sól (100g)= ,2 / (porcja 661g) = 1,40 g</p>		<p>Pomidorowa z makaronem 300 ml (GLU Psz, MLE, SEL.) Kotlety sojowe smażona 120g (GLU Psz, JAJ, SOJ.) Ziemniaki 200g a Surówka porowa 150g A (JAJ, GOR.) herbata dzika róża/ jablko z cukrem 250ml A</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 98,3 / (porcja 1020g) = 982,90 kcal Białko ogółem (100g)= 4,7 / (porcja 1020g) = 47,00 g Tłuszcz (100g)= 2,4 / (porcja 1020g) = 24,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= ,3 / (porcja 1020g) = 2,50 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 13,2 / (porcja 1020g) = 132,20 g cukry suma (100g)= 3,1 / (porcja 1020g) = 30,50 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2,9 / (porcja 1020g) = 28,90 g Sól (100g)= 0 / (porcja 1020g) = 0,40 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.) Miód porcjowany 1szt-25g ogórek 50g Herbata z cukrem 250ml A</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 98,3 / (porcja 545g) = 546,40 kcal Białko ogółem (100g)= 4,1 / (porcja 545g) = 23,00 g Tłuszcz (100g)= 3,1 / (porcja 545g) = 17,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,8 / (porcja 545g) = 10,20 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12,8 / (porcja 545g) = 71,30 g cukry suma (100g)= 2,4 / (porcja 545g) = 13,50 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1 / (porcja 545g) = 5,70 g Sól (100g)= ,1 / (porcja 545g) = 0,50 g</p>		<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 216,50 kcal Białko ogółem 118,20 g Tłuszcz 67,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 31,60 g Węglowodny przyswajalne 267,90 g cukry suma 74,40 g Błonnik pokarmowy 38,40 g Sól 2,30 g</p>

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-03-12 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-03-12 środa 7- kontrolowana zawartość kw. tłuszczowych(sercowe)	Bułka kajzerka 1szt-60g Chleb graham 30g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Młsks tłuszczowy do smarowania 80% 15g Koktajl serwatkowy 1szt-250ml (MLE, SOJ.) Szynka tostowa z kurcząt 60g (SOJ.) Rukola 10g Rzodkiewka 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 616,00 kcal Białko ogółem 42,80 g Tłuszcz 17,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 8,90 g Węglowodny przyswajalne 64,80 g cukry suma 30,70 g Błonnik pokarmowy 3,80 g Sól 0,80 g		Pomidorowa z makaronem 300 ml (GLU Psz, MLE, SEL.) Bitka drobiowa gotowana 100g A Sos z zielonego groszku 120ml A (GLU Psz, MLE.) Ziemniaki 200g a Surówka porowa 150g A (JAJ, GOR.) herbata dzika róża/ jabłko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 1 135,40 kcal Białko ogółem 54,20 g Tłuszcz 28,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 3,50 g Węglowodny przyswajalne 156,20 g cukry suma 28,20 g Błonnik pokarmowy 27,80 g Sól 0,80 g		Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) twarożek 60g A (MLE.) Golonkowa delikatesowa z indyka 60g (GLU Psz, SEL, GOR.) ogórek 50g Herbata z cukrem 250ml A 389,90 kcal Białko ogółem 23,80 g Tłuszcz 8,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 3,40 g Węglowodny przyswajalne 51,20 g cukry suma 10,70 g Błonnik pokarmowy 5,70 g Sól 1,20 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 141,30 kcal Białko ogółem 120,80 g Tłuszcz 53,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 15,80 g Węglowodny przyswajalne 272,20 g cukry suma 69,60 g Błonnik pokarmowy 37,30 g Sól 2,60 g

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-03-12 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-03-12 środa 9- Bogatobiałkowa	Bułka kajzerka 1szt-60g Chleb graham 30g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Szynka tostowa z kurcząt 60g (SOJ.) Pomidor sparzony 100g 2 szt Rukola 10g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 82,6 /porcja 461g)= 375,40 kcal Białko ogółem (100g)= 3,9 /porcja 461g)= 17,80 g Tłuszcz (100g)= 2,3 /porcja 461g)= 10,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,6 /porcja 461g)= 7,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9,8 /porcja 461g)= 44,50 g cukry suma (100g)= 2,3 /porcja 461g)= 10,30 g Błonnik pokarmowy (100g)= 0,9 /porcja 461g)= 4,10 g Sól (100g)= 0,1 /porcja 461g)= 0,60 g	Koktajl serwatkowy 1szt-250ml (MLE.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 88 /porcja 250g)= 220,00 kcal Białko ogółem (100g)= 10,2 /porcja 250g)= 25,50 g Tłuszcz (100g)= 1,2 /porcja 250g)= 3,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 0,7 /porcja 250g)= 1,80 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9 /porcja 250g)= 22,50 g cukry suma (100g)= 9 g Błonnik pokarmowy (100g)= 0 /porcja 250g)= 0 g Sól (100g)= 0,1 /porcja 250g)= 0,20 g	Pomidorowa z makaronem 300 ml (GLU Psz, MLE, SEL.) Bitka drobiowa gotowana 100g A Sos z zielonego groszku 120ml A (GLU Psz, MLE.) Ziemniaki 200g a Bukiet warzyw duszony 150g herbata dzika róża/ jabłko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 85 /porcja 1120g)= 944,10 kcal Białko ogółem (100g)= 4,9 /porcja 1120g)= 54,20 g Tłuszcz (100g)= 1,8 /porcja 1120g)= 19,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 0,3 /porcja 1120g)= 2,80 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11,5 /porcja 1120g)= 127,60 g cukry suma (100g)= 1,8 /porcja 1120g)= 20,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2,2 /porcja 1120g)= 24,40 g Sól (100g)= 0,1 /porcja 1120g)= 0,60 g	Jogurt naturalny 150g-1szt. (MLE.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 36,2 /porcja 150g)= 54,00 kcal Białko ogółem (100g)= 2,6 /porcja 150g)= 3,80 g Tłuszcz (100g)= 1,3 /porcja 150g)= 2,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 0,9 /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 g Sól (100g)= 0,1 /porcja 150g)= 0,10 g	Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) twarożek 60g A (MLE.) Golonkowa delikatesowa z indyka 40g (GLU Psz, SEL, GOR.) Mix salat z olejem i marchewką 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 96 /porcja 500g)= 480,10 kcal Białko ogółem (100g)= 4,2 /porcja 500g)= 20,90 g Tłuszcz (100g)= 4,1 /porcja 500g)= 20,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,8 /porcja 500g)= 8,80 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10 /porcja 500g)= 49,90 g cukry suma (100g)= 2 /porcja 500g)= 10,10 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,1 /porcja 500g)= 5,50 g Sól (100g)= 0,2 /porcja 500g)= 1,00 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 073,60 kcal Białko ogółem 122,20 g Tłuszcz 55,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22,20 g Węglowodny przyswajalne 249,60 g cukry suma 68,20 g Błonnik pokarmowy 34,00 g Sól 2,50 g	

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-03-12 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-03-12 środa 3-Latwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	<p>Bulka kajzerka 1szt-60g Chleb graham 30g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Miks tłuszczowy do smarowania 80% 15g Koktajl serwatkowy 1szt-250ml (MLE) Szynka tostowa z kurcząt 60g (SOJ) Pomidor sparzony 100g 2 szt Rukola 10g Herbata z cukrem 250ml A</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 88 /porcja 716g = 628,60 kcal Białko ogółem (100g)= 6.1 /porcja 716g = 43,30 g Tłuszcz (100g)= 2.4 /porcja 716g = 17,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.3 /porcja 716g = 8,90 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9.4 /porcja 716g = 67,00 g cukry suma (100g)= 4.6 /porcja 716g = 32,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= .6 /porcja 716g = 4,10 g Sól (100g)= .1 /porcja 716g = 0,80 g</p>		<p>Pomidorowa z makaronem 300 ml (GLU Psz, MLE, SEL.) Bitka drobiowa gotowana 100g A Ziemniaki 200g a Bukiet warzyw duszony 150g herbata dzika róża/ jabłko z cukrem 250ml A</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 89 /porcja 1000g = 889,60 kcal Białko ogółem (100g)= 5 /porcja 1000g = 50,20 g Tłuszcz (100g)= 1.6 /porcja 1000g = 16,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .2 /porcja 1000g = 1,90 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12.7 /porcja 1000g = 127,00 g cukry suma (100g)= 1.9 /porcja 1000g = 19,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2.5 /porcja 1000g = 24,80 g Sól (100g)= .1 /porcja 1000g = 0,60 g</p>			<p>Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) Golonkowa delikatesowa z indyka 60g (GLU Psz, SEL, GOR) twarożek 60g A (MLE) Mix sałat z olejem i marchewką 50g Herbata z cukrem 250ml A</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 86 /porcja 510g = 429,90 kcal Białko ogółem (100g)= 4.7 /porcja 510g = 23,60 g Tłuszcz (100g)= 2.7 /porcja 510g = 13,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .7 /porcja 510g = 3,70 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10.1 /porcja 510g = 50,40 g cukry suma (100g)= 2 /porcja 510g = 10,10 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.1 /porcja 510g = 5,50 g Sól (100g)= .2 /porcja 510g = 1,20 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 1 948,10 kcal Białko ogółem 117,10 g Tłuszcz 46,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 14,50 g Węglowodny przyswajalne 244,40 g cukry suma 62,10 g Błonnik pokarmowy 34,40 g Sól 2,60 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 2025-03-12 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-03-12 środa 4-Latwostrawna z ogr. sub. pobudz. wyd. soku żołądek.	<p>Bulka pszenna 75g (GLU Psz, SOJ, GLU Jęcz.) masło porcjowane 10g (MLE) Szynka tostowa z kurcząt 60g (SOJ) Pomidor sparzony 100g 2 szt Rukola 10g Herbata z cukrem 250ml A</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 80.8 /porcja 505g = 404,10 kcal Białko ogółem (100g)= 3.7 /porcja 505g = 18,50 g Tłuszcz (100g)= 2.1 /porcja 505g = 10,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.4 /porcja 505g = 6,80 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10.3 /porcja 505g = 51,60 g cukry suma (100g)= 2 /porcja 505g = 9,90 g Błonnik pokarmowy (100g)= .8 /porcja 505g = 4,00 g Sól (100g)= .3 /porcja 505g = 1,40 g</p>	<p>Koktajl serwatkowy 1szt-250ml (MLE) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 88 /porcja 250g = 220,00 kcal Białko ogółem (100g)= 10.2 /porcja 250g = 25,50 g Tłuszcz (100g)= 1.2 /porcja 250g = 3,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .7 /porcja 250g = 1,80 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9 /porcja 250g = 22,50 g cukry suma (100g)= 9 /porcja 250g = 22,50 g Błonnik pokarmowy (100g)= 0 /porcja 250g = 0 g Sól (100g)= .1 /porcja 250g = 0,20 g</p>	<p>Pomidorowa z makaronem 300 ml (GLU Psz, MLE, SEL.) Bitka drobiowa gotowana 100g A Sos z zielonego groszku 120ml A (GLU Psz, MLE) Ziemniaki 200g a Bukiet warzyw duszony 150g herbata dzika róża/ jabłko z cukrem 250ml A</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 93.3 /porcja 1120g = 1 036,40 kcal Białko ogółem (100g)= 5.1 /porcja 1120g = 56,60 g Tłuszcz (100g)= 1.8 /porcja 1120g = 19,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .3 /porcja 1120g = 2,80 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 13.2 /porcja 1120g = 147,10 g cukry suma (100g)= 1.9 /porcja 1120g = 21,40 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2.6 /porcja 1120g = 28,90 g Sól (100g)= .1 /porcja 1120g = 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 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>Bulka pszenna 75g (GLU Psz, SOJ, GLU Jęcz.) masło porcjowane 10g (MLE) Golonkowa delikatesowa z indyka 60g (GLU Psz, SEL, GOR) twarożek 60g A (MLE) Mix sałat z olejem i marchewką 50g Herbata z cukrem 250ml A</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 97.5 /porcja 505g = 487,60 kcal Białko ogółem (100g)= 4.3 /porcja 505g = 21,60 g Tłuszcz (100g)= 4.2 /porcja 505g = 21,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.8 /porcja 505g = 9,00 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10.2 /porcja 505g = 51,10 g cukry suma (100g)= 1.9 /porcja 505g = 9,50 g Błonnik pokarmowy (100g)= .5 /porcja 505g = 2,70 g Sól (100g)= .4 /porcja 505g = 2,10 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 204,60 kcal Białko ogółem 122,50 g Tłuszcz 54,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 20,40 g Węglowodny przyswajalne 284,70 g cukry suma 75,40 g Błonnik pokarmowy 37,20 g Sól 4,30 g</p>	

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