

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-03-13 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-03-13 czwartek 1-Podstawowa	Bułka Grahamka 1szt-70g (GLU Psz.) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Ser żółty 60g A (MLE.) Mix салат z olejem i marchewką 50g Kiwi 100g Kakao z cukrem 250 ml A (MLE.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 158,4 /porcja 570g = 788,80 kcal Białko ogółem (100g)= 6,1 /porcja 570g = 34,10 g Tłuszcz (100g)= 6,7 /porcja 570g = 37,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 3,6 /porcja 570g = 19,90 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 13,3 /porcja 570g = 74,00 g cukry suma (100g)= 3,9 /porcja 570g = 21,70 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2 /porcja 570g = 11,20 g Sól (100g)= .4 /porcja 570g = 2,00 g		Barszcz biały 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL, GLU Żyt.) Schab duszony w sosie własnym 100g/120ml A (GLU Psz, MLE.) Kasza gryczana 200g A Salatka z buraczków 150g got. Herbata malinowa 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 80,1 /porcja 1000g = 801,40 kcal Białko ogółem (100g)= 4,4 /porcja 1000g = 44,20 g Tłuszcz (100g)= 1,6 /porcja 1000g = 16,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .4 /porcja 1000g = 4,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11,4 /porcja 1000g = 113,60 g cukry suma (100g)= 2,1 /porcja 1000g = 21,30 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,6 /porcja 1000g = 16,20 g Sól (100g)= .2 /porcja 1000g = 1,80 g			Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Kielbasa pieprzowa-wędlina z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 40g Rukola 10g Salatka jarzynowa 120g A (JAJ, SEL, GOR.) herbata z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 104,1 /porcja 520g = 547,80 kcal Białko ogółem (100g)= 3,4 /porcja 520g = 18,00 g Tłuszcz (100g)= 3 /porcja 520g = 15,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,5 /porcja 520g = 7,80 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11 /porcja 520g = 57,90 g cukry suma (100g)= 1,4 /porcja 520g = 7,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,6 /porcja 520g = 8,50 g Sól (100g)= .5 /porcja 520g = 2,40 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 118,00 kcal Białko ogółem 96,30 g Tłuszcz 69,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 32,00 g Węglowodny przyswajalne 245,50 g cukry suma 50,20 g Błonnik pokarmowy 35,90 g Sól 6,20 g

określ. 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

Wydrukował: q, Data i godzina wydruku: 2025-03-05 09:12:15

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-03-13 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-03-13 czwartek 2-Latwostrawna	Bułka Grahamka 1szt-70g (GLU Psz.) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Twarożek 120g A (MLE.) Mix салат z olejem i marchewką 50g Kiwi 100g Kakao z cukrem 250 ml A (MLE.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 115,9 /porcja 630g = 724,20 kcal Białko ogółem (100g)= 5,1 /porcja 630g = 31,80 g Tłuszcz (100g)= 4,8 /porcja 630g = 30,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2,2 /porcja 630g = 13,50 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12,3 /porcja 630g = 77,00 g cukry suma (100g)= 4,2 /porcja 630g = 26,50 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,8 /porcja 630g = 11,20 g Sól (100g)= .2 /porcja 630g = 1,30 g		Barszcz biały 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL, GLU Żyt.) Schab duszony w sosie własnym 100g/120ml A (GLU Psz, MLE.) kasza jęczmienna 200g (GLU Psz.) Salatka z buraczków 150g got. Herbata malinowa 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 77 /porcja 1000g = 769,80 kcal Białko ogółem (100g)= 4,4 /porcja 1000g = 44,20 g Tłuszcz (100g)= 1,6 /porcja 1000g = 15,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .4 /porcja 1000g = 4,00 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10,3 /porcja 1000g = 102,80 g cukry suma (100g)= 2,2 /porcja 1000g = 21,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2 /porcja 1000g = 20,00 g Sól (100g)= .2 /porcja 1000g = 1,90 g			Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Kielbasa pieprzowa-wędlina z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 40g Rukola 10g Salatka jarzynowa 120g A (JAJ, SEL, GOR.) herbata z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 104,1 /porcja 520g = 547,80 kcal Białko ogółem (100g)= 3,4 /porcja 520g = 18,00 g Tłuszcz (100g)= 3 /porcja 520g = 15,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,5 /porcja 520g = 7,80 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11 /porcja 520g = 57,90 g cukry suma (100g)= 1,4 /porcja 520g = 7,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,6 /porcja 520g = 8,50 g Sól (100g)= .5 /porcja 520g = 2,40 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 041,80 kcal Białko ogółem 94,00 g Tłuszcz 61,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 25,30 g Węglowodny przyswajalne 237,70 g cukry suma 55,50 g Błonnik pokarmowy 39,70 g Sól 5,60 g

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadłospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

strona 2 z 16

Wydrukował: q, Data i godzina wydruku: 2025-03-05 09:12:15

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-03-13 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-03-13 czwartek 12- Papiłowata	zupa warzywna +ryż+masło+mieso 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	Ryż na mle+masło+mieso drobiowe 500ml (MLE,) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 84,6 /(porcja 500g) = 423,10 kcal Białko ogółem (100g)= 4,6 /(porcja 500g) = 22,80 g Tłuszcz (100g)= 2,6 /(porcja 500g) = 13,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,4 /(porcja 500g) = 6,90 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10,7 /(porcja 500g) = 53,20 g cukry suma (100g)= 3 /(porcja 500g) = 14,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= .2 /(porcja 500g) = 1,20 g Sól (100g)= .1 /(porcja 500g) = 0,40 g	Barszcz biały 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL, GLU Żyt,) Mięso drobiowe z warzywami (SEL,) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 159,6 /(porcja 301g) = 483,60 kcal Białko ogółem (100g)= 8,5 /(porcja 301g) = 25,70 g Tłuszcz (100g)= 5,6 /(porcja 301g) = 17,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .8 /(porcja 301g) = 2,50 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 17,4 /(porcja 301g) = 52,70 g cukry suma (100g)= 2,6 /(porcja 301g) = 7,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= 4,8 /(porcja 301g) = 14,50 g Sól (100g)= .1 /(porcja 301g) = 0,30 g	Ryż na mle+masło+mieso drobiowe 500ml (MLE,) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 84,6 /(porcja 500g) = 423,10 kcal Białko ogółem (100g)= 4,6 /(porcja 500g) = 22,80 g Tłuszcz (100g)= 2,6 /(porcja 500g) = 13,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,4 /(porcja 500g) = 6,90 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10,7 /(porcja 500g) = 53,20 g cukry suma (100g)= 3 /(porcja 500g) = 14,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= .2 /(porcja 500g) = 1,20 g Sól (100g)= .1 /(porcja 500g) = 0,40 g	zupa warzywna +ryż+masło+mieso 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		Wartość energetyczna[kcal] 2 135,00 kcal Białko ogółem 112,30 g Tłuszcz 76,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 20,90 g Węglowodny przyswajalne 242,90 g cukry suma 43,80 g Błonnik pokarmowy 24,50 g Sól 1,30 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 2025-03-13 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-03-13 czwartek 14- Płynna wzmocniona	zupa warzywna +ryż+masło+mieso 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		Barszcz biały 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL, GLU Żyt,) Mięso+warzywa+masło+ziemniaki 500ml Płynna (MLE, SEL,) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 119,6 /(porcja 301g) = 362,50 kcal Białko ogółem (100g)= 6,6 /(porcja 301g) = 20,10 g Tłuszcz (100g)= 4,6 /(porcja 301g) = 13,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2,2 /(porcja 301g) = 6,50 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12 /(porcja 301g) = 36,40 g cukry suma (100g)= 1,8 /(porcja 301g) = 5,50 g Błonnik pokarmowy (100g)= 3,2 /(porcja 301g) = 9,80 g Sól (100g)= .1 /(porcja 301g) = 0,20 g	Ryż na mle+masło+mieso drobiowe 500ml (MLE,) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 84,6 /(porcja 500g) = 423,10 kcal Białko ogółem (100g)= 4,6 /(porcja 500g) = 22,80 g Tłuszcz (100g)= 2,6 /(porcja 500g) = 13,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,4 /(porcja 500g) = 6,90 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10,7 /(porcja 500g) = 53,20 g cukry suma (100g)= 3 /(porcja 500g) = 14,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= .2 /(porcja 500g) = 1,20 g Sól (100g)= .1 /(porcja 500g) = 0,40 g	zupa warzywna +ryż+masło+mieso 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		Wartość energetyczna[kcal] 1 993,40 kcal Białko ogółem 104,40 g Tłuszcz 76,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 20,30 g Węglowodny przyswajalne 215,30 g cukry suma 29,90 g Błonnik pokarmowy 22,40 g Sól 0,90 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 2025-03-13 KUCHNIA SZPITALNA

2025-03-13 czwartek

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
6-Z ograniczeniem łatwo przys.węgl.(Cukrzykowa)	Bulka Grahamka 1szt-70g (GLU Psz,) masło porcjowane 10g (MLE) Ser żółty 60g A (MLE) Mix sałat z olejem i marchewką 50g Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 112 /(porcja 440g)= 487,00 kcal Białko ogółem (100g)= 5.2 /(porcja 440g)= 22,50 g Tłuszcz (100g)= 6.6 /(porcja 440g)= 28,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 3.9 /(porcja 440g)= 16,90 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 8.2 /(porcja 440g)= 35,50 g cukry suma (100g)= .5 /(porcja 440g)= 2,10 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.1 /(porcja 440g)= 4,70 g Sól (100g)= .4 /(porcja 440g)= 1,60 g	Jogurt naturalny 150g-1szt. (MLE,) Kiwi 100g Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 42 /(porcja 250g)= 105,00 kcal Białko ogółem (100g)= 1.8 /(porcja 250g)= 4,60 g Tłuszcz (100g)= 1 /(porcja 250g)= 2,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .6 /(porcja 250g)= 1,50 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 6.1 /(porcja 250g)= 15,10 g cukry suma (100g)= 5.1 /(porcja 250g)= 12,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= .7 /(porcja 250g)= 1,80 g Sól (100g)= .1 /(porcja 250g)= 0,10 g	Barszcz biały 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL, GLU Żyt,) Schab duszony w sosie własnym 100g/120ml A (GLU Psz, MLE,) Kasza gryczana 200g A Salatka z buraczków 150g got. Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 84.6 /(porcja 1000g)= 846,30 kcal Białko ogółem (100g)= 4.8 /(porcja 1000g)= 48,30 g Tłuszcz (100g)= 1.8 /(porcja 1000g)= 17,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .6 /(porcja 1000g)= 6,00 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11.7 /(porcja 1000g)= 117,10 g cukry suma (100g)= 2.2 /(porcja 1000g)= 22,10 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.7 /(porcja 1000g)= 16,70 g Sól (100g)= .2 /(porcja 1000g)= 1,90 g		Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt,) masło porcjowane 10g (MLE) Kielbasa pieprzowa-wędlina z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 40g Rukola 10g Salatka jarzynowa 120g A (JAJ, SEL, GOR,) Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 97.5 /(porcja 490g)= 487,40 kcal Białko ogółem (100g)= 3.1 /(porcja 490g)= 15,40 g Tłuszcz (100g)= 3 /(porcja 490g)= 15,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.5 /(porcja 490g)= 7,70 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9.4 /(porcja 490g)= 47,20 g cukry suma (100g)= 2.1 /(porcja 490g)= 10,60 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.4 /(porcja 490g)= 7,20 g Sól (100g)= .5 /(porcja 490g)= 2,30 g	Pieczywo żytnio-pszenno-razowe masło 10g (MLE) Golonkowa delikatesowa z indyka 40g (GLU Psz, SEL, GOR,) Ogórek 30g Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 179.2 /(porcja 140g)= 252,40 kcal Białko ogółem (100g)= 7.4 /(porcja 140g)= 10,40 g Tłuszcz (100g)= 8.2 /(porcja 140g)= 11,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 4.2 /(porcja 140g)= 6,00 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 16.9 /(porcja 140g)= 23,90 g cukry suma (100g)= 1.4 /(porcja 140g)= 2,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= 3.5 /(porcja 140g)= 4,90 g Sól (100g)= .4 /(porcja 140g)= 0,50 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 178,10 kcal Białko ogółem 101,20 g Tłuszcz 75,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 38,10 g Węglowodny przyswajalne 238,80 g cukry suma 49,60 g Błonnik pokarmowy 35,30 g Sól 6,40 g

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadłospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

strona 9 z 16

Wydrukował: q, Data i godzina wydruku: 2025-03-05 09:12:15

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-03-13 KUCHNIA SZPITALNA

2025-03-13 czwartek

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
GL- Bezglutenowa	herbata z cukrem 250 ml chleb bezglutenowy 105g masło porcjowane 10g (MLE) Ser żółty 60g A (MLE) Mix sałat z olejem i marchewką 50g Kiwi 100g Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 92.8 /(porcja 575g)= 545,80 kcal Białko ogółem (100g)= 3 /(porcja 575g)= 17,40 g Tłuszcz (100g)= 5.7 /(porcja 575g)= 33,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2.9 /(porcja 575g)= 17,10 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 7.6 /(porcja 575g)= 44,50 g cukry suma (100g)= 2.2 /(porcja 575g)= 12,70 g Błonnik pokarmowy (100g)= .5 /(porcja 575g)= 3,10 g Sól (100g)= .4 /(porcja 575g)= 2,10 g		Jarzynowa z ziemniakami 300ml bez glutenowa Schab duszony w sosie własnym 100g/120ml bez glutenowy A Kasza gryczana 250g A Salatka z buraczków 150g got. Herbata malinowa 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 95.1 /(porcja 1050g)= 951,00 kcal Białko ogółem (100g)= 5.3 /(porcja 1050g)= 53,10 g Tłuszcz (100g)= 1.8 /(porcja 1050g)= 18,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .4 /(porcja 1050g)= 3,50 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 13.5 /(porcja 1050g)= 135,20 g cukry suma (100g)= 2.1 /(porcja 1050g)= 20,70 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2.1 /(porcja 1050g)= 20,70 g Sól (100g)= .2 /(porcja 1050g)= 2,20 g		chleb bezglutenowy 105g masło porcjowane 10g (MLE) Kielbasa pieprzowa-wędlina z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 40g Rukola 10g Salatka jarzynowa 120g A (JAJ, SEL, GOR,) herbata z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 96.4 /(porcja 535g)= 507,50 kcal Białko ogółem (100g)= 1.8 /(porcja 535g)= 9,60 g Tłuszcz (100g)= 3.8 /(porcja 535g)= 20,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.5 /(porcja 535g)= 7,80 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9.3 /(porcja 535g)= 48,70 g cukry suma (100g)= 1.6 /(porcja 535g)= 8,40 g Błonnik pokarmowy (100g)= .8 /(porcja 535g)= 4,20 g Sól (100g)= .6 /(porcja 535g)= 3,30 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 004,30 kcal Białko ogółem 80,10 g Tłuszcz 72,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 28,40 g Węglowodny przyswajalne 228,40 g cukry suma 41,80 g Błonnik pokarmowy 28,00 g Sól 7,60 g

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadłospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

strona 10 z 16

Wydrukował: q, Data i godzina wydruku: 2025-03-05 09:12:15

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-03-13 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2025-03-13 czwartek C1- Dieta podstawowa	Bułka Grahamka 1szt-70g (GLU Psz.) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Ser żółty 60g A (MLE) Mix sałat z olejem i marchewką 50g Kiwi 100g Kakao z cukrem 250 ml A (MLE) Wartość energetyczna[kcal] 768,80 kcal Białko ogółem 34,10 g Tłuszcz 37,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 19,90 g Węglowodny przyswajalne 74,00 g cukry suma 21,70 g Błonnik pokarmowy 11,20 g Sól 2,00 g		Barszcz biały 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL, GLU Żyt.) Schab duszony w sosie własnym 100g/120ml A (GLU Psz, MLE) Kasza gryczana 200 g (MLE) Sałatka z buraczków 150g got. Herbata malinowa 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 838,50 kcal Białko ogółem 44,20 g Tłuszcz 20,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 6,80 g Węglowodny przyswajalne 113,70 g cukry suma 21,30 g Błonnik pokarmowy 16,20 g Sól 2,80 g			Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Kielbasa pieprzowa-wędlina z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 40g Rukola 10g Sałatka jarzynowa 120g A (JAJ, SEL, GOR) herbata z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 547,80 kcal Białko ogółem 18,00 g Tłuszcz 15,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 7,80 g Węglowodny przyswajalne 57,90 g cukry suma 7,20 g Błonnik pokarmowy 8,50 g Sól 2,40 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 155,10 kcal Białko ogółem 96,30 g Tłuszcz 73,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 34,50 g Węglowodny przyswajalne 245,60 g cukry suma 50,20 g Błonnik pokarmowy 35,90 g Sól 7,20 g

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-03-13 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2025-03-13 czwartek C2- Dieta Łatwostrawna	Bułka Grahamka 1szt-70g (GLU Psz.) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Twarożek naturalny 120g A (MLE) Mix sałat z olejem i marchewką 50g Kiwi 100g Kakao z cukrem 250 ml A (MLE) Wartość energetyczna[kcal] 720,20 kcal Białko ogółem 31,30 g Tłuszcz 29,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 13,30 g Węglowodny przyswajalne 77,00 g cukry suma 26,50 g Błonnik pokarmowy 11,20 g Sól 1,40 g		Barszcz biały 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL, GLU Żyt.) Schab duszony w sosie własnym 100g/120ml A (GLU Psz, MLE) kasza jęczmienna 200g (GLU Psz) Sałatka z buraczków 150g got. Herbata malinowa 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 769,80 kcal Białko ogółem 44,20 g Tłuszcz 15,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 4,00 g Węglowodny przyswajalne 102,80 g cukry suma 21,80 g Błonnik pokarmowy 20,00 g Sól 1,90 g			Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Kielbasa pieprzowa-wędlina z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 40g Rukola 10g Sałatka jarzynowa 120g A (JAJ, SEL, GOR) herbata z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 547,80 kcal Białko ogółem 18,00 g Tłuszcz 15,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 7,80 g Węglowodny przyswajalne 57,90 g cukry suma 7,20 g Błonnik pokarmowy 8,50 g Sól 2,40 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 037,80 kcal Białko ogółem 93,50 g Tłuszcz 61,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 25,10 g Węglowodny przyswajalne 237,70 g cukry suma 55,50 g Błonnik pokarmowy 39,70 g Sól 5,70 g

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-03-13 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-03-13 czwartek C3-Ograniczenie łatw.przys. węglu(CukrzycomaMiażdż)	Bułka Grahamka 1szt-70g (GLU Psz.) Masło roślinne rama 10g Ser żółty 80g A (MLE.) Szynka tostowa z kurcząt 60g (SOJ.) Mix салат z olejem i marchewką 50g Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 604,10 kcal Białko ogółem 37,90 g Tłuszcz 32,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 17,30 g Węglowodny przyswajalne 36,90 g cukry suma 2,40 g Błonnik pokarmowy 4,70 g Sól 2,10 g	Jogurt naturalny 150g-1szt. (MLE.) Kwi 100g Wartość energetyczna[kcal] 105,00 kcal Białko ogółem 4,60 g Tłuszcz 2,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 1,50 g Węglowodny przyswajalne 15,10 g cukry suma 12,80 g Błonnik pokarmowy 1,80 g Sól 0,10 g	Barszcz biały 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL, GLU Żyt.) Schab duszony w sosie 150g/120 ml A (GLU Psz, MLE.) Kasza gryczana 200g A Salatka z buraczków 150g got. Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 899,30 kcal Białko ogółem 65,10 g Tłuszcz 16,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 4,70 g Węglowodny przyswajalne 116,50 g cukry suma 26,30 g Błonnik pokarmowy 16,30 g Sól 2,00 g		Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Masło roślinne rama 10g Kielbasa pieprzowa-wędlina z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 60g Rukola 10g Salatka jarzynowa 120g A (JAJ, SEL, GOR.) Jogurt z owocami bez cukru 1szt- 150g (MLE.) Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 565,90 kcal Białko ogółem 23,20 g Tłuszcz 17,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 5,90 g Węglowodny przyswajalne 52,40 g cukry suma 15,00 g Błonnik pokarmowy 10,20 g Sól 2,90 g	Pieczywo żytnio-pszenno-razowe 60g (GLU Psz, GLU Żyt.) Masło roślinne rama 10g Golonkowa delikatesowa z indyka 40g (GLU Psz, SEL, GOR.) Ogórek 30g Wartość energetyczna[kcal] 231,30 kcal Białko ogółem 10,30 g Tłuszcz 9,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 2,30 g Węglowodny przyswajalne 23,80 g cukry suma 2,00 g Błonnik pokarmowy 4,90 g Sól 0,60 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 405,60 kcal Białko ogółem 141,10 g Tłuszcz 77,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 31,70 g Węglowodny przyswajalne 244,70 g cukry suma 58,50 g Błonnik pokarmowy 37,90 g Sól 7,70 g

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadłospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

strona 15 z 16

Wydrukował: q. Data i godzina wydruku: 2025-03-05 09:12:15

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-03-13 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-03-13 czwartek P1- Dieta Podstawowa Dziecięca	Bułka Grahamka 1szt-70g (GLU Psz.) masło porcjowane 10g (MLE.) Ser żółty 60g A (MLE.) Mix салат z olejem i marchewką 50g Kakao z cukrem 250 ml A (MLE.) Wartość energetyczna[kcal] 640,70 kcal Białko ogółem 30,70 g Tłuszcz 36,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 19,70 g Węglowodny przyswajalne 49,30 g cukry suma 13,40 g Błonnik pokarmowy 8,10 g Sól 1,90 g	Kiwi 100g Wartość energetyczna[kcal] 51,00 kcal Białko ogółem 0,80 g Tłuszcz 0,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 0,10 g Węglowodny przyswajalne 10,00 g cukry suma 7,70 g Błonnik pokarmowy 1,80 g Sól g	Barszcz biały 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL, GLU Żyt.) Schab duszony w sosie własnym 100g/120ml A (GLU Psz, MLE.) kasza gryczana gotowana 100g Salatka z buraczków 100g Herbata malinowa 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 572,90 kcal Białko ogółem 37,20 g Tłuszcz 13,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 3,90 g Węglowodny przyswajalne 72,00 g cukry suma 15,50 g Błonnik pokarmowy 11,60 g Sól 1,30 g	Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE.) Wartość energetyczna[kcal] 111,00 kcal Białko ogółem 4,40 g Tłuszcz 1,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 2,10 g Węglowodny przyswajalne 16,50 g cukry suma 13,80 g Błonnik pokarmowy g Sól 0,20 g	Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) Chleb graham 30g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Kielbasa pieprzowa-wędlina z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 40g Rukola 10g Salatka jarzynowa 60g G (JAJ, SEL, GOR.) herbata z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 378,00 kcal Białko ogółem 13,90 g Tłuszcz 13,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 7,10 g Węglowodny przyswajalne 37,20 g cukry suma 4,40 g Błonnik pokarmowy 4,90 g Sól 1,60 g		Wartość energetyczna[kcal] 1 753,60 kcal Białko ogółem 87,00 g Tłuszcz 84,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 32,90 g Węglowodny przyswajalne 185,00 g cukry suma 54,80 g Błonnik pokarmowy 26,40 g Sól 5,00 g

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadłospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

strona 16 z 16

Wydrukował: q. Data i godzina wydruku: 2025-03-05 09:12:15

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-03-13 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-03-13 czwartek ML - Bezmleczna	<p>Bulka Grahamka 1szt-70g (GLU Psz.) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) Miks tłuszczowy do smarowania 80% 15g Pasta roślinna 1szt-75g (GLU Psz, SOJ, GOR.) Mix sałat z olejem i marchewką 50g Kiwi 100g herbata z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 98,9 /(porcja 590g)= 581,70 kcal Białko ogółem (100g)= 2,3 /(porcja 590g)= 13,30 g Tłuszcz (100g)= 4,5 /(porcja 590g)= 26,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,1 /(porcja 590g)= 6,60 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11,7 /(porcja 590g)= 68,60 g cukry suma (100g)= 2,6 /(porcja 590g)= 15,30 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,7 /(porcja 590g)= 10,00 g Sól (100g)= ,4 /(porcja 590g)= 2,10 g</p>		<p>Jarzynowa z ziemniakami 300ml bez mleczna Schab duszony w sosie własnym 100g/120ml bez glutenowy A kasza jęczmienna 200g (GLU Psz.) Salatka z buraczków 150g got. Herbata malinowa 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 86,7 /(porcja 1000g)= 867,20 kcal Białko ogółem (100g)= 4,7 /(porcja 1000g)= 46,50 g Tłuszcz (100g)= 2,7 /(porcja 1000g)= 26,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= ,4 /(porcja 1000g)= 3,70 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10 /(porcja 1000g)= 99,50 g cukry suma (100g)= 2,1 /(porcja 1000g)= 20,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2,1 /(porcja 1000g)= 20,60 g Sól (100g)= ,2 /(porcja 1000g)= 2,30 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 Kiełbasa pieprzowa-wędlina z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 40g Rukola 10g Salatka jarzynowa 120g A (JAJ, SEL, GOR.) herbata z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 110,4 /(porcja 525g)= 581,00 kcal Białko ogółem (100g)= 3,4 /(porcja 525g)= 18,00 g Tłuszcz (100g)= 3,7 /(porcja 525g)= 19,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,4 /(porcja 525g)= 7,60 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11 /(porcja 525g)= 57,90 g cukry suma (100g)= 1,4 /(porcja 525g)= 7,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,6 /(porcja 525g)= 8,50 g Sól (100g)= ,5 /(porcja 525g)= 2,40 g</p>		<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 029,90 kcal Białko ogółem 77,80 g Tłuszcz 72,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 17,90 g Węglowodny przyswajalne 226,00 g cukry suma 43,30 g Błonnik pokarmowy 39,10 g Sól 6,80 g</p>

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-03-13 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-03-13 czwartek We - Weganistka	<p>Bulka Grahamka 1szt-70g (GLU Psz.) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Ser żółty 60g A (MLE.) Mix sałat z olejem i marchewką 50g Kiwi 100g Kakao z cukrem 250 ml A (MLE.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 138,4 /(porcja 570g)= 768,80 kcal Białko ogółem (100g)= 6,1 /(porcja 570g)= 34,10 g Tłuszcz (100g)= 6,7 /(porcja 570g)= 37,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 3,6 /(porcja 570g)= 19,90 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 13,3 /(porcja 570g)= 74,00 g cukry suma (100g)= 3,9 /(porcja 570g)= 21,70 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2 /(porcja 570g)= 11,20 g Sól (100g)= ,4 /(porcja 570g)= 2,00 g</p>		<p>Barszcz biały 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL, GLU Żyt.) Jajko sadzone 2szt. (JAJ.) Kasza gryczana 200g A Salatka z buraczków 150g got. Herbata malinowa 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 82 /(porcja 1000g)= 820,20 kcal Białko ogółem (100g)= 2,9 /(porcja 1000g)= 28,90 g Tłuszcz (100g)= 2,6 /(porcja 1000g)= 26,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= ,5 /(porcja 1000g)= 4,50 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11,1 /(porcja 1000g)= 111,40 g cukry suma (100g)= 2,1 /(porcja 1000g)= 21,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,6 /(porcja 1000g)= 15,60 g Sól (100g)= ,2 /(porcja 1000g)= 1,70 g</p>		<p>Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) Masło porcjowane 10g W (MLE.) Salatka jarzynowa 150g (JAJ, SEL, GOR.) herbata z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 111,7 /(porcja 500g)= 558,30 kcal Białko ogółem (100g)= 2,3 /(porcja 500g)= 11,50 g Tłuszcz (100g)= 3,2 /(porcja 500g)= 15,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,7 /(porcja 500g)= 8,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12,2 /(porcja 500g)= 60,80 g cukry suma (100g)= 1,6 /(porcja 500g)= 8,10 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,8 /(porcja 500g)= 9,10 g Sól (100g)= ,4 /(porcja 500g)= 2,00 g</p>		<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 147,30 kcal Białko ogółem 74,50 g Tłuszcz 79,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 32,70 g Węglowodny przyswajalne 246,20 g cukry suma 50,80 g Błonnik pokarmowy 35,90 g Sól 5,70 g</p>

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-03-13 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-03-13 czwartek 7- kontrolowana zawartość kw. tłuszczowych(sercowa)	Bulka Grahamka 1szt-70g (GLU Psz.) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) Twarożek naturalny 120g A (MLE.) Mix sałat z olejem i marchewką 50g Kiwi 100g Kakao z cukrem 250 ml A (MLE.) Wartość energetyczna[kcal] 645,40 kcal Białko ogółem 31,30 g Tłuszcz 21,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 7,90 g Węglowodny przyswajalne 77,00 g cukry suma 26,50 g Błonnik pokarmowy 11,20 g Sól 1,40 g		Barszcz biały 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL, GLU Żyt.) Schab duszony w sosie własnym 100g/120ml A (GLU Psz, MLE.) Kasza gryczana 200g A Sałatka z buraczków 150g got. Herbata malinowa 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 801,40 kcal Białko ogółem 44,20 g Tłuszcz 16,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 4,30 g Węglowodny przyswajalne 113,60 g cukry suma 21,30 g Błonnik pokarmowy 16,20 g Sól 1,80 g		Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) Miks tłuszczowy do smarowania 80% 15g Kiełbasa pieprzowa-wędlina z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 40g Rukola 10g Sałatka jarzynowa 120g A (JAJ, SEL, GOR.) herbata z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 581,00 kcal Białko ogółem 18,00 g Tłuszcz 19,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 7,60 g Węglowodny przyswajalne 57,90 g cukry suma 7,20 g Błonnik pokarmowy 8,50 g Sól 2,40 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 027,80 kcal Białko ogółem 93,50 g Tłuszcz 57,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 19,80 g Węglowodny przyswajalne 248,50 g cukry suma 55,00 g Błonnik pokarmowy 35,90 g Sól 5,60 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 2025-03-13 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-03-13 czwartek 9- Bogatobiałkowa	Bulka Grahamka 1szt-70g (GLU Psz.) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Twarożek naturalny 120g A (MLE.) Mix sałat z olejem i marchewką 50g Kakao z cukrem 250 ml A (MLE.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 127,1 / (porcja 530g)= 669,20 kcal Białko ogółem (100g)= 5,8 / (porcja 530g)= 30,60 g Tłuszcz (100g)= 5,6 / (porcja 530g)= 29,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2,5 / (porcja 530g)= 13,20 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12,7 / (porcja 530g)= 67,00 g cukry suma (100g)= 3,6 / (porcja 530g)= 18,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,8 / (porcja 530g)= 9,40 g Sól (100g)= .3 / (porcja 530g)= 1,40 g	Jogurt naturalny 150g-1szt. (MLE.) Kiwi 100g Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 42 / (porcja 250g)= 105,00 kcal Białko ogółem (100g)= 1,8 / (porcja 250g)= 4,60 g Tłuszcz (100g)= 1 / (porcja 250g)= 2,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .6 / (porcja 250g)= 1,50 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 6,1 / (porcja 250g)= 15,10 g cukry suma (100g)= 5,1 / (porcja 250g)= 12,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= .7 / (porcja 250g)= 1,80 g Sól (100g)= .1 / (porcja 250g)= 0,10 g	Barszcz biały 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL, GLU Żyt.) Schab duszony w sosie własnym 100g/120ml A (GLU Psz, MLE.) kasza jęczmienna 200g (GLU Psz.) Sałatka z buraczków 150g got. Herbata malinowa 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 77 / (porcja 1000g)= 769,80 kcal Białko ogółem (100g)= 4,4 / (porcja 1000g)= 44,20 g Tłuszcz (100g)= 1,6 / (porcja 1000g)= 15,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .4 / (porcja 1000g)= 4,00 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10,3 / (porcja 1000g)= 102,80 g cukry suma (100g)= 2,2 / (porcja 1000g)= 21,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2 / (porcja 1000g)= 20,00 g Sól (100g)= .2 / (porcja 1000g)= 1,90 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)= g Błonnik pokarmowy (100g)= 0 / (porcja 100g)= g Sól (100g)= .1 / (porcja 100g)= 0,10 g	Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Kiełbasa pieprzowa-wędlina z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 40g Rukola 10g Sałatka jarzynowa 120g A (JAJ, SEL, GOR.) herbata z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 104,1 / (porcja 520g)= 547,80 kcal Białko ogółem (100g)= 3,4 / (porcja 520g)= 18,00 g Tłuszcz (100g)= 3 / (porcja 520g)= 15,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,5 / (porcja 520g)= 7,80 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11 / (porcja 520g)= 57,90 g cukry suma (100g)= 1,4 / (porcja 520g)= 7,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,6 / (porcja 520g)= 8,50 g Sól (100g)= .5 / (porcja 520g)= 2,40 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 170,80 kcal Białko ogółem 100,60 g Tłuszcz 64,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 27,60 g Węglowodny przyswajalne 255,80 g cukry suma 60,60 g Błonnik pokarmowy 39,70 g Sól 5,90 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 2025-03-13 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2025-03-13 czwartek 3-Latwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	<p>Bulka Grahamka 1szt-70g (GLU Psz.) Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) Twarożek naturalny 120g A (MLE.) Mix salat z olejem i marchewką 50g Kiwi 100g Kakao z cukrem 250 ml A (MLE.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 103,3 /(porcja 620g)= 645,40 kcal Białko ogółem (100g)= 5 /(porcja 620g)= 31,30 g Tłuszcz (100g)= 3,4 /(porcja 620g)= 21,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,3 /(porcja 620g)= 7,90 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12,3 /(porcja 620g)= 77,00 g cukry suma (100g)= 4,2 /(porcja 620g)= 26,50 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,8 /(porcja 620g)= 11,20 g Sól (100g)= .2 /(porcja 620g)= 1,40 g</p>		<p>Barszcz biały 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL, GLU Żyt.) Schab duszony w wodzie 100g A Kasza jęczmienna 250g A (GLU Psz.) Salatka z buraczków 150g got. Herbata malinowa 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 90,2 /(porcja 1050g)= 902,30 kcal Białko ogółem (100g)= 4,8 /(porcja 1050g)= 48,00 g Tłuszcz (100g)= 2,3 /(porcja 1050g)= 22,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .4 /(porcja 1050g)= 3,70 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11,5 /(porcja 1050g)= 115,20 g cukry suma (100g)= 2,2 /(porcja 1050g)= 21,70 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2,2 /(porcja 1050g)= 21,50 g Sól (100g)= .2 /(porcja 1050g)= 1,90 g</p>			<p>Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Kiełbasa pieprzowa-wędlina z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 60g Dżem porcjowany 1szt-25g Rukola 10g herbata z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 93,9 /(porcja 445g)= 426,60 kcal Białko ogółem (100g)= 4,3 /(porcja 445g)= 19,70 g Tłuszcz (100g)= 2,9 /(porcja 445g)= 13,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,6 /(porcja 445g)= 7,20 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11,8 /(porcja 445g)= 53,70 g cukry suma (100g)= 8,9 /(porcja 445g)= 40,30 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,9 /(porcja 445g)= 8,40 g Sól (100g)= .3 /(porcja 445g)= 1,50 g</p>		<p>Wartość energetyczna[kcal] 1 974,30 kcal Białko ogółem 99,00 g Tłuszcz 57,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 18,80 g Węglowodny przyswajalne 245,90 g cukry suma 88,50 g Błonnik pokarmowy 41,10 g Sól 4,80 g</p>

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

strona 3 z 16

Formularz:Jadłospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

Wydrukował: q, Data i godzina wydruku: 2025-03-05 09:12:15

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-03-13 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-03-13 czwartek 4-Latwostrawna z ogr.sub.pobudz.wyeci.soku.zobaltek.	<p>Bulka pszenna 75g (GLU Psz, SOJ, GLU Jęcz.) masło porcjowane 10g (MLE.) Twarożek naturalny 120g A (MLE.) Mix salat z olejem i marchewką 50g Kakao z cukrem 250 ml A (MLE.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 127 /(porcja 505g)= 634,80 kcal Białko ogółem (100g)= 5,7 /(porcja 505g)= 28,40 g Tłuszcz (100g)= 6 /(porcja 505g)= 30,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2,8 /(porcja 505g)= 14,20 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12 /(porcja 505g)= 60,10 g cukry suma (100g)= 3,6 /(porcja 505g)= 18,10 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,2 /(porcja 505g)= 6,10 g Sól (100g)= .3 /(porcja 505g)= 1,70 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)= g Sól (100g)= .1 /(porcja 150g)= 0,10 g</p>	<p>Barszcz biały 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL, GLU Żyt.) Schab duszony w sosie własnym 100g/120ml A (GLU Psz, MLE.) kasza jęczmienna 200g (GLU Psz.) Salatka z buraczków 150g got. Herbata malinowa 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 77 /(porcja 1000g)= 769,80 kcal Białko ogółem (100g)= 4,4 /(porcja 1000g)= 44,20 g Tłuszcz (100g)= 1,6 /(porcja 1000g)= 15,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .4 /(porcja 1000g)= 4,00 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10,3 /(porcja 1000g)= 102,80 g cukry suma (100g)= 2,2 /(porcja 1000g)= 21,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2 /(porcja 1000g)= 20,00 g Sól (100g)= .2 /(porcja 1000g)= 1,90 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)= 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)= g</p>	<p>Bulka pszenna 75g (GLU Psz, SOJ, GLU Jęcz.) masło porcjowane 10g (MLE.) Kiełbasa pieprzowa-wędlina z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 60g Rukola 10g herbata z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 91,9 /(porcja 405g)= 367,50 kcal Białko ogółem (100g)= 4,4 /(porcja 405g)= 17,70 g Tłuszcz (100g)= 3,2 /(porcja 405g)= 12,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,8 /(porcja 405g)= 7,00 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11,1 /(porcja 405g)= 44,40 g cukry suma (100g)= .7 /(porcja 405g)= 2,90 g Błonnik pokarmowy (100g)= .7 /(porcja 405g)= 2,80 g Sól (100g)= .6 /(porcja 405g)= 2,30 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 1 882,60 kcal Białko ogółem 94,40 g Tłuszcz 60,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 26,60 g Węglowodny przyswajalne 224,80 g cukry suma 60,00 g Błonnik pokarmowy 30,40 g Sól 6,00 g</p>	

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

strona 4 z 16

Formularz:Jadłospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

Wydrukował: q, Data i godzina wydruku: 2025-03-05 09:12:15

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