

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-03-14 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-03-14 piątek 1- Podstawowa	<p>Chleb wieloziarnisty 85g (GLU Ows, GLU Żyt.) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Syr jagodowy 150g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 120g (JAJ, GOR.) Papryka świeża 80g Herbata z cukrem 250ml A</p> <p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> (100g)= 99,6 /(porcja 725g) = 711,50 kcal <b>Białko ogółem (100g)= 5,3 /(porcja 725g) = 38,00 g</b> <b>Tłuszcz (100g)= 4,1 /(porcja 725g) = 29,40 g</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,3 /(porcja 725g) = 9,20 g</b> <b>Węglowodny przyswajalne (100g)= 9,5 /(porcja 725g) = 67,70 g</b> <b>cukry suma (100g)= 4 /(porcja 725g) = 28,80 g</b> <b>Błonnik pokarmowy (100g)= 1,6 /(porcja 725g) = 11,50 g</b> <b>Sól (100g)= .3 /(porcja 725g) = 1,90 g</b></p>		<p>Szpinakowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL.) Ryba duszona 100g A (GLU Psz, RYB.) Sos grecki 120g A (GLU Psz, SEL.) Ziemniaki 200g a Surówka coleslaw 150g A (JAJ, GOR.) Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml</p> <p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> (100g)= 71,1 /(porcja 1120g) = 790,00 kcal <b>Białko ogółem (100g)= 3,5 /(porcja 1120g) = 39,10 g</b> <b>Tłuszcz (100g)= 1,8 /(porcja 1120g) = 19,70 g</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .2 /(porcja 1120g) = 2,00 g</b> <b>Węglowodny przyswajalne (100g)= 10,7 /(porcja 1120g) = 119,00 g</b> <b>cukry suma (100g)= 2,3 /(porcja 1120g) = 26,00 g</b> <b>Błonnik pokarmowy (100g)= 2,3 /(porcja 1120g) = 25,90 g</b> <b>Sól (100g)= .2 /(porcja 1120g) = 2,20 g</b></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) Mix салат z olejem i marchewką 50g Sok z marchwi 200ml Herbata z cukrem 250ml A</p> <p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> (100g)= 78,2 /(porcja 720g) = 558,60 kcal <b>Białko ogółem (100g)= 3,4 /(porcja 720g) = 24,10 g</b> <b>Tłuszcz (100g)= 3,1 /(porcja 720g) = 22,00 g</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,5 /(porcja 720g) = 10,50 g</b> <b>Węglowodny przyswajalne (100g)= 8,6 /(porcja 720g) = 61,20 g</b> <b>cukry suma (100g)= 3,2 /(porcja 720g) = 23,10 g</b> <b>Błonnik pokarmowy (100g)= 1 /(porcja 720g) = 7,30 g</b> <b>Sól (100g)= .1 /(porcja 720g) = 0,60 g</b></p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 060,10 kcal <b>Białko ogółem</b> 101,20 g <b>Tłuszcz</b> 71,10 g <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> 21,70 g <b>Węglowodny przyswajalne</b> 247,90 g <b>cukry suma</b> 77,90 g <b>Błonnik pokarmowy</b> 44,70 g <b>Sól</b> 4,70 g</p>	

dieta 06.03.25.  
STARSZY DIETETYK  
mgr inż. Magdalena Kwiatkowska

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-03-14 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-03-14 piątek 2-Latwostrawna	<p>chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Syr jagodowy 150g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 120g (JAJ, GOR.) Pomidory sparzone 100g 2 szt Herbata z cukrem 250ml A</p> <p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> (100g)= 95,9 /(porcja 720g) = 684,90 kcal <b>Białko ogółem (100g)= 5,3 /(porcja 720g) = 37,70 g</b> <b>Tłuszcz (100g)= 3,5 /(porcja 720g) = 24,90 g</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,3 /(porcja 720g) = 9,50 g</b> <b>Węglowodny przyswajalne (100g)= 10,5 /(porcja 720g) = 74,70 g</b> <b>cukry suma (100g)= 3,8 /(porcja 720g) = 26,90 g</b> <b>Błonnik pokarmowy (100g)= .8 /(porcja 720g) = 5,50 g</b> <b>Sól (100g)= .2 /(porcja 720g) = 1,40 g</b></p>		<p>Szpinakowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL.) Ryba duszona 100g A (GLU Psz, RYB.) Sos grecki 120g A (GLU Psz, SEL.) Ziemniaki 200g a Kalafior duszony z ziołami 150g A Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml</p> <p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> (100g)= 73,1 /(porcja 1120g) = 812,50 kcal <b>Białko ogółem (100g)= 4,6 /(porcja 1120g) = 51,40 g</b> <b>Tłuszcz (100g)= .9 /(porcja 1120g) = 10,00 g</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .1 /(porcja 1120g) = 1,30 g</b> <b>Węglowodny przyswajalne (100g)= 11,7 /(porcja 1120g) = 130,40 g</b> <b>cukry suma (100g)= 1,8 /(porcja 1120g) = 19,70 g</b> <b>Błonnik pokarmowy (100g)= 2,9 /(porcja 1120g) = 32,20 g</b> <b>Sól (100g)= .1 /(porcja 1120g) = 1,00 g</b></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) Mix салат z olejem i marchewką 50g Sok z marchwi 200ml Herbata z cukrem 250ml A</p> <p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> (100g)= 78,2 /(porcja 720g) = 558,60 kcal <b>Białko ogółem (100g)= 3,4 /(porcja 720g) = 24,10 g</b> <b>Tłuszcz (100g)= 3,1 /(porcja 720g) = 22,00 g</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,5 /(porcja 720g) = 10,50 g</b> <b>Węglowodny przyswajalne (100g)= 8,6 /(porcja 720g) = 61,20 g</b> <b>cukry suma (100g)= 3,2 /(porcja 720g) = 23,10 g</b> <b>Błonnik pokarmowy (100g)= 1 /(porcja 720g) = 7,30 g</b> <b>Sól (100g)= .1 /(porcja 720g) = 0,60 g</b></p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 056,00 kcal <b>Białko ogółem</b> 113,20 g <b>Tłuszcz</b> 56,90 g <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> 21,30 g <b>Węglowodny przyswajalne</b> 266,30 g <b>cukry suma</b> 69,70 g <b>Błonnik pokarmowy</b> 45,00 g <b>Sól</b> 3,00 g</p>	

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-03-14 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-03-14 piątek 12- Pappkowata	zupa warzywna +ryż+masło+mięso drobiowe 500ml (JAJ, SEL.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 69,7 /porcja 500g = 348,60 kcal Białko ogółem (100g)= 4,1 /porcja 500g = 20,50 g Tłuszcz (100g)= 2,1 /porcja 500g = 10,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .4 /porcja 500g = 1,90 g Węglowodny przyswajalny (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 przyswajalny (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	Szpinakowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL.) Mięso drobiowe z warzywami (SEL.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 224,2 /porcja 301g = 679,40 kcal Białko ogółem (100g)= 10,4 /porcja 301g = 31,40 g Tłuszcz (100g)= 7,6 /porcja 301g = 23,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1 /porcja 301g = 3,00 g Węglowodny przyswajalny (100g)= 26,6 /porcja 301g = 80,70 g cukry suma (100g)= 2,6 /porcja 301g = 7,90 g Błonnik pokarmowy (100g)= 6,6 /porcja 301g = 19,90 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 przyswajalny (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 przyswajalny (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] 2 285,50 kcal Białko ogółem 118,10 g Tłuszcz 70,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 21,70 g Węglowodny przyswajalny 285,20 g cukry suma 48,00 g Błonnik pokarmowy 29,90 g Sól 1,40 g	

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-03-14 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-03-14 piątek 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 przyswajalny (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 przyswajalny (100g)= 10,7 /porcja 500g = 53,20 g cukry suma (100g)= 3 /porcja 500g = 14,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= .2 /porcja 500g = 1,20 g Sól (100g)= .1 /porcja 500g = 0,40 g	Szpinakowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL.) Mięso+warzywa+masło+ziemniaki 500ml Płynna (MLE, SEL.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 184,2 /porcja 301g = 558,30 kcal Białko ogółem (100g)= 8,5 /porcja 301g = 25,80 g Tłuszcz (100g)= 6,6 /porcja 301g = 19,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2,3 /porcja 301g = 7,00 g Węglowodny przyswajalny (100g)= 21,2 /porcja 301g = 64,40 g cukry suma (100g)= 1,9 /porcja 301g = 5,70 g Błonnik pokarmowy (100g)= 5 /porcja 301g = 15,10 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 przyswajalny (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 przyswajalny (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] 2 119,10 kcal Białko ogółem 105,00 g Tłuszcz 64,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 24,00 g Węglowodny przyswajalny 273,00 g cukry suma 39,70 g Błonnik pokarmowy 25,10 g Sól 1,20 g	

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-03-14 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-03-14 piątek 6-Z ograniczeniem ilości przysw.węgl(Cukrzykowa)	chleb wielozłarnisty 115g (GLU Ows, GLU Żyt), masło porcjowane 10g (MLE), Pasta z jaj z koperkiem 120g (JAJ, GOR), Papryka świeża 80g Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 95.6 /(porcja 575g) = 562,40 kcal Białko ogółem (100g)= 3.9 /(porcja 575g) = 23,20 g Tłuszcz (100g)= 5.2 /(porcja 575g) = 30,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.6 /(porcja 575g) = 9,10 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 6.9 /(porcja 575g) = 40,80 g cukry suma (100g)= 1.3 /(porcja 575g) = 7,60 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2.2 /(porcja 575g) = 13,20 g Sól (100g)= .4 /(porcja 575g) = 2,10 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	Szpinakowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL), Ryba duszona 100g A (GLU Psz, RYB), Sos grecki 120g A (GLU Psz, SEL), Ziemniaki 200g a Surówka coleslaw 150g A (JAJ, GOR), Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 65.2 /(porcja 1120g) = 724,90 kcal Białko ogółem (100g)= 4.2 /(porcja 1120g) = 46,20 g Tłuszcz (100g)= 1.3 /(porcja 1120g) = 14,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .2 /(porcja 1120g) = 1,60 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10.1 /(porcja 1120g) = 112,00 g cukry suma (100g)= 2.5 /(porcja 1120g) = 28,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2.3 /(porcja 1120g) = 25,90 g Sól (100g)= .2 /(porcja 1120g) = 2,30 g		Chleb graham 90g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt), masło porcjowane 10g (MLE), Twarożek 120g A (MLE), Mix салат z olejem i marchewką 50g Sok z marchwi 200ml Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 75.3 /(porcja 720g) = 537,80 kcal Białko ogółem (100g)= 3.5 /(porcja 720g) = 24,80 g Tłuszcz (100g)= 3.1 /(porcja 720g) = 21,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.5 /(porcja 720g) = 10,50 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 7.7 /(porcja 720g) = 55,00 g cukry suma (100g)= 2.6 /(porcja 720g) = 18,40 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.1 /(porcja 720g) = 8,10 g Sól (100g)= .1 /(porcja 720g) = 0,60 g	Pieczywo żytnio-pszenno-razowe 60g (GLU Psz, GLU Żyt), masło 10g (MLE), Kiełbasa pieprzowa-wędlina z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 40g Rzodkiewka 30g Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 180.3 /(porcja 140g) = 254,00 kcal Białko ogółem (100g)= 8.2 /(porcja 140g) = 11,60 g Tłuszcz (100g)= 8.2 /(porcja 140g) = 11,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 4.4 /(porcja 140g) = 6,10 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 16.4 /(porcja 140g) = 23,10 g cukry suma (100g)= 1.4 /(porcja 140g) = 1,90 g Błonnik pokarmowy (100g)= 3.7 /(porcja 140g) = 5,30 g Sól (100g)= .6 /(porcja 140g) = 0,80 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 175,10 kcal Białko ogółem 123,80 g Tłuszcz 78,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 27,30 g Węglowodny przyswajalne 237,10 g cukry suma 62,10 g Błonnik pokarmowy 52,50 g Sól 6,00 g

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-03-14 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-03-14 piątek GL- Bezglutenowa	chleb bezglutenowy 105g masło porcjowane 10g (MLE), Skyr jagodowy 150g (MLE), Pasta z jaj z koperkiem 120g (JAJ, GOR), Papryka świeża 80g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 87.3 /(porcja 715g) = 623,50 kcal Białko ogółem (100g)= 4.2 /(porcja 715g) = 29,90 g Tłuszcz (100g)= 4.1 /(porcja 715g) = 29,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.3 /(porcja 715g) = 9,50 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 8.3 /(porcja 715g) = 59,20 g cukry suma (100g)= 4.2 /(porcja 715g) = 29,70 g Błonnik pokarmowy (100g)= .4 /(porcja 715g) = 2,90 g Sól (100g)= .3 /(porcja 715g) = 2,30 g		Szpinakowa z ziemniakami 300ml bezglutenowa (SEL), Ryba duszona 100g A b/g (RYB), Sos grecki 120g b/g A (SEL), Ziemniaki 300g A Surówka coleslaw 150g A (JAJ, GOR), Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 80.7 /(porcja 1220g) = 1 008,10 kcal Białko ogółem (100g)= 3.8 /(porcja 1220g) = 47,30 g Tłuszcz (100g)= 1.3 /(porcja 1220g) = 16,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .1 /(porcja 1220g) = 1,50 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 13.8 /(porcja 1220g) = 171,90 g cukry suma (100g)= 3.1 /(porcja 1220g) = 38,10 g Błonnik pokarmowy (100g)= 3.2 /(porcja 1220g) = 40,00 g Sól (100g)= .2 /(porcja 1220g) = 2,30 g		chleb bezglutenowy 105g masło porcjowane 10g (MLE), Twarożek 120g A (MLE), Mix салат z olejem i marchewką 50g Sok z marchwi 200ml Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 72.6 /(porcja 735g) = 518,20 kcal Białko ogółem (100g)= 2.2 /(porcja 735g) = 15,70 g Tłuszcz (100g)= 3.7 /(porcja 735g) = 26,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.5 /(porcja 735g) = 10,50 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 7.3 /(porcja 735g) = 52,00 g cukry suma (100g)= 3.4 /(porcja 735g) = 24,30 g Błonnik pokarmowy (100g)= .4 /(porcja 735g) = 3,10 g Sól (100g)= .2 /(porcja 735g) = 1,50 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 149,80 kcal Białko ogółem 92,90 g Tłuszcz 71,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 21,50 g Węglowodny przyswajalne 283,10 g cukry suma 92,10 g Błonnik pokarmowy 46,00 g Sól 6,10 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 2025-03-14 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2025-03-14 piątek	C1- Dieta podstawowa	Chleb wielozłazisty 85g (GLU Ows, GLU Żyt.) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Syr jagodowy 150g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 120g (JAJ, GOR) Papryka świeża 80g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 711,50 kcal Białko ogółem 38,00 g Tłuszcz 29,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 9,20 g Węglowodny przyswajalne 67,70 g cukry suma 28,80 g Błonnik pokarmowy 11,50 g Sól 1,90 g		Szpinakowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL.) Ryba duszona 100g A (GLU Psz, RYB.) Sos grecki 120g A (GLU Psz, SEL.) Ziemniaki 200g a Surówka coleslaw 150g A (JAJ, GOR) Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 790,00 kcal Białko ogółem 39,10 g Tłuszcz 19,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 2,00 g Węglowodny przyswajalne 119,00 g cukry suma 26,00 g Błonnik pokarmowy 25,90 g Sól 2,20 g			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) Mix салат z olejem i marchewką 50g Sok z marchwi 200ml Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 558,60 kcal Białko ogółem 24,10 g Tłuszcz 22,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 10,50 g Węglowodny przyswajalne 61,20 g cukry suma 23,10 g Błonnik pokarmowy 7,30 g Sól 0,60 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 060,10 kcal Białko ogółem 101,20 g Tłuszcz 71,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 21,70 g Węglowodny przyswajalne 247,90 g cukry suma 77,90 g Błonnik pokarmowy 44,70 g Sól 4,70 g

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-03-14 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2025-03-14 piątek	C2- Dieta Latwostrawna	chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Syr jagodowy 150g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 120g (JAJ, GOR) Pomidor sparzony 100g 2 szt. Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 684,90 kcal Białko ogółem 37,70 g Tłuszcz 24,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 9,50 g Węglowodny przyswajalne 74,70 g cukry suma 26,90 g Błonnik pokarmowy 5,50 g Sól 1,40 g		Szpinakowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL.) Ryba duszona 100g A (GLU Psz, RYB.) Sos grecki 120g A (GLU Psz, SEL.) Ziemniaki 200g a Kalafior duszony z ziołami 150g A Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 812,50 kcal Białko ogółem 51,40 g Tłuszcz 10,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 1,30 g Węglowodny przyswajalne 130,40 g cukry suma 19,70 g Błonnik pokarmowy 32,20 g Sól 1,00 g			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) Mix салат z olejem i marchewką 50g Sok z marchwi 200ml Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 558,60 kcal Białko ogółem 24,10 g Tłuszcz 22,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 10,50 g Węglowodny przyswajalne 61,20 g cukry suma 23,10 g Błonnik pokarmowy 7,30 g Sól 0,60 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 056,00 kcal Białko ogółem 113,20 g Tłuszcz 56,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 21,30 g Węglowodny przyswajalne 266,30 g cukry suma 69,70 g Błonnik pokarmowy 45,00 g Sól 3,00 g

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-03-14 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-03-14 piątek C3-Ograniczenie łatw.przys. węglu(Cukrzyca/Matki)	chleb wielozłarnisty 115g (GLU Ows, GLU Żyt.) Pasta z jaj z koperkiem 200g A (JAJ, GOR.) Papryka świeża 80g Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 501,30 kcal Białko ogółem 25,40 g Tłuszcz 16,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 2,60 g Węglowodny przyswajalne 52,70 g cukry suma 7,50 g Błonnik pokarmowy 16,90 g Sól 1,10 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 Sól 0,20 g	Szpinakowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL.) Ryba duszona 150g A (RYB.) Sos grecki 120g A (GLU Psz, SEL.) Ziemniaki 200g a Surówka coleslaw 150g A (JAJ, GOR.) Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 776,50 kcal Białko ogółem 63,30 g Tłuszcz 19,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 2,00 g Węglowodny przyswajalne 107,00 g cukry suma 23,00 g Błonnik pokarmowy 25,90 g Sól 2,40 g		Chleb graham 90g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Twarożek naturalny 120g A (MLE.) Mix sałat z olejem i marchewką 50g Herbata bez cukru 250 ml Sok z marchwi 200ml Wartość energetyczna[kcal] 459,00 kcal Białko ogółem 24,30 g Tłuszcz 13,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 4,90 g Węglowodny przyswajalne 55,00 g cukry suma 18,40 g Błonnik pokarmowy 8,10 g Sól 0,70 g	Pieczywo żytnio-pszenno-razowe 60g (GLU Psz, GLU Żyt.) Masło roślinne rama 10g Kiełbasa pieprzowa-wędlina z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 40g Rzodkiewka 30g Wartość energetyczna[kcal] 232,90 kcal Białko ogółem 11,60 g Tłuszcz 9,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 2,40 g Węglowodny przyswajalne 23,10 g cukry suma 1,90 g Błonnik pokarmowy 5,30 g Sól 0,80 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 065,70 kcal Białko ogółem 142,60 g Tłuszcz 59,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 11,90 g Węglowodny przyswajalne 244,00 g cukry suma 57,00 g Błonnik pokarmowy 56,20 g Sól 5,20 g

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-03-14 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-03-14 piątek P1- Dieta Podstawowa Dziecięca	Chleb wielozłarnisty 40g (GLU Ows, GLU Żyt.) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem 60g (JAJ, GOR.) Papryka świeża 80g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 397,90 kcal Białko ogółem 14,10 g Tłuszcz 20,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 7,70 g Węglowodny przyswajalne 36,60 g cukry suma 10,70 g Błonnik pokarmowy 6,90 g Sól 1,50 g	Skyr jagodowy 150g (MLE.) Wartość energetyczna[kcal] 123,00 kcal Białko ogółem 14,40 g Tłuszcz g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem g Węglowodny przyswajalne 16,50 g cukry suma 16,50 g Błonnik pokarmowy g Sól g	Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Szpinakowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL.) Kotlet rybny 100g A (GLU Psz, JAJ, RYB.) Ziemniaki 100g Surówka coleslaw 100g G (JAJ, GOR.) Wartość energetyczna[kcal] 562,70 kcal Białko ogółem 20,00 g Tłuszcz 13,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 1,50 g Węglowodny przyswajalne 84,60 g cukry suma 12,80 g Błonnik pokarmowy 16,60 g Sól 0,90 g	Pomarańcza 150g Wartość energetyczna[kcal] 50,80 kcal Białko ogółem 1,00 g Tłuszcz 0,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem g Węglowodny przyswajalne 10,20 g cukry suma 9,40 g Błonnik pokarmowy 2,10 g Sól g	Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) Chleb graham 30g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Twarożek 120g A (MLE.) Mix sałat z olejem i marchewką 50g Sok z marchwi 200ml Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 483,00 kcal Białko ogółem 20,80 g Tłuszcz 21,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 10,40 g Węglowodny przyswajalne 47,70 g cukry suma 22,10 g Błonnik pokarmowy 5,20 g Sól 0,50 g		Wartość energetyczna[kcal] 1 617,40 kcal Białko ogółem 70,30 g Tłuszcz 55,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 19,60 g Węglowodny przyswajalne 195,60 g cukry suma 71,50 g Błonnik pokarmowy 30,80 g Sól 2,90 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 2025-03-14 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2025-03-14 piątek Mł.-Bezmielczna	<p>chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Żyt.) Miks tłuszczowy do smarowania 80% 15g Pasta z jaj z koperkiem 120 g b/m (JAJ, GOR.) Pomidor sparzony 100g 2 szt Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 100,6 /porcja 575g = 593,00 kcal Białko ogółem (100g)= 4 /porcja 575g = 23,30 g Tłuszcz (100g)= 4,8 /porcja 575g = 28,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,6 /porcja 575g = 9,20 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9,9 /porcja 575g = 58,20 g cukry suma (100g)= 1,8 /porcja 575g = 10,40 g Błonnik pokarmowy (100g)= .9 /porcja 575g = 5,50 g Sól (100g)= .1 /porcja 575g = 0,40 g</p>		<p>Szpinakowa z ziemniakami 300ml bezglutenowa (SEL.) Ryba duszona 100g A (GLU Psz, RYB.) Sos grecki 120g b/g A (SEL.) Ziemniaki 300g A Kalaftor duszony z ziołami 150g A Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 77,6 /porcja 1220g = 969,90 kcal Białko ogółem (100g)= 4,2 /porcja 1220g = 52,20 g Tłuszcz (100g)= .9 /porcja 1220g = 11,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .1 /porcja 1220g = 1,00 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 13,3 /porcja 1220g = 165,80 g cukry suma (100g)= 2,5 /porcja 1220g = 31,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= 3,3 /porcja 1220g = 41,60 g Sól (100g)= .1 /porcja 1220g = 1,00 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.) Mix салат z olejem i marchewką 50g Sok z marchwi 200ml Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 85 /porcja 680g = 566,50 kcal Białko ogółem (100g)= 2,1 /porcja 680g = 13,80 g Tłuszcz (100g)= 3,9 /porcja 680g = 26,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1 /porcja 680g = 6,50 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9,8 /porcja 680g = 65,60 g cukry suma (100g)= 3,3 /porcja 680g = 22,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,4 /porcja 680g = 9,50 g Sól (100g)= .2 /porcja 680g = 1,60 g</p>		<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 129,40 kcal Białko ogółem 89,30 g Tłuszcz 65,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 16,70 g Węglowodny przyswajalne 289,60 g cukry suma 63,60 g Błonnik pokarmowy 56,60 g Sól 3,00 g</p>

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-03-14 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2025-03-14 piątek We-Wegetarińska	<p>chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Skiyr jagodowy 150g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 120g (JAJ, GOR.) Papryka świeża 80g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 97 /porcja 700g = 682,50 kcal Białko ogółem (100g)= 5,3 /porcja 700g = 37,90 g Tłuszcz (100g)= 3,5 /porcja 700g = 25,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,3 /porcja 700g = 9,50 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10,6 /porcja 700g = 75,60 g cukry suma (100g)= 3,9 /porcja 700g = 27,90 g Błonnik pokarmowy (100g)= .8 /porcja 700g = 6,00 g Sól (100g)= .2 /porcja 700g = 1,40 g</p>		<p>Szpinakowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL.) Ryba duszona 100g A (GLU Psz, RYB.) Sos grecki 120g A (GLU Psz, SEL.) Ziemniaki 200g a Surówka coleslaw 150g A (JAJ, GOR.) Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 71,1 /porcja 1120g = 790,00 kcal Białko ogółem (100g)= 3,5 /porcja 1120g = 39,10 g Tłuszcz (100g)= 1,8 /porcja 1120g = 19,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .2 /porcja 1120g = 2,00 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10,7 /porcja 1120g = 119,00 g cukry suma (100g)= 2,3 /porcja 1120g = 26,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2,3 /porcja 1120g = 25,90 g Sól (100g)= .2 /porcja 1120g = 2,20 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) Mix салат z olejem i marchewką 50g Sok z marchwi 200ml Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 78,2 /porcja 720g = 558,60 kcal Białko ogółem (100g)= 3,4 /porcja 720g = 24,10 g Tłuszcz (100g)= 3,1 /porcja 720g = 22,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,5 /porcja 720g = 10,50 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 8,6 /porcja 720g = 61,20 g cukry suma (100g)= 3,2 /porcja 720g = 23,10 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1 /porcja 720g = 7,30 g Sól (100g)= .1 /porcja 720g = 0,60 g</p>		<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 041,10 kcal Białko ogółem 101,10 g Tłuszcz 66,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22,00 g Węglowodny przyswajalne 255,80 g cukry suma 77,00 g Błonnik pokarmowy 39,20 g Sól 4,20 g</p>

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-03-14 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-03-14 piątek 7- kontrolowana zawartość kw. tłuszczowych(sercowa)	chleb wieloziarnisty 115g (GLU Ows, GLU Żyt.) Miks tłuszczowy do smarowania 80% 15g Syr jagodowy 150g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 120g (JAJ, GOR.) Papryka świeża 80g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 737,80 kcal Białko ogółem 37,50 g Tłuszcz 34,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 8,90 g Węglowodny przyswajalne 62,30 g cukry suma 29,10 g Błonnik pokarmowy 13,20 g Sól 2,10 g		Szpinakowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL.) Ryba duszona 100g A (GLU Psz, RYB.) Sos grecki 120g A (GLU Psz, SEL.) Ziemniaki 200g a Surówka coleslaw 150g A (JAJ, GOR.) Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 790,00 kcal Białko ogółem 39,10 g Tłuszcz 19,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 2,00 g Węglowodny przyswajalne 119,00 g cukry suma 26,00 g Błonnik pokarmowy 25,90 g Sól 2,20 g		Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) Twarożek 120g A (MLE.) Mix салат z olejem i marchewką 50g Sok z marchwi 200ml Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 483,80 kcal Białko ogółem 24,00 g Tłuszcz 13,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 5,00 g Węglowodny przyswajalne 61,10 g cukry suma 23,00 g Błonnik pokarmowy 7,30 g Sól 0,60 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 011,60 kcal Białko ogółem 100,60 g Tłuszcz 67,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 15,90 g Węglowodny przyswajalne 242,40 g cukry suma 78,10 g Błonnik pokarmowy 46,40 g Sól 4,90 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 2025-03-14 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-03-14 piątek 9- Bogatobiałkowa	chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem 120g (JAJ, GOR.) Pomidor sparzony 100g 2 szt Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 101,2 /(porcja 570g) = 561,90 kcal Białko ogółem (100g)= 4,2 /(porcja 570g) = 23,30 g Tłuszcz (100g)= 4,5 /(porcja 570g) = 24,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,7 /(porcja 570g) = 9,50 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10,5 /(porcja 570g) = 58,20 g cukry suma (100g)= 1,9 /(porcja 570g) = 10,40 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1 /(porcja 570g) = 5,50 g Sól (100g)= .2 /(porcja 570g) = 1,40 g	Syr jagodowy 150g (MLE.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 82,4 /(porcja 150g) = 123,00 kcal Białko ogółem (100g)= 9,7 /(porcja 150g) = 14,40 g Tłuszcz (100g)= 0 /(porcja 150g) = g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 0 /(porcja 150g) = g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11,1 /(porcja 150g) = 16,50 g cukry suma (100g)= 11,1 /(porcja 150g) = 16,50 g Błonnik pokarmowy (100g)= 0 /(porcja 150g) = g Sól (100g)= 0 /(porcja 150g) = g	Szpinakowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL.) Ryba duszona 100g A (GLU Psz, RYB.) Sos grecki 120g A (GLU Psz, SEL.) Ziemniaki 200g a Kalafor duszony z ziołami 150g A Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 73,1 /(porcja 1120g) = 812,50 kcal Białko ogółem (100g)= 4,6 /(porcja 1120g) = 51,40 g Tłuszcz (100g)= .9 /(porcja 1120g) = 10,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .1 /(porcja 1120g) = 1,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11,7 /(porcja 1120g) = 130,40 g cukry suma (100g)= 1,8 /(porcja 1120g) = 19,70 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2,9 /(porcja 1120g) = 32,20 g Sól (100g)= .1 /(porcja 1120g) = 1,00 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)= .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	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.) Mix салат z olejem i marchewką 50g Sok z marchwi 200ml Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 78,2 /(porcja 720g) = 558,60 kcal Białko ogółem (100g)= 3,4 /(porcja 720g) = 24,10 g Tłuszcz (100g)= 3,1 /(porcja 720g) = 22,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,5 /(porcja 720g) = 10,50 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 8,6 /(porcja 720g) = 61,20 g cukry suma (100g)= 3,2 /(porcja 720g) = 23,10 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1 /(porcja 720g) = 7,30 g Sól (100g)= .1 /(porcja 720g) = 0,60 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 110,60 kcal Białko ogółem 117,00 g Tłuszcz 58,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22,70 g Węglowodny przyswajalne 271,40 g cukry suma 74,80 g Błonnik pokarmowy 45,00 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 2025-03-14 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2025-03-14 piątek 3-Latwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	<p>chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Skyr jagodowy 150g (MLE.) Pasta z białek jaj z koperkiem 120g (JAJ, MLE.) Pomidor sparzony 100g 2 szt Herbata z cukrem 250ml A</p> <p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> (100g)= 96.7 /porcja 720g)= 690,90 kcal <b>Białko ogółem (100g)=</b> 4,9 /porcja 720g)= 35,20 g <b>Tłuszcz (100g)= 3,7</b> /porcja 720g)= 26,60 g <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,9</b> /porcja 720g)= 13,50 g <b>Węglowodny przyswajalne (100g)=</b> 10,5 /porcja 720g)= 74,90 g <b>cukry suma (100g)= 3,8</b> /porcja 720g)= 26,90 g <b>Błonnik pokarmowy (100g)= .8</b> /porcja 720g)= 5,50 g <b>Sól (100g)= .2</b> /porcja 720g)= 1,30 g</p>		<p>Szpinakowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL.) Ryba duszona 100g A (GLU Psz, RYB.) Sos grecki 120g A (GLU Psz, SEL.) Ziemniaki 300g A Kalańior duszony z ziołami 150g A Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml</p> <p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> (100g)= 69.5 /porcja 1220g)= 869,30 kcal <b>Białko ogółem (100g)=</b> 4,2 /porcja 1220g)= 52,80 g <b>Tłuszcz (100g)= .8</b> /porcja 1220g)= 10,10 g <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .1</b> /porcja 1220g)= 1,40 g <b>Węglowodny przyswajalne (100g)=</b> 11,4 /porcja 1220g)= 142,40 g <b>cukry suma (100g)= 1,6</b> /porcja 1220g)= 20,40 g <b>Błonnik pokarmowy (100g)= 2,6</b> /porcja 1220g)= 35,00 g <b>Sól (100g)= .1</b> /porcja 1220g)= 1,00 g</p>			<p>Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) Twarożek 120g A (MLE.) Mix sałat z olejem i marchewką 50g Sok z marchwi 200ml Herbata z cukrem 250ml A</p> <p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> (100g)= 67.7 /porcja 710g)= 483,80 kcal <b>Białko ogółem (100g)=</b> 3,4 /porcja 710g)= 24,00 g <b>Tłuszcz (100g)= 1,9</b> /porcja 710g)= 13,70 g <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .7</b> /porcja 710g)= 5,00 g <b>Węglowodny przyswajalne (100g)= 8,6</b> /porcja 710g)= 61,10 g <b>cukry suma (100g)= 3,2</b> /porcja 710g)= 23,00 g <b>Błonnik pokarmowy (100g)= 1</b> /porcja 710g)= 7,30 g <b>Sól (100g)= .1</b> /porcja 710g)= 0,60 g</p>		<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 044,00 kcal <b>Białko ogółem</b> 112,00 g <b>Tłuszcz</b> 50,40 g <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> 19,90 g <b>Węglowodny przyswajalne</b> 276,40 g <b>cukry suma</b> 70,30 g <b>Błonnik pokarmowy</b> 47,80 g <b>Sól</b> 2,90 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 2025-03-14 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-03-14 piątek 4-Latwostrawna z ogr.sub.pobud.z.wyd.soku.ziołak.	<p>Bulka pszenna 75g (GLU Psz, SOJ, GLU Jęcz.) masło porcjowane 10g (MLE.) Pasta z białek jaj z koperkiem 120g (JAJ, MLE.) Pomidor sparzony 100g 2 szt Herbata z cukrem 250ml A</p> <p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> (100g)= 94 /porcja 555g)= 522,10 kcal <b>Białko ogółem (100g)=</b> 3,5 /porcja 555g)= 19,10 g <b>Tłuszcz (100g)= 4,6</b> /porcja 555g)= 25,80 g <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2,4</b> /porcja 555g)= 13,30 g <b>Węglowodny przyswajalne (100g)= 9,3</b> /porcja 555g)= 51,80 g <b>cukry suma (100g)= 1,9</b> /porcja 555g)= 10,30 g <b>Błonnik pokarmowy (100g)= .7</b> /porcja 555g)= 3,90 g <b>Sól (100g)= .4</b> /porcja 555g)= 2,20 g</p>	<p>Jogurt naturalny 150g-1szt. (MLE.)</p> <p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> (100g)= 36.2 /porcja 150g)= 54,00 kcal <b>Białko ogółem (100g)=</b> 2,6 /porcja 150g)= 3,80 g <b>Tłuszcz (100g)= 1,3</b> /porcja 150g)= 2,00 g <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .9</b> /porcja 150g)= 1,40 g <b>Węglowodny przyswajalne (100g)= 3,4</b> /porcja 150g)= 5,10 g <b>cukry suma (100g)= 3,4</b> /porcja 150g)= 5,10 g <b>Błonnik pokarmowy (100g)= 0</b> /porcja 150g)= g <b>Sól (100g)= .1</b> /porcja 150g)= 0,10 g</p>	<p>Szpinakowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL.) Ryba duszona 100g A (GLU Psz, RYB.) Sos grecki 120g A (GLU Psz, SEL.) Ziemniaki 200g a Kalańior duszony z ziołami 150g A Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml</p> <p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> (100g)= 87.8 /porcja 1120g)= 975,80 kcal <b>Białko ogółem (100g)= 5</b> /porcja 1120g)= 55,50 g <b>Tłuszcz (100g)= .9</b> /porcja 1120g)= 10,30 g <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .1</b> /porcja 1120g)= 1,40 g <b>Węglowodny przyswajalne (100g)=</b> 14,8 /porcja 1120g)= 164,90 g <b>cukry suma (100g)= 2</b> /porcja 1120g)= 21,80 g <b>Błonnik pokarmowy (100g)= 3,6</b> /porcja 1120g)= 40,30 g <b>Sól (100g)= .1</b> /porcja 1120g)= 1,00 g</p>	<p>Jabłko gotowane 150g</p> <p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> (100g)= 37.8 /porcja 150g)= 56,50 kcal <b>Białko ogółem (100g)= .2</b> /porcja 150g)= 0,30 g <b>Tłuszcz (100g)= .2</b> /porcja 150g)= 0,30 g <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 0</b> /porcja 150g)= g <b>Węglowodny przyswajalne (100g)= 8,3</b> /porcja 150g)= 12,40 g <b>cukry suma (100g)= 8,1</b> /porcja 150g)= 12,10 g <b>Błonnik pokarmowy (100g)= 1</b> /porcja 150g)= 1,50 g <b>Sól (100g)= 0</b> /porcja 150g)= g</p>	<p>Bulka pszenna 75g (GLU Psz, SOJ, GLU Jęcz.) masło porcjowane 10g (MLE.) Twarożek 120g A (MLE.) Mix sałat z olejem i marchewką 50g Sok z marchwi 200ml Herbata z cukrem 250ml A</p> <p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> (100g)= 75.8 /porcja 705g)= 541,50 kcal <b>Białko ogółem (100g)=</b> 3,1 /porcja 705g)= 22,00 g <b>Tłuszcz (100g)= 3</b> /porcja 705g)= 21,50 g <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,5</b> /porcja 705g)= 10,40 g <b>Węglowodny przyswajalne (100g)= 8,7</b> /porcja 705g)= 61,90 g <b>cukry suma (100g)= 3,1</b> /porcja 705g)= 22,40 g <b>Błonnik pokarmowy (100g)= .6</b> /porcja 705g)= 4,50 g <b>Sól (100g)= .2</b> /porcja 705g)= 1,50 g</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 149,90 kcal <b>Białko ogółem</b> 100,70 g <b>Tłuszcz</b> 59,90 g <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> 26,50 g <b>Węglowodny przyswajalne</b> 296,10 g <b>cukry suma</b> 71,70 g <b>Błonnik pokarmowy</b> 50,20 g <b>Sól</b> 4,80 g</p>	

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