

Jadospisy tygodniowe w dniu 2025-03-15 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2025-03-15 sobota 1-Podstawowa	<p>Chleb wielozłarnisty 85g (GLU Ows, GLU Żyt.) Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Kielbasa pieprzowa-wędlina z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 60g twarożek 60g A (MLE) Rukola 10g Jabłko 150g Kawa z mlekiem 250 ml A (GLU Psz, MLE) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 93 /porcja 655g)= 620,00 kcal Białko ogółem (100g)= 4.4 /porcja 655g)= 29,40 g Tłuszcz (100g)= 3.7 /porcja 655g)= 24,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.6 /porcja 655g)= 10,90 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9.4 /porcja 655g)= 62,60 g cukry suma (100g)= 3.5 /porcja 655g)= 23,50 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.8 /porcja 655g)= 12,20 g Sól (100g)= .3 /porcja 655g)= 2,20 g</p>		<p>Jarzynowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, SEL.) Gulasz drobiowy naturalny 200g A (GLU Psz, MLE, SEL.) Kasza pęczak gotowana 200g A (GLU Psz.) Salatka z czerwonej kapusty 150g (JAJ, GOR.) Herbata malinowa 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 79.1 /porcja 1100g)= 878,60 kcal Białko ogółem (100g)= 3.1 /porcja 1100g)= 34,60 g Tłuszcz (100g)= 2.4 /porcja 1100g)= 26,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .3 /porcja 1100g)= 3,80 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11.2 /porcja 1100g)= 123,90 g cukry suma (100g)= 1.6 /porcja 1100g)= 17,90 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2.6 /porcja 1100g)= 29,10 g Sól (100g)= .1 /porcja 1100g)= 1,50 g</p>			<p>Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Golonkowa delikatesowa z indyka 40g (GLU Psz, SEL, GOR.) Salatka bawarska 120g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 127.9 /porcja 510g)= 639,40 kcal Białko ogółem (100g)= 3.3 /porcja 510g)= 16,60 g Tłuszcz (100g)= 3.6 /porcja 510g)= 18,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.7 /porcja 510g)= 8,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9.6 /porcja 510g)= 47,80 g cukry suma (100g)= 2.4 /porcja 510g)= 12,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.1 /porcja 510g)= 5,50 g Sól (100g)= .4 /porcja 510g)= 2,00 g</p>		<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 138,00 kcal Białko ogółem 80,60 g Tłuszcz 70,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 23,10 g Węglowodny przyswajalne 234,30 g cukry suma 53,40 g Błonnik pokarmowy 46,80 g Sól 5,70 g</p>

akcept. 12.03.25

DIETETYK
mgr Anna Klasa

Jadospisy tygodniowe w dniu 2025-03-15 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2025-03-15 sobota 2-Latwostrawna	<p>chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Kielbasa pieprzowa-wędlina z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 60g twarożek 60g A (MLE) Rukola 10g Jabłko gotowane 150g Kawa z mlekiem 250 ml A (GLU Psz, MLE) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 96.4 /porcja 630g)= 602,70 kcal Białko ogółem (100g)= 4.7 /porcja 630g)= 29,20 g Tłuszcz (100g)= 3.3 /porcja 630g)= 20,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.8 /porcja 630g)= 11,20 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11.5 /porcja 630g)= 71,90 g cukry suma (100g)= 3.9 /porcja 630g)= 24,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1 /porcja 630g)= 5,90 g Sól (100g)= .3 /porcja 630g)= 1,70 g</p>		<p>Jarzynowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, SEL.) Gulasz drobiowy naturalny 200g A (GLU Psz, MLE, SEL.) kasza jęczmienna 200g (GLU Psz.) Marchew bazy z pietruszką i olejem 150g A Herbata malinowa 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 70.3 /porcja 1100g)= 781,50 kcal Białko ogółem (100g)= 3.5 /porcja 1100g)= 38,30 g Tłuszcz (100g)= 2 /porcja 1100g)= 21,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .3 /porcja 1100g)= 3,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 8.5 /porcja 1100g)= 94,50 g cukry suma (100g)= 1.3 /porcja 1100g)= 14,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2.2 /porcja 1100g)= 24,40 g Sól (100g)= .1 /porcja 1100g)= 0,50 g</p>			<p>Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Golonkowa delikatesowa z indyka 40g (GLU Psz, SEL, GOR.) Salatka bawarska 120g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 127.9 /porcja 510g)= 639,40 kcal Białko ogółem (100g)= 3.3 /porcja 510g)= 16,60 g Tłuszcz (100g)= 3.6 /porcja 510g)= 18,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.7 /porcja 510g)= 8,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9.6 /porcja 510g)= 47,80 g cukry suma (100g)= 2.4 /porcja 510g)= 12,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.1 /porcja 510g)= 5,50 g Sól (100g)= .4 /porcja 510g)= 2,00 g</p>		<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 023,60 kcal Białko ogółem 84,10 g Tłuszcz 60,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22,90 g Węglowodny przyswajalne 214,20 g cukry suma 50,00 g Błonnik pokarmowy 35,80 g Sól 4,20 g</p>

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-03-15 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-03-15 sobota	12- Papiłkowa	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 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+mieso 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	Jarzynowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, SEL.) Mięso drobiowe z warzywami (SEL.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 173.1 /porcja 301g)= 524,60 kcal Białko ogółem (100g)= 9.1 /porcja 301g)= 27,50 g Tłuszcz (100g)= 6.2 /porcja 301g)= 18,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .8 /porcja 301g)= 2,40 g Węglowodny przyswajalny (100g)= 18.4 /porcja 301g)= 55,90 g cukry suma (100g)= 2.8 /porcja 301g)= 8,40 g Błonnik pokarmowy (100g)= 5.6 /porcja 301g)= 16,90 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 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+mieso 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 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] 2 274,70 kcal Białko ogółem 114,20 g Tłuszcz 82,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22,10 g Węglowodny przyswajalny 260,40 g cukry suma 48,50 g Błonnik pokarmowy 26,90 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 2025-03-15 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-03-15 sobota	14- Płynna wzmocniona	zupa warzywna +ryż+masło+mieso 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 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+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 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	Jarzynowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, SEL.) Mięso+warzywa+masło+ziemniaki 500ml Płynna (MLE, SEL.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 133.2 /porcja 301g)= 403,50 kcal Białko ogółem (100g)= 7.2 /porcja 301g)= 21,90 g Tłuszcz (100g)= 5.2 /porcja 301g)= 15,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2.1 /porcja 301g)= 6,50 g Węglowodny przyswajalny (100g)= 13.1 /porcja 301g)= 39,60 g cukry suma (100g)= 2 /porcja 301g)= 6,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= 4 /porcja 301g)= 12,20 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 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+mieso 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 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] 2 144,30 kcal Białko ogółem 101,10 g Tłuszcz 79,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 24,70 g Węglowodny przyswajalny 248,20 g cukry suma 40,20 g Błonnik pokarmowy 22,20 g Sól 1,20 g	

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-03-15 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-03-15 sobota 6-Z ograniczeniem łatwo przys.węgl.(Cukrzycoowa)	<p>chleb wieloziarnisty 115g (GLU Ows, GLU Zyt,) masło porcjowane 10g (MLE) Kielbasa pieprzowa-wędlina z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 60g twarózek 60g A (MLE,) Rukola 10g Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 96,9 /porcja 505g)= 484,30 kcal Białko ogółem (100g)= 5 /porcja 505g)= 24,90 g Tłuszcz (100g)= 4,5 /porcja 505g)= 22,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,7 /porcja 505g)= 8,70 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 7,8 /porcja 505g)= 38,70 g cukry suma (100g)= 1,1 /porcja 505g)= 5,70 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2,3 /porcja 505g)= 11,60 g Sól (100g)= ,5 /porcja 505g)= 2,30 g</p>	<p>Jogurt naturalny 150g-1szt. (MLE,) Jablko 150g Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 35,9 /porcja 300g)= 108,80 kcal Białko ogółem (100g)= 1,4 /porcja 300g)= 4,20 g Tłuszcz (100g)= ,8 /porcja 300g)= 2,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= ,5 /porcja 300g)= 1,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 5,3 /porcja 300g)= 16,20 g cukry suma (100g)= 5,2 /porcja 300g)= 15,70 g Błonnik pokarmowy (100g)= ,7 /porcja 300g)= 2,20 g Sól (100g)= ,1 /porcja 300g)= 0,10 g</p>	<p>Jarzynowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, SEL,) Gulasz drobiowy duszony naturalny 200g A (GLU Psz, SEL,) Kasza pęczak gotowana 200g A (GLU Psz,) Sałatka z czerwonej kapusty 150g (JAJ, GOR,) Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 73,2 /porcja 1100g)= 812,70 kcal Białko ogółem (100g)= 3,1 /porcja 1100g)= 34,50 g Tłuszcz (100g)= 1,9 /porcja 1100g)= 21,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= ,3 /porcja 1100g)= 3,00 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10,8 /porcja 1100g)= 120,00 g cukry suma (100g)= 1,6 /porcja 1100g)= 17,50 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2,6 /porcja 1100g)= 29,00 g Sól (100g)= ,2 /porcja 1100g)= 2,00 g</p>		<p>Chleb graham 90g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Zyt,) masło porcjowane 10g (MLE,) Golonkowa delikatesowa z indyka 40g (GLU Psz, SEL, GOR,) Sałatka bawarska 120g (JAJ, GOR,) Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 123,7 /porcja 510g)= 618,60 kcal Białko ogółem (100g)= 3,5 /porcja 510g)= 17,30 g Tłuszcz (100g)= 3,6 /porcja 510g)= 18,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,7 /porcja 510g)= 8,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 8,3 /porcja 510g)= 41,70 g cukry suma (100g)= 1,5 /porcja 510g)= 7,30 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,3 /porcja 510g)= 6,30 g Sól (100g)= ,4 /porcja 510g)= 2,00 g</p>	<p>Pieczywo żytnio-pszenno-razowe masło 10g (MLE,) Szynka tostowa z kurcząt 40g (SOJ,) Rzodkiewka 30g Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 181,5 /porcja 140g)= 255,60 kcal Białko ogółem (100g)= 8,2 /porcja 140g)= 11,60 g Tłuszcz (100g)= 7 /porcja 140g)= 9,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 4,2 /porcja 140g)= 5,90 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 16,6 /porcja 140g)= 23,40 g cukry suma (100g)= 1,5 /porcja 140g)= 2,10 g Błonnik pokarmowy (100g)= 3,7 /porcja 140g)= 5,30 g Sól (100g)= ,1 /porcja 140g)= 0,20 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 280,00 kcal Białko ogółem 92,50 g Tłuszcz 74,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 27,40 g Węglowodny przyswajalne 240,00 g cukry suma 48,30 g Błonnik pokarmowy 54,40 g Sól 6,60 g</p>

Wydruk z MAPI JADLOSPIS 2

Formularz:Jadlospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.f3

strona 9 z 16

Wydrukował: q, Data i godzina wydruku: 2025-03-06 10:23:39

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-03-15 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-03-15 sobota GL- Bezglutenowa	<p>chleb bezglutenowy 105g masło porcjowane 10g (MLE,) Kielbasa pieprzowa-wędlina z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 60g twarózek 60g A (MLE,) Rukola 10g Jablko 150g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 76,3 /porcja 645g)= 477,10 kcal Białko ogółem (100g)= 2,8 /porcja 645g)= 17,60 g Tłuszcz (100g)= 3,4 /porcja 645g)= 21,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,5 /porcja 645g)= 9,20 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 8,3 /porcja 645g)= 51,70 g cukry suma (100g)= 3,5 /porcja 645g)= 21,90 g Błonnik pokarmowy (100g)= ,6 /porcja 645g)= 3,60 g Sól (100g)= ,4 /porcja 645g)= 2,50 g</p>		<p>Jarzynowa z ziemniakami 300ml bez glutenowa Gulasz drobiowy naturalny 200g b/g (SEL,) Ziemniaki 300g A Sałatka z czerwonej kapusty 150g (JAJ, GOR,) Herbata malinowa 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 78,5 /porcja 1200g)= 980,90 kcal Białko ogółem (100g)= 3,3 /porcja 1200g)= 41,10 g Tłuszcz (100g)= 1,7 /porcja 1200g)= 21,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= ,2 /porcja 1200g)= 2,90 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11,7 /porcja 1200g)= 146,10 g cukry suma (100g)= 1,8 /porcja 1200g)= 21,90 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2,8 /porcja 1200g)= 34,90 g Sól (100g)= ,2 /porcja 1200g)= 2,00 g</p>		<p>chleb bezglutenowy 105g masło porcjowane 10g (MLE,) Szynka tostowa z kurcząt 40g (SOJ,) Sałatka bawarska 120g (JAJ, GOR,) Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 114,3 /porcja 525g)= 601,80 kcal Białko ogółem (100g)= 1,8 /porcja 525g)= 9,40 g Tłuszcz (100g)= 3,9 /porcja 525g)= 20,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,6 /porcja 525g)= 8,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 7,3 /porcja 525g)= 38,40 g cukry suma (100g)= 2,5 /porcja 525g)= 13,40 g Błonnik pokarmowy (100g)= ,2 /porcja 525g)= 1,30 g Sól (100g)= ,5 /porcja 525g)= 2,60 g</p>		<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 059,80 kcal Białko ogółem 68,10 g Tłuszcz 63,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 20,50 g Węglowodny przyswajalne 236,20 g cukry suma 57,20 g Błonnik pokarmowy 39,80 g Sól 7,10 g</p>

Wydruk z MAPI JADLOSPIS 2

Formularz:Jadlospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.f3

strona 10 z 16

Wydrukował: q, Data i godzina wydruku: 2025-03-06 10:23:39

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-03-15 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-03-15 sobota C1- Dieta podstawowa	Chleb wielozłarnisty 85g (GLU Ows, GLU Żyt.) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Kielbasa pieprzowa-wędlina z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 60g twarożek 60g A (MLE) Rukola 10g Jabłko 150g Kawa z mlekiem 250 ml A (GLU Psz, MLE) Wartość energetyczna[kcal] 620,00 kcal Białko ogółem 29,40 g Tłuszcz 24,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 10,90 g Węglowodny przyswajalne 62,60 g cukry suma 23,50 g Błonnik pokarmowy 12,20 g Sól 2,20 g		Jarzynowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, SEL.) Gulasz drobiowy duszony naturalny 200g A (GLU Psz, SEL.) Kasza pęczak gotowana 250g A (GLU Psz.) Salatka z czerwonej kapusty 150g (JAJ, GOR.) Herbata malinowa 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 986,80 kcal Białko ogółem 38,10 g Tłuszcz 23,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 3,20 g Węglowodny przyswajalne 158,20 g cukry suma 17,70 g Błonnik pokarmowy 37,40 g Sól 2,00 g		Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Golonkowa delikatesowa z indyka 40g (GLU Psz, SEL, GOR.) Salatka bawarska 120g (JAJ, GOR.) Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 639,40 kcal Białko ogółem 16,60 g Tłuszcz 18,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 8,40 g Węglowodny przyswajalne 47,80 g cukry suma 12,00 g Błonnik pokarmowy 5,50 g Sól 2,00 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 246,20 kcal Białko ogółem 84,10 g Tłuszcz 66,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22,50 g Węglowodny przyswajalne 268,60 g cukry suma 53,20 g Błonnik pokarmowy 55,10 g Sól 6,20 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 2025-03-15 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-03-15 sobota C2- Dieta Latwostrawna	chleb żytnio-pszeny 90g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Kielbasa pieprzowa-wędlina z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 60g twarożek 60g A (MLE) Rukola 10g Jabłko gotowane 150g Kawa z mlekiem 250 ml A (GLU Psz, MLE) Wartość energetyczna[kcal] 602,70 kcal Białko ogółem 29,20 g Tłuszcz 20,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 11,20 g Węglowodny przyswajalne 71,90 g cukry suma 24,00 g Błonnik pokarmowy 5,90 g Sól 1,70 g		Jarzynowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, SEL.) Gulasz drobiowy duszony naturalny 200g A (GLU Psz, SEL.) Kasza jęczmienna 250g A (GLU Psz.) Marchew baby z pietruszką i olejem 150g A Herbata malinowa 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 876,20 kcal Białko ogółem 40,00 g Tłuszcz 27,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 3,30 g Węglowodny przyswajalne 102,40 g cukry suma 13,90 g Błonnik pokarmowy 26,20 g Sól 1,00 g		Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio- pszeny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Golonkowa delikatesowa z indyka 40g (GLU Psz, SEL, GOR.) Salatka bawarska 120g (JAJ, GOR.) Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 639,40 kcal Białko ogółem 16,60 g Tłuszcz 18,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 8,40 g Węglowodny przyswajalne 47,80 g cukry suma 12,00 g Błonnik pokarmowy 5,50 g Sól 2,00 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 118,30 kcal Białko ogółem 85,80 g Tłuszcz 66,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22,90 g Węglowodny przyswajalne 222,10 g cukry suma 49,90 g Błonnik pokarmowy 37,60 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 2025-03-15 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-03-15 sobota CS-Ograniczenie łatw. przys. weglo(CukrzycoowaMatki)	chleb wielozłamiasty 115g (GLU Ows, GLU Żyt.) Masło roślinne rama 10g Kiełbasa pieprzowa-wędlina z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 60g Twarożek 120g A (MLE.) Rukola 10g Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 538,30 kcal Białko ogółem 32,30 g Tłuszcz 24,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 7,00 g Węglowodny przyswajalne 40,40 g cukry suma 8,00 g Błonnik pokarmowy 11,60 g Sól 2,30 g	Jogurt naturalny 150g-1szt. (MLE.) Jabłko 150g Wartość energetyczna[kcal] 108,80 kcal Białko ogółem 4,20 g Tłuszcz 2,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 1,40 g Węglowodny przyswajalne 16,20 g cukry suma 15,70 g Błonnik pokarmowy 2,20 g Sól 0,10 g	Jarzynowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, SEL.) Gulasz drobiowy duszony naturalny 250g (GLU Psz, SEL.) Kasza pęczak gotowana 200g A (GLU Psz.) Sałatka z czerwonej kapusty 150g (JAJ, GOR.) Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 867,20 kcal Białko ogółem 59,60 g Tłuszcz 17,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 2,00 g Węglowodny przyswajalne 117,00 g cukry suma 17,90 g Błonnik pokarmowy 28,90 g Sól 1,70 g		Chleb graham 90g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Golonkowa delikatkowa z indyka 80g (GLU Psz, SEL, GOR.) Sałatka bawarska 120g (JAJ, GOR.) Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 593,00 kcal Białko ogółem 22,80 g Tłuszcz 12,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 3,60 g Węglowodny przyswajalne 42,70 g cukry suma 7,40 g Błonnik pokarmowy 6,30 g Sól 2,50 g	Pieczywo żytnio-pszenno-razowe 60g (GLU Psz, GLU Żyt.) Masło roślinne rama 10g Ser żółty 60g A (MLE.) Rzodkiewka 30g Wartość energetyczna[kcal] 364,90 kcal Białko ogółem 20,40 g Tłuszcz 21,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 12,40 g Węglowodny przyswajalne 23,40 g cukry suma 2,00 g Błonnik pokarmowy 5,30 g Sól 0,90 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 472,20 kcal Białko ogółem 139,30 g Tłuszcz 77,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 26,40 g Węglowodny przyswajalne 239,70 g cukry suma 51,00 g Błonnik pokarmowy 54,30 g Sól 7,50 g

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-03-15 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-03-15 sobota P1-Dieta Podstawowa Dziecięca	Chleb wielozłamiasty 40g (GLU Ows, GLU Żyt.) Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Kiełbasa pieprzowa-wędlina z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 60g twarożek 60g A (MLE.) Rukola 10g Kawa z mlekiem 250 ml A (GLU Psz, MLE.) Wartość energetyczna[kcal] 459,90 kcal Białko ogółem 25,70 g Tłuszcz 21,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 10,80 g Węglowodny przyswajalne 37,60 g cukry suma 11,70 g Błonnik pokarmowy 5,50 g Sól 1,80 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	Jarzynowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, SEL.) Gulasz drobiowy duszony naturalny 200g A (GLU Psz, SEL.) Kasza jęczmienna gotowana 100g (GLU Psz.) Sałatka z czerwonej kapusty 100g got (JAJ, GOR.) Herbata malinowa 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 552,30 kcal Białko ogółem 30,70 g Tłuszcz 15,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 2,40 g Węglowodny przyswajalne 64,40 g cukry suma 11,50 g Błonnik pokarmowy 15,20 g Sól 1,40 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 żytnio-pszenny 60g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Golonkowa delikatkowa z indyka 40g (GLU Psz, SEL, GOR.) Sałatka bawarska 60g (JAJ, SEL, GOR.) Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 393,10 kcal Białko ogółem 11,90 g Tłuszcz 13,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 7,00 g Węglowodny przyswajalne 42,70 g cukry suma 8,10 g Błonnik pokarmowy 4,00 g Sól 1,30 g		Wartość energetyczna[kcal] 1 571,10 kcal Białko ogółem 73,10 g Tłuszcz 52,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22,30 g Węglowodny przyswajalne 172,30 g cukry suma 55,70 g Błonnik pokarmowy 26,90 g Sól 4,70 g

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-03-15 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-03-15 sobota ML - Bezmleczna	Herbata z cukrem 250ml A chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Żyt.) Miks tłuszczowy do smarowania 80% 15g Kielbasa pieprzowa- wedlina z indyka i kurczaka grubo rozdrobiona 60g Rukola 10g Jabłko gotowane 150g Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 88.2 /(porcja 575g)= 519,00 kcal Białko ogółem (100g)= 3.3 /(porcja 575g)= 19,70 g Tłuszcz (100g)= 3 /(porcja 575g)= 17,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.2 /(porcja 575g)= 7,00 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11.5 /(porcja 575g)= 67,40 g cukry suma (100g)= 3.3 /(porcja 575g)= 19,10 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1 /(porcja 575g)= 5,90 g Sól (100g)= .2 /(porcja 575g)= 1,40 g		Jarzynowa z ziemniakami 300ml bez mleczna Gulasz drobiowy naturalny 200g big (SEL.) Kasza jęczmienna 250g A (GLU Psz.) Marchew baby z pietruszką i olejem 150g A Herbata malinowa 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 81.6 /(porcja 1150g)= 906,30 kcal Białko ogółem (100g)= 3.3 /(porcja 1150g)= 36,80 g Tłuszcz (100g)= 3.1 /(porcja 1150g)= 34,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .3 /(porcja 1150g)= 3,60 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 8.8 /(porcja 1150g)= 97,80 g cukry suma (100g)= 1.1 /(porcja 1150g)= 12,70 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2.2 /(porcja 1150g)= 24,60 g Sól (100g)= .1 /(porcja 1150g)= 1,00 g			Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) Miks tłuszczowy do smarowania 80% 15g Golonkowa delikatkowa z indyka 40g (GLU Psz, SEL, GOR.) Sałatka bawarska 120g (JAJ, GOR.) Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 127.8 /(porcja 515g)= 672,60 kcal Białko ogółem (100g)= 3.2 /(porcja 515g)= 16,60 g Tłuszcz (100g)= 4.2 /(porcja 515g)= 21,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.5 /(porcja 515g)= 8,10 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9.1 /(porcja 515g)= 47,90 g cukry suma (100g)= 2.3 /(porcja 515g)= 12,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1 /(porcja 515g)= 5,50 g Sól (100g)= .4 /(porcja 515g)= 2,00 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 097,90 kcal Białko ogółem 73,10 g Tłuszcz 74,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 18,70 g Węglowodny przyswajalne 213,10 g cukry suma 43,80 g Błonnik pokarmowy 36,00 g Sól 4,40 g

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-03-15 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-03-15 sobota We - Wegetariańska	chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Twarożek 120g A (MLE.) Rukola 10g Jabłko 150g Kawa z mlekiem 250 ml A (GLU Psz, MLE.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 96.2 /(porcja 630g)= 601,10 kcal Białko ogółem (100g)= 4.3 /(porcja 630g)= 26,60 g Tłuszcz (100g)= 3.4 /(porcja 630g)= 21,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2 /(porcja 630g)= 12,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11.5 /(porcja 630g)= 71,60 g cukry suma (100g)= 4 /(porcja 630g)= 25,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.1 /(porcja 630g)= 6,70 g Sól (100g)= .1 /(porcja 630g)= 0,60 g		Jarzynowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, SEL.) Gulasz warzywny 200g (GLU Psz.) Kasza pęczak gotowana 200g A (GLU Psz.) Sałatka z czerwonej kapusty 150g (JAJ, GOR.) Herbata malinowa 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 73.7 /(porcja 1100g)= 818,50 kcal Białko ogółem (100g)= 1.7 /(porcja 1100g)= 18,70 g Tłuszcz (100g)= 2.3 /(porcja 1100g)= 25,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .2 /(porcja 1100g)= 2,20 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11.4 /(porcja 1100g)= 126,80 g cukry suma (100g)= 1.8 /(porcja 1100g)= 20,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2.8 /(porcja 1100g)= 31,10 g Sól (100g)= .1 /(porcja 1100g)= 1,50 g			Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Sałatka bawarska 150g (JAJ, GOR.) Mandarynka 130g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 112.1 /(porcja 630g)= 700,60 kcal Białko ogółem (100g)= 1.9 /(porcja 630g)= 12,00 g Tłuszcz (100g)= 2.8 /(porcja 630g)= 17,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.3 /(porcja 630g)= 8,10 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 8.9 /(porcja 630g)= 55,80 g cukry suma (100g)= 2.1 /(porcja 630g)= 13,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.2 /(porcja 630g)= 7,30 g Sól (100g)= .3 /(porcja 630g)= 1,90 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 120,20 kcal Białko ogółem 57,30 g Tłuszcz 64,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22,60 g Węglowodny przyswajalne 254,20 g cukry suma 58,00 g Błonnik pokarmowy 45,10 g Sól 4,00 g

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-03-15 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-03-15 sobota 7 - kontrolowana zawartość kw. tłuszczowych (sercowa)	chleb wielozłazisty 115g (GLU Ows, GLU Żyt.) Miks tłuszczowy do smarowania 80% 15g Kiełbasa pieprzowa-wędlina z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 60g twarożek 60g A (MLE) Rukola 10g Jabłko 150g Kawa z mlekiem 250 ml A (GLU Psz, MLE) Wartość energetyczna[kcal] 646,30 kcal Białko ogółem 29,00 g Tłuszcz 30,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 10,50 g Węglowodny przyswajalne 57,30 g cukry suma 23,70 g Błonnik pokarmowy 13,90 g Sól 2,40 g		Jarzynowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, SEL.) Gulasz drobiowy naturalny 200g A (GLU Psz, MLE, SEL.) Kasza pęczak gotowana 200g A (GLU Psz.) Salatka z czerwonej kapusty 150g (JAJ, GOR.) Herbata malinowa 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 878,60 kcal Białko ogółem 34,60 g Tłuszcz 26,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 3,80 g Węglowodny przyswajalne 123,90 g cukry suma 17,90 g Błonnik pokarmowy 29,10 g Sól 1,50 g		Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) Golonkowa delikatesowa z indyka 40g (GLU Psz, SEL, GOR.) Salatka bawarska 120g (JAJ, GOR.) Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 564,60 kcal Białko ogółem 16,50 g Tłuszcz 9,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 2,90 g Węglowodny przyswajalne 47,80 g cukry suma 11,90 g Błonnik pokarmowy 5,50 g Sól 2,00 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 089,50 kcal Białko ogółem 80,10 g Tłuszcz 66,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 17,20 g Węglowodny przyswajalne 229,00 g cukry suma 53,50 g Błonnik pokarmowy 48,50 g Sól 5,90 g

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-03-15 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-03-15 sobota 9 - Bogatobiałkowa	chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Kiełbasa pieprzowa-wędlina z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 60g Twarożek 120g A (MLE) Rukola 10g Kawa z mlekiem 250 ml A (GLU Psz, MLE) Wartość energetyczna[kcal] (100g) = 118,2 / (porcja 540g) = 622,00 kcal Białko ogółem (100g) = 6,9 / (porcja 540g) = 36,40 g Tłuszcz (100g) = 4,6 / (porcja 540g) = 24,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g) = 2,6 / (porcja 540g) = 13,50 g Węglowodny przyswajalne (100g) = 11,7 / (porcja 540g) = 61,30 g cukry suma (100g) = 2,7 / (porcja 540g) = 14,40 g Błonnik pokarmowy (100g) = 0,9 / (porcja 540g) = 4,50 g Sól (100g) = 0,3 / (porcja 540g) = 1,60 g	Jogurt naturalny 150g-1szt. (MLE) Jabłko gotowane 150g Wartość energetyczna[kcal] (100g) = 36,5 / (porcja 300g) = 110,50 kcal Białko ogółem (100g) = 1,4 / (porcja 300g) = 4,10 g Tłuszcz (100g) = 0,8 / (porcja 300g) = 2,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g) = 0,5 / (porcja 300g) = 1,40 g Węglowodny przyswajalne (100g) = 5,8 / (porcja 300g) = 17,50 g cukry suma (100g) = 5,7 / (porcja 300g) = 17,20 g Błonnik pokarmowy (100g) = 0,5 / (porcja 300g) = 1,50 g Sól (100g) = 0 / (porcja 300g) = 0,10 g	Jarzynowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, SEL.) Gulasz drobiowy naturalny 200g A (GLU Psz, MLE, SEL.) kasza jęczmienna 200g (GLU Psz.) Marchew baby z pietruszką i olejem 150g A Herbata malinowa 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g) = 70,3 / (porcja 1100g) = 781,50 kcal Białko ogółem (100g) = 3,5 / (porcja 1100g) = 38,30 g Tłuszcz (100g) = 2 / (porcja 1100g) = 21,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g) = 0,3 / (porcja 1100g) = 3,30 g Węglowodny przyswajalne (100g) = 8,5 / (porcja 1100g) = 94,50 g cukry suma (100g) = 1,3 / (porcja 1100g) = 14,00 g Błonnik pokarmowy (100g) = 2,2 / (porcja 1100g) = 24,40 g Sól (100g) = 0,1 / (porcja 1100g) = 0,50 g	Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE) Wartość energetyczna[kcal] (100g) = 74,4 / (porcja 150g) = 111,00 kcal Białko ogółem (100g) = 2,9 / (porcja 150g) = 4,40 g Tłuszcz (100g) = 1 / (porcja 150g) = 1,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g) = 1,4 / (porcja 150g) = 2,10 g Węglowodny przyswajalne (100g) = 11,1 / (porcja 150g) = 16,50 g cukry suma (100g) = 9,3 / (porcja 150g) = 13,80 g Błonnik pokarmowy (100g) = 0 / (porcja 150g) = g Sól (100g) = 0,1 / (porcja 150g) = 0,20 g	Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Golonkowa delikatesowa z indyka 40g (GLU Psz, SEL, GOR.) Salatka bawarska 120g (JAJ, GOR.) Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g) = 127,9 / (porcja 510g) = 639,40 kcal Białko ogółem (100g) = 3,3 / (porcja 510g) = 16,60 g Tłuszcz (100g) = 3,6 / (porcja 510g) = 18,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g) = 1,7 / (porcja 510g) = 8,40 g Węglowodny przyswajalne (100g) = 9,6 / (porcja 510g) = 47,80 g cukry suma (100g) = 2,4 / (porcja 510g) = 12,00 g Błonnik pokarmowy (100g) = 1,1 / (porcja 510g) = 5,50 g Sól (100g) = 0,4 / (porcja 510g) = 2,00 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 264,40 kcal Białko ogółem 99,80 g Tłuszcz 68,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 18,70 g Węglowodny przyswajalne 237,60 g cukry suma 71,40 g Błonnik pokarmowy 35,90 g Sól 4,40 g	

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-03-15 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2025-03-15 sobota 3-Latwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	<p>chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Żyt.) Kielbasa pieprzowa-wędlina z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 60g twarożek 60g A (MLE) Rukola 10g Jabłko gotowane 150g Kawa z mlekiem 250 ml A (GLU Psz, MLE) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 84,5 /porcja 620g)= 527,90 kcal Białko ogółem (100g)= 4,7 /porcja 620g)= 29,20 g Tłuszcz (100g)= 2 /porcja 620g)= 12,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .9 /porcja 620g)= 5,70 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11,5 /porcja 620g)= 71,80 g cukry suma (100g)= 3,8 /porcja 620g)= 24,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1 /porcja 620g)= 5,90 g Sól (100g)= .3 /porcja 620g)= 1,70 g</p>		<p>Jarzynowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, SEL.) Gulasz drobiowy naturalny 200g A (GLU Psz, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna 250g A (GLU Psz) Marchew baby z pietruszką i olejem 150g A Herbata malinowa 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 88,2 /porcja 1150g)= 980,30 kcal Białko ogółem (100g)= 3,9 /porcja 1150g)= 43,10 g Tłuszcz (100g)= 2,8 /porcja 1150g)= 30,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .4 /porcja 1150g)= 3,90 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10,5 /porcja 1150g)= 116,50 g cukry suma (100g)= 1,3 /porcja 1150g)= 14,50 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2,6 /porcja 1150g)= 28,50 g Sól (100g)= .1 /porcja 1150g)= 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.) Miód porcjowany 1szt-25g Mix салат z olejem i marchewką 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 94 /porcja 475g)= 447,50 kcal Białko ogółem (100g)= 3,7 /porcja 475g)= 17,80 g Tłuszcz (100g)= 2,1 /porcja 475g)= 10,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .4 /porcja 475g)= 1,80 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 14,3 /porcja 475g)= 68,20 g cukry suma (100g)= 1,7 /porcja 475g)= 8,10 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,2 /porcja 475g)= 5,50 g Sól (100g)= .2 /porcja 475g)= 1,00 g</p>		<p>Wartość energetyczna[kcal] 1 955,70 kcal Białko ogółem 90,10 g Tłuszcz 53,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 11,40 g Węglowodny przyswajalne 256,50 g cukry suma 46,60 g Błonnik pokarmowy 39,90 g Sól 3,30 g</p>

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-03-15 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-03-15 sobota 4-Latwostrawna z ogr.sub.pobudz.wydł.soku żołądk.	<p>Bułka pszenna 75g (GLU Psz, SOJ, GLU Jęcz.) masło porcjowane 10g (MLE) Kielbasa pieprzowa-wędlina z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 60g twarożek 60g A (MLE) Rukola 10g Kawa z mlekiem 250 ml A (GLU Psz, MLE) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 110,1 /porcja 465g)= 500,40 kcal Białko ogółem (100g)= 6 /porcja 465g)= 27,20 g Tłuszcz (100g)= 4,3 /porcja 465g)= 19,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2,4 /porcja 465g)= 11,00 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11,6 /porcja 465g)= 52,90 g cukry suma (100g)= 2,6 /porcja 465g)= 11,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= .6 /porcja 465g)= 2,90 g Sól (100g)= .6 /porcja 465g)= 2,60 g</p>	<p>Jogurt naturalny 150g-1szt. (MLE) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 36,2 /porcja 150g)= 54,00 kcal Białko ogółem (100g)= 2,6 /porcja 150g)= 3,80 g Tłuszcz (100g)= 1,3 /porcja 150g)= 2,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .9 /porcja 150g)= 1,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 3,4 /porcja 150g)= 5,10 g cukry suma (100g)= 3,4 /porcja 150g)= 5,10 g Błonnik pokarmowy (100g)= 0 /porcja 150g)= 0 Sól (100g)= .1 /porcja 150g)= 0,10 g</p>	<p>Jarzynowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, SEL.) Gulasz drobiowy naturalny 200g A (GLU Psz, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna 250g A (GLU Psz) Marchew baby z pietruszką i olejem 150g A Herbata malinowa 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 84,1 /porcja 1150g)= 934,90 kcal Białko ogółem (100g)= 3,7 /porcja 1150g)= 40,70 g Tłuszcz (100g)= 2,9 /porcja 1150g)= 32,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .4 /porcja 1150g)= 4,00 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9,5 /porcja 1150g)= 105,50 g cukry suma (100g)= 1,3 /porcja 1150g)= 14,30 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2,4 /porcja 1150g)= 26,50 g Sól (100g)= .1 /porcja 1150g)= 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)= 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>Bułka pszenna 75g (GLU Psz, SOJ, GLU Jęcz.) masło porcjowane 10g (MLE) Golonkowa delikatesowa z indyka 60g (GLU Psz, SEL, GOR.) Mix салат z olejem i marchewką 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 93,6 /porcja 445g)= 425,50 kcal Białko ogółem (100g)= 3,5 /porcja 445g)= 15,70 g Tłuszcz (100g)= 3,9 /porcja 445g)= 17,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,6 /porcja 445g)= 7,10 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10,8 /porcja 445g)= 49,10 g cukry suma (100g)= 1,5 /porcja 445g)= 7,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= .6 /porcja 445g)= 2,70 g Sól (100g)= .4 /porcja 445g)= 1,90 g</p>		<p>Wartość energetyczna[kcal] 1 971,30 kcal Białko ogółem 87,70 g Tłuszcz 71,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 23,50 g Węglowodny przyswajalne 225,00 g cukry suma 50,30 g Błonnik pokarmowy 33,60 g Sól 5,20 g</p>