Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-03-16 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-03-16 niedziela	1-Podstawowa	Chleb wieloziarnisty 85g (*GLU Ows, GLU Żyt,*) Chleb żytnio- pszenny 30g (*GLU Psz, GLU Żyt,*) masło porcjowane 10g (*MLE,*) Ser żółty 60g A (*MLE,*) Rukola 10g Pomidor 100g-2szt Kakao z cukrem 250 ml A (*MLE,*) **Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 127.4 /(porcja 545g)= 707,80 kcal** **Białko ogółem (100g)= 6.1 /(porcja 545g)= 33,90 g** **Tłuszcz (100g)= 6.5 /(porcja 545g)= 36,10 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 3.5 /(porcja 545g)= 19,30 g** **Węglowodny przyswajalne (100g)= 10.6 /(porcja 545g)= 58,70 g** **cukry suma (100g)= 3.1 /(porcja 545g)= 17,10 g** **Błonnik pokarmowy (100g)= 2.6 /(porcja 545g)= 14,40 g** **Sól (100g)= .3 /(porcja 545g)= 1,90 g**		Grochowa z ziemniakami 300 ml (*GLU Psz, SEL,*) Klopsiki drobiowe pieczone 2szt-100g A (*GLU Psz, JAJ, SOJ, GLU Jęcz,*) Sos koperkowy 120g A (*GLU Psz, MLE,*) Ziemniaki 200g a Surówka wiejska 150g G (*JAJ, GOR,*) herbata dzika róża/ jabłko z cukrem 250ml A **Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 82 /(porcja 1120g)= 910,80 kcal** **Białko ogółem (100g)= 3.5 /(porcja 1120g)= 38,80 g** **Tłuszcz (100g)= 2.9 /(porcja 1120g)= 32,00 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .5 /(porcja 1120g)= 5,10 g** **Węglowodny przyswajalne (100g)= 10.8 /(porcja 1120g)= 119,50 g** **cukry suma (100g)= 2 /(porcja 1120g)= 22,60 g** **Błonnik pokarmowy (100g)= 2.7 /(porcja 1120g)= 29,40 g** **Sól (100g)= .1 /(porcja 1120g)= 1,50 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 60g Mix sałat z olejem i marchewką 50g Sok wielowarzywny 200 ml (*SEL,*) Herbata z cukrem 250ml A **Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 72.7 /(porcja 660g)= 484,40 kcal** **Białko ogółem (100g)= 3.2 /(porcja 660g)= 21,60 g** **Tłuszcz (100g)= 2.9 /(porcja 660g)= 19,30 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.2 /(porcja 660g)= 7,70 g** **Węglowodny przyswajalne (100g)= 8 /(porcja 660g)= 53,50 g** **cukry suma (100g)= 2 /(porcja 660g)= 13,60 g** **Błonnik pokarmowy (100g)= .8 /(porcja 660g)= 5,50 g** **Sól (100g)= .2 /(porcja 660g)= 1,50 g**		**Wartość energetyczna[kcal] 2 103,00 kcal** **Białko ogółem 94,30 g** **Tłuszcz 87,40 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 32,10 g** **Węglowodny przyswajalne 231,70 g** **cukry suma 53,30 g** **Błonnik pokarmowy 49,30 g** **Sól 4,90 g**

akcept. 10.03.25 r.

DIETETYK

mgr Anna Klasa

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-03-16 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-03-16 niedziela	2-Łatwostrawna	chleb żytnio-pszenny 90g (*GLU Psz, GLU Żyt,*) masło porcjowane 10g (*MLE,*) Twarożek naturalny 120g A (*MLE,*) Rukola 10g Pomidor sparzony 100g 2 szt Kakao z cukrem 250 ml A (*MLE,*) **Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 108.8 /(porcja 580g)= 640,10 kcal** **Białko ogółem (100g)= 5.3 /(porcja 580g)= 31,10 g** **Tłuszcz (100g)= 4.2 /(porcja 580g)= 24,60 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2.2 /(porcja 580g)= 13,00 g** **Węglowodny przyswajalne (100g)= 11.9 /(porcja 580g)= 69,70 g** **cukry suma (100g)= 3.6 /(porcja 580g)= 21,00 g** **Błonnik pokarmowy (100g)= 1.5 /(porcja 580g)= 9,00 g** **Sól (100g)= .1 /(porcja 580g)= 0,80 g**		Pietruszkowa z zacierką 300ml A (*GLU Psz, MLE, SEL,*) Klopsiki drobiowe pieczone 2szt-100g A (*GLU Psz, JAJ, SOJ, GLU Jęcz,*) Sos koperkowy 120g A (*GLU Psz, MLE,*) Ziemniaki 200g a Bukiet warzyw duszony 150g herbata dzika róża/ jabłko z cukrem 250ml A **Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 77.7 /(porcja 1120g)= 863,40 kcal** **Białko ogółem (100g)= 3.2 /(porcja 1120g)= 35,70 g** **Tłuszcz (100g)= 2.4 /(porcja 1120g)= 26,10 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .5 /(porcja 1120g)= 5,50 g** **Węglowodny przyswajalne (100g)= 10.2 /(porcja 1120g)= 113,80 g** **cukry suma (100g)= 1.2 /(porcja 1120g)= 13,80 g** **Błonnik pokarmowy (100g)= 1.8 /(porcja 1120g)= 19,70 g** **Sól (100g)= 0 /(porcja 1120g)= 0,30 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 60g Mix sałat z olejem i marchewką 50g Sok wielowarzywny 200 ml (*SEL,*) Herbata z cukrem 250ml A **Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 72.7 /(porcja 660g)= 484,40 kcal** **Białko ogółem (100g)= 3.2 /(porcja 660g)= 21,60 g** **Tłuszcz (100g)= 2.9 /(porcja 660g)= 19,30 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.2 /(porcja 660g)= 7,70 g** **Węglowodny przyswajalne (100g)= 8 /(porcja 660g)= 53,50 g** **cukry suma (100g)= 2 /(porcja 660g)= 13,60 g** **Błonnik pokarmowy (100g)= .8 /(porcja 660g)= 5,50 g** **Sól (100g)= .2 /(porcja 660g)= 1,50 g**		**Wartość energetyczna[kcal] 1 987,90 kcal** **Białko ogółem 88,40 g** **Tłuszcz 70,00 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 26,20 g** **Węglowodny przyswajalne 237,00 g** **cukry suma 48,40 g** **Błonnik pokarmowy 34,20 g** **Sól 2,60 g**

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-03-16 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-03-16 niedziela	12- Papkowata	zupa warzywna +ryż+masło+mięso drobiowe 500ml (***JAJ, SEL,***) **Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 80.5 /(porcja 500g)= 402,60 kcal Białko ogółem (100g)= 4.1 /(porcja 500g)= 20,50 g Tłuszcz (100g)= 3.3 /(porcja 500g)= 16,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .5 /(porcja 500g)= 2,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 8.4 /(porcja 500g)= 41,90 g cukry suma (100g)= .6 /(porcja 500g)= 3,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= .8 /(porcja 500g)= 3,80 g Sól (100g)= 0 /(porcja 500g)= 0,10 g**	Ryż na mle+masło+mieso drobiowe 500ml (***MLE,***) Jogurt naturalny 150g-1szt. (***MLE,***) **Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 71.6 /(porcja 650g)= 477,10 kcal Białko ogółem (100g)= 4 /(porcja 650g)= 26,60 g Tłuszcz (100g)= 2.3 /(porcja 650g)= 15,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.2 /(porcja 650g)= 8,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 8.8 /(porcja 650g)= 58,30 g cukry suma (100g)= 3 /(porcja 650g)= 19,90 g Błonnik pokarmowy (100g)= .2 /(porcja 650g)= 1,20 g Sól (100g)= .1 /(porcja 650g)= 0,50 g**	Pietruszkowa z zacierką 300ml A (***GLU Psz, MLE, SEL,***) Mięso drobiowe z warzywami (***SEL,***) **Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 227.7 /(porcja 301g)= 690,10 kcal Białko ogółem (100g)= 10.5 /(porcja 301g)= 31,70 g Tłuszcz (100g)= 6.9 /(porcja 301g)= 20,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.2 /(porcja 301g)= 3,50 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 29.4 /(porcja 301g)= 89,20 g cukry suma (100g)= 2.1 /(porcja 301g)= 6,50 g Błonnik pokarmowy (100g)= 4.6 /(porcja 301g)= 13,90 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+mięso drobiowa 500ml (***GLU Psz, JAJ, SEL,***) **Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 89.5 /(porcja 500g)= 447,30 kcal Białko ogółem (100g)= 3.4 /(porcja 500g)= 16,80 g Tłuszcz (100g)= 3.8 /(porcja 500g)= 18,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .5 /(porcja 500g)= 2,20 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10.2 /(porcja 500g)= 51,10 g cukry suma (100g)= .4 /(porcja 500g)= 2,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= .8 /(porcja 500g)= 3,80 g Sól (100g)= 0 /(porcja 500g)= 0,10 g**		**Wartość energetyczna[kcal] 2 440,20 kcal Białko ogółem 118,40 g Tłuszcz 84,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 23,20 g Węglowodny przyswajalne 293,70 g cukry suma 46,60 g Błonnik pokarmowy 23,90 g Sól 1,40 g**

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-03-16 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-03-16 niedziela	14- Płynna wzmocniona	zupa warzywna +ryż+masło+mięso drobiowa 500ml (***GLU Psz, JAJ, SEL,***) **Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 89.5 /(porcja 500g)= 447,30 kcal Białko ogółem (100g)= 3.4 /(porcja 500g)= 16,80 g Tłuszcz (100g)= 3.8 /(porcja 500g)= 18,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .5 /(porcja 500g)= 2,20 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10.2 /(porcja 500g)= 51,10 g cukry suma (100g)= .4 /(porcja 500g)= 2,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= .8 /(porcja 500g)= 3,80 g Sól (100g)= 0 /(porcja 500g)= 0,10 g**	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**	Pietruszkowa z zacierką 300ml A (***GLU Psz, MLE, SEL,***) Mięso+warzywa+ masło+ziemniaki 500ml Płynna (***MLE, SEL,***) **Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 187.8 /(porcja 301g)= 568,90 kcal Białko ogółem (100g)= 8.6 /(porcja 301g)= 26,20 g Tłuszcz (100g)= 5.8 /(porcja 301g)= 17,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2.5 /(porcja 301g)= 7,50 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 24.1 /(porcja 301g)= 72,90 g cukry suma (100g)= 1.4 /(porcja 301g)= 4,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= 3 /(porcja 301g)= 9,10 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+mięso drobiowa 500ml (***GLU Psz, JAJ, SEL,***) **Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 89.5 /(porcja 500g)= 447,30 kcal Białko ogółem (100g)= 3.4 /(porcja 500g)= 16,80 g Tłuszcz (100g)= 3.8 /(porcja 500g)= 18,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .5 /(porcja 500g)= 2,20 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10.2 /(porcja 500g)= 51,10 g cukry suma (100g)= .4 /(porcja 500g)= 2,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= .8 /(porcja 500g)= 3,80 g Sól (100g)= 0 /(porcja 500g)= 0,10 g**		**Wartość energetyczna[kcal] 2 309,70 kcal Białko ogółem 105,40 g Tłuszcz 81,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 25,70 g Węglowodny przyswajalne 281,50 g cukry suma 38,20 g Błonnik pokarmowy 19,10 g Sól 1,20 g**

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-03-16 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-03-16 niedziela	6-Z ograniczeniem łatwo przys.węgl(Cukrzycowa)	chleb wieloziarnisty 115g (*GLU Ows, GLU Żyt,*) masło porcjowane 10g (*MLE,*) Ser żółty 60g A (*MLE,*) Rukola 10g Pomidor 100g-2szt Herbata bez cukru 250 ml **Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 98.5 /(porcja 545g)= 547,20 kcal Białko ogółem (100g)= 4.6 /(porcja 545g)= 25,30 g Tłuszcz (100g)= 5.4 /(porcja 545g)= 30,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2.9 /(porcja 545g)= 16,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 7.1 /(porcja 545g)= 39,50 g cukry suma (100g)= 1.1 /(porcja 545g)= 6,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2.3 /(porcja 545g)= 12,80 g Sól (100g)= .3 /(porcja 545g)= 1,80 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**	Grochowa z ziemniakami 300 ml (*GLU Psz, SEL,*) Klopsiki drobiowe pieczone 2szt-100g A (*GLU Psz, JAJ, SOJ, GLU Jęcz,*) Sos koperkowy 120g A (*GLU Psz, MLE,*) Ziemniaki 200g a Surówka wiejska 150g G (*JAJ, GOR,*) Herbata bez cukru 250 ml **Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 80.2 /(porcja 1120g)= 891,50 kcal Białko ogółem (100g)= 3.5 /(porcja 1120g)= 38,90 g Tłuszcz (100g)= 2.9 /(porcja 1120g)= 32,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .5 /(porcja 1120g)= 5,10 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10.3 /(porcja 1120g)= 114,50 g cukry suma (100g)= 1.6 /(porcja 1120g)= 17,60 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2.7 /(porcja 1120g)= 29,40 g Sól (100g)= .1 /(porcja 1120g)= 1,50 g**		Chleb graham 90g (*GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt,*) masło porcjowane 10g (*MLE,*) Kiełbasa pieprzowa-wędlina z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 60g Mix sałat z olejem i marchewką 50g Sok wielowarzywny 200 ml (*SEL,*) Herbata bez cukru 250 ml **Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 69.5 /(porcja 660g)= 463,60 kcal Białko ogółem (100g)= 3.4 /(porcja 660g)= 22,30 g Tłuszcz (100g)= 2.9 /(porcja 660g)= 19,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.2 /(porcja 660g)= 7,70 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 7.1 /(porcja 660g)= 47,40 g cukry suma (100g)= 1.3 /(porcja 660g)= 8,90 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1 /(porcja 660g)= 6,30 g Sól (100g)= .2 /(porcja 660g)= 1,50 g**	Pieczywo żytnio-pszenno-razowe 60g (*GLU Psz, GLU Żyt,*) Golonkowa delikatesowa z indyka 40g (*GLU Psz, SEL, GOR,*) Papryka świeża 30g **Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 141.2 /(porcja 130g)= 183,40 kcal Białko ogółem (100g)= 8.1 /(porcja 130g)= 10,50 g Tłuszcz (100g)= 2.7 /(porcja 130g)= 3,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .8 /(porcja 130g)= 1,00 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 18.8 /(porcja 130g)= 24,50 g cukry suma (100g)= 2.2 /(porcja 130g)= 2,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= 4.1 /(porcja 130g)= 5,30 g Sól (100g)= .4 /(porcja 130g)= 0,50 g**	**Wartość energetyczna[kcal] 2 139,70 kcal Białko ogółem 100,80 g Tłuszcz 86,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 31,50 g Węglowodny przyswajalne 231,00 g cukry suma 40,40 g Błonnik pokarmowy 53,80 g Sól 5,40 g**

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-03-16 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-03-16 niedziela	GL- Bezglutenowa	chleb bezglutenowy 105g masło porcjowane 10g (*MLE,*) Ser żółty 60g A (*MLE,*) Rukola 10g Pomidor 100g-2szt Herbata z cukrem 250ml A **Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 92.2 /(porcja 535g)= 485,30 kcal Białko ogółem (100g)= 3.4 /(porcja 535g)= 17,60 g Tłuszcz (100g)= 5.4 /(porcja 535g)= 28,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 3.2 /(porcja 535g)= 16,70 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 7.9 /(porcja 535g)= 41,40 g cukry suma (100g)= 2.2 /(porcja 535g)= 11,60 g Błonnik pokarmowy (100g)= .5 /(porcja 535g)= 2,50 g Sól (100g)= .4 /(porcja 535g)= 2,10 g**		Grochowa z ziemniakami 300ml A bez glutnowa (*SEL,*) Klopsiki drobiowe pieczone z marchewką 2szt - 100g A bez glutenu (*JAJ,*) Sos koperkowy 120g A bez mleczny Ziemniaki 300g A Surówka wiejska 150g G (*JAJ, GOR,*) herbata dzika róża/ jabłko z cukrem 250ml A **Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 90 /(porcja 1220g)= 1 125,50 kcal Białko ogółem (100g)= 4.7 /(porcja 1220g)= 59,10 g Tłuszcz (100g)= 1.6 /(porcja 1220g)= 20,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .2 /(porcja 1220g)= 2,10 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 14.1 /(porcja 1220g)= 176,30 g cukry suma (100g)= 2 /(porcja 1220g)= 24,30 g Błonnik pokarmowy (100g)= 3.4 /(porcja 1220g)= 42,10 g Sól (100g)= .1 /(porcja 1220g)= 1,60 g**		chleb bezglutenowy 105g masło porcjowane 10g (*MLE,*) Kiełbasa pieprzowa-wędlina z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 60g Mix sałat z olejem i marchewką 50g Sok wielowarzywny 200 ml (*SEL,*) Herbata z cukrem 250ml A **Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 66.6 /(porcja 675g)= 444,00 kcal Białko ogółem (100g)= 2 /(porcja 675g)= 13,20 g Tłuszcz (100g)= 3.5 /(porcja 675g)= 23,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.2 /(porcja 675g)= 7,70 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 6.7 /(porcja 675g)= 44,40 g cukry suma (100g)= 2.2 /(porcja 675g)= 14,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= .2 /(porcja 675g)= 1,30 g Sól (100g)= .4 /(porcja 675g)= 2,40 g**		**Wartość energetyczna[kcal] 2 054,80 kcal Białko ogółem 89,90 g Tłuszcz 72,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 26,50 g Węglowodny przyswajalne 262,10 g cukry suma 50,70 g Błonnik pokarmowy 45,90 g Sól 6,10 g**

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-03-16 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-03-16 niedziela	C1- Dieta podstawowa	Chleb żytnio- pszenny 30g (***GLU Psz, GLU Żyt,***) Chleb wieloziarnisty 85g (***GLU Ows, GLU Żyt,***) masło porcjowane 10g (***MLE,***) Ser żółty 60g A (***MLE,***) Rukola 10g Pomidor 100g-2szt Kakao z cukrem 250 ml A (***MLE,***) **Wartość energetyczna[kcal] 707,80 kcal Białko ogółem 33,90 g Tłuszcz 36,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 19,30 g Węglowodny przyswajalne 58,70 g cukry suma 17,10 g Błonnik pokarmowy 14,40 g Sól 1,90 g**		Grochowa z ziemniakami 300 ml (***GLU Psz, SEL,***) Klopsiki drobiowe pieczone 2szt-100g A (***GLU Psz, JAJ, SOJ, GLU Jęcz,***) Sos koperkowy 120g A (***GLU Psz, MLE,***) Ziemniaki 200g a Surówka wiejska 150g G (***JAJ, GOR,***) herbata dzika róża/ jabłko z cukrem 250ml A **Wartość energetyczna[kcal] 910,80 kcal Białko ogółem 38,80 g Tłuszcz 32,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 5,10 g Węglowodny przyswajalne 119,50 g cukry suma 22,60 g Błonnik pokarmowy 29,40 g Sól 1,50 g**		Chleb żytnio- pszenny 30g (***GLU Psz, GLU Żyt,***) Chleb graham 60g (***GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt,***) masło porcjowane 10g (***MLE,***) Kiełbasa pieprzowa-wędlina z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 60g Mix sałat z olejem i marchewką 50g Sok wielowarzywny 200 ml (***SEL,***) Herbata z cukrem 250ml A **Wartość energetyczna[kcal] 484,40 kcal Białko ogółem 21,60 g Tłuszcz 19,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 7,70 g Węglowodny przyswajalne 53,50 g cukry suma 13,60 g Błonnik pokarmowy 5,50 g Sól 1,50 g**		**Wartość energetyczna[kcal] 2 103,00 kcal Białko ogółem 94,30 g Tłuszcz 87,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 32,10 g Węglowodny przyswajalne 231,70 g cukry suma 53,30 g Błonnik pokarmowy 49,30 g Sól 4,90 g**

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-03-16 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-03-16 niedziela	C2- Dieta Łatwostrawna	chleb żytnio-pszenny 90g (***GLU Psz, GLU Żyt,***) masło porcjowane 10g (***MLE,***) Twarożek naturalny 120g A (***MLE,***) Rukola 10g Pomidor sparzony 100g 2 szt Kakao z cukrem 250 ml A (***MLE,***) **Wartość energetyczna[kcal] 640,10 kcal Białko ogółem 31,10 g Tłuszcz 24,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 13,00 g Węglowodny przyswajalne 69,70 g cukry suma 21,00 g Błonnik pokarmowy 9,00 g Sól 0,80 g**		Pietruszkowa z zacierką 300ml A (***GLU Psz, MLE, SEL,***) Klopsiki drobiowe pieczone 2szt-100g A (***GLU Psz, JAJ, SOJ, GLU Jęcz,***) Sos koperkowy 120g A (***GLU Psz, MLE,***) Ziemniaki 300g A Bukiet warzyw duszony 150g herbata dzika róża/ jabłko z cukrem 250ml A **Wartość energetyczna[kcal] 920,20 kcal Białko ogółem 37,10 g Tłuszcz 26,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 5,50 g Węglowodny przyswajalne 125,80 g cukry suma 14,50 g Błonnik pokarmowy 22,50 g Sól 0,30 g**		Chleb żytnio- pszenny 30g (***GLU Psz, GLU Żyt,***) Chleb graham 60g (***GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt,***) masło porcjowane 10g (***MLE,***) Kiełbasa pieprzowa-wędlina z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 60g Mix sałat z olejem i marchewką 50g Sok wielowarzywny 200 ml (***SEL,***) Herbata z cukrem 250ml A **Wartość energetyczna[kcal] 484,40 kcal Białko ogółem 21,60 g Tłuszcz 19,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 7,70 g Węglowodny przyswajalne 53,50 g cukry suma 13,60 g Błonnik pokarmowy 5,50 g Sól 1,50 g**		**Wartość energetyczna[kcal] 2 044,70 kcal Białko ogółem 89,80 g Tłuszcz 70,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 26,20 g Węglowodny przyswajalne 249,00 g cukry suma 49,10 g Błonnik pokarmowy 37,00 g Sól 2,60 g**

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-03-16 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-03-16 niedziela	C3-Ograniczenie łatw.przys. węgl(CukrzycowaMatki)	chleb wieloziarnisty 115g (***GLU Ows, GLU Żyt,***) Ser żółty 80g A (***MLE,***) Szynka tostowa z kurcząt 60g (***SOJ,***) Rukola 10g Pomidor 100g-2szt Herbata bez cukru 250 ml **Wartość energetyczna[kcal] 611,10 kcal Białko ogółem 40,60 g Tłuszcz 27,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 15,50 g Węglowodny przyswajalne 40,90 g cukry suma 6,30 g Błonnik pokarmowy 12,80 g Sól 2,20 g**	Jogurt naturalny 150g-1szt. (***MLE,***) **Wartość energetyczna[kcal] 54,00 kcal Białko ogółem 3,80 g Tłuszcz 2,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 1,40 g Węglowodny przyswajalne 5,10 g cukry suma 5,10 g Błonnik pokarmowy g Sól 0,10 g**	Grochowa z ziemniakami 300 ml (***GLU Psz, SEL,***) Klopsiki drobiowe piecozne 3sz-150g A (***GLU Psz, JAJ, SOJ, GLU Jęcz,***) Sos koperkowy 120g A (***GLU Psz, MLE,***) Ziemniaki 200g a Surówka wiejska 150g G (***JAJ, GOR,***) Herbata bez cukru 250 ml **Wartość energetyczna[kcal] 947,70 kcal Białko ogółem 61,40 g Tłuszcz 28,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 4,30 g Węglowodny przyswajalne 114,50 g cukry suma 17,60 g Błonnik pokarmowy 29,40 g Sól 1,70 g**		Chleb graham 90g (***GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt,***) Masło roślinne rama 10g Kiełbasa pieprzowa-wędlina z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 60g Mix sałat z olejem i marchewką 50g Sok wielowarzywny 200 ml (***SEL,***) Herbata bez cukru 250 ml **Wartość energetyczna[kcal] 441,90 kcal Białko ogółem 22,20 g Tłuszcz 16,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 3,50 g Węglowodny przyswajalne 47,30 g cukry suma 8,90 g Błonnik pokarmowy 6,30 g Sól 1,50 g**	Pieczywo żytnio-pszenno-razowe 60g (***GLU Psz, GLU Żyt,***) Masło roślinne rama 10g Golonkowa delikatesowa z indyka 60g (***GLU Psz, SEL, GOR,***) Papryka świeża 30g **Wartość energetyczna[kcal] 261,10 kcal Białko ogółem 13,30 g Tłuszcz 10,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 2,70 g Węglowodny przyswajalne 25,00 g cukry suma 2,90 g Błonnik pokarmowy 5,30 g Sól 0,80 g**	**Wartość energetyczna[kcal] 2 315,80 kcal Białko ogółem 141,30 g Tłuszcz 85,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 27,40 g Węglowodny przyswajalne 232,80 g cukry suma 40,80 g Błonnik pokarmowy 53,80 g Sól 6,30 g**

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-03-16 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-03-16 niedziela	P1- Dieta Podstawowa Dziecięca	Chleb żytnio- pszenny 30g (***GLU Psz, GLU Żyt,***) Chleb wieloziarnisty 40g (***GLU Ows, GLU Żyt,***) masło porcjowane 10g (***MLE,***) Ser żółty 60g A (***MLE,***) Rukola 10g Pomidor 100g-2szt Kakao z cukrem 250 ml A (***MLE,***) **Wartość energetyczna[kcal] 602,50 kcal Białko ogółem 30,60 g Tłuszcz 33,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 19,30 g Węglowodny przyswajalne 44,80 g cukry suma 15,90 g Błonnik pokarmowy 9,90 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**	Grochowa z ziemniakami 300 ml (***GLU Psz, SEL,***) Klopsiki drobiowe pieczone 2szt-100g A (***GLU Psz, JAJ, SOJ, GLU Jęcz,***) Sos koperkowy 120g A (***GLU Psz, MLE,***) Ziemniaki 100g Surówka wiejska 100g G (***JAJ, GOR,***) herbata dzika róża/ jabłko z cukrem 250ml A **Wartość energetyczna[kcal] 650,20 kcal Białko ogółem 35,60 g Tłuszcz 17,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 3,90 g Węglowodny przyswajalne 92,70 g cukry suma 15,40 g Błonnik pokarmowy 22,20 g Sól 0,90 g**	Mandarynka 130g **Wartość energetyczna[kcal] 43,90 kcal Białko ogółem 0,60 g Tłuszcz 0,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem g Węglowodny przyswajalne 9,10 g cukry suma g Błonnik pokarmowy 1,90 g Sól g**	Chleb żytnio- pszenny 60g (***GLU Psz, GLU Żyt,***) masło porcjowane 10g (***MLE,***) Kiełbasa pieprzowa-wędlina z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 60g Mix sałat z olejem i marchewką 50g Sok wielowarzywny 200 ml (***SEL,***) Herbata z cukrem 250ml A **Wartość energetyczna[kcal] 410,30 kcal Białko ogółem 17,70 g Tłuszcz 18,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 7,60 g Węglowodny przyswajalne 41,20 g cukry suma 12,30 g Błonnik pokarmowy 2,60 g Sól 1,30 g**		**Wartość energetyczna[kcal] 1 829,90 kcal Białko ogółem 98,90 g Tłuszcz 69,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 30,80 g Węglowodny przyswajalne 204,30 g cukry suma 60,10 g Błonnik pokarmowy 36,60 g Sól 3,70 g**

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-03-16 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-03-16 niedziela	ML- Bezmleczna	chleb żytnio-pszenny 90g (***GLU Psz, GLU Żyt,***) Miks tłuszczowy do smarowania 80% 15g Jajko gotowane 2szt-100g (***JAJ,***) Rukola 10g Pomidor sparzony 100g 2 szt Herbata z cukrem 250ml A **Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 94.9 /(porcja 565g)= 526,90 kcal** **Białko ogółem (100g)= 3.8 /(porcja 565g)= 20,90 g** **Tłuszcz (100g)= 4 /(porcja 565g)= 22,50 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.5 /(porcja 565g)= 8,30 g** **Węglowodny przyswajalne (100g)= 10.4 /(porcja 565g)= 57,60 g** **cukry suma (100g)= 1.8 /(porcja 565g)= 9,80 g** **Błonnik pokarmowy (100g)= 1 /(porcja 565g)= 5,60 g** **Sól (100g)= .1 /(porcja 565g)= 0,40 g**		Pietruszkowa z zacierką 300ml b/g A (***GLU Psz, SEL,***) Klopsiki drobiowe pieczone 2szt-100g bez glutenowa A (***JAJ,***) Sos koperkowy 120g A bez mleczny Ziemniaki 300g A Bukiet warzyw duszony 150g herbata dzika róża/ jabłko z cukrem 250ml A **Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 87.7 /(porcja 1220g)= 1 096,40 kcal** **Białko ogółem (100g)= 3.2 /(porcja 1220g)= 40,20 g** **Tłuszcz (100g)= 3.3 /(porcja 1220g)= 41,20 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .3 /(porcja 1220g)= 4,00 g** **Węglowodny przyswajalne (100g)= 10.5 /(porcja 1220g)= 131,10 g** **cukry suma (100g)= 1.3 /(porcja 1220g)= 15,60 g** **Błonnik pokarmowy (100g)= 2.3 /(porcja 1220g)= 29,10 g** **Sól (100g)= 0 /(porcja 1220g)= 0,30 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 60g Mix sałat z olejem i marchewką 50g Sok wielowarzywny 200 ml (***SEL,***) Herbata z cukrem 250ml A **Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 77.6 /(porcja 665g)= 517,60 kcal** **Białko ogółem (100g)= 3.2 /(porcja 665g)= 21,60 g** **Tłuszcz (100g)= 3.5 /(porcja 665g)= 23,00 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.1 /(porcja 665g)= 7,50 g** **Węglowodny przyswajalne (100g)= 8 /(porcja 665g)= 53,60 g** **cukry suma (100g)= 2 /(porcja 665g)= 13,60 g** **Błonnik pokarmowy (100g)= .8 /(porcja 665g)= 5,50 g** **Sól (100g)= .2 /(porcja 665g)= 1,50 g**		**Wartość energetyczna[kcal] 2 140,90 kcal** **Białko ogółem 82,70 g** **Tłuszcz 86,70 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 19,80 g** **Węglowodny przyswajalne 242,30 g** **cukry suma 39,00 g** **Błonnik pokarmowy 40,20 g** **Sól 2,20 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 2025-03-16 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-03-16 niedziela	We- Wegetariańska	chleb żytnio-pszenny 90g (***GLU Psz, GLU Żyt,***) masło porcjowane 10g (***MLE,***) Ser żółty 60g A (***MLE,***) Rukola 10g Pomidor 100g-2szt Kakao z cukrem 250 ml A (***MLE,***) **Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 130.9 /(porcja 520g)= 688,80 kcal** **Białko ogółem (100g)= 6.4 /(porcja 520g)= 33,80 g** **Tłuszcz (100g)= 6.1 /(porcja 520g)= 31,80 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 3.7 /(porcja 520g)= 19,60 g** **Węglowodny przyswajalne (100g)= 12.7 /(porcja 520g)= 66,70 g** **cukry suma (100g)= 3.1 /(porcja 520g)= 16,20 g** **Błonnik pokarmowy (100g)= 1.7 /(porcja 520g)= 9,00 g** **Sól (100g)= .3 /(porcja 520g)= 1,30 g**		Grochowa z ziemniakami 300 ml (***GLU Psz, SEL,***) Ryba gotowana w jarzynach 150g (***RYB, SEL,***) Ziemniaki 300g A Surówka wiejska 150g G (***JAJ, GOR,***) herbata dzika róża/ jabłko z cukrem 250ml A **Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 63.7 /(porcja 1150g)= 707,20 kcal** **Białko ogółem (100g)= 3.8 /(porcja 1150g)= 42,40 g** **Tłuszcz (100g)= 1 /(porcja 1150g)= 11,60 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .1 /(porcja 1150g)= 1,10 g** **Węglowodny przyswajalne (100g)= 11 /(porcja 1150g)= 121,90 g** **cukry suma (100g)= 2.3 /(porcja 1150g)= 25,90 g** **Błonnik pokarmowy (100g)= 3 /(porcja 1150g)= 33,50 g** **Sól (100g)= .2 /(porcja 1150g)= 2,70 g**		Chleb żytnio- pszenny 30g (***GLU Psz, GLU Żyt,***) Chleb graham 60g (***GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt,***) Miks tłuszczowy do smarowania 80% 15g Pasta roślinna 1szt-75g (***GLU Psz, SOJ, GOR,***) Mix sałat z olejem i marchewką 50g Sok wielowarzywny 200 ml (***SEL,***) Herbata z cukrem 250ml A **Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 83.2 /(porcja 680g)= 554,50 kcal** **Białko ogółem (100g)= 2.2 /(porcja 680g)= 14,40 g** **Tłuszcz (100g)= 4.1 /(porcja 680g)= 27,00 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1 /(porcja 680g)= 6,70 g** **Węglowodny przyswajalne (100g)= 9.2 /(porcja 680g)= 61,00 g** **cukry suma (100g)= 2.6 /(porcja 680g)= 17,60 g** **Błonnik pokarmowy (100g)= 1.2 /(porcja 680g)= 7,70 g** **Sól (100g)= .2 /(porcja 680g)= 1,50 g**		**Wartość energetyczna[kcal] 1 950,50 kcal** **Białko ogółem 90,60 g** **Tłuszcz 70,40 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 27,40 g** **Węglowodny przyswajalne 249,60 g** **cukry suma 59,70 g** **Błonnik pokarmowy 50,20 g** **Sól 5,50 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 2025-03-16 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-03-16 niedziela	7- kontrolowana zawartość kw. tłuszczowych(sercowa)	chleb wieloziarnisty 115g (***GLU Ows, GLU Żyt,***) Twarożek naturalny 120g A (***MLE,***) Rukola 10g Pomidor 100g-2szt Kakao z cukrem 250 ml A (***MLE,***) **Wartość energetyczna[kcal] 577,40 kcal Białko ogółem 30,60 g Tłuszcz 22,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 7,10 g Węglowodny przyswajalne 56,30 g cukry suma 22,00 g Błonnik pokarmowy 16,20 g Sól 1,50 g**		Grochowa z ziemniakami 300 ml (***GLU Psz, SEL,***) Klopsiki drobiowe pieczone 2szt-100g A (***GLU Psz, JAJ, SOJ, GLU Jęcz,***) Sos koperkowy 120g A (***GLU Psz, MLE,***) Ziemniaki 200g a Surówka wiejska 150g G (***JAJ, GOR,***) herbata dzika róża/ jabłko z cukrem 250ml A **Wartość energetyczna[kcal] 865,80 kcal Białko ogółem 38,80 g Tłuszcz 27,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 4,80 g Węglowodny przyswajalne 119,50 g cukry suma 22,60 g Błonnik pokarmowy 29,40 g Sól 1,50 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 60g Mix sałat z olejem i marchewką 50g Sok wielowarzywny 200 ml (***SEL,***) Herbata z cukrem 250ml A **Wartość energetyczna[kcal] 517,60 kcal Białko ogółem 21,60 g Tłuszcz 23,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 7,50 g Węglowodny przyswajalne 53,60 g cukry suma 13,60 g Błonnik pokarmowy 5,50 g Sól 1,50 g**		**Wartość energetyczna[kcal] 1 960,80 kcal Białko ogółem 91,00 g Tłuszcz 72,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 19,40 g Węglowodny przyswajalne 229,40 g cukry suma 58,20 g Błonnik pokarmowy 51,10 g Sól 4,50 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 2025-03-16 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-03-16 niedziela	9- Bogatobiałkowa	chleb żytnio-pszenny 90g (***GLU Psz, GLU Żyt,***) masło porcjowane 10g (***MLE,***) Twarożek naturalny 120g A (***MLE,***) Rukola 10g Pomidor sparzony 1szt-50g Kakao z cukrem 250 ml A (***MLE,***) **Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 119.9 /(porcja 530g)= 631,00 kcal Białko ogółem (100g)= 5.8 /(porcja 530g)= 30,60 g Tłuszcz (100g)= 4.7 /(porcja 530g)= 24,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2.5 /(porcja 530g)= 12,90 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 13 /(porcja 530g)= 68,30 g cukry suma (100g)= 3.7 /(porcja 530g)= 19,60 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.6 /(porcja 530g)= 8,40 g Sól (100g)= .2 /(porcja 530g)= 0,80 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**	Pietruszkowa z zacierką 300ml A (***GLU Psz, MLE, SEL,***) Klopsiki drobiowe pieczone 2szt-100g A (***GLU Psz, JAJ, SOJ, GLU Jęcz,***) Sos koperkowy 120g A (***GLU Psz, MLE,***) Ziemniaki 200g a Bukiet warzyw duszony 150g herbata dzika róża/ jabłko z cukrem 250ml A **Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 77.7 /(porcja 1120g)= 863,40 kcal Białko ogółem (100g)= 3.2 /(porcja 1120g)= 35,70 g Tłuszcz (100g)= 2.4 /(porcja 1120g)= 26,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .5 /(porcja 1120g)= 5,50 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10.2 /(porcja 1120g)= 113,80 g cukry suma (100g)= 1.2 /(porcja 1120g)= 13,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.8 /(porcja 1120g)= 19,70 g Sól (100g)= 0 /(porcja 1120g)= 0,30 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 60g Mix sałat z olejem i marchewką 50g Sok wielowarzywny 200 ml (***SEL,***) Herbata z cukrem 250ml A **Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 72.7 /(porcja 660g)= 484,40 kcal Białko ogółem (100g)= 3.2 /(porcja 660g)= 21,60 g Tłuszcz (100g)= 2.9 /(porcja 660g)= 19,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.2 /(porcja 660g)= 7,70 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 8 /(porcja 660g)= 53,50 g cukry suma (100g)= 2 /(porcja 660g)= 13,60 g Błonnik pokarmowy (100g)= .8 /(porcja 660g)= 5,50 g Sól (100g)= .2 /(porcja 660g)= 1,50 g**		**Wartość energetyczna[kcal] 2 111,80 kcal Białko ogółem 94,90 g Tłuszcz 73,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 28,60 g Węglowodny przyswajalne 253,70 g cukry suma 52,10 g Błonnik pokarmowy 33,60 g Sól 2,80 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 2025-03-16 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-03-16 niedziela	3-Latwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	chleb żytnio-pszenny 90g (***GLU Psz, GLU Żyt,***) Twarożek naturalny 120g A (***MLE,***) Rukola 10g Pomidor sparzony 100g 2 szt Kakao z cukrem 250 ml A (***MLE,***) **Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 101.8 /(porcja 570g)= 565,30 kcal** **Białko ogółem (100g)= 5.6 /(porcja 570g)= 31,00 g** **Tłuszcz (100g)= 2.9 /(porcja 570g)= 16,40 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.4 /(porcja 570g)= 7,50 g** **Węglowodny przyswajalne (100g)= 12.5 /(porcja 570g)= 69,60 g** **cukry suma (100g)= 3.8 /(porcja 570g)= 20,90 g** **Błonnik pokarmowy (100g)= 1.6 /(porcja 570g)= 9,00 g** **Sól (100g)= .2 /(porcja 570g)= 0,80 g**		Pietruszkowa z zacierką 300ml A (***GLU Psz, MLE, SEL,***) Klopsiki drobiowe pieczone 2szt-100g A (***GLU Psz, JAJ, SOJ, GLU Jęcz,***) Ziemniaki 300g A Bukiet warzyw duszony 150g herbata dzika róża/ jabłko z cukrem 250ml A **Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 77.1 /(porcja 1100g)= 856,40 kcal** **Białko ogółem (100g)= 3.4 /(porcja 1100g)= 37,90 g** **Tłuszcz (100g)= 1.1 /(porcja 1100g)= 11,80 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .3 /(porcja 1100g)= 2,90 g** **Węglowodny przyswajalne (100g)= 12.7 /(porcja 1100g)= 140,80 g** **cukry suma (100g)= 1.4 /(porcja 1100g)= 15,60 g** **Błonnik pokarmowy (100g)= 2.4 /(porcja 1100g)= 26,60 g** **Sól (100g)= 0 /(porcja 1100g)= 0,40 g**		Chleb żytnio- pszenny 30g (***GLU Psz, GLU Żyt,***) Chleb graham 60g (***GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt,***) masło porcjowane 10g (***MLE,***) Kiełbasa pieprzowa-wędlina z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 60g Mix sałat z olejem i marchewką 50g Sok wielowarzywny 200 ml (***SEL,***) Herbata z cukrem 250ml A **Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 72.7 /(porcja 660g)= 484,40 kcal** **Białko ogółem (100g)= 3.2 /(porcja 660g)= 21,60 g** **Tłuszcz (100g)= 2.9 /(porcja 660g)= 19,30 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.2 /(porcja 660g)= 7,70 g** **Węglowodny przyswajalne (100g)= 8 /(porcja 660g)= 53,50 g** **cukry suma (100g)= 2 /(porcja 660g)= 13,60 g** **Błonnik pokarmowy (100g)= .8 /(porcja 660g)= 5,50 g** **Sól (100g)= .2 /(porcja 660g)= 1,50 g**		**Wartość energetyczna[kcal] 1 906,10 kcal** **Białko ogółem 90,50 g** **Tłuszcz 47,50 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 18,10 g** **Węglowodny przyswajalne 263,90 g** **cukry suma 50,10 g** **Błonnik pokarmowy 41,10 g** **Sól 2,70 g**

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-03-16 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-03-16 niedziela	4-Latwostrawna z ogr.sub.pobudz.wyd.soku żołądk.	Bułka pszenna 75g (***GLU Psz, SOJ, GLU Jęcz,***) masło porcjowane 10g (***MLE,***) Twarożek naturalny 120g A (***MLE,***) Rukola 10g Pomidor sparzony 100g 2 szt Kakao z cukrem 250 ml A (***MLE,***) **Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 107 /(porcja 565g)= 594,30 kcal** **Białko ogółem (100g)= 5.3 /(porcja 565g)= 29,40 g** **Tłuszcz (100g)= 4.3 /(porcja 565g)= 23,80 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2.3 /(porcja 565g)= 12,80 g** **Węglowodny przyswajalne (100g)= 11.4 /(porcja 565g)= 63,10 g** **cukry suma (100g)= 3.8 /(porcja 565g)= 20,80 g** **Błonnik pokarmowy (100g)= 1.3 /(porcja 565g)= 7,40 g** **Sól (100g)= .3 /(porcja 565g)= 1,70 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**	Pietruszkowa z zacierką 300ml A (***GLU Psz, MLE, SEL,***) Klopsiki drobiowe pieczone 2szt-100g A (***GLU Psz, JAJ, SOJ, GLU Jęcz,***) Sos koperkowy 120g A (***GLU Psz, MLE,***) Ziemniaki 300g A Bukiet warzyw duszony 150g herbata dzika róża/ jabłko z cukrem 250ml A **Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 73.6 /(porcja 1220g)= 920,20 kcal** **Białko ogółem (100g)= 3 /(porcja 1220g)= 37,10 g** **Tłuszcz (100g)= 2.1 /(porcja 1220g)= 26,10 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .4 /(porcja 1220g)= 5,50 g** **Węglowodny przyswajalne (100g)= 10.1 /(porcja 1220g)= 125,80 g** **cukry suma (100g)= 1.2 /(porcja 1220g)= 14,50 g** **Błonnik pokarmowy (100g)= 1.8 /(porcja 1220g)= 22,50 g** **Sól (100g)= 0 /(porcja 1220g)= 0,30 g**	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**	Bułka pszenna 75g (***GLU Psz, SOJ, GLU Jęcz,***) masło porcjowane 10g (***MLE,***) Kiełbasa pieprzowa-wędlina z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 60g Mix sałat z olejem i marchewką 50g Herbata z cukrem 250ml A **Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 94 /(porcja 445g)= 427,30 kcal** **Białko ogółem (100g)= 3.9 /(porcja 445g)= 17,50 g** **Tłuszcz (100g)= 3.9 /(porcja 445g)= 17,80 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.6 /(porcja 445g)= 7,40 g** **Węglowodny przyswajalne (100g)= 10.6 /(porcja 445g)= 48,20 g** **cukry suma (100g)= 1.5 /(porcja 445g)= 6,90 g** **Błonnik pokarmowy (100g)= .6 /(porcja 445g)= 2,70 g** **Sól (100g)= .5 /(porcja 445g)= 2,30 g**		**Wartość energetyczna[kcal] 2 052,30 kcal** **Białko ogółem 88,10 g** **Tłuszcz 70,00 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 27,10 g** **Węglowodny przyswajalne 254,60 g** **cukry suma 59,40 g** **Błonnik pokarmowy 34,10 g** **Sól 4,40 g**

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