

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-03-17 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-03-17 poniedziałek 1-Podstawowa	<p>Chleb wielozłazisty 85g (GLU Ows, GLU Żyt.) Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Jogurt naturalny 150g-1szt. (MLE.) Twarożek z koperkiem 120g A (MLE.) Powidła sliwkowe 1szt-30g rzodkiewka 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 89,3 /porcja 725g)= 637,90 kcal Białko ogółem (100g)= 3,8 /porcja 725g)= 26,90 g Tłuszcz (100g)= 3,3 /porcja 725g)= 23,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,6 /porcja 725g)= 11,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10,1 /porcja 725g)= 71,90 g cukry suma (100g)= 4,3 /porcja 725g)= 30,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,5 /porcja 725g)= 10,70 g Sól (100g)= ,2 /porcja 725g)= 1,10 g</p>		<p>Żurek z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL, GLU Żyt.) Potrawka z ciecierzycy, fileta z kurczaka z papryką i pieczarkami 200g A Ryż pełnoziarnisty 200g Surowka koperkowa 150g A (JAJ, GOR.) Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 82,7 /porcja 1100g)= 918,70 kcal Białko ogółem (100g)= 4,1 /porcja 1100g)= 45,20 g Tłuszcz (100g)= 1,2 /porcja 1100g)= 13,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= ,3 /porcja 1100g)= 3,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 13,9 /porcja 1100g)= 154,00 g cukry suma (100g)= 1 /porcja 1100g)= 10,70 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2 /porcja 1100g)= 22,20 g Sól (100g)= ,1 /porcja 1100g)= 0,60 g</p>			<p>Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Paprykarz szczeciński 1 szt 130g (GLU Psz, RYB.) ogórek 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 101,9 /porcja 530g)= 536,10 kcal Białko ogółem (100g)= 3,3 /porcja 530g)= 17,50 g Tłuszcz (100g)= 4,2 /porcja 530g)= 21,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,4 /porcja 530g)= 7,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12,1 /porcja 530g)= 63,60 g cukry suma (100g)= 2,6 /porcja 530g)= 13,60 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,1 /porcja 530g)= 5,70 g Sól (100g)= ,4 /porcja 530g)= 2,10 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 092,70 kcal Białko ogółem 89,60 g Tłuszcz 59,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22,10 g Węglowodny przyswajalne 289,50 g cukry suma 55,10 g Błonnik pokarmowy 38,60 g Sól 3,80 g</p>

sept. 10.03.25r.

DIETETYK

mgr Anna Klasa

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-03-17 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-03-17 poniedziałek 2-Latwostrawna	<p>chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Jogurt naturalny 150g-1szt. (MLE.) Twarożek z koperkiem 120g A (MLE.) Powidła sliwkowe 1szt-30g Pomidor sparzony 100g 2 szt Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 82,1 /porcja 750g)= 631,40 kcal Białko ogółem (100g)= 3,6 /porcja 750g)= 27,30 g Tłuszcz (100g)= 2,5 /porcja 750g)= 19,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,5 /porcja 750g)= 11,70 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10,7 /porcja 750g)= 82,00 g cukry suma (100g)= 4,2 /porcja 750g)= 32,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= ,7 /porcja 750g)= 5,60 g Sól (100g)= ,1 /porcja 750g)= 0,60 g</p>		<p>Żurek z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL, GLU Żyt.) Potrawka drobiowa duszona z pomidorami i cukinią 200g A (GLU Psz, MLE.) Ryż biały 200g Brokuły duszona 150g Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 103,3 /porcja 901g)= 939,30 kcal Białko ogółem (100g)= 4,8 /porcja 901g)= 44,00 g Tłuszcz (100g)= 2,3 /porcja 901g)= 20,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= ,4 /porcja 901g)= 3,50 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 15 /porcja 901g)= 136,70 g cukry suma (100g)= 1,3 /porcja 901g)= 11,40 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2,1 /porcja 901g)= 19,00 g Sól (100g)= 0 /porcja 901g)= 0,40 g</p>			<p>Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Paprykarz szczeciński 1 szt 130g (GLU Psz, RYB.) Mix sałat z olejem i marchewką 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 109,5 /porcja 530g)= 576,10 kcal Białko ogółem (100g)= 3,3 /porcja 530g)= 17,20 g Tłuszcz (100g)= 5,1 /porcja 530g)= 26,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,5 /porcja 530g)= 7,80 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11,9 /porcja 530g)= 62,70 g cukry suma (100g)= 2,5 /porcja 530g)= 13,10 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1 /porcja 530g)= 5,50 g Sól (100g)= ,4 /porcja 530g)= 2,10 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 146,80 kcal Białko ogółem 88,50 g Tłuszcz 67,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 23,00 g Węglowodny przyswajalne 281,40 g cukry suma 56,50 g Błonnik pokarmowy 30,10 g Sól 3,10 g</p>

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-03-17 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-03-17 poniedziałek 12- Papikowała	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)= 2,50 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	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 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	Żurek z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL, GLU Żyt) Mięso drobiowe z warzywami (SEL) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 187.4 /porcja 301g)= 568,00 kcal Białko ogółem (100g)= 9.4 /porcja 301g)= 28,50 g Tłuszcz (100g)= 5.9 /porcja 301g)= 18,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1 /porcja 301g)= 2,90 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 22.5 /porcja 301g)= 68,20 g cukry suma (100g)= 2.5 /porcja 301g)= 7,50 g Błonnik pokarmowy (100g)= 5.3 /porcja 301g)= 15,90 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 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)= 2,50 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] 2 318,10 kcal Białko ogółem 115,20 g Tłuszcz 81,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22,60 g Węglowodny przyswajalne 272,70 g cukry suma 47,60 g Błonnik pokarmowy 25,90 g Sól 1,40 g	

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz: Jadłospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

strona 5 z 16

Wydrukował: q, Data i godzina wydruku: 2025-03-07 13:21:55

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-03-17 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-03-17 poniedziałek 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)= 2,50 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+mięso drobiowe 500ml (MLE) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 84.6 /porcja 500g)= 423,10 kcal Białko ogółem (100g)= 4.6 /porcja 500g)= 22,80 g Tłuszcz (100g)= 2.6 /porcja 500g)= 13,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.4 /porcja 500g)= 6,90 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10.7 /porcja 500g)= 53,20 g cukry suma (100g)= 3 /porcja 500g)= 14,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= .2 /porcja 500g)= 1,20 g Sól (100g)= .1 /porcja 500g)= 0,40 g	Żurek z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL, GLU Żyt) Mięso+warzywa+masło+ziemniaki 500ml Płynna (MLE, SEL.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 147.5 /porcja 301g)= 446,80 kcal Białko ogółem (100g)= 7.6 /porcja 301g)= 22,90 g Tłuszcz (100g)= 4.9 /porcja 301g)= 14,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2.3 /porcja 301g)= 6,90 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 17.1 /porcja 301g)= 51,90 g cukry suma (100g)= 1.7 /porcja 301g)= 5,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= 3.7 /porcja 301g)= 11,20 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 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)= 91.3 /porcja 500g)= 456,30 kcal Białko ogółem (100g)= 3.4 /porcja 500g)= 16,80 g Tłuszcz (100g)= 4 /porcja 500g)= 19,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .5 /porcja 500g)= 2,50 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] 2 196,60 kcal Białko ogółem 102,10 g Tłuszcz 80,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 25,20 g Węglowodny przyswajalne 260,50 g cukry suma 39,20 g Błonnik pokarmowy 21,20 g Sól 1,20 g	

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz: Jadłospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

strona 6 z 16

Wydrukował: q, Data i godzina wydruku: 2025-03-07 13:21:55

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

Jadospisy tygodniowe w dniu 2025-03-17 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-03-17 poniedziałek 6-Z ograniczeniem łatwo przysw. węgl.(Cukrzykowa)	chleb wieloziarnisty 115g (GLU Ows, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Twarożek z koperkiem 120g A (MLE) rzodkiewka 50g Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 88.1 /porcja 545g)= 489,30 kcal Białko ogółem (100g)= 4 /porcja 545g)= 22,40 g Tłuszcz (100g)= 4.1 /porcja 545g)= 23,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.8 /porcja 545g)= 9,80 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 7.2 /porcja 545g)= 40,20 g cukry suma (100g)= 1.5 /porcja 545g)= 8,60 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2.2 /porcja 545g)= 12,40 g Sól (100g)= 2 /porcja 545g)= 1,20 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	Żurek z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL, GLU Żyt.) Potrawka z ciecierzycy, fileta z kurczaka z papryką i pieczarkami 200g A Ryż pełnoziarnisty 200g Surówka koperkowa 150g A (JAJ, GOR) Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 78 /porcja 1100g)= 866,80 kcal Białko ogółem (100g)= 4 /porcja 1100g)= 44,80 g Tłuszcz (100g)= 1.2 /porcja 1100g)= 13,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .3 /porcja 1100g)= 3,20 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12.8 /porcja 1100g)= 141,90 g cukry suma (100g)= .7 /porcja 1100g)= 7,70 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2 /porcja 1100g)= 22,20 g Sól (100g)= .1 /porcja 1100g)= 0,60 g		Chleb graham 90g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Paprykarz szczeciński 1 szt 130g (GLU Psz, RYB) ogórek 50g Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 97.9 /porcja 530g)= 515,40 kcal Białko ogółem (100g)= 3.5 /porcja 530g)= 18,20 g Tłuszcz (100g)= 4.1 /porcja 530g)= 21,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.4 /porcja 530g)= 7,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10.9 /porcja 530g)= 57,40 g cukry suma (100g)= 1.7 /porcja 530g)= 9,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.2 /porcja 530g)= 6,50 g Sól (100g)= 4 /porcja 530g)= 2,20 g	Pieczywo żytnio-pszenno-razowe 60g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło 10g (MLE) Ser żółty 30g (MLE) Rukola 10g Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 294 /porcja 110g)= 323,00 kcal Białko ogółem (100g)= 13.8 /porcja 110g)= 15,20 g Tłuszcz (100g)= 17 /porcja 110g)= 18,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 11.3 /porcja 110g)= 12,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 20.9 /porcja 110g)= 23,00 g cukry suma (100g)= 1.5 /porcja 110g)= 1,60 g Błonnik pokarmowy (100g)= 4.5 /porcja 110g)= 4,90 g Sól (100g)= .5 /porcja 110g)= 0,60 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 248,50 kcal Białko ogółem 104,40 g Tłuszcz 78,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 34,20 g Węglowodny przyswajalne 267,60 g cukry suma 32,00 g Błonnik pokarmowy 46,00 g Sól 4,70 g

Jadospisy tygodniowe w dniu 2025-03-17 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-03-17 poniedziałek Gl- Bezglutenowa	chleb bezglutenowy 105g masło porcjowane 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g-1szt. (MLE) Twarożek z koperkiem 120g A (MLE) Powidła śliwkowe 1szt-30g rzodkiewka 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 77 /porcja 715g)= 549,80 kcal Białko ogółem (100g)= 2.6 /porcja 715g)= 18,80 g Tłuszcz (100g)= 3.3 /porcja 715g)= 23,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.6 /porcja 715g)= 11,60 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 8.9 /porcja 715g)= 63,40 g cukry suma (100g)= 4.4 /porcja 715g)= 31,60 g Błonnik pokarmowy (100g)= .3 /porcja 715g)= 2,20 g Sól (100g)= 2 /porcja 715g)= 1,60 g		Jarzynowa z ziemniakami 300ml bez glutenowa Potrawka z ciecierzycy, fileta z kurczaka z papryką i pieczarkami b/głutenowa 200g A Ryż pełnoziarnisty 220g A Surówka koperkowa 150g A (JAJ, GOR) Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 96.7 /porcja 1100g)= 1 074,70 kcal Białko ogółem (100g)= 4.8 /porcja 1100g)= 53,30 g Tłuszcz (100g)= 2.5 /porcja 1100g)= 27,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .3 /porcja 1100g)= 2,80 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 14.1 /porcja 1100g)= 156,70 g cukry suma (100g)= .9 /porcja 1100g)= 10,30 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2.1 /porcja 1100g)= 23,70 g Sól (100g)= .1 /porcja 1100g)= 1,10 g		chleb bezglutenowy 105g masło porcjowane 10g (MLE) Pasta warzywna papryka& fasola czerwona 80g Miód porcjowany 1szt-25g ogórek 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 85.9 /porcja 520g)= 452,20 kcal Białko ogółem (100g)= 1 /porcja 520g)= 5,30 g Tłuszcz (100g)= 3.3 /porcja 520g)= 17,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.2 /porcja 520g)= 6,20 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12.3 /porcja 520g)= 64,50 g cukry suma (100g)= 2.4 /porcja 520g)= 12,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.5 /porcja 520g)= 7,80 g Sól (100g)= 4 /porcja 520g)= 2,30 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 076,70 kcal Białko ogółem 77,40 g Tłuszcz 68,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 20,60 g Węglowodny przyswajalne 284,60 g cukry suma 54,70 g Błonnik pokarmowy 33,70 g Sól 5,00 g

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-03-17 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2025-03-17 poniedziałek C1- Dieta podstawowa	<p>Chleb wielozłazisty 85g (GLU Ows, GLU Żyt.) Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g-1szt. (MLE) Twarożek z koperkiem 120g A (MLE) Powidła śliwkowe 1szt-30g rzodkiewka 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 637,90 kcal Białko ogółem 26,90 g Tłuszcz 23,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 11,40 g Węglowodny przyswajalne 71,90 g cukry suma 30,80 g Błonnik pokarmowy 10,70 g Sól 1,10 g</p>		<p>Żurek z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL, GLU Żyt.) Potrawka z ciecierzycy, fileta z kurczaka z papryką i pieczarkami 200g A Ryż pełnoziarnisty 200g Surówka koperkowa 150g A (JAJ, GOR.) Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 918,70 kcal Białko ogółem 45,20 g Tłuszcz 13,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 3,30 g Węglowodny przyswajalne 154,00 g cukry suma 10,70 g Błonnik pokarmowy 22,20 g Sól 0,60 g</p>			<p>Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Paprykarz szczeciński 1 szt 130g (GLU Psz, RYB.) ogórek 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 536,10 kcal Białko ogółem 17,50 g Tłuszcz 21,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 7,40 g Węglowodny przyswajalne 63,60 g cukry suma 13,60 g Błonnik pokarmowy 5,70 g Sól 2,10 g</p>		<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 092,70 kcal Białko ogółem 89,60 g Tłuszcz 59,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22,10 g Węglowodny przyswajalne 289,50 g cukry suma 55,10 g Błonnik pokarmowy 38,60 g Sól 3,80 g</p>

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-03-17 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2025-03-17 poniedziałek C2- Dieta Latwostrawna	<p>chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g-1szt. (MLE) Twarożek z koperkiem 120g A (MLE) Powidła śliwkowe 1szt-30g Pomidor sparzony 100g 2 szt Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 631,40 kcal Białko ogółem 27,30 g Tłuszcz 19,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 11,70 g Węglowodny przyswajalne 82,00 g cukry suma 32,00 g Błonnik pokarmowy 5,60 g Sól 0,60 g</p>		<p>Żurek z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL, GLU Żyt.) Potrawka drobiowa duszona z pomidorami i cukinią 200g A (GLU Psz, MLE) Ryż biały 220g A Brokuły duszona 150g Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 1 035,50 kcal Białko ogółem 45,10 g Tłuszcz 25,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 3,80 g Węglowodny przyswajalne 148,30 g cukry suma 11,40 g Błonnik pokarmowy 19,30 g Sól 0,80 g</p>			<p>Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Paprykarz szczeciński 1 szt 130g (GLU Psz, RYB.) Mix salat z olejem i marchewką 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 576,10 kcal Białko ogółem 17,20 g Tłuszcz 26,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 7,80 g Węglowodny przyswajalne 62,70 g cukry suma 13,10 g Błonnik pokarmowy 5,50 g Sól 2,10 g</p>		<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 243,00 kcal Białko ogółem 89,60 g Tłuszcz 72,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 23,30 g Węglowodny przyswajalne 293,00 g cukry suma 56,50 g Błonnik pokarmowy 30,40 g Sól 3,50 g</p>

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-03-17 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-03-17 poniedziałek C3-Ograniczenie łatw.przys. węglu(CukrzycawalMalki)	chleb wielozłarnisty 115g (GLU Ows, GLU Żyt.) Twarożek z koperkiem 120g A (MLE) rzodkiewka 50g Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 414,50 kcal Białko ogółem 22,30 g Tłuszcz 14,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 4,30 g Węglowodny przyswajalne 40,10 g cukry suma 8,50 g Błonnik pokarmowy 12,40 g Sól 1,20 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	Żurek z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL, GLU Żyt.) Potrawka z ciecierzycy, fileta z kurczaka z papryką i pieczarkami 200g A Ryż pełnoziarnisty 200g Surówka koperkowa 150g A (JAJ, GOR.) Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 909,80 kcal Białko ogółem 66,50 g Tłuszcz 8,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 2,10 g Węglowodny przyswajalne 141,90 g cukry suma 7,70 g Błonnik pokarmowy 22,20 g Sól 0,80 g		Chleb graham 90g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Paprykarz szczeciński 1 szt 130g (GLU Psz, RYB, ogórek 50g Skiyr naturalny 150g (MLE) Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 536,60 kcal Białko ogółem 36,10 g Tłuszcz 13,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 2,00 g Węglowodny przyswajalne 63,50 g cukry suma 15,10 g Błonnik pokarmowy 6,50 g Sól 2,30 g	Pieczycwo żytnio-pszenno-razowe 60g (GLU Psz, GLU Żyt.) Masło roślinne rama 10g Ser żółty 60g A (MLE) Rukola 10g Wartość energetyczna[kcal] 362,70 kcal Białko ogółem 20,30 g Tłuszcz 21,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 12,30 g Węglowodny przyswajalne 23,20 g cukry suma 1,70 g Błonnik pokarmowy 4,90 g Sól 0,90 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 277,60 kcal Białko ogółem 149,00 g Tłuszcz 59,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22,10 g Węglowodny przyswajalne 273,80 g cukry suma 38,10 g Błonnik pokarmowy 46,00 g Sól 5,30 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 2025-03-17 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2025-03-17 poniedziałek P1-Dieta Podstawowa Dziecięca	Chleb wielozłarnisty 40g (GLU Ows, GLU Żyt.) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Twarożek z koperkiem 120g A (MLE) Powidla ślwkowe 1szt-30g rzodkiewka 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 478,60 kcal Białko ogółem 19,70 g Tłuszcz 18,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 10,00 g Węglowodny przyswajalne 52,80 g cukry suma 24,40 g Błonnik pokarmowy 6,20 g Sól 0,60 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	Żurek z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL, GLU Żyt.) Potrawka drobiowa duszona z pomidorami i cukinią 200g A (GLU Psz, MLE) Ryż pełnoziarnisty 100g A Surówka koperkowa 100g G (JAJ, GOR.) Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 667,90 kcal Białko ogółem 30,90 g Tłuszcz 14,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 3,20 g Węglowodny przyswajalne 103,30 g cukry suma 14,60 g Błonnik pokarmowy 14,80 g Sól 1,00 g	Jabiko 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 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) Chleb graham 30g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Paprykarz szczeciński 1 szt 130g (GLU Psz, RYB, ogórek 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 460,50 kcal Białko ogółem 14,20 g Tłuszcz 21,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 7,30 g Węglowodny przyswajalne 50,10 g cukry suma 12,70 g Błonnik pokarmowy 3,60 g Sól 2,00 g			Wartość energetyczna[kcal] 1 772,80 kcal Białko ogółem 69,60 g Tłuszcz 56,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22,60 g Węglowodny przyswajalne 233,80 g cukry suma 76,10 g Błonnik pokarmowy 26,80 g Sól 3,80 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 2025-03-17 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-03-17 poniedziałek ML - Bezmleczna	<p>chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Żyt.) Miks tłuszczowy do smarowania 80% 15g Pasta roślinna 1szt-75g (GLU Psz, SOJ, GOR.) Dżem porcjowany 1szt-25g Mix салат z olejem i marchewką 50g Herbata z cukrem 250ml A</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 117 /porcja 505g)= 585,20 kcal Białko ogółem (100g)= 2,4 /porcja 505g)= 12,10 g Tłuszcz (100g)= 5,3 /porcja 505g)= 26,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,3 /porcja 505g)= 6,50 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 14,5 /porcja 505g)= 72,30 g cukry suma (100g)= 9,6 /porcja 505g)= 47,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,9 /porcja 505g)= 9,40 g Sól (100g)= .3 /porcja 505g)= 1,50 g</p>		<p>Żurek z ziemniakami 300ml bezmleczny (GLU Psz, SEL, GLU Żyt.) Potrawka drobiowa duszona z pomidorami 200g A bez mleczna (GLU Psz.) Ryż biały 220g A Brokuly duszona 150g Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 90,5 /porcja 1120g)= 1 005,70 kcal Białko ogółem (100g)= 4,6 /porcja 1120g)= 50,90 g Tłuszcz (100g)= 2,1 /porcja 1120g)= 23,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .2 /porcja 1120g)= 2,20 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12,6 /porcja 1120g)= 139,90 g cukry suma (100g)= .9 /porcja 1120g)= 10,40 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,7 /porcja 1120g)= 19,00 g Sól (100g)= .1 /porcja 1120g)= 0,90 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 Paprykarz szczeciński 1 szt 130g (GLU Psz, RYB.) Mix салат z olejem i marchewką 50g Herbata z cukrem 250ml A</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 115,8 /porcja 535g)= 609,30 kcal Białko ogółem (100g)= 3,3 /porcja 535g)= 17,30 g Tłuszcz (100g)= 5,8 /porcja 535g)= 30,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,4 /porcja 535g)= 7,50 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11,9 /porcja 535g)= 62,70 g cukry suma (100g)= 2,5 /porcja 535g)= 13,10 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1 /porcja 535g)= 5,50 g Sól (100g)= .4 /porcja 535g)= 2,10 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 200,20 kcal Białko ogółem 80,30 g Tłuszcz 80,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 16,20 g Węglowodny przyswajalne 274,90 g cukry suma 71,30 g Błonnik pokarmowy 33,90 g Sól 4,50 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 2025-03-17 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-03-17 poniedziałek We - Wegetarińska	<p>chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Jogurt naturalny 150g-1szt. (MLE.) Twarożek z koperkiem 120g A (MLE.) Powidła śliwkowe 1szt-30g rzodkiewka 50g Herbata z cukrem 250ml A</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 86,6 /porcja 700g)= 618,90 kcal Białko ogółem (100g)= 3,8 /porcja 700g)= 26,80 g Tłuszcz (100g)= 2,7 /porcja 700g)= 19,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,6 /porcja 700g)= 11,60 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11,2 /porcja 700g)= 79,80 g cukry suma (100g)= 4,2 /porcja 700g)= 29,90 g Błonnik pokarmowy (100g)= .7 /porcja 700g)= 5,20 g Sól (100g)= .1 /porcja 700g)= 0,60 g</p>		<p>Żurek z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL, GLU Żyt.) Potrawka z ciecierzyca z papryką i pieczarkami 200g A (GLU Psz, SEL.) Ryż pełnoziarnisty 200g Surówka koperkowa 150g A (JAJ, GOR.) Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 85 /porcja 1100g)= 944,80 kcal Białko ogółem (100g)= 3,2 /porcja 1100g)= 35,10 g Tłuszcz (100g)= 1,2 /porcja 1100g)= 13,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .2 /porcja 1100g)= 2,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 15,1 /porcja 1100g)= 167,60 g cukry suma (100g)= 1,1 /porcja 1100g)= 11,90 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2,1 /porcja 1100g)= 22,80 g Sól (100g)= .1 /porcja 1100g)= 0,70 g</p>			<p>Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Paprykarz szczeciński 1 szt 130g (GLU Psz, RYB.) ogórek 50g Herbata z cukrem 250ml A</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 101,9 /porcja 530g)= 536,10 kcal Białko ogółem (100g)= 3,3 /porcja 530g)= 17,50 g Tłuszcz (100g)= 4,2 /porcja 530g)= 21,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,4 /porcja 530g)= 7,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12,1 /porcja 530g)= 63,60 g cukry suma (100g)= 2,6 /porcja 530g)= 13,60 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,1 /porcja 530g)= 5,70 g Sól (100g)= .4 /porcja 530g)= 2,10 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 099,80 kcal Białko ogółem 79,40 g Tłuszcz 54,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 21,30 g Węglowodny przyswajalne 311,00 g cukry suma 55,40 g Błonnik pokarmowy 33,70 g Sól 3,40 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 2025-03-17 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-03-17 poniedziałek 7- kontrolowana zawartość kw. tłuszczowych(sercowa)	chleb wielozłazisty 115g (GLU Ows, GLU Żyt.) Jogurt naturalny 150g-1szt. (MLE) Twarożek z koperkiem 120g A (MLE) Powidła śliwkowe 1szt-30g rzdokiewka 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 556,20 kcal Białko ogółem 26,30 g Tłuszcz 16,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 5,80 g Węglowodny przyswajalne 66,40 g cukry suma 30,90 g Błonnik pokarmowy 12,40 g Sól 1,30 g		Żurek z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL, GLU Żyt.) Potrawka z ciecierzycy, fileta z kurczaka z papryką i pieczarkami 200g A Ryż pełnoziarnisty 200g Surowka koperkowa 150g A (JAJ, GOR) Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 918,70 kcal Białko ogółem 45,20 g Tłuszcz 13,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 3,30 g Węglowodny przyswajalne 154,00 g cukry suma 10,70 g Błonnik pokarmowy 22,20 g Sól 0,60 g		Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) Miks tłuszczowy do smarowania 80% 15g Paprykarz szczeciński 1 szt 130g (GLU Psz, RYB.) ogórek 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 569,30 kcal Białko ogółem 17,50 g Tłuszcz 25,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 7,20 g Węglowodny przyswajalne 63,60 g cukry suma 13,60 g Błonnik pokarmowy 5,70 g Sól 2,10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 044,20 kcal Białko ogółem 89,00 g Tłuszcz 56,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 16,30 g Węglowodny przyswajalne 284,00 g cukry suma 55,20 g Błonnik pokarmowy 40,30 g Sól 4,00 g

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadlospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

strona 7 z 16

Wydrukował: q, Data i godzina wydruku: 2025-03-07 13:21:55

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-03-17 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-03-17 poniedziałek 9- Bogatobiałkowa	chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Twarożek z koperkiem 200g A (MLE) Powidła śliwkowe 1szt-30g Pomidor sparzony 100g 2 szt Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 98,5 /porcja 680g)= 656,80 kcal Białko ogółem (100g)= 4,7 /porcja 680g)= 31,10 g Tłuszcz (100g)= 3,2 /porcja 680g)= 21,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,9 /porcja 680g)= 12,70 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11,9 /porcja 680g)= 79,50 g cukry suma (100g)= 4,5 /porcja 680g)= 30,10 g Błonnik pokarmowy (100g)= 0,8 /porcja 680g)= 5,60 g Sól (100g)= 0,1 /porcja 680g)= 0,60 g	Jogurt naturalny 150g-1szt. (MLE) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 36,2 /porcja 150g)= 54,00 kcal Białko ogółem (100g)= 2,6 /porcja 150g)= 3,80 g Tłuszcz (100g)= 1,3 /porcja 150g)= 2,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 0,9 /porcja 150g)= 1,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 3,4 /porcja 150g)= 5,10 g cukry suma (100g)= 3,4 /porcja 150g)= 5,10 g Błonnik pokarmowy (100g)= 0 /porcja 150g)= 0 Sól (100g)= 0,1 /porcja 150g)= 0,10 g	Żurek z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL, GLU Żyt.) Potrawka drobiowa duszona z pomidorami i cukinią 200g A (GLU Psz, MLE) Ryż biały 200g Brokuły duszona 150g Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 103,3 /porcja 901g)= 939,30 kcal Białko ogółem (100g)= 4,8 /porcja 901g)= 44,00 g Tłuszcz (100g)= 2,3 /porcja 901g)= 20,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 0,4 /porcja 901g)= 3,50 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 15 /porcja 901g)= 136,70 g cukry suma (100g)= 1,3 /porcja 901g)= 11,40 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2,1 /porcja 901g)= 19,00 g Sól (100g)= 0 /porcja 901g)= 0,40 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)= 0 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) Paprykarz szczeciński 1 szt 130g (GLU Psz, RYB.) Mix салат z olejem i marchewką 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 109,5 /porcja 530g)= 576,10 kcal Białko ogółem (100g)= 3,3 /porcja 530g)= 17,20 g Tłuszcz (100g)= 5,1 /porcja 530g)= 26,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,5 /porcja 530g)= 7,80 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11,9 /porcja 530g)= 62,70 g cukry suma (100g)= 2,5 /porcja 530g)= 13,10 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1 /porcja 530g)= 5,50 g Sól (100g)= 0,4 /porcja 530g)= 2,10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 337,20 kcal Białko ogółem 100,50 g Tłuszcz 72,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 27,50 g Węglowodny przyswajalne 300,50 g cukry suma 73,50 g Błonnik pokarmowy 30,10 g Sól 3,40 g	

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadlospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

strona 8 z 16

Wydrukował: q, Data i godzina wydruku: 2025-03-07 13:21:55

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-03-17 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-03-17 poniedziałek 3-Latwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	<p>chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Żyt,) Jogurt naturalny 150g-1szt. (MLE) Twarożek z koperkiem 120g A (MLE) Powidła śliwkowe 1szt-30g Pomidor sparzony 100g 2 szt Herbata z cukrem 250ml A</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 77.9 /(porcja 740g) = 556,60 kcal Białko ogółem (100g)= 3.8 /(porcja 740g) = 27,30 g Tłuszcz (100g)= 1.6 /(porcja 740g) = 11,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .9 /(porcja 740g) = 6,20 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11.5 /(porcja 740g) = 81,90 g cukry suma (100g)= 4.5 /(porcja 740g) = 31,90 g Błonnik pokarmowy (100g)= .8 /(porcja 740g) = 5,60 g Sól (100g)= .1 /(porcja 740g) = 0,60 g</p>		<p>Żurek z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL, GLU Żyt,) Potrawka drobiowa duszona z pomidorami i cukinią 200g A (GLU Psz, MLE) Ryz biały 220g A Brokuły duszona 150g Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 88.6 /(porcja 1120g) = 984,30 kcal Białko ogółem (100g)= 4 /(porcja 1120g) = 44,00 g Tłuszcz (100g)= 2.3 /(porcja 1120g) = 25,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .3 /(porcja 1120g) = 3,80 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12.3 /(porcja 1120g) = 136,70 g cukry suma (100g)= 1 /(porcja 1120g) = 11,40 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.7 /(porcja 1120g) = 19,00 g Sól (100g)= .1 /(porcja 1120g) = 0,80 g</p>			<p>Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt,) Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt,) masło porcjowane 10g (MLE) Paprykarz szczeciński 1 szt 130g (GLU Psz, RYB,) Mix салат z olejem i marchewką 50g Herbata z cukrem 250ml A</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 109.5 /(porcja 530g) = 576,10 kcal Białko ogółem (100g)= 3.3 /(porcja 530g) = 17,20 g Tłuszcz (100g)= 5.1 /(porcja 530g) = 26,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.5 /(porcja 530g) = 7,80 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11.9 /(porcja 530g) = 62,70 g cukry suma (100g)= 2.5 /(porcja 530g) = 13,10 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1 /(porcja 530g) = 5,50 g Sól (100g)= .4 /(porcja 530g) = 2,10 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 117,00 kcal Białko ogółem 88,50 g Tłuszcz 63,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 17,80 g Węglowodny przyswajalne 261,30 g cukry suma 56,40 g Błonnik pokarmowy 30,10 g Sól 3,50 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 2025-03-17 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-03-17 poniedziałek 4-Latwostrawna z ogr.sub.pobudz.wyd.soku ziołdk.	<p>Bulka pszenna 75g (GLU Psz, SOJ, GLU Jęcz,) masło porcjowane 10g (MLE) Twarożek z koperkiem 120g A (MLE) Pomidor sparzony 100g 2 szt Herbata z cukrem 250ml A</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 83.4 /(porcja 555g) = 463,20 kcal Białko ogółem (100g)= 3.9 /(porcja 555g) = 21,50 g Tłuszcz (100g)= 3 /(porcja 555g) = 16,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.8 /(porcja 555g) = 10,10 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9.7 /(porcja 555g) = 54,10 g cukry suma (100g)= 2.6 /(porcja 555g) = 14,40 g Błonnik pokarmowy (100g)= .7 /(porcja 555g) = 4,00 g Sól (100g)= .3 /(porcja 555g) = 1,40 g</p>	<p>Jogurt naturalny 150g-1szt. (MLE,) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 36.2 /(porcja 150g) = 54,00 kcal Białko ogółem (100g)= 2.6 /(porcja 150g) = 3,80 g Tłuszcz (100g)= 1.3 /(porcja 150g) = 2,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .9 /(porcja 150g) = 1,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 3.4 /(porcja 150g) = 5,10 g cukry suma (100g)= 3.4 /(porcja 150g) = 5,10 g Błonnik pokarmowy (100g)= 0 /(porcja 150g) = g Sól (100g)= .1 /(porcja 150g) = 0,10 g</p>	<p>Żurek z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL, GLU Żyt,) Potrawka drobiowa duszona z pomidorami i cukinią 200g A (GLU Psz, MLE) Ryz biały 200g Brokuły duszona 150g Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 103.3 /(porcja 901g) = 939,30 kcal Białko ogółem (100g)= 4.8 /(porcja 901g) = 44,00 g Tłuszcz (100g)= 2.3 /(porcja 901g) = 20,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .4 /(porcja 901g) = 3,50 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 15 /(porcja 901g) = 136,70 g cukry suma (100g)= 1.3 /(porcja 901g) = 11,40 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2.1 /(porcja 901g) = 19,00 g Sól (100g)= 0 /(porcja 901g) = 0,40 g</p>	<p>Jabłko gotowane 150g Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 37.8 /(porcja 150g) = 56,50 kcal Białko ogółem (100g)= .2 /(porcja 150g) = 0,30 g Tłuszcz (100g)= .2 /(porcja 150g) = 0,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 0 /(porcja 150g) = g Węglowodny przyswajalne (100g)= 8.3 /(porcja 150g) = 12,40 g cukry suma (100g)= 8.1 /(porcja 150g) = 12,10 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1 /(porcja 150g) = 1,50 g Sól (100g)= 0 /(porcja 150g) = g</p>	<p>Bulka pszenna 75g (GLU Psz, SOJ, GLU Jęcz,) masło porcjowane 10g (MLE) Paprykarz szczeciński 1 szt 130g (GLU Psz, RYB,) Mix салат z olejem i marchewką 50g Herbata z cukrem 250ml A</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 106.2 /(porcja 515g) = 559,00 kcal Białko ogółem (100g)= 2.9 /(porcja 515g) = 15,20 g Tłuszcz (100g)= 5 /(porcja 515g) = 26,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.5 /(porcja 515g) = 7,60 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12.1 /(porcja 515g) = 63,40 g cukry suma (100g)= 2.4 /(porcja 515g) = 12,40 g Błonnik pokarmowy (100g)= .5 /(porcja 515g) = 2,70 g Sól (100g)= .6 /(porcja 515g) = 3,00 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 072,00 kcal Białko ogółem 84,80 g Tłuszcz 65,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22,60 g Węglowodny przyswajalne 271,70 g cukry suma 55,40 g Błonnik pokarmowy 27,20 g Sól 4,90 g</p>	

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