

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-04-20 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2025-04-20	nieczłeda	1-Podstawowa						
		Chleb wieloziarnisty 85g (GLU Ows, GLU Żyt.) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Jajko gotowane 1szt -50g (JAJ.) Ser żółty 40g (MLE.) Rukola 10g Pomidor 100g-2szt Ciasto jogurtowe 60g (GLU Psz, JAJ.) Kakao z cukrem 250 ml A (MLE.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 148.4 /(porcja 635g) = 927,50 kcal Białko ogółem (100g)= 5.8 /(porcja 635g) = 36,30 g Tłuszcz (100g)= 6 /(porcja 635g) = 37,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2.8 /(porcja 635g) = 17,50 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 16.3 /(porcja 635g) = 101,80 g cukry suma (100g)= 5.2 /(porcja 635g) = 32,30 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2.5 /(porcja 635g) = 15,30 g Sól (100g)= .3 /(porcja 635g) = 1,60 g		Żurek z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL, GLU Żyt.) Kurczak pieczony 150gA Ziemniaki 200g a Surówka wiejska 150g G (JAJ, GOR.) Herbata malinowa 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 96.3 /(porcja 1050g) = 963,30 kcal Białko ogółem (100g)= 4.7 /(porcja 1050g) = 47,40 g Tłuszcz (100g)= 2.9 /(porcja 1050g) = 28,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .6 /(porcja 1050g) = 6,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12.1 /(porcja 1050g) = 121,10 g cukry suma (100g)= 1.8 /(porcja 1050g) = 17,60 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2.5 /(porcja 1050g) = 25,20 g Sól (100g)= .2 /(porcja 1050g) = 1,90 g		Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Szynka tostowa z kurcząt 40g (SOJ.) Salatka jarzynowa 120g A (JAJ, SEL, GOR.) Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 112.8 /(porcja 510g) = 564,20 kcal Białko ogółem (100g)= 3.6 /(porcja 510g) = 17,90 g Tłuszcz (100g)= 2.8 /(porcja 510g) = 14,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.5 /(porcja 510g) = 7,60 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12.4 /(porcja 510g) = 62,00 g cukry suma (100g)= 2.3 /(porcja 510g) = 11,40 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.7 /(porcja 510g) = 8,40 g Sól (100g)= .4 /(porcja 510g) = 1,80 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 455,00 kcal Białko ogółem 101,60 g Tłuszcz 80,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 31,50 g Węglowodny przyswajalne 284,90 g cukry suma 61,30 g Błonnik pokarmowy 48,90 g Sól 5,30 g	

akcept. 11.04.25n
DIETETYK
mgr Anna Klasa

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-04-20 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2025-04-20	nieczłeda	2-Latwostrawia						
		chleb żytnio-pszenny 90g (<i>GLU Psz, GLU Żyt.</i>) masło porcjowane 10g (<i>MLE.</i>) Jajko gotowane 1szt -50g (<i>JAJ.</i>) Twarożek naturalny 60g A (<i>MLE.</i>) Rukola 10g Pomidor sparzony 100g 2 szt Ciasto jogurtowe 60g (<i>GLU Psz, JAJ.</i>) Kakao z cukrem 250 ml A (<i>MLE.</i>) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 137.3 / (porcja 630g)= 858,20 kcal Białko ogółem (100g)= 5.1 / (porcja 630g) = 31,70 g Tłuszcz (100g)= 4.5 / (porcja 630g) = 28,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2 / (porcja 630g) = 12,60 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 17.8 / (porcja 630g)= 111,40 g cukry suma (100g)= 5.4 / (porcja 630g) = 33,90 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.6 / (porcja 630g) = 9,90 g Sól (100g)= .1 / (porcja 630g)= 0,60 g		Żurek z ziemniakami 300ml A (<i>GLU Psz, MLE, SEL, GLU Żyt.</i>) Kurczak duszony 150g A Ziemniaki 200g a Brokuły duszona 150g Herbata malinowa 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 101.1 / (porcja 1050g)= 1 011,20 kcal Białko ogółem (100g)= 6 / (porcja 1050g) = 59,80 g Tłuszcz (100g)= 2.3 / (porcja 1050g) = 22,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .6 / (porcja 1050g) = 6,00 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 13.2 / (porcja 1050g)= 132,00 g cukry suma (100g)= .9 / (porcja 1050g) = 8,90 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2.9 / (porcja 1050g) = 29,40 g Sól (100g)= .1 / (porcja 1050g) = 0,70 g		Chleb graham 60g (<i>GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.</i>) Chleb żytnio-pszenny 30g (<i>GLU Psz, GLU Żyt.</i>) masło porcjowane 10g (<i>MLE.</i>) Szynka tostowa z kurcząt 40g (<i>SOJ.</i>) Salatka jarzynowa 120g A (<i>JAJ, SEL, GOR.</i>) Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 112.8 / (porcja 510g)= 564,20 kcal Białko ogółem (100g)= 3.6 / (porcja 510g) = 17,90 g Tłuszcz (100g)= 2.8 / (porcja 510g) = 14,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.5 / (porcja 510g) = 7,60 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12.4 / (porcja 510g)= 62,00 g cukry suma (100g)= 2.3 / (porcja 510g) = 11,40 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.7 / (porcja 510g) = 8,40 g Sól (100g)= .4 / (porcja 510g)= 1,80 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 433,60 kcal Białko ogółem 109,40 g Tłuszcz 64,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 26,20 g Węglowodny przyswajalne 305,40 g cukry suma 54,20 g Błonnik pokarmowy 47,70 g Sól 3,10 g	

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-04-20 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2025-04-20 niedziela 3-4-letniostawna z ograniczeniem tłuszczu	chleb żytnio-pszenny 90g (<i>GLU Psz, GLU Żyt.</i>) Twarożek naturalny 120g A (<i>MLE</i> ,) Rukola 10g Pomidor sparzony 100g 2 szt Ciasto jogurtowe 60g (<i>GLU Psz, JAJ</i> ,) Kakao z cukrem 250 ml A (<i>MLE</i> ,) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 124.2 /(porcja 630g)= 775,90 kcal Białko ogółem (100g)= 5.3 /(porcja 630g)= 33,20 g Tłuszcz (100g)= 2.8 /(porcja 630g)= 17,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.3 /(porcja 630g)= 8,00 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 18 /(porcja 630g)= 112,70 g cukry suma (100g)= 5.8 /(porcja 630g)= 36,10 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.6 /(porcja 630g)= 9,90 g Sól (100g)= .1 /(porcja 630g))= 0,80 g		Żurek z ziemniakami 300ml A (<i>GLU Psz, MLE, SEL, GLU Żyt.</i>) Kurczak duszony 130g A Ziemniaki 200g a Brokuły duszona 150g Herbata malinowa 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 96.2 /(porcja 1030g)= 961,50 kcal Białko ogółem (100g)= 5.6 /(porcja 1030g)= 55,50 g Tłuszcz (100g)= 1.9 /(porcja 1030g)= 18,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .5 /(porcja 1030g)= 5,10 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 13.2 /(porcja 1030g))= 132,00 g cukry suma (100g)= .9 /(porcja 1030g)= 8,90 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2.9 /(porcja 1030g)= 29,40 g Sól (100g)= .1 /(porcja 1030g)= 0,60 g		Chleb żytnio- pszenny 30g (<i>GLU Psz, GLU Żyt.</i>) Chleb graham 60g (<i>GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.</i>) Szynka łostowa z kurcząt 60g (<i>SOJ</i> ,) Mix sałat z olejem i marchewką 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 81.8 /(porcja 450g)= 372,00 kcal Białko ogółem (100g)= 4.3 /(porcja 450g)= 19,50 g Tłuszcz (100g)= 1.7 /(porcja 450g)= 7,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .4 /(porcja 450g)= 1,70 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10.5 /(porcja 450g))= 47,90 g cukry suma (100g)= 1.7 /(porcja 450g)= 7,90 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.2 /(porcja 450g)= 5,50 g Sól (100g)= .1 /(porcja 450g))= 0,50 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 109,40 kcal Białko ogółem 108,20 g Tłuszcz 43,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 14,80 g Węglowodny przyswajalne 292,60 g cukry suma 52,90 g Błonnik pokarmowy 44,80 g Sól 1,90 g

Wydruk z MAPI JADLOSPIS 2

Formularz:Jadlospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

strona 3 z 16

Wydrukował: q. Data i godzina wydruku: 2025-04-10 10:37:30

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-04-20 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2025-04-20 niedziela 4-letniostawna z ogr. sub.pobudz.wyd.śoku żołądek.	Bułka pszenna 75g (<i>GLU Psz, SOJ, GLU Jęcz.</i>) masło porcjowane 10g (<i>MLE</i> ,) Twarożek naturalny 120g A (<i>MLE</i> ,) Rukola 10g Pomidor sparzony 100g 2 szt Kakao z cukrem 250 ml A (<i>MLE</i> ,) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 114.5 /(porcja 565g)= 636,30 kcal Białko ogółem (100g)= 5.2 /(porcja 565g)= 29,00 g Tłuszcz (100g)= 4.5 /(porcja 565g)= 24,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2.4 /(porcja 565g)= 13,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12.8 /(porcja 565g)= 71,10 g cukry suma (100g)= 3.2 /(porcja 565g)= 18,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.4 /(porcja 565g)= 8,00 g Sól (100g)= .3 /(porcja 565g)= 1,70 g	Jogurt naturalny 150g-1szt. (<i>MLE</i> ,) 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 (<i>GLU Psz, MLE, SEL, GLU Żyt.</i>) Kurczak duszony 150g A Ziemniaki 200g a Brokuły duszona 150g Herbata malinowa 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 101.1 /(porcja 1050g)= 1 011,20 kcal Białko ogółem (100g)= 6 /(porcja 1050g)= 59,80 g Tłuszcz (100g)= 2.3 /(porcja 1050g)= 22,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .6 /(porcja 1050g)= 6,00 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 13.2 /(porcja 1050g)= 132,00 g cukry suma (100g)= .9 /(porcja 1050g)= 8,90 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2.9 /(porcja 1050g)= 29,40 g Sól (100g)= .1 /(porcja 1050g)= 0,70 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 (<i>GLU Psz, SOJ, GLU Jęcz.</i>) masło porcjowane 10g (<i>MLE</i> ,) Szynka łostowa z kurcząt 60g (<i>SOJ</i> ,) Mix sałat z olejem i marchewką 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 94.5 /(porcja 445g)= 429,70 kcal Białko ogółem (100g)= 3.9 /(porcja 445g)= 17,50 g Tłuszcz (100g)= 3.4 /(porcja 445g)= 15,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.6 /(porcja 445g)= 7,10 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10.7 /(porcja 445g)= 48,70 g cukry suma (100g)= 1.6 /(porcja 445g)= 7,30 g Błonnik pokarmowy (100g)= .6 /(porcja 445g)= 2,70 g Sól (100g)= .3 /(porcja 445g)= 1,40 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 187,70 kcal Białko ogółem 110,40 g Tłuszcz 64,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 27,80 g Węglowodny przyswajalne 269,30 g cukry suma 51,40 g Błonnik pokarmowy 41,60 g Sól 3,90 g	

Wydruk z MAPI JADLOSPIS 2

Formularz:Jadlospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

strona 4 z 16

Wydrukował: q. Data i godzina wydruku: 2025-04-10 10:37:30

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-04-20 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2025-04-20 niedziela 12- Papkowiata	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+mięso drobiowe 500ml (MLE.) Jogurt naturalny 150g-1szt. (MLE.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 81 /porcja 650g)= 540,10 kcal Białko ogółem (100g)= 3.9 /porcja 650g)= 26,00 g Tłuszcz (100g)= 2.5 /porcja 650g)= 16,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.4 /porcja 650g)= 9,00 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10.6 /porcja 650g)= 70,30 g cukry suma (100g)= 2.4 /porcja 650g)= 15,70 g Błonnik pokarmowy (100g)= .3 /porcja 650g)= 2,10 g Sól (100g)= .1 /porcja 650g)= 0,40 g	Żurek z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL, GLU Żyt) Mięso drobiowe z warzywami (SEL.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 215.4 /porcja 301g)= 652,60 kcal Białko ogółem (100g)= 10.4 /porcja 301g)= 31,60 g Tłuszcz (100g)= 6 /porcja 301g)= 18,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .9 /porcja 301g)= 2,60 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 28.2 /porcja 301g)= 85,30 g cukry suma (100g)= 2.4 /porcja 301g)= 7,30 g Błonnik pokarmowy (100g)= 5.7 /porcja 301g)= 17,40 g Sól (100g)= .1 /porcja 301g)= 0,30 g	Ryż na mle+masło+mięso drobiowe 500ml (MLE.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 97.2 /porcja 500g)= 486,10 kcal Białko ogółem (100g)= 4.5 /porcja 500g)= 22,20 g Tłuszcz (100g)= 2.9 /porcja 500g)= 14,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.5 /porcja 500g)= 7,60 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 13.1 /porcja 500g)= 65,20 g cukry suma (100g)= 2.1 /porcja 500g)= 10,60 g Błonnik pokarmowy (100g)= .4 /porcja 500g)= 2,10 g Sól (100g)= .1 /porcja 500g)= 0,30 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] 2 528,70 kcal Białko ogółem 117,10 g Tłuszcz 84,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 23,70 g Węglowodny przyswajalne 313,80 g cukry suma 39,00 g Błonnik pokarmowy 29,20 g Sól 1,20 g	

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadlospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

strona 5 z 16

Wydrukował: q. Data i godzina wydruku: 2025-04-10 10:37:30

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-04-20 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2025-04-20 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+mięso drobiowe 500ml (MLE.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 97.2 / (porcja 500g)= 486,10 kcal Białko ogółem (100g)= 4.5 / (porcja 500g) = 22,20 g Tłuszcz (100g)= 2.9 / (porcja 500g) = 14,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.5 / (porcja 500g) = 7,60 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 13.1 / (porcja 500g)= 65,20 g cukry suma (100g)= 2.1 / (porcja 500g) = 10,60 g Błonnik pokarmowy (100g)= .4 / (porcja 500g) = 2,10 g Sól (100g)= .1 / (porcja 500g)= 0,30 g	Żurek z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL, GLU Żyt.) Mięso+warzywa+ masło+ziemniaki 500ml Płynna (MLE, SEL.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 175.4 / (porcja 301g)= 531,50 kcal Białko ogółem (100g)= 8.6 / (porcja 301g) = 26,00 g Tłuszcz (100g)= 4.9 / (porcja 301g) = 14,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2.2 / (porcja 301g) = 6,60 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 22.8 / (porcja 301g)= 69,00 g cukry suma (100g)= 1.7 / (porcja 301g) = 5,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= 4.2 / (porcja 301g) = 12,60 g Sól (100g)= .1 / (porcja 301g)= 0,20 g	Ryż na mle+masło+mięso drobiowe 500ml (MLE.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 97.2 / (porcja 500g)= 486,10 kcal Białko ogółem (100g)= 4.5 / (porcja 500g) = 22,20 g Tłuszcz (100g)= 2.9 / (porcja 500g) = 14,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.5 / (porcja 500g) = 7,60 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 13.1 / (porcja 500g)= 65,20 g cukry suma (100g)= 2.1 / (porcja 500g) = 10,60 g Błonnik pokarmowy (100g)= .4 / (porcja 500g) = 2,10 g Sól (100g)= .1 / (porcja 500g)= 0,30 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] 2 398,30 kcal Białko ogółem 104,00 g Tłuszcz 82,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 26,20 g Węglowodny przyswajalne 301,60 g cukry suma 30,60 g Błonnik pokarmowy 24,40 g Sól 1,00 g	

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadlospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

strona 6 z 16

Wydrukował: q. Data i godzina wydruku: 2025-04-10 10:37:30

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-04-20 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2025-04-20 niedziela 7-kontrolowana zawartość: kw. tłuszczowych(sercowe)	chleb wielozłarnisty 115g (<i>GLU Ows, GLU Żyt.</i>) Jajko gotowane 1szt -50g (<i>JAJ.</i>) Twarożek naturalny 60g A (<i>MLE.</i>) Rukola 10g Pomidor 100g-2szt Ciasto jogurtowe 60g (<i>GLU Psz, JAJ.</i>) Kakao z cukrem 250 ml A (<i>MLE.</i>) Wartość energetyczna[kcal] 795,50 kcal Białko ogółem 31,30 g Tłuszcz 25,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 6,70 g Węglowodny przyswajalne 97,90 g cukry suma 34,90 g Błonnik pokarmowy 17,10 g Sól 1,30 g		Żurek z ziemniakami 300ml A (<i>GLU Psz, MLE, SEL, GLU Żyt.</i>) Kurczak duszony 150g A Ziemniaki 200g a Surówka wiejska 150g G (<i>JAJ, GOR.</i>) Herbata malinowa 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 972,30 kcal Białko ogółem 47,40 g Tłuszcz 29,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 6,50 g Węglowodny przyswajalne 121,10 g cukry suma 17,60 g Błonnik pokarmowy 25,20 g Sól 1,90 g		Chleb graham 60g (<i>GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.</i>) Chleb żytnio- pszenny 30g (<i>GLU Psz, GLU Żyt.</i>) Szynka tostowa z kurcząt 40g (<i>SOJ.</i>) Sałatka jarzynowa 120g A (<i>JAJ, SEL, GOR.</i>) Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 489,40 kcal Białko ogółem 17,80 g Tłuszcz 5,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 2,10 g Węglowodny przyswajalne 61,90 g cukry suma 11,40 g Błonnik pokarmowy 8,40 g Sól 1,80 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 257,20 kcal Białko ogółem 96,50 g Tłuszcz 61,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 15,30 g Węglowodny przyswajalne 280,90 g cukry suma 63,90 g Błonnik pokarmowy 50,70 g Sól 5,00 g

Wydruk z MAPI JADLOSPIS 2

strona 7 z 16

Formularz:Jadlospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

Wydrukował: q, Data i godzina wydruku: 2025-04-10 10:37:30

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-04-20 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2025-04-20, niedziela 9-Bogatobiakowa	chleb żytnio-pszenny 90g (<i>GLU Psz, GLU Żyt.</i>) masło porcjowane 10g (<i>MLE.</i>) Jajko gotowane 1szt -50g (<i>JAJ.</i>) twarożek 60g A (<i>MLE.</i>) Rukola 10g Pomidor sparzony 100g 2 szt Kakao z cukrem 250 ml A (<i>MLE.</i>) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 122.9 /(porcja 570g))= 682,50 kcal Białko ogółem (100g)= 5.2 /(porcja 570g)= 29,10 g Tłuszcz (100g)= 4.9 /(porcja 570g))= 27,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2.3 /(porcja 570g)= 12,60 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 13.8 /(porcja 570g))= 76,50 g cukry suma (100g)= 2.8 /(porcja 570g)= 15,60 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.7 /(porcja 570g)= 9,60 g Sól (100g)= .1 /(porcja 570g))= 0,70 g	Jogurt naturalny 150g-1szt. (<i>MLE.</i>) Ciasto jogurtowe 60g (<i>GLU Psz, JAJ.</i>) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 106.9 /(porcja 210g))= 222,60 kcal Białko ogółem (100g)= 3.1 /(porcja 210g)= 6,40 g Tłuszcz (100g)= 1 /(porcja 210g))= 2,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .7 /(porcja 210g)= 1,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 19.3 /(porcja 210g))= 40,20 g cukry suma (100g)= 11.1 /(porcja 210g)= 23,10 g Błonnik pokarmowy (100g)= .1 /(porcja 210g)= 0,30 g Sól (100g)= .1 /(porcja 210g))= 0,10 g	Żurek z ziemniakami 300ml A (<i>GLU Psz, MLE, SEL, GLU Żyt.</i>) Kurczak duszony 150g A Ziemniaki 200g a Brokuły duszona 150g Herbata malinowa 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 101.1 /(porcja 1050g))= 1 011,20 kcal Białko ogółem (100g)= 6 /(porcja 1050g)= 59,80 g Tłuszcz (100g)= 2.3 /(porcja 1050g))= 22,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .6 /(porcja 1050g)= 6,00 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 13.2 /(porcja 1050g))= 132,00 g cukry suma (100g)= .9 /(porcja 1050g)= 8,90 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2.9 /(porcja 1050g)= 29,40 g Sól (100g)= .1 /(porcja 1050g))= 0,70 g	Jogurt owocowy 1szt-100g (<i>MLE.</i>) 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 (<i>GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.</i>) Chleb żytnio- pszenny 30g (<i>GLU Psz, GLU Żyt.</i>) masło porcjowane 10g (<i>MLE.</i>) Szynka tostowa z kurcząt 40g (<i>SOJ.</i>) Sałatka jarzynowa 120g A (<i>JAJ, SEL, GOR.</i>) Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 112.8 /(porcja 510g))= 564,20 kcal Białko ogółem (100g)= 3.6 /(porcja 510g)= 17,90 g Tłuszcz (100g)= 2.8 /(porcja 510g))= 14,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.5 /(porcja 510g)= 7,60 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12.4 /(porcja 510g))= 62,00 g cukry suma (100g)= 2.3 /(porcja 510g)= 11,40 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.7 /(porcja 510g)= 8,40 g Sól (100g)= .4 /(porcja 510g))= 1,80 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 559,50 kcal Białko ogółem 116,40 g Tłuszcz 67,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 28,70 g Węglowodny przyswajalne 323,70 g cukry suma 59,00 g Błonnik pokarmowy 47,70 g Sól 3,40 g	

Wydruk z MAPI JADLOSPIS 2

strona 8 z 16

Formularz:Jadlospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

Wydrukował: q, Data i godzina wydruku: 2025-04-10 10:37:30

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

2025-04-20 niedziela		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
6-ż ograniczeniem łatwo przysw.węgl(Cukrzycowa)		chleb wielozłazisty 115g (GLU Ows, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Jajko gotowane 1szt -50g (JAJ.) Ser żółty 40g (MLE.) Rukola 10g Pomidor 100g-2szt Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 94.6 /(porcja 575g)= 556,30 kcal Białko ogółem (100g)= 4.3 /(porcja 575g)= 25,60 g Tłuszcz (100g)= 5.2 /(porcja 575g)= 30,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2.4 /(porcja 575g)= 14,10 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 6.7 /(porcja 575g)= 39,50 g cukry suma (100g)= 1 /(porcja 575g)= 5,90 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2.2 /(porcja 575g)= 12,80 g Sól (100g)= .3 /(porcja 575g)= 1,60 g	Jogurt naturalny 150g-1szt. (MLE.) Pomarańcza 150g Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 34.6 /(porcja 300g)= 104,80 kcal Białko ogółem (100g)= 1.6 /(porcja 300g)= 4,80 g Tłuszcz (100g)= .7 /(porcja 300g)= 2,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .5 /(porcja 300g)= 1,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 5 /(porcja 300g)= 15,30 g cukry suma (100g)= 4.8 /(porcja 300g)= 14,50 g Błonnik pokarmowy (100g)= .7 /(porcja 300g)= 2,10 g Sól (100g)= .1 /(porcja 300g)= 0,10 g	Żurek z ziemniakami 300ml A (GLUPsz, MLE, SEL, GLU Żyt.) Kurczak duszony 150g A Ziemniaki 200g a Surówka wiejska 150g G (JAJ, GOR.) Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 96 /(porcja 1050g)= 959,70 kcal Białko ogółem (100g)= 4.8 /(porcja 1050g)= 47,50 g Tłuszcz (100g)= 3 /(porcja 1050g)= 29,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .7 /(porcja 1050g)= 6,50 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11.8 /(porcja 1050g)= 117,60 g cukry suma (100g)= 1.8 /(porcja 1050g)= 17,60 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2.5 /(porcja 1050g)= 25,20 g Sól (100g)= .2 /(porcja 1050g)= 1,90 g		Chleb graham 90g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Szyńka tostowa z kurcząt 40g (SOJ.) Sałatka jarzynowa 120g A (JAJ, SEL, GOR.) Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 108.7 /(porcja 510g)= 543,40 kcal Białko ogółem (100g)= 3.7 /(porcja 510g)= 18,60 g Tłuszcz (100g)= 2.8 /(porcja 510g)= 14,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.5 /(porcja 510g)= 7,60 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11.2 /(porcja 510g)= 55,80 g cukry suma (100g)= 1.4 /(porcja 510g)= 6,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.8 /(porcja 510g)= 9,20 g Sól (100g)= .4 /(porcja 510g)= 1,80 g	Pieczewo żytnio-pszenno-razowe 60g (GLU Psz, GLU Żyt.) Gołonkaowa delikatowa 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] 2 347,60 kcal Białko ogółem 107,00 g Tłuszcz 80,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 30,60 g Węglowodny przyswajalne 252,70 g cukry suma 47,60 g Błonnik pokarmowy 54,60 g Sól 5,90 g

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

2025-04-20 niedziela		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
GL-Bazglutenowa		chleb bezglutenowy 105g masło porcjowane 10g (MLE.) Jajko gotowane 1szt -50g (JAJ.) Ser żółty 40g (MLE.) Rukola 10g Pomidor 100g-2szt Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 89 /(porcja 565g)= 494,40 kcal Białko ogółem (100g)= 3.2 /(porcja 565g)= 17,90 g Tłuszcz (100g)= 5.2 /(porcja 565g)= 28,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2.6 /(porcja 565g)= 14,50 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 7.5 /(porcja 565g)= 41,40 g cukry suma (100g)= 2.1 /(porcja 565g)= 11,60 g Błonnik pokarmowy (100g)= .5 /(porcja 565g)= 2,50 g Sól (100g)= .3 /(porcja 565g)= 1,80 g		Jarzy nowa z ziemniakami 300ml bez glutenowa Kurczak pieczony 150gA Ziemniaki 300g A Surówka wiejska 150g G (JAJ, GOR.) Herbata malinowa 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 87.7 /(porcja 1150g)= 974,80 kcal Białko ogółem (100g)= 4.2 /(porcja 1150g)= 46,70 g Tłuszcz (100g)= 2.5 /(porcja 1150g)= 27,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .5 /(porcja 1150g)= 6,00 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11.4 /(porcja 1150g)= 126,50 g cukry suma (100g)= 1.8 /(porcja 1150g)= 19,70 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2.9 /(porcja 1150g)= 32,20 g Sól (100g)= .2 /(porcja 1150g)= 2,30 g		chleb bezglutenowy 105g masło porcjowane 10g (MLE.) Szyńka tostowa z kurcząt 40g (SOJ.) Sałatka jarzynowa 120g A (JAJ, SEL, GOR.) Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 99.5 /(porcja 525g)= 523,80 kcal Białko ogółem (100g)= 1.8 /(porcja 525g)= 9,50 g Tłuszcz (100g)= 3.5 /(porcja 525g)= 18,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.5 /(porcja 525g)= 7,60 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10 /(porcja 525g)= 52,80 g cukry suma (100g)= 2.4 /(porcja 525g)= 12,70 g Błonnik pokarmowy (100g)= .8 /(porcja 525g)= 4,10 g Sól (100g)= .5 /(porcja 525g)= 2,70 g		Wartość energetyczna[kcal] 1 993,00 kcal Białko ogółem 74,10 g Tłuszcz 74,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 28,10 g Węglowodny przyswajalne 220,70 g cukry suma 44,00 g Błonnik pokarmowy 38,80 g Sól 6,80 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 2025-04-20 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2025-04-20 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 Ciasto jogurtowe 60g (GLU Psz, JAJ.) Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 111.3 / (porcja 625g) = 695,50 kcal Białko ogółem (100g)= 3.8 / (porcja 625g) = 23,50 g Tłuszcz (100g)= 3.6 / (porcja 625g) = 22,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.3 / (porcja 625g) = 8,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 14.8 / (porcja 625g) = 92,70 g cukry suma (100g)= 4.4 / (porcja 625g) = 27,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= .9 / (porcja 625g) = 5,90 g Sól (100g)= .1 / (porcja 625g) = 0,40 g		Żurek z ziemniakami 300ml bezmleczny (GLU Psz, SEL, GLU Żyt.) Kurczak duszony 150g A Sos potrawkowy 120g A big (SEL.) Ziemniaki 200g a Brokuły duszona 150g Herbata malinowa 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 86.2 / (porcja 1170g) = 957,70 kcal Białko ogółem (100g)= 4.9 / (porcja 1170g) = 54,20 g Tłuszcz (100g)= 2.8 / (porcja 1170g) = 31,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .6 / (porcja 1170g) = 6,20 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9.5 / (porcja 1170g) = 105,60 g cukry suma (100g)= .9 / (porcja 1170g) = 9,90 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2.6 / (porcja 1170g) = 28,50 g Sól (100g)= .1 / (porcja 1170g) = 0,80 g			Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) Miks tłuszczowy do smarowania 80% 15g Szynka tostowa z kurcząt 40g (SOJ.) Sałatka jarzynowa 120g A (JAJ, SEL, GOR.) Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 113.5 / (porcja 515g) = 597,40 kcal Białko ogółem (100g)= 3.4 / (porcja 515g) = 17,90 g Tłuszcz (100g)= 3.4 / (porcja 515g) = 17,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.4 / (porcja 515g) = 7,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11.8 / (porcja 515g) = 62,00 g cukry suma (100g)= 2.2 / (porcja 515g) = 11,40 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.6 / (porcja 515g) = 8,40 g Sól (100g)= .3 / (porcja 515g) = 1,80 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 250,60 kcal Białko ogółem 95,60 g Tłuszcz 71,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 21,90 g Węglowodny przyswajalne 260,30 g cukry suma 49,10 g Błonnik pokarmowy 42,80 g Sól 3,00 g

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-04-20 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2025-04-20 niedziela We - Weganistatiska	chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Jajko gotowane 1szt -50g (JAJ.) Ser żółty 40g (MLE.) Rukola 10g Pomidor 100g-2szt Ciasto jogurtowe 60g (GLU Psz, JAJ.) Kakao z cukrem 250 ml A (MLE.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 145.4 / (porcja 610g) = 908,50 kcal Białko ogółem (100g)= 5.8 / (porcja 610g) = 36,20 g Tłuszcz (100g)= 5.3 / (porcja 610g) = 33,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2.9 / (porcja 610g) = 17,80 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 17.6 / (porcja 610g) = 109,70 g cukry suma (100g)= 5 / (porcja 610g) = 31,40 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.6 / (porcja 610g) = 9,90 g Sól (100g)= .2 / (porcja 610g) = 1,00 g		Żurek z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL, GLU Żyt.) Ryba gotowana w jarzynach 150g (RYB, SEL.) Ziemniaki 200g a Surówka wiejska 150g G (JAJ, GOR.) Herbata malinowa 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 73.2 / (porcja 1050g) = 732,00 kcal Białko ogółem (100g)= 3.7 / (porcja 1050g) = 37,10 g Tłuszcz (100g)= 1.1 / (porcja 1050g) = 11,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .1 / (porcja 1050g) = 1,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12.4 / (porcja 1050g) = 124,40 g cukry suma (100g)= 2.1 / (porcja 1050g) = 20,70 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2.8 / (porcja 1050g) = 28,20 g Sól (100g)= .3 / (porcja 1050g) = 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 Sałatka jarzynowa 150g (JAJ, SEL, GOR.) Mix sałat z olejem i marchewką 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 114.7 / (porcja 555g) = 637,50 kcal Białko ogółem (100g)= 2.1 / (porcja 555g) = 11,50 g Tłuszcz (100g)= 4.1 / (porcja 555g) = 23,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.3 / (porcja 555g) = 7,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11.7 / (porcja 555g) = 64,80 g cukry suma (100g)= 2.2 / (porcja 555g) = 12,10 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.6 / (porcja 555g) = 9,10 g Sól (100g)= .4 / (porcja 555g) = 2,00 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 278,00 kcal Białko ogółem 84,80 g Tłuszcz 67,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 26,40 g Węglowodny przyswajalne 298,90 g cukry suma 64,20 g Błonnik pokarmowy 47,20 g Sól 5,70 g

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-04-20 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2025-04-20 niedziela	C1- Dieta podstawowa	Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) Chleb wieloziarnisty 85g (GLU Ows, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Jajko gotowane 1szt -50g (JAJ.) Ser żółty 40g (MLE.) Rukola 10g Pomidor 100g-2szt Kakao z cukrem 250 ml A (MLE.) Ciasto jogurtowe 60g (GLU Psz, JAJ.) Wartość energetyczna[kcal] 927,50 kcal Białko ogółem 36,30 g Tłuszcz 37,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 17,50 g Węglowodny przyswajalne 101,80 g cukry suma 32,30 g Błonnik pokarmowy 15,30 g Sól 1,60 g		Żurek z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL, GLU Żyt.) Kurczak pieczony 150gA Ziemniaki 200g a Surówka wiejska 150g G (JAJ, GOR.) Herbata malinowa 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 963,30 kcal Białko ogółem 47,40 g Tłuszcz 28,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 6,40 g Węglowodny przyswajalne 121,10 g cukry suma 17,60 g Błonnik pokarmowy 25,20 g Sól 1,90 g		Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Szyńka tostowa z kurcząt 40g (SOJ.) Sałatka jarzynowa 120g A (JAJ, SEL, GOR.) Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 564,20 kcal Białko ogółem 17,90 g Tłuszcz 14,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 7,60 g Węglowodny przyswajalne 62,00 g cukry suma 11,40 g Błonnik pokarmowy 8,40 g Sól 1,80 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 455,00 kcal Białko ogółem 101,60 g Tłuszcz 80,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 31,50 g Węglowodny przyswajalne 284,90 g cukry suma 61,30 g Błonnik pokarmowy 48,90 g Sól 5,30 g

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-04-20 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2025-04-20 niedziela	C2- Dieta Lahostawna	chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Jajko gotowane 1szt -50g (JAJ.) twaróg 60g A (MLE.) Rukola 10g Pomidor sparzony 100g 2 szt Ciasto jogurtowe 60g (GLU Psz, JAJ.) Kakao z cukrem 250 ml A (MLE.) Wartość energetyczna[kcal] 851,10 kcal Białko ogółem 31,70 g Tłuszcz 27,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 12,60 g Węglowodny przyswajalne 111,60 g cukry suma 33,60 g Błonnik pokarmowy 9,90 g Sól 0,70 g		Żurek z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL, GLU Żyt.) Kurczak duszony 150g A Sos potrawkowy 120g (GLU Psz, MLE, SEL.) Ziemniaki 200g a Surówka wiejska 150g G (JAJ, GOR.) Herbata malinowa 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 998,00 kcal Białko ogółem 48,30 g Tłuszcz 30,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 7,00 g Węglowodny przyswajalne 124,20 g cukry suma 19,00 g Błonnik pokarmowy 26,10 g Sól 1,90 g		Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Szyńka tostowa z kurcząt 40g (SOJ.) Sałatka jarzynowa 120g A (JAJ, SEL, GOR.) Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 564,20 kcal Białko ogółem 17,90 g Tłuszcz 14,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 7,60 g Węglowodny przyswajalne 62,00 g cukry suma 11,40 g Błonnik pokarmowy 8,40 g Sól 1,80 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 413,30 kcal Białko ogółem 97,90 g Tłuszcz 72,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 27,20 g Węglowodny przyswajalne 297,80 g cukry suma 64,00 g Błonnik pokarmowy 44,40 g Sól 4,40 g

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-04-20 KUCHNIA SZPITALNA

2025-04-20 niedziela		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
C3-Ograniczenie łatw.przys. węglu(CukrzyżycowalMak)		chleb wielozłazmsty 115g (GLU Ows, GLU Żyt.) Jąko gotowane 2szt-100g (JAJ.) Ser żółty 40g (MLE.) Rukola 10g Pomidor 100g-2szt Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 533,40 kcal Białko ogółem 30,90 g Tłuszcz 25,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 9,90 g Węglowodny przyswajalne 39,70 g cukry suma 5,90 g Błonnik pokarmowy 12,80 g Sól 1,60 g	Jogurt naturalny 150g-1szt. (MLE.) Pomarańcza 150g Wartość energetyczna[kcal] 104,80 kcal Białko ogółem 4,80 g Tłuszcz 2,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 1,40 g Węglowodny przyswajalne 15,30 g cukry suma 14,50 g Błonnik pokarmowy 2,10 g Sól 0,10 g	Żurek z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL, GLU Żyt.) Kurczak duszony 150g A Ziemniaki 200g a Surówka wiejska 150g G (JAJ, GOR.) Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 959,70 kcal Białko ogółem 47,50 g Tłuszcz 29,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 6,50 g Węglowodny przyswajalne 117,60 g cukry suma 17,60 g Błonnik pokarmowy 25,20 g Sól 1,90 g		Chleb graham 90g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Masło roślinne rama 10g Szyńska tostowa z kurcząt 80g A (SOJ.) Sałatka jarzynowa 120g A (JAJ, SEL, GOR.) Skr naturalny 150g (MLE.) Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 674,90 kcal Białko ogółem 44,00 g Tłuszcz 12,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 4,20 g Węglowodny przyswajalne 62,70 g cukry suma 13,10 g Błonnik pokarmowy 9,20 g Sól 2,10 g	Pieczywo żytnio-pszenno-razowe 60g (GLU Psz, GLU Żyt.) Golonkowa delikatesowa z indyka 60g (GLU Psz, SEL, GOR.) Papryka świeża 30g Wartość energetyczna[kcal] 208,00 kcal Białko ogółem 13,30 g Tłuszcz 4,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 1,40 g Węglowodny przyswajalne 25,00 g cukry suma 2,90 g Błonnik pokarmowy 5,30 g Sól 0,70 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 480,80 kcal Białko ogółem 140,50 g Tłuszcz 74,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 23,40 g Węglowodny przyswajalne 260,30 g cukry suma 54,00 g Błonnik pokarmowy 54,60 g Sól 6,40 g

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-04-20 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2025-04-20 niedziela	P1- Dieta Podstawowa Dziecięca	Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) Chleb wielozłazmsty 40g (GLU Ows, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Jajko gotowane 1szt -50g (JAJ.) Ser żółty 40g (MLE.) Rukola 10g Pomidor 100g-2szt Kakao z cukrem 250 ml A (MLE.) Wartość energetyczna[kcal] 653,60 kcal Białko ogółem 30,40 g Tłuszcz 34,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 17,50 g Węglowodny przyswajalne 52,70 g cukry suma 13,00 g Błonnik pokarmowy 10,50 g Sól 1,20 g	Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE.) Ciasto jogurtowe 60g (GLU Psz, JAJ.) Wartość energetyczna[kcal] 279,60 kcal Białko ogółem 6,90 g Tłuszcz 1,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 2,10 g Węglowodny przyswajalne 51,60 g cukry suma 31,80 g Błonnik pokarmowy 0,30 g Sól 0,20 g	Żurek z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL, GLU Żyt.) Kurczak pieczony 150gA Ziemniaki 100g Surówka wiejska 100g G (JAJ, GOR.) Herbata malinowa 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 723,10 kcal Białko ogółem 42,50 g Tłuszcz 24,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 6,00 g Węglowodny przyswajalne 79,30 g cukry suma 9,50 g Błonnik pokarmowy 14,50 g Sól 1,20 g	Pomarańcza 150g Wartość energetyczna[kcal] 50,80 kcal Białko ogółem 1,00 g Tłuszcz 0,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem g Węglowodny przyswajalne 10,20 g cukry suma 9,40 g Błonnik pokarmowy 2,10 g Sól g	Chleb żytnio-pszenny 60g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Szyńska tostowa z kurcząt 40g (SOJ.) Sałatka jarzynowa 60g G (JAJ, SEL, GOR.) Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 395,90 kcal Białko ogółem 13,10 g Tłuszcz 11,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 6,90 g Węglowodny przyswajalne 42,50 g cukry suma 8,30 g Błonnik pokarmowy 4,00 g Sól 1,00 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 103,00 kcal Białko ogółem 93,90 g Tłuszcz 72,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 32,50 g Węglowodny przyswajalne 236,30 g cukry suma 72,00 g Błonnik pokarmowy 31,40 g Sól 3,60 g