

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-12-20 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-12-20 piątek	1-Podstawowa	Chleb wielozłarnisty 85g (GLU Ows, GLU Żyt.) Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem 120g (JAJ, GOR.) Rukola 10g Pomidor 100g-2szt Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 91.7 / (porcja 755g) = 705,20 kcal Białko ogółem (100g)= 3.6 / (porcja 755g) = 27,70 g Tłuszcz (100g)= 4.3 / (porcja 755g) = 32,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.5 / (porcja 755g) = 11,60 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 8.9 / (porcja 755g) = 88,40 g cukry suma (100g)= 3.8 / (porcja 755g) = 29,30 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.4 / (porcja 755g) = 11,10 g Sól (100g)= .3 / (porcja 755g) = 1,90 g		Zupa z soczewicy czerwonej 300ml A Ryba smażona 100g A (GLU Psz, JAJ, RYB.) Ziemniaki 200g a Surówka coleslaw 150g A (JAJ, GOR.) Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 87.1 / (porcja 970g) = 871,40 kcal Białko ogółem (100g)= 4.3 / (porcja 970g) = 42,60 g Tłuszcz (100g)= 2.4 / (porcja 970g) = 24,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .2 / (porcja 970g) = 2,20 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12.2 / (porcja 970g) = 122,00 g cukry suma (100g)= 1.8 / (porcja 970g) = 18,30 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2.6 / (porcja 970g) = 26,10 g Sól (100g)= .1 / (porcja 970g) = 1,00 g			Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Ser żółty 60g A (MLE.) Mix sałat z olejem i marchewką 50g Sok pomidorowy 200 ml (SEL.) Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 87.8 / (porcja 660g) = 585,10 kcal Białko ogółem (100g)= 3.6 / (porcja 660g) = 24,10 g Tłuszcz (100g)= 4.5 / (porcja 660g) = 30,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2.2 / (porcja 660g) = 14,90 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 8.1 / (porcja 660g) = 53,80 g cukry suma (100g)= 2 / (porcja 660g) = 13,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.2 / (porcja 660g) = 7,70 g Sól (100g)= .2 / (porcja 660g) = 1,20 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 161,70 kcal Białko ogółem 94,40 g Tłuszcz 87,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 28,70 g Węglowodny przyswajalne 244,20 g cukry suma 60,80 g Błonnik pokarmowy 44,90 g Sól 4,10 g

09.12.2024r.  
dzwępt

STARSZY DIETETYK

mgr inż. Magdalena Kwiatkowska

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-12-20 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-12-20 piątek	2-Latwostrawna	chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem 120g (JAJ, GOR.) Rukola 10g Pomidor sparzony 100g 2 szt Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 96.1 / (porcja 730g) = 686,20 kcal Białko ogółem (100g)= 3.9 / (porcja 730g) = 27,70 g Tłuszcz (100g)= 4 / (porcja 730g) = 28,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.7 / (porcja 730g) = 11,90 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10.7 / (porcja 730g) = 76,40 g cukry suma (100g)= 4 / (porcja 730g) = 28,40 g Błonnik pokarmowy (100g)= .8 / (porcja 730g) = 5,60 g Sól (100g)= .2 / (porcja 730g) = 1,40 g		Zemniaczana z zacierką 300 ml (GLU Psz, MLE, SEL.) Ryba duszona 100g A (GLU Psz, RYB.) Sos pietruszkowy 120g A (GLU Psz, MLE.) Ziemniaki 200g a Bukiet warzyw duszony 150g Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 72.7 / (porcja 1100g) = 807,40 kcal Białko ogółem (100g)= 4.1 / (porcja 1100g) = 45,20 g Tłuszcz (100g)= 1.7 / (porcja 1100g) = 18,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .2 / (porcja 1100g) = 2,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10.8 / (porcja 1100g) = 119,50 g cukry suma (100g)= 1.1 / (porcja 1100g) = 12,50 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2 / (porcja 1100g) = 22,00 g Sól (100g)= 0 / (porcja 1100g) = 0,30 g			Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Twarożek naturalny 120g A (MLE.) Mix sałat z olejem i marchewką 50g Sok pomidorowy 200 ml (SEL.) Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 76.2 / (porcja 720g) = 544,60 kcal Białko ogółem (100g)= 4.6 / (porcja 720g) = 33,00 g Tłuszcz (100g)= 2.9 / (porcja 720g) = 20,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.3 / (porcja 720g) = 9,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 8.1 / (porcja 720g) = 57,60 g cukry suma (100g)= 2.3 / (porcja 720g) = 16,70 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.1 / (porcja 720g) = 7,70 g Sól (100g)= .1 / (porcja 720g) = 0,70 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 038,20 kcal Białko ogółem 105,90 g Tłuszcz 67,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 23,50 g Węglowodny przyswajalne 253,50 g cukry suma 57,60 g Błonnik pokarmowy 35,30 g Sól 2,40 g



Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-12-20 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-12-20 piątek 12-Paplowata	zupa warzywna +ryż+maso+mieso drobiowe 500ml (JAJ, SEL.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 80.5 /porcja 500g = 402,60 kcal Białko ogółem (100g)= 4.1 /porcja 500g = 20,50 g Tłuszcz (100g)= 3.3 /porcja 500g = 16,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .5 /porcja 500g = 2,30 g Węglowodny 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 owocowy 150g 1szt (MLE.) Ryż na mie+maso+mieso drobiowe 500ml (MLE.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 81.9 /porcja 650g = 546,10 kcal Białko ogółem (100g)= 4.1 /porcja 650g = 27,00 g Tłuszcz (100g)= 2.5 /porcja 650g = 17,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.4 /porcja 650g = 9,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10.7 /porcja 650g = 71,20 g cukry suma (100g)= 4.9 /porcja 650g = 32,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= .2 /porcja 650g = 1,20 g Sól (100g)= .1 /porcja 650g = 0,40 g	Ziemniaczana z zacierką 300 ml (GLU Psz, MLE, SEL.) Mieso drobiowe z warzywami (SEL.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 202.4 /porcja 301g = 613,30 kcal Białko ogółem (100g)= 9.6 /porcja 301g = 29,20 g Tłuszcz (100g)= 5.7 /porcja 301g = 17,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .9 /porcja 301g = 2,60 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 26.8 /porcja 301g = 81,30 g cukry suma (100g)= 2.2 /porcja 301g = 6,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= 4.1 /porcja 301g = 12,60 g Sól (100g)= .1 /porcja 301g = 0,20 g	Ryż na mie+maso+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+maso+mieso drobiowa 500ml (GLU Psz, JAJ, SEL.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 89.5 /porcja 500g = 447,30 kcal Białko ogółem (100g)= 3.4 /porcja 500g = 16,80 g Tłuszcz (100g)= 3.8 /porcja 500g = 18,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .5 /porcja 500g = 2,20 g Węglowodny 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] 2 432,40 kcal Białko ogółem 116,30 g Tłuszcz 82,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 23,30 g Węglowodny przyswajalne 298,70 g cukry suma 59,60 g Błonnik pokarmowy 22,60 g Sól 1,20 g	

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-12-20 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-12-20 piątek 14-Plyma wzmożona	zupa warzywna +ryż+maso+mieso drobiowa 500ml (GLU Psz, JAJ, SEL.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 71.5 /porcja 500g = 357,30 kcal Białko ogółem (100g)= 3.4 /porcja 500g = 16,80 g Tłuszcz (100g)= 1.8 /porcja 500g = 8,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .3 /porcja 500g = 1,60 g Węglowodny 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 mie+maso+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	Ziemniaczana z zacierką 300 ml (GLU Psz, MLE, SEL.) Mieso+warzywa+maso+ziemniaki 500ml Plyma (MLE, SEL.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 182.4 /porcja 301g = 492,20 kcal Białko ogółem (100g)= 7.8 /porcja 301g = 23,60 g Tłuszcz (100g)= 4.6 /porcja 301g = 14,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2.2 /porcja 301g = 6,60 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 21.4 /porcja 301g = 65,00 g cukry suma (100g)= 1.4 /porcja 301g = 4,30 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2.6 /porcja 301g = 7,80 g Sól (100g)= 0 /porcja 301g = 0,10 g	Ryż na mie+maso+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+maso+mieso drobiowa 500ml (GLU Psz, JAJ, SEL.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 71.5 /porcja 500g = 357,30 kcal Białko ogółem (100g)= 3.4 /porcja 500g = 16,80 g Tłuszcz (100g)= 1.8 /porcja 500g = 8,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .3 /porcja 500g = 1,60 g Węglowodny 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] 2 053,00 kcal Białko ogółem 102,80 g Tłuszcz 58,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 23,60 g Węglowodny przyswajalne 273,60 g cukry suma 38,30 g Błonnik pokarmowy 17,80 g Sól 1,10 g	

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



Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-12-20 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-12-20 piątek 6-z ograniczeniem łatwo przyswajalnego (Cukrzycowe)	<p>chleb wielozłamiasty 115g (GLU Ows, GLU Żyt), masło porcjowane 10g (MLE), Pasta z jaj z koperkiem 120g (JAJ, GOR), Rukola 10g Pomidor 100g-2szt Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 88 /porcja 605g = 517,80 kcal Białko ogółem (100g)= 3.9 /porcja 605g = 23,10 g Tłuszcz (100g)= 4.5 /porcja 605g = 26,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.5 /porcja 605g = 8,70 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 6.8 /porcja 605g = 39,90 g cukry suma (100g)= 1.1 /porcja 605g = 6,40 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2.2 /porcja 605g = 12,80 g Sól (100g)= .4 /porcja 605g = 2,00 g</p>	<p>Jogurt naturalny 150g-1szt. (MLE), Jabłko 150g Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 35.9 /porcja 300g = 108,80 kcal Białko ogółem (100g)= 1.4 /porcja 300g = 4,20 g Tłuszcz (100g)= .8 /porcja 300g = 2,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .5 /porcja 300g = 1,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 5.3 /porcja 300g = 16,20 g cukry suma (100g)= 5.2 /porcja 300g = 15,70 g Błonnik pokarmowy (100g)= .7 /porcja 300g = 2,20 g Sól (100g)= .1 /porcja 300g = 0,10 g</p>	<p>Zupa z soczewicy czerwonej 300ml A Ryba duszona 100g A (GLU Psz, RYB), Sos pietruszkowy 120g A (GLU Psz, MLE), Ziemniaki 200g a Surówka coleslaw 150g A (JAJ, GOR), Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 66.7 /porcja 1100g = 741,40 kcal Białko ogółem (100g)= 5 /porcja 1100g = 55,50 g Tłuszcz (100g)= 1.3 /porcja 1100g = 14,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .2 /porcja 1100g = 2,00 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9.4 /porcja 1100g = 104,50 g cukry suma (100g)= 1.5 /porcja 1100g = 16,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2.5 /porcja 1100g = 27,60 g Sól (100g)= .1 /porcja 1100g = 1,10 g</p>		<p>Chleb graham 90g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt), masło porcjowane 10g (MLE), Twarożek naturalny 120g A (MLE), Mix sałat z olejem i marchewką 50g Sok pomidorowy 200 ml (SEL), Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 73.3 /porcja 720g = 523,90 kcal Białko ogółem (100g)= 4.7 /porcja 720g = 33,70 g Tłuszcz (100g)= 2.9 /porcja 720g = 20,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.3 /porcja 720g = 9,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 7.2 /porcja 720g = 51,40 g cukry suma (100g)= 1.7 /porcja 720g = 12,10 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.2 /porcja 720g = 8,50 g Sól (100g)= .1 /porcja 720g = 0,70 g</p>	<p>Pieczywo żytnio-pszenno-razowe 60g (GLU Psz, GLU Żyt), masło 10g (MLE), Ser zółty 30g W (MLE), Górek 30g Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 226.7 /porcja 130g = 294,40 kcal Białko ogółem (100g)= 9.7 /porcja 130g = 12,60 g Tłuszcz (100g)= 12.5 /porcja 130g = 16,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 3.2 /porcja 130g = 10,70 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 17.9 /porcja 130g = 23,20 g cukry suma (100g)= 1.5 /porcja 130g = 1,90 g Błonnik pokarmowy (100g)= 3.8 /porcja 130g = 4,90 g Sól (100g)= .9 /porcja 130g = 1,20 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 186,10 kcal Białko ogółem 129,10 g Tłuszcz 80,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 32,10 g Węglowodny przyswajalne 235,20 g cukry suma 52,30 g Błonnik pokarmowy 56,00 g Sól 5,10 g</p>

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-12-20 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-12-20 piątek GI- Bezglutenowa	<p>chleb bezglutenowy 105g masło porcjowane 10g (MLE), Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE), Pasta z jaj z koperkiem 120g (JAJ, GOR), Rukola 10g Pomidor 100g-2szt Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 80.2 /porcja 745g = 617,10 kcal Białko ogółem (100g)= 2.6 /porcja 745g = 19,60 g Tłuszcz (100g)= 4.2 /porcja 745g = 32,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.6 /porcja 745g = 11,90 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 7.8 /porcja 745g = 59,90 g cukry suma (100g)= 3.9 /porcja 745g = 30,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= .3 /porcja 745g = 2,60 g Sól (100g)= .3 /porcja 745g = 2,30 g</p>		<p>Zupa z soczewicy czerwonej 300ml b/g A (SEL), Ryba duszona 100g A b/g (RYB), Sos pietruszkowy 120g b/g A Ziemniaki 200g a Surówka coleslaw 150g A (JAJ, GOR), Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 85 /porcja 1100g = 944,00 kcal Białko ogółem (100g)= 5.1 /porcja 1100g = 56,40 g Tłuszcz (100g)= 2.1 /porcja 1100g = 23,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .2 /porcja 1100g = 2,20 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11.5 /porcja 1100g = 128,20 g cukry suma (100g)= 1.9 /porcja 1100g = 20,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= 3 /porcja 1100g = 32,80 g Sól (100g)= .2 /porcja 1100g = 1,70 g</p>		<p>Chleb bezglutenowy 105g masło porcjowane 10g (MLE), Twarożek naturalny 120g A (MLE), Mix sałat z olejem i marchewką 50g Sok pomidorowy 200 ml (SEL), Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 70.6 /porcja 735g = 504,30 kcal Białko ogółem (100g)= 3.5 /porcja 735g = 24,60 g Tłuszcz (100g)= 3.5 /porcja 735g = 24,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.3 /porcja 735g = 9,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 6.8 /porcja 735g = 48,40 g cukry suma (100g)= 2.5 /porcja 735g = 18,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= .5 /porcja 735g = 3,50 g Sól (100g)= .2 /porcja 735g = 1,60 g</p>		<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 065,40 kcal Białko ogółem 100,60 g Tłuszcz 80,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 23,50 g Węglowodny przyswajalne 236,50 g cukry suma 69,00 g Błonnik pokarmowy 38,90 g Sól 5,60 g</p>



Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-12-20 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-12-20 piątek C1- Dieta podstawowa	Chleb wieloziarnisty 85g (GLU Ows, GLU Żyt.) Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem 120g (JAJ, GOR.) Rukola 10g Pomidor 100g-2szt Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 705,20 kcal Białko ogółem 27,70 g Tłuszcz 32,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 11,60 g Węglowodny przyswajalne 68,40 g cukry suma 29,30 g Błonnik pokarmowy 11,10 g Sól 1,90 g		Zupa z soczewicy czerwonej 300ml A Ryba smażona 100g A (GLU Psz, JAJ, RYB.) Ziemniaki 200g a Surówka coleslaw 150g A (JAJ, GOR.) Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 871,40 kcal Białko ogółem 42,60 g Tłuszcz 24,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 2,20 g Węglowodny przyswajalne 122,00 g cukry suma 18,30 g Błonnik pokarmowy 26,10 g Sól 1,00 g		Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Twarożek naturalny 120g A (MLE.) Mix sałat z olejem i marchewką 50g Sok pomidorowy 200 ml (SEL.) Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 544,60 kcal Białko ogółem 33,00 g Tłuszcz 20,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 9,30 g Węglowodny przyswajalne 57,60 g cukry suma 16,70 g Błonnik pokarmowy 7,70 g Sól 0,70 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 121,20 kcal Białko ogółem 103,30 g Tłuszcz 77,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 23,10 g Węglowodny przyswajalne 248,00 g cukry suma 64,30 g Błonnik pokarmowy 44,90 g Sól 3,60 g

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-12-20 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-12-20 piątek C2- Dieta Latwostrawna	chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem 120g (JAJ, GOR.) Rukola 10g Pomidor sparzony 100g 2 szt Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 686,20 kcal Białko ogółem 27,70 g Tłuszcz 28,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 11,90 g Węglowodny przyswajalne 76,40 g cukry suma 28,40 g Błonnik pokarmowy 5,60 g Sól 1,40 g		Ziemniaczana z zacierką 300 ml (GLU Psz, MLE, SEL.) Ryba duszona 100g A (GLU Psz, RYB.) Sos pietruszkowy 120g A (GLU Psz, MLE.) Ziemniaki 300g A Bukiet warzyw duszony 150g Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 864,20 kcal Białko ogółem 46,60 g Tłuszcz 48,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 2,30 g Węglowodny przyswajalne 131,50 g cukry suma 13,20 g Błonnik pokarmowy 24,60 g Sól 0,30 g		Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Twarożek naturalny 120g A (MLE.) Mix sałat z olejem i marchewką 50g Sok pomidorowy 200 ml (SEL.) Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 544,60 kcal Białko ogółem 33,00 g Tłuszcz 20,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 9,30 g Węglowodny przyswajalne 57,60 g cukry suma 16,70 g Błonnik pokarmowy 7,70 g Sól 0,70 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 095,00 kcal Białko ogółem 107,30 g Tłuszcz 67,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 23,50 g Węglowodny przyswajalne 265,50 g cukry suma 58,30 g Błonnik pokarmowy 38,10 g Sól 2,40 g



Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-12-20 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-12-20 piątek C3-Ograniczenie kalw.przys. węgl(Cukrzyca/Miastki)	chleb wielozłazisty 115g (GLU Ows, GLU Żyt.) Pasta z jaj z koperkiem 120g (JAJ, GOR.) Rukola 10g Pomidor 100g-2szt Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 481,20 kcal Białko ogółem 23,10 g Tłuszcz 22,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 3,60 g Węglowodny przyswajalne 40,00 g cukry suma 6,50 g Błonnik pokarmowy 12,80 g Sól 2,10 g	Jogurt naturalny 150g-1szt. (MLE.) Jabłko 150g Wartość energetyczna[kcal] 100,80 kcal Białko ogółem 4,20 g Tłuszcz 2,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 1,40 g Węglowodny przyswajalne 16,20 g cukry suma 15,70 g Błonnik pokarmowy 2,20 g Sól 0,10 g	Zupa z soczewicy czerwonej 300ml A Ryba duszona 100g A (GLU Psz, RYB.) Sos pietruszkowy 120g A (GLU Psz, MLE.) Ziemniaki 200g a Surówka coleslaw 150g A (JAJ, GOR.) Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 795,90 kcal Białko ogółem 57,40 g Tłuszcz 15,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 2,10 g Węglowodny przyswajalne 114,60 g cukry suma 16,20 g Błonnik pokarmowy 28,50 g Sól 1,10 g		Chleb graham 90g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Twarożek naturalny 200g A (MLE.) Mix sałat z olejem i marchewką 50g Sok pomidorowy 200 ml (SEL.) Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 548,60 kcal Białko ogółem 49,50 g Tłuszcz 15,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 6,10 g Węglowodny przyswajalne 54,10 g cukry suma 14,50 g Błonnik pokarmowy 8,50 g Sól 0,70 g	Pieczywo żytnio-pszenno-razowe 60g (GLU Psz, GLU Żyt.) Masło roślinne rama 10g Ser żółty 40g (MLE.) Ogórek 30g Wartość energetyczna[kcal] 303,70 kcal Białko ogółem 15,10 g Tłuszcz 16,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 8,80 g Węglowodny przyswajalne 23,30 g cukry suma 2,00 g Błonnik pokarmowy 4,90 g Sól 1,30 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 238,20 kcal Białko ogółem 149,30 g Tłuszcz 71,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22,00 g Węglowodny przyswajalne 248,40 g cukry suma 54,90 g Błonnik pokarmowy 56,90 g Sól 5,30 g

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadłospis\_Tygodniowy\_posilki\_w\_kolumnach.fr3

strona 15 z 16

Wydrukował: q, Data i godzina wydruku: 2024-12-09 13:55:24

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-12-20 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-12-20 piątek P1-Dieta Podstawowa Dziecięca	Chleb wielozłazisty 40g (GLU Ows, GLU Żyt.) Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem 60g (JAJ, GOR.) Rukola 10g Pomidor 100g-2szt Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 391,60 kcal Białko ogółem 14,00 g Tłuszcz 19,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 7,60 g Węglowodny przyswajalne 35,80 g cukry suma 9,70 g Błonnik pokarmowy 6,80 g Sól 1,50 g	Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE.) Wartość energetyczna[kcal] 123,00 kcal Białko ogółem 4,20 g Tłuszcz 3,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 2,40 g Węglowodny przyswajalne 18,00 g cukry suma 18,00 g Błonnik pokarmowy g Sól g	Zupa z soczewicy czerwonej 300ml A Kolej rybny 100g A (GLU Psz, JAJ, RYB.) Ziemniaki 100g Surówka coleslaw 100g G (JAJ, GOR.) Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 542,00 kcal Białko ogółem 26,90 g Tłuszcz 9,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 1,10 g Węglowodny przyswajalne 80,60 g cukry suma 11,00 g Błonnik pokarmowy 18,30 g Sól 0,60 g	Pomarańcza 150g Wartość energetyczna[kcal] 50,80 kcal Białko ogółem 1,00 g Tłuszcz 0,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem g Węglowodny przyswajalne 10,20 g cukry suma 9,40 g Błonnik pokarmowy 2,10 g Sól g	Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) Chleb graham 30g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Twarożek naturalny 60g A (MLE.) Mix sałat z olejem i marchewką 50g Sok pomidorowy 200 ml (SEL.) Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 402,10 kcal Białko ogółem 17,20 g Tłuszcz 18,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 7,60 g Węglowodny przyswajalne 42,30 g cukry suma 13,80 g Błonnik pokarmowy 5,60 g Sól 0,40 g		Wartość energetyczna[kcal] 1 509,50 kcal Białko ogółem 63,30 g Tłuszcz 51,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 18,70 g Węglowodny przyswajalne 186,90 g cukry suma 62,50 g Błonnik pokarmowy 32,60 g Sól 2,50 g

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadłospis\_Tygodniowy\_posilki\_w\_kolumnach.fr3

strona 16 z 16

Wydrukował: q, Data i godzina wydruku: 2024-12-09 13:55:24

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



Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-12-20 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-12-20 piątek ML-Bezmielczna	chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Żyt.) Miks tłuszczowy do smarowania 80% 15g Pasta z jaj z koperkiem 120g b/m (JAJ, GOR.) Pomidor sparzony 100g 2 szt Rukola 10g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 10.1 /porcja 585g)= 594,20 kcal Białko ogółem (100g)= 4 /porcja 585g)= 23,50 g Tłuszcz (100g)= 4.8 /porcja 585g)= 28,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.6 /porcja 585g)= 9,20 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9.9 /porcja 585g)= 58,40 g cukry suma (100g)= 1,8 /porcja 585g)= 10,40 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1 /porcja 585g)= 5,60 g Sól (100g)= .1 /porcja 585g)= 0,40 g		Ziemniaczana z zacierką b/g 300ml (GLU Psz, SEL.) Ryba duszona 100g A (GLU Psz, RYB.) Sos pietruszkowy 120g b/g A Ziemniaki 300g A Bukiet warzyw duszony 150g Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 69.6 /porcja 1200g)= 889,40 kcal Białko ogółem (100g)= 4.2 /porcja 1200g)= 52,60 g Tłuszcz (100g)= 1.4 /porcja 1200g)= 17,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .1 /porcja 1200g)= 1,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10.8 /porcja 1200g)= 134,80 g cukry suma (100g)= 1.1 /porcja 1200g)= 13,60 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2.2 /porcja 1200g)= 27,30 g Sól (100g)= 0 /porcja 1200g)= 0,50 g			Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) Miks tłuszczowy do smarowania 80% 15g Szyńka losowa z kurcząt 60g (SOJ.) Mix sałat z olejem i marchewką 50g Sok pomidorowy 200 ml (SEL.) Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 77.1 /porcja 665g)= 514,00 kcal Białko ogółem (100g)= 3.1 /porcja 665g)= 20,60 g Tłuszcz (100g)= 3.5 /porcja 665g)= 23,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1 /porcja 665g)= 7,00 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 8.3 /porcja 665g)= 55,00 g cukry suma (100g)= 2 /porcja 665g)= 13,60 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.2 /porcja 665g)= 7,70 g Sól (100g)= .1 /porcja 665g)= 0,60 g		Wartość energetyczna[kcal] 1 977,60 kcal Białko ogółem 96,70 g Tłuszcz 68,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 17,60 g Węglowodny przyswajalne 248,20 g cukry suma 37,60 g Błonnik pokarmowy 40,60 g Sól 1,50 g

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-12-20 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-12-20 piątek We-Wegielnińska	chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem 120g (JAJ, GOR.) Rukola 10g Pomidor 100g-2szt Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 96.1 /porcja 730g)= 686,20 kcal Białko ogółem (100g)= 3.9 /porcja 730g)= 27,70 g Tłuszcz (100g)= 4 /porcja 730g)= 28,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.7 /porcja 730g)= 11,90 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10.7 /porcja 730g)= 76,40 g cukry suma (100g)= 4 /porcja 730g)= 28,40 g Błonnik pokarmowy (100g)= .8 /porcja 730g)= 5,60 g Sól (100g)= .2 /porcja 730g)= 1,40 g		Zupa z soczewicy czerwonej 300ml A Ryba duszona 100g A (GLU Psz, RYB.) Sos pietruszkowy 120g A (GLU Psz, MLE.) Ziemniaki 200g a Surówka coleslaw 150g A (JAJ, GOR.) Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 87 /porcja 1100g)= 966,90 kcal Białko ogółem (100g)= 4.7 /porcja 1100g)= 51,80 g Tłuszcz (100g)= 2.7 /porcja 1100g)= 30,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .3 /porcja 1100g)= 3,10 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11.2 /porcja 1100g)= 124,00 g cukry suma (100g)= 1.8 /porcja 1100g)= 19,40 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2.7 /porcja 1100g)= 29,60 g Sól (100g)= .1 /porcja 1100g)= 1,10 g			Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Twarożek naturalny 120g A (MLE.) Mix sałat z olejem i marchewką 50g Sok pomidorowy 200 ml (SEL.) Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 76.2 /porcja 720g)= 544,60 kcal Białko ogółem (100g)= 4.6 /porcja 720g)= 33,00 g Tłuszcz (100g)= 2.9 /porcja 720g)= 20,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.3 /porcja 720g)= 9,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 8.1 /porcja 720g)= 57,60 g cukry suma (100g)= 2.3 /porcja 720g)= 16,70 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.1 /porcja 720g)= 7,70 g Sól (100g)= .1 /porcja 720g)= 0,70 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 197,70 kcal Białko ogółem 112,50 g Tłuszcz 79,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 24,30 g Węglowodny przyswajalne 258,00 g cukry suma 64,50 g Błonnik pokarmowy 43,10 g Sól 3,20 g



Jadospisy tygodniowe w dniu 2024-12-20 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-12-20 piątek 7- kontrolowana zawartość: kw. tłuszczowych(, sercowa)	chleb wielozłamiasty 115g (GLU Ows, GLU Żyt.) Miks tłuszczowy do smarowania 80% 15g Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE.) Paszki z jaj z koperkiem 120g (JAJ, GOR.) Rukola 10g Pomidor 100g-2szt Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 731,50 kcal Białko ogółem 27,30 g Tłuszcz 38,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 11,30 g Węglowodny przyswajalne 63,10 g cukry suma 29,50 g Błonnik pokarmowy 12,80 g Sól 2,10 g		Zupa z soczewicy czerwonej 300ml A Ryba duszona 100g A (GLU Psz, RYB.) Sos pietruszkowy 120g A (GLU Psz, MLE.) Ziemniaki 200g a Surówka cześć 150g A (JAJ, GOR.) Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 966,90 kcal Białko ogółem 51,80 g Tłuszcz 30,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 3,10 g Węglowodny przyswajalne 124,00 g cukry suma 19,40 g Błonnik pokarmowy 29,80 g Sól 1,10 g			Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) Twarożek naturalny 120g A (MLE.) Mix sałat z olejem i marchewką 50g Sok pomidorowy 200 ml (SEL.) Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 469,80 kcal Białko ogółem 33,00 g Tłuszcz 12,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 3,90 g Węglowodny przyswajalne 57,50 g cukry suma 16,70 g Błonnik pokarmowy 7,70 g Sól 0,70 g		Wartość energetyczna[kcal] 2168,20 kcal Białko ogółem 112,10 g Tłuszcz 80,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 18,30 g Węglowodny przyswajalne 244,60 g cukry suma 65,60 g Błonnik pokarmowy 60,30 g Sól 3,90 g

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

Jadospisy tygodniowe w dniu 2024-12-20 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-12-20 piątek 9-Bogatobiałkowa	chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Paszki z jaj z koperkiem 120g (JAJ, GOR.) Rukola 10g Pomidor sparzony 100g 2 szt Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 95,7 /porcja 580g = 563,20 kcal Białko ogółem (100g)= 4 /porcja 580g = 23,50 g Tłuszcz (100g)= 4,2 /porcja 580g = 24,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,6 /porcja 580g = 9,50 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9,9 /porcja 580g = 58,40 g cukry suma (100g)= 1,8 /porcja 580g = 10,40 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1 /porcja 580g = 5,60 g Sól (100g)= .2 /porcja 580g = 1,40 g	Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 82,4 /porcja 150g = 123,00 kcal Białko ogółem (100g)= 2,8 /porcja 150g = 4,20 g Tłuszcz (100g)= 2,5 /porcja 150g = 3,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,6 /porcja 150g = 2,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12,1 /porcja 150g = 18,00 g cukry suma (100g)= 12,1 /porcja 150g = 18,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= 0 /porcja 150g = 0 g Sól (100g)= 0 /porcja 150g = 0 g	Ziemniaczana z zacierką 300 ml (GLU Psz, MLE, SEL.) Ryba duszona 100g A (GLU Psz, RYB.) Sos pietruszkowy 120g A (GLU Psz, MLE.) Ziemniaki 200g a Bukiet warzyw duszony 150g Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 72,7 /porcja 1100g = 807,40 kcal Białko ogółem (100g)= 4,1 /porcja 1100g = 45,20 g Tłuszcz (100g)= 1,7 /porcja 1100g = 18,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2 /porcja 1100g = 2,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10,8 /porcja 1100g = 119,50 g cukry suma (100g)= 1,1 /porcja 1100g = 12,50 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2 /porcja 1100g = 22,00 g Sól (100g)= 0 /porcja 1100g = 0,30 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 g Sól (100g)= .1 /porcja 150g = 0,10 g	Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Twarożek naturalny 120g A (MLE.) Mix sałat z olejem i marchewką 50g Sok pomidorowy 200 ml (SEL.) Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 76,2 /porcja 720g = 544,60 kcal Białko ogółem (100g)= 4,6 /porcja 720g = 33,00 g Tłuszcz (100g)= 2,9 /porcja 720g = 20,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,3 /porcja 720g = 9,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 8,1 /porcja 720g = 57,60 g cukry suma (100g)= 2,3 /porcja 720g = 16,70 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,1 /porcja 720g = 7,70 g Sól (100g)= .1 /porcja 720g = 0,70 g	Wartość energetyczna[kcal] 2092,20 kcal Białko ogółem 109,70 g Tłuszcz 69,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 24,90 g Węglowodny przyswajalne 258,60 g cukry suma 62,70 g Błonnik pokarmowy 35,30 g Sól 2,50 g	

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



Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-12-20 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-12-20 piątek 3-Latwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	<p>chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Żyt.) Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE.) Pasta z białek jaj z koperkiem 120g (JAJ, MLE.) Pomidor sparzony 100g 2 szt Rukola 10g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 86.4 /porcja 720g = 617,40 kcal Białko ogółem (100g)= 3,5 /porcja 720g = 25,10 g Tłuszcz (100g)= 3,1 /porcja 720g = 22,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,5 /porcja 720g = 10,40 g Węglowodny przyswajalny (100g)= 10,7 /porcja 720g = 76,60 g cukry suma (100g)= 4 /porcja 720g = 28,40 g Błonnik pokarmowy (100g)= .8 /porcja 720g = 5,60 g Sól (100g)= .2 /porcja 720g = 1,30 g</p>		<p>Ziemniaczana z zacierką 300 ml (GLU Psz, MLE, SEL.) Ryba duszona 100g A (GLU Psz, RYB.) Ziemniaki 300g A Bukiet warzyw duszony 150g Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 72.1 /porcja 1100g = 801,20 kcal Białko ogółem (100g)= 4,1 /porcja 1100g = 45,70 g Tłuszcz (100g)= .2 /porcja 1100g = 2,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .1 /porcja 1100g = 0,70 g Węglowodny przyswajalny (100g)= 13,7 /porcja 1100g = 152,40 g cukry suma (100g)= 1,3 /porcja 1100g = 14,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2,7 /porcja 1100g = 29,50 g Sól (100g)= 0 /porcja 1100g = 0,30 g</p>			<p>Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Twarożek naturalny 120g A (MLE.) Mix sałat z olejem i marchewką 50g Sok pomidorowy 200 ml (SEL.) Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 76.2 /porcja 720g = 544,60 kcal Białko ogółem (100g)= 4,6 /porcja 720g = 33,00 g Tłuszcz (100g)= 2,9 /porcja 720g = 20,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,3 /porcja 720g = 9,30 g Węglowodny przyswajalny (100g)= 8,1 /porcja 720g = 57,60 g cukry suma (100g)= 2,3 /porcja 720g = 16,70 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,1 /porcja 720g = 7,70 g Sól (100g)= .1 /porcja 720g = 0,70 g</p>		<p>Wartość energetyczna[kcal] 1 963,20 kcal Białko ogółem 103,80 g Tłuszcz 45,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 20,40 g Węglowodny przyswajalny 286,60 g cukry suma 59,30 g Błonnik pokarmowy 42,80 g Sól 2,30 g</p>

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadlospis\_Tygodniowy\_posilki\_w\_kolumnach.3f

strona 3 z 16

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

Wydrukował: q, Data i godzina wydruku: 2024-12-09 13:55:24

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-12-20 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-12-20 piątek 4-Latwostrawna z ogr.sub.pobudz.wyd.soku żołądek	<p>Bulka pszenna 75g (GLU Psz, SOJ, GLU Jęcz.) masło porcjowane 10g (MLE.) Pasta z białek jaj z koperkiem 120g (JAJ, MLE.) Pomidor sparzony 100g 2 szt Rukola 10g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 94.2 /porcja 585g = 523,40 kcal Białko ogółem (100g)= 3,5 /porcja 585g = 19,30 g Tłuszcz (100g)= 4,7 /porcja 585g = 25,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2,4 /porcja 585g = 13,30 g Węglowodny przyswajalny (100g)= 9,4 /porcja 585g = 52,00 g cukry suma (100g)= 1,9 /porcja 585g = 10,30 g Błonnik pokarmowy (100g)= .7 /porcja 585g = 4,00 g Sól (100g)= .4 /porcja 585g = 2,20 g</p>	<p>Jogurt naturalny 150g-1szt. (MLE.) Jabłko 150g Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 35,9 /porcja 300g = 108,80 kcal Białko ogółem (100g)= 1,4 /porcja 300g = 4,20 g Tłuszcz (100g)= .8 /porcja 300g = 2,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .5 /porcja 300g = 1,40 g Węglowodny przyswajalny (100g)= 5,3 /porcja 300g = 16,20 g cukry suma (100g)= 5,2 /porcja 300g = 15,70 g Błonnik pokarmowy (100g)= .7 /porcja 300g = 2,20 g Sól (100g)= .1 /porcja 300g = 0,10 g</p>	<p>Ziemniaczana z zacierką 300 ml (GLU Psz, MLE, SEL.) Ryba duszona 100g A (GLU Psz, RYB.) Sos pietruszkowy 120g A (GLU Psz, MLE.) Ziemniaki 200g a Bukiet warzyw duszony 150g Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 87,4 /porcja 1100g = 970,70 kcal Białko ogółem (100g)= 4,4 /porcja 1100g = 48,30 g Tłuszcz (100g)= 1,7 /porcja 1100g = 18,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2,7 /porcja 1100g = 2,30 g Węglowodny przyswajalny (100g)= 13,9 /porcja 1100g = 154,00 g cukry suma (100g)= 1,3 /porcja 1100g = 14,50 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2,7 /porcja 1100g = 30,10 g Sól (100g)= 0 /porcja 1100g = 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 przyswajalny (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>Mix sałat z olejem i marchewką 50g Bulka pszenna 75g (GLU Psz, SOJ, GLU Jęcz.) masło porcjowane 10g (MLE.) Twarożek naturalny 120g A (MLE.) Mix sałat z olejem i marchewką 50g Sok pomidorowy 200 ml (SEL.) Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 74,4 /porcja 755g = 572,50 kcal Białko ogółem (100g)= 4 /porcja 755g = 31,00 g Tłuszcz (100g)= 3,2 /porcja 755g = 24,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,2 /porcja 755g = 9,60 g Węglowodny przyswajalny (100g)= 7,6 /porcja 755g = 58,30 g cukry suma (100g)= 2,1 /porcja 755g = 16,10 g Błonnik pokarmowy (100g)= .6 /porcja 755g = 4,90 g Sól (100g)= .2 /porcja 755g = 1,50 g</p>		<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 231,90 kcal Białko ogółem 104,10 g Tłuszcz 72,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 26,60 g Węglowodny przyswajalny 292,90 g cukry suma 68,70 g Błonnik pokarmowy 42,70 g Sól 4,20 g</p>

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadlospis\_Tygodniowy\_posilki\_w\_kolumnach.3f

strona 4 z 16

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

Wydrukował: q, Data i godzina wydruku: 2024-12-09 13:55:24