

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-01-21 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-01-21 wtorek	1-Podstawowa	Kawa z mlekiem 250 ml A (GLU Psz, MLE.) Bułka Grahamka 1szt-70g (GLU Psz.) Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Jajko gotowane 1szt -50g (JA.J.) Kiełbasa pieprzowa-wędlina z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 60g Mix sałat z olejem i marchewką 50g Banan 1szt-130g Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 102.1/(porcja 650g) = 680,70 kcal Białko ogółem (100g)= 4.5 /porcja 650g) = 29,70 g Tłuszcz (100g)= 4.1/(porcja 650g) = 27,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.7 /porcja 650g) = 11,00 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11.4/(porcja 650g) = 75,70 g cukry suma (100g)= 3.9 /porcja 650g) = 25,70 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.1 /porcja 650g) = 7,40 g Sól (100g)= .3 /porcja 650g) = 2,10 g		Kalafiorowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE.) Pulpeciki mięsne z soczewicą, pieczone 2sz-100g A (GLU Psz, JA.J.) Sos pieczarkowy 120ml A (GLU Psz, MLE.) Ziemniaki 200g a Sałatka z czerwonej kapusty 150g (JA.J, GOR.) herbata dzika róża/ jablko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 88.5 /porcja 1120g) = 983,00 kcal Białko ogółem (100g)= 3.1 /porcja 1120g) = 33,90 g Tłuszcz (100g)= 2.2 /porcja 1120g) = 24,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .3 /porcja 1120g) = 3,20 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 13.3 /porcja 1120g) = 148,30 g cukry suma (100g)= 4.8 /porcja 1120g) = 53,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2.3 /porcja 1120g) = 25,90 g Sól (100g)= .1 /porcja 1120g) = 1,50 g		Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Pasta warogowa z suszonymi pomidorami i ziołami 120g (MLE, SO2.) Sok z marchwi 200ml Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 101.9 /porcja 551g) = 566,10 kcal Białko ogółem (100g)= 4.5 /porcja 551g) = 24,80 g Tłuszcz (100g)= 3.2 /porcja 551g) = 17,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.8 /porcja 551g) = 10,10 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12.8 /porcja 551g) = 71,00 g cukry suma (100g)= 5 /porcja 551g) = 27,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.3 /porcja 551g) = 7,30 g Sól (100g)= .1 /porcja 551g) = 0,60 g		Wartość energetyczna[kcal] 229,90 kcal Białko ogółem 88,40 g Tłuszcz 69,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 24,30 g Węglowodny przyswajalne 295,00 g cukry suma 106,70 g Błonnik pokarmowy 40,60 g Sól 4,20 g

B.O. 25 STARSZY DIETETYK
 elupa inż. Magdalena Kwiatkowska

strona 1 z 16

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadłospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.f3

Wydrukował: q. Data i godzina wydruku: 2025-01-13 10:17:52

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-01-21 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-01-21 wtorek	2-Latwostrawna	Bułka Grahamka 1szt-70g (GLU Psz.) Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Jajko gotowane 1szt -50g (JA.J.) Kiełbasa pieprzowa-wędlina z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 60g Mix sałat z olejem i marchewką 50g Banan 1szt-130g Kawa z mlekiem 250 ml A (GLU Psz, MLE.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 102.1/(porcja 650g) = 680,70 kcal Białko ogółem (100g)= 4.5 /porcja 650g) = 29,70 g Tłuszcz (100g)= 4.1/(porcja 650g) = 27,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.7 /porcja 650g) = 11,00 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11.4/(porcja 650g) = 75,70 g cukry suma (100g)= 3.9 /porcja 650g) = 25,70 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.1 /porcja 650g) = 7,40 g Sól (100g)= .3 /porcja 650g) = 2,10 g		Kalafiorowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE.) Klopsiki drobiowe i pieczone 2sz-100g A (GLU Psz, JA.J, SO.J, GLU Jęcz.) Sos koperkowy 120g A (MLE.) Ziemniaki 200g a Marchew baby duszona z sezamem 150g (SEZ.) herbata dzika róża/ jablko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 83 /porcja 1120g) = 922,30 kcal Białko ogółem (100g)= 3.6 /porcja 1120g) = 39,70 g Tłuszcz (100g)= 1.4 /porcja 1120g) = 16,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .4 /porcja 1120g) = 4,10 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 13 /porcja 1120g) = 144,30 g cukry suma (100g)= 4.4 /porcja 1120g) = 48,70 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2.7 /porcja 1120g) = 29,50 g Sól (100g)= 0 /porcja 1120g) = 0,50 g		Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Pasta warogowa z suszonymi pomidorami i ziołami 120g (MLE, SO2.) Sok z marchwi 200ml Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 101.9 /porcja 551g) = 566,10 kcal Białko ogółem (100g)= 4.5 /porcja 551g) = 24,80 g Tłuszcz (100g)= 3.2 /porcja 551g) = 17,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.8 /porcja 551g) = 10,10 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12.8 /porcja 551g) = 71,00 g cukry suma (100g)= 5 /porcja 551g) = 27,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.3 /porcja 551g) = 7,30 g Sól (100g)= .1 /porcja 551g) = 0,60 g		Wartość energetyczna[kcal] 2169,10 kcal Białko ogółem 94,20 g Tłuszcz 81,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 25,20 g Węglowodny przyswajalne 291,00 g cukry suma 102,20 g Błonnik pokarmowy 44,20 g Sól 3,20 g

strona 2 z 16

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadłospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.f3

Wydrukował: q. Data i godzina wydruku: 2025-01-13 10:17:52

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-01-21 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-01-21 wtorek	12. Paplowata	zupa warzywna +ryż+masło+mięso drobiowe 500ml (JAJ, SEL.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 80,5 / (porcja 500g) = 402,80 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 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	Kalafiorowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE.) Mięso drobiowe z warzywami (SEL.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 217,9 / (porcja 301g) = 660,30 kcal Białko ogółem (100g)= 10 / (porcja 301g) = 30,30 g Tłuszcz (100g)= 5,7 / (porcja 301g) = 17,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .8 / (porcja 301g) = 2,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 29,9 / (porcja 301g) = 90,50 g cukry suma (100g)= 7,6 / (porcja 301g) = 22,90 g Błonnik pokarmowy (100g)= 6,2 / (porcja 301g) = 18,70 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)= 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] 2 410,40 kcal Białko ogółem 117,00 g Tłuszcz 81,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22,10 g Węglowodny przyswajalne 295,00 g cukry suma 63,00 g Błonnik pokarmowy 28,70 g Sól 1,30 g	

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-01-21 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-01-21 wtorek	14. Płynna wernochina	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)= 86,2 / (porcja 500g) = 431,00 kcal Białko ogółem (100g)= 4,6 / (porcja 500g) = 22,80 g Tłuszcz (100g)= 2,8 / (porcja 500g) = 14,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .9 / (porcja 500g) = 4,70 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10,6 / (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	Kalafiorowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE.) Mięso+warzywa+masło+ziemniaki 500ml Płyna (MLE, SEL.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 177,9 / (porcja 301g) = 539,20 kcal Białko ogółem (100g)= 8,1 / (porcja 301g) = 24,70 g Tłuszcz (100g)= 4,7 / (porcja 301g) = 14,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2,1 / (porcja 301g) = 6,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 24,5 / (porcja 301g) = 74,20 g cukry suma (100g)= 6,8 / (porcja 301g) = 20,70 g Błonnik pokarmowy (100g)= 4,6 / (porcja 301g) = 13,90 g Sól (100g)= .1 / (porcja 301g) = 0,10 g	Ryż na mle+masło+mięso drobiowe 500ml (MLE.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 86,2 / (porcja 500g) = 431,00 kcal Białko ogółem (100g)= 4,6 / (porcja 500g) = 22,80 g Tłuszcz (100g)= 2,8 / (porcja 500g) = 14,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .9 / (porcja 500g) = 4,70 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10,6 / (porcja 500g) = 53,20 g cukry suma (100g)= 3 / (porcja 500g) = 14,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= .2 / (porcja 500g) = 1,20 g Sól (100g)= .1 / (porcja 500g) = 0,40 g	zupa warzywna +ryż+masło+mięso drobiowa 500ml (GLU Psz, JAJ, SEL.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 89,5 / (porcja 500g) = 447,30 kcal Białko ogółem (100g)= 3,4 / (porcja 500g) = 16,80 g Tłuszcz (100g)= 3,8 / (porcja 500g) = 18,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .5 / (porcja 500g) = 2,20 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10,2 / (porcja 500g) = 51,10 g cukry suma (100g)= .4 / (porcja 500g) = 2,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= .8 / (porcja 500g) = 3,80 g Sól (100g)= 0 / (porcja 500g) = 0,10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 295,80 kcal Białko ogółem 103,90 g Tłuszcz 80,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 20,20 g Węglowodny przyswajalne 282,80 g cukry suma 54,70 g Błonnik pokarmowy 23,90 g Sól 1,10 g	

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-01-21 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-01-21 wdziek 6-Z ograniczeniem łatwo przys.węgl.(Cukrzyjowa)	Bułka Grahamka 1szt-70g (GLU Psz.) masło porcjowane 10g (MLE.) Jajko gotowane 1szt-50g (JA.J.) Kiełbasa pieprzowa-wędlina z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 60g Mix salata z olejem i marchewką 50g Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 90 /porcja 490g = 450,10 kcal Białko ogółem (100g)= 4,5 /porcja 490g = 22,60 g Tłuszcz (100g)= 4,6 /porcja 490g = 23,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,8 /porcja 490g = 8,80 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 7,1 /porcja 490g = 35,70 g cukry suma (100g)= .4 /porcja 490g = 2,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= .9 /porcja 490g = 4,70 g Sól (100g)= .4 /porcja 490g = 2,00 g	Jogurt naturalny 150g-1szt. (MLE.) Banan 1szt-130g Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 48 /porcja 280g = 133,40 kcal Białko ogółem (100g)= 1,7 /porcja 280g = 4,60 g Tłuszcz (100g)= .8 /porcja 280g = 2,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .5 /porcja 280g = 1,50 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 8,3 /porcja 280g = 23,00 g cukry suma (100g)= 7,5 /porcja 280g = 20,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= .5 /porcja 280g = 1,40 g Sól (100g)= .1 /porcja 280g = 0,10 g	Kalafiorowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE.) Pulpeciki mięsne z soczewicą pieczone 2sz-100g A (GLU Psz, JA.J.) Sos pieczarkowy 120ml A (GLU Psz, MLE.) Ziemniaki 200g a Salałka z czarnej kapusty 150g (JA.J, GOR.) Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 81,4 /porcja 1120g = 903,90 kcal Białko ogółem (100g)= 3,1 /porcja 1120g = 34,00 g Tłuszcz (100g)= 2,2 /porcja 1120g = 24,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .3 /porcja 1120g = 3,20 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11,6 /porcja 1120g = 128,30 g cukry suma (100g)= 3 /porcja 1120g = 33,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2,3 /porcja 1120g = 25,90 g Sól (100g)= .1 /porcja 1120g = 1,50 g		Chleb graham 90g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami i ziołami 120g (MLE, SO2.) Sok z marchwi 200ml Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 98,2 /porcja 551g = 545,40 kcal Białko ogółem (100g)= 4,6 /porcja 551g = 25,50 g Tłuszcz (100g)= 3,2 /porcja 551g = 17,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,8 /porcja 551g = 10,10 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11,7 /porcja 551g = 64,80 g cukry suma (100g)= 4,2 /porcja 551g = 23,10 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,5 /porcja 551g = 8,10 g Sól (100g)= .1 /porcja 551g = 0,70 g	Pieczyno żytnio-pszenno-razowe 60g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło 10g (MLE.) Golonkowa delikatna z indyka 40g (GLU Psz, SEL, GOR.) Ogórek 30g Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 179,2 /porcja 140g = 252,40 kcal Białko ogółem (100g)= 7,4 /porcja 140g = 10,40 g Tłuszcz (100g)= 8,2 /porcja 140g = 11,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 4,2 /porcja 140g = 6,00 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 16,9 /porcja 140g = 23,90 g cukry suma (100g)= 1,4 /porcja 140g = 2,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= 3,5 /porcja 140g = 4,90 g Sól (100g)= .4 /porcja 140g = 0,50 g	Wartość energetyczna[kcal] 285,20 kcal Białko ogółem 97,10 g Tłuszcz 79,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 29,60 g Węglowodny przyswajalne 275,70 g cukry suma 81,10 g Błonnik pokarmowy 45,00 g Sól 4,90 g

strona 9 z 16

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadłospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

Wydrukował: q. Data i godzina wydruku: 2025-01-13 10:17:52

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-01-21 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-01-21 wdziek GL-Bezglutenowa	chleb bezglutenowy 105g masło porcjowane 10g (MLE.) Jajko gotowane 1szt-50g (JA.J.) Kiełbasa pieprzowa-wędlina z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 60g Mix salata z olejem i marchewką 50g Banan 1szt-130g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 83 /porcja 655g = 553,30 kcal Białko ogółem (100g)= 2,6 /porcja 655g = 17,50 g Tłuszcz (100g)= 4,2 /porcja 655g = 28,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,4 /porcja 655g = 9,00 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 8,5 /porcja 655g = 56,50 g cukry suma (100g)= 3,7 /porcja 655g = 24,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= .4 /porcja 655g = 2,70 g Sól (100g)= .4 /porcja 655g = 2,40 g		Kalafiorowa z ziemniakami 300ml bez glutenu (SEL.) Pulpeciki mięsne z soczewicą 2sz-100g big A (JA.J.) Sos pieczarkowy 120 big Ziemniaki 300g A Salałka z czarnej kapusty 150g (JA.J, GOR.) herbata dzika róża/ jablko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 87,5 /porcja 1220g = 1 093,30 kcal Białko ogółem (100g)= 3,2 /porcja 1220g = 40,20 g Tłuszcz (100g)= 1,8 /porcja 1220g = 22,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .3 /porcja 1220g = 3,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 13,6 /porcja 1220g = 169,60 g cukry suma (100g)= 3,4 /porcja 1220g = 42,60 g Błonnik pokarmowy (100g)= 3,1 /porcja 1220g = 38,70 g Sól (100g)= .1 /porcja 1220g = 1,60 g		chleb bezglutenowy 105g masło porcjowane 10g (MLE.) Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami i ziołami 120g (MLE, SO2.) Sok z marchwi 200ml Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 94,6 /porcja 566g = 625,80 kcal Białko ogółem (100g)= 2,9 /porcja 566g = 16,40 g Tłuszcz (100g)= 4 /porcja 566g = 22,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,8 /porcja 566g = 10,10 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11,1 /porcja 566g = 61,90 g cukry suma (100g)= 5,2 /porcja 566g = 29,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= .6 /porcja 566g = 3,10 g Sól (100g)= .3 /porcja 566g = 1,60 g		Wartość energetyczna[kcal] 2172,40 kcal Białko ogółem 74,10 g Tłuszcz 72,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22,50 g Węglowodny przyswajalne 288,00 g cukry suma 96,20 g Błonnik pokarmowy 44,50 g Sól 5,60 g

strona 10 z 16

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadłospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

Wydrukował: q. Data i godzina wydruku: 2025-01-13 10:17:52

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

Jadospisy tygodniowe w dniu 2025-01-21 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2025-01-21 wtorek	C1- Dieta podstawowa	Bułka Grahamka 1szt-70g (GLU Psz.) Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Jajko gotowane 1szt-50g (JAJ.) Kielbasa pieprzowa-wędlina z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 60g Mix sałat z olejem i marchewką 50g Banan 1szt-130g Kawa z mlekiem 250 ml A (GLU Psz, MLE.) Wartość energetyczna[kcal] 680,70 kcal Białko ogółem 29,70 g Tłuszcz 27,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 11,00 g Węglowodny przyswajalne 75,70 g cukry suma 25,70 g Błonnik pokarmowy 7,40 g Sól 2,10 g		Kalafiorowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE.) Pulpeciki mięsne z soczewicą pieczone 2sz-100g A (GLU Psz, JAJ.) Sos pieczarkowy 120ml A (GLU Psz, MLE.) Ziemniaki 200g a Sałatka z czerwonej kapusty 150g (JAJ, GOR.) herbata dzika róża/ jablko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 983,00 kcal Białko ogółem 33,90 g Tłuszcz 24,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 3,20 g Węglowodny przyswajalne 148,30 g cukry suma 53,20 g Błonnik pokarmowy 25,90 g Sól 1,50 g			Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Pasta warogowa z suszonymi pomidorami i ziołami 120g (MLE, SO2.) Sok z marchwi 200ml Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 566,10 kcal Białko ogółem 24,80 g Tłuszcz 17,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 10,10 g Węglowodny przyswajalne 71,00 g cukry suma 27,80 g Błonnik pokarmowy 7,30 g Sól 0,60 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 229,80 kcal Białko ogółem 88,40 g Tłuszcz 68,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 24,30 g Węglowodny przyswajalne 295,00 g cukry suma 106,70 g Błonnik pokarmowy 40,60 g Sól 4,20 g

Jadospisy tygodniowe w dniu 2025-01-21 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2025-01-21 wtorek	C2- Dieta Łatwostawna	Bułka Grahamka 1szt-70g (GLU Psz.) Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Jajko gotowane 1szt-50g (JAJ.) Kielbasa pieprzowa-wędlina z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 60g Mix sałat z olejem i marchewką 50g Banan 1szt-130g Kawa z mlekiem 250 ml A (GLU Psz, MLE.) Wartość energetyczna[kcal] 680,70 kcal Białko ogółem 29,70 g Tłuszcz 27,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 11,00 g Węglowodny przyswajalne 75,70 g cukry suma 25,70 g Błonnik pokarmowy 7,40 g Sól 2,10 g		Kalafiorowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE.) Klopsiki drobiowe pieczone 2sz-100g A (GLU Psz, JAJ, SOJ, GLU Jęcz.) Sos koperkowy 120g A (MLE.) Ziemniaki 200g a Marchew baby duszona z sezamem 150g (SEZ.) herbata dzika róża/ jablko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 922,30 kcal Białko ogółem 39,70 g Tłuszcz 16,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 4,10 g Węglowodny przyswajalne 144,30 g cukry suma 48,70 g Błonnik pokarmowy 29,50 g Sól 0,50 g			Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Pasta warogowa z suszonymi pomidorami i ziołami 120g (MLE, SO2.) Sok z marchwi 200ml Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 566,10 kcal Białko ogółem 24,80 g Tłuszcz 17,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 10,10 g Węglowodny przyswajalne 71,00 g cukry suma 27,80 g Błonnik pokarmowy 7,30 g Sól 0,60 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 169,10 kcal Białko ogółem 94,20 g Tłuszcz 61,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 25,20 g Węglowodny przyswajalne 291,00 g cukry suma 102,20 g Błonnik pokarmowy 44,20 g Sól 3,20 g

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-01-21 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-01-21 wtorek C3-Ograniczenie łatwoprzys. węgla (Cukrzyca/Matki)	Masło roślinne rama 10g Jajko gotowane 2szt-100g (JA,J) Szyńka kostowa z kurcząt 60g (SOJ) Mix sałat z olejem i marchewką 50g Herbata bez cukru 250 ml Bulka Grahamka 1szt-70g (GLU Psz.) Wartość energetyczna[kcal] 482,70 kcal Białko ogółem 27,90 g Tłuszcz 21,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 5,50 g Węglowodny przyswajalne 36,30 g cukry suma 2,30 g Błonnik pokarmowy 4,70 g Sól 1,10 g	Jogurt naturalny 150g-1szt. (MLE) Banan 1szt-130g Wartość energetyczna[kcal] 133,40 kcal Białko ogółem 4,60 g Tłuszcz 2,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 1,50 g Węglowodny przyswajalne 23,90 g cukry suma 20,80 g Błonnik pokarmowy 1,40 g Sól 0,10 g	Kalafiorowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE) Pupelki mięsne z soczewicą pieczone 2sz-150g A (GLU Psz, JA,J) Ziemniaki 200g a Sos pieczarkowy 120ml A (GLU Psz, MLE) Sałatka z czerwonej kapusty 150g (JA,J, GOR) Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 1108,30 kcal Białko ogółem 58,80 g Tłuszcz 17,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 2,60 g Węglowodny przyswajalne 168,80 g cukry suma 19,70 g Błonnik pokarmowy 43,90 g Sól 1,50 g		Chleb graham 90g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Pasta warogowa z suszonymi pomidorami i ziołami 200g (MLE, SO2) Sok z marchwi 200ml Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 568,80 kcal Białko ogółem 36,00 g Tłuszcz 14,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 7,60 g Węglowodny przyswajalne 67,50 g cukry suma 21,50 g Błonnik pokarmowy 8,10 g Sól 0,80 g	Pieczyno żytnio-pszenno-razowe 60g (GLU Psz, GLU Żyt.) Masło roślinne rama 10g Golonkowa delikatniejsza a z indyka 60g (GLU Psz, SEL, GOR) Ogórek 30g Wartość energetyczna[kcal] 255,90 kcal Białko ogółem 13,10 g Tłuszcz 10,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 2,60 g Węglowodny przyswajalne 24,30 g cukry suma 2,00 g Błonnik pokarmowy 4,90 g Sól 0,80 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 549,10 kcal Białko ogółem 140,40 g Tłuszcz 65,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 19,90 g Węglowodny przyswajalne 311,90 g cukry suma 66,30 g Błonnik pokarmowy 63,00 g Sól 4,30 g

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-01-21 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-01-21 wtorek P1-Dieta Podstawowa Dziecięca	Bulka Grahamka 1szt-70g (GLU Psz.) masło porcjowane 10g (MLE) Jajko gotowane 1szt -50g (JA,J) Kielbasa pieprzowa-wędlina z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 60g Mix sałat z olejem i marchewką 50g Kawa z mlekiem 250 ml A (GLU Psz, MLE) Wartość energetyczna[kcal] 524,20 kcal Białko ogółem 26,20 g Tłuszcz 26,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 10,80 g Węglowodny przyswajalne 43,10 g cukry suma 9,40 g Błonnik pokarmowy 4,80 g Sól 2,10 g	Banan 1szt-130g Wartość energetyczna[kcal] 79,40 kcal Białko ogółem 0,80 g Tłuszcz 0,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 0,10 g Węglowodny przyswajalne 17,90 g cukry suma 15,70 g Błonnik pokarmowy 1,40 g Sól g	Kalafiorowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE) Pupelki mięsne z soczewicą pieczone 2sz-100g A (GLU Psz, JA,J) Sos pieczarkowy 120ml A (GLU Psz, MLE) Ziemniaki 100g Sałatka z czerwonej kapusty 100g got (JA,J, GOR) herbata dzika róża/ jablko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 760,80 kcal Białko ogółem 30,90 g Tłuszcz 13,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 2,40 g Węglowodny przyswajalne 121,50 g cukry suma 46,10 g Błonnik pokarmowy 20,40 g Sól 0,80 g	Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE) Wartość energetyczna[kcal] 111,00 kcal Białko ogółem 4,40 g Tłuszcz 1,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 2,10 g Węglowodny przyswajalne 16,50 g cukry suma 13,80 g Błonnik pokarmowy g Sól 0,20 g	Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) Chleb graham 30g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Pasta warogowa z suszonymi pomidorami i ziołami 120g (MLE, SO2) Sok z marchwi 200ml Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 490,50 kcal Białko ogółem 21,50 g Tłuszcz 17,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 10,00 g Węglowodny przyswajalne 57,50 g cukry suma 26,80 g Błonnik pokarmowy 5,20 g Sól 0,50 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 965,90 kcal Białko ogółem 83,80 g Tłuszcz 59,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 25,40 g Węglowodny przyswajalne 256,50 g cukry suma 111,80 g Błonnik pokarmowy 31,80 g Sól 3,60 g	

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-01-21 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-01-21 wtniek ML- Bezmleczna	<p>Bułka Grahamka 1szt-70g (GLU Psz.) Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) Miks tłuszczowy do smarowania 80% 15g Jajko gotowane 1szt-50g (JAJ.) Kiełbasa pieprzowa-wędlina z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 60g Mix salat z olejem i marchewką 50g Banan 1szt-130g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 98.9 / (porcja 655g) = 69,10 kcal Białko ogółem (100g)= 3.9 / (porcja 655g) = 26,00 g Tłuszcz (100g)= 4.2 / (porcja 655g) = 27,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.3 / (porcja 655g) = 8,80 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11 / (porcja 655g) = 73,20 g cukry suma (100g)= 3.5 / (porcja 655g) = 23,30 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.1 / (porcja 655g) = 7,40 g Sól (100g)= .3 / (porcja 655g) = 2,10 g</p>		<p>Kalafiorowa z ziemniakami 300ml bez mączna (SEL.) Klopsiki drobiowe pieczone 2szt-100g bez glutenowa A (JAJ.) Sos koperkowy 120g A bez mączny Ziemniaki 200g a Marchew baby duszona z sezamem 150g (SEZ.) herbata dzika róża/ jablko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 65.4 / (porcja 1170g) = 726,10 kcal Białko ogółem (100g)= 2.2 / (porcja 1170g) = 24,80 g Tłuszcz (100g)= 2.7 / (porcja 1170g) = 30,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .3 / (porcja 1170g) = 3,10 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 7.4 / (porcja 1170g) = 82,40 g cukry suma (100g)= 3.1 / (porcja 1170g) = 33,90 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.7 / (porcja 1170g) = 19,20 g Sól (100g)= .1 / (porcja 1170g) = 0,50 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 Pasta roślinna 1szt-75g (GLU Psz, SOJ, GOR.) Dżem porcjowany 1szt-25g Sok z marchwi 200ml Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 84.5 / (porcja 655g) = 563,50 kcal Białko ogółem (100g)= 2.1 / (porcja 655g) = 13,80 g Tłuszcz (100g)= 3.2 / (porcja 655g) = 21,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .9 / (porcja 655g) = 6,20 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11.3 / (porcja 655g) = 75,60 g cukry suma (100g)= 8.8 / (porcja 655g) = 58,90 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.9 / (porcja 655g) = 12,30 g Sól (100g)= .3 / (porcja 655g) = 1,70 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 1 948,70 kcal Białko ogółem 64,60 g Tłuszcz 79,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 18,10 g Węglowodny przyswajalne 231,20 g cukry suma 116,10 g Błonnik pokarmowy 38,90 g Sól 4,30 g</p>

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadłospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

strona 11 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: 2025-01-13 10:17:52

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-01-21 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-01-21 wtniek We- Wegetariańska	<p>Bułka Grahamka 1szt-70g (GLU Psz.) Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Jajko gotowane 2szt-100g (JAJ.) Mix salat z olejem i marchewką 50g Banan 1szt-130g Kawa z mlekiem 250 ml A (GLU Psz, MLE.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 105.1 / (porcja 640g) = 657,00 kcal Białko ogółem (100g)= 4 / (porcja 640g) = 25,00 g Tłuszcz (100g)= 4.3 / (porcja 640g) = 27,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.8 / (porcja 640g) = 10,90 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12 / (porcja 640g) = 75,20 g cukry suma (100g)= 4.1 / (porcja 640g) = 25,70 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.2 / (porcja 640g) = 7,40 g Sól (100g)= .2 / (porcja 640g) = 1,10 g</p>		<p>Kalafiorowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE.) Kotlet z soczewicy 100g (GLU Psz, JAJ.) Ziemniaki 200g a Sos pieczarkowy 120ml A (GLU Psz, MLE.) Satełka z czerwonej kapusty 150g (JAJ, GOR.) herbata dzika róża/ jablko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 98.6 / (porcja 1120g) = 1 095,50 kcal Białko ogółem (100g)= 2.7 / (porcja 1120g) = 30,40 g Tłuszcz (100g)= 2.6 / (porcja 1120g) = 29,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .3 / (porcja 1120g) = 3,00 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 15 / (porcja 1120g) = 166,80 g cukry suma (100g)= 4.8 / (porcja 1120g) = 53,60 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2.8 / (porcja 1120g) = 30,70 g Sól (100g)= .1 / (porcja 1120g) = 1,50 g</p>			<p>Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Pasta warogowa z suszonymi pomidorami i ziołami 120g (MLE, SO2.) Sok z marchwi 200ml Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 101.9 / (porcja 551g) = 586,10 kcal Białko ogółem (100g)= 4.5 / (porcja 551g) = 24,80 g Tłuszcz (100g)= 3.2 / (porcja 551g) = 17,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.8 / (porcja 551g) = 10,10 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12.8 / (porcja 551g) = 71,00 g cukry suma (100g)= 5 / (porcja 551g) = 27,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.3 / (porcja 551g) = 7,30 g Sól (100g)= .1 / (porcja 551g) = 0,60 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 318,60 kcal Białko ogółem 80,20 g Tłuszcz 73,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 24,00 g Węglowodny przyswajalne 313,00 g cukry suma 107,10 g Błonnik pokarmowy 45,40 g Sól 3,20 g</p>

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadłospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

strona 12 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: 2025-01-13 10:17:52

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-01-21 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2025-01-21 wielek 7- kontrobowana zawartość kw. tłuszczowych(sercowi)	Bułka Grahamka 1szt-70g (GLU Psz.) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) Meks tłuszczowy do smarowania 80% 15g Jajko gotowane 1szt -50g (JA.J.) Kielbasa pieprzowa-wędlina z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 60g Mix sałat z olejem i marchewką 50g Banan 1szt-130g Kawa z mlekiem 250 ml A (GLU Psz, MLE.) Wartość energetyczna[kcal] 713,90 kcal Białko ogółem 29,70 g Tłuszcz 31,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 10,80 g Węglowodny przyswajalne 75,70 g cukry suma 25,70 g Błonnik pokarmowy 7,40 g Sól 2,20 g		Kafaforowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE.) Pupaćki mięsne z soczewicą pieczone 2sz-100g A (GLU Psz, JA.J.) Sos pieczarkowy 120ml A (GLU Psz, MLE.) Ziemniaki 200g a Satałka z czerwonej kapusty 150g (JA.J, GOR.) herbata dzika róża/ jabłko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 983,00 kcal Białko ogółem 33,90 g Tłuszcz 24,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 3,20 g Węglowodny przyswajalne 148,30 g cukry suma 53,20 g Błonnik pokarmowy 25,90 g Sól 1,50 g			Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami i ziołami 120g (MLE, SO2.) Sok z marchwi 200ml Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 491,30 kcal Białko ogółem 24,70 g Tłuszcz 9,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 4,60 g Węglowodny przyswajalne 70,90 g cukry suma 27,70 g Błonnik pokarmowy 7,30 g Sól 0,60 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 188,20 kcal Białko ogółem 88,30 g Tłuszcz 65,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 18,60 g Węglowodny przyswajalne 294,90 g cukry suma 106,60 g Błonnik pokarmowy 40,60 g Sól 4,30 g

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-01-21 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-01-21 wielek 9- Bogalobniakowa	Bułka Grahamka 1szt-70g (GLU Psz.) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Jajko gotowane 1szt -50g (JA.J.) Kielbasa pieprzowa-wędlina z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 60g Mix sałat z olejem i marchewką 50g Kawa z mlekiem 250 ml A (GLU Psz, MLE.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 114,3 /porcja 520g)= 601,30 kcal Białko ogółem (100g)= 5,5 /porcja 520g)= 28,90 g Tłuszcz (100g)= 5,2 /porcja 520g)= 27,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2,1 /porcja 520g)= 10,90 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11 /porcja 520g)= 57,80 g cukry suma (100g)= 1,9 /porcja 520g)= 10,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,2 /porcja 520g)= 6,10 g Sól (100g)= .4 /porcja 520g)= 2,10 g	Jogurt naturalny 150g-1szt. (MLE.) Banan 1szt-130g Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 48 /porcja 280g)= 133,40 kcal Białko ogółem (100g)= 1,7 /porcja 280g)= 4,60 g Tłuszcz (100g)= .8 /porcja 280g)= 2,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .5 /porcja 280g)= 1,50 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 8,3 /porcja 280g)= 23,00 g cukry suma (100g)= 7,5 /porcja 280g)= 20,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= .5 /porcja 280g)= 1,40 g Sól (100g)= .1 /porcja 280g)= 0,10 g	Kafaforowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE.) Klopsiki drobiowe i pieczone 2sz-100g A (GLU Psz, JA.J, SOJ, GLU Jęcz.) Sos koperkowy 120g A (MLE.) Ziemniaki 200g a Marchew baby duszona z sezamem 150g (SEZ.) herbata dzika róża/ jabłko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 83 /porcja 1120g)= 922,30 kcal Białko ogółem (100g)= 3,6 /porcja 1120g)= 39,70 g Tłuszcz (100g)= 1,4 /porcja 1120g)= 16,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .4 /porcja 1120g)= 4,10 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 13 /porcja 1120g)= 144,30 g cukry suma (100g)= 4,4 /porcja 1120g)= 48,70 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2,7 /porcja 1120g)= 29,50 g Sól (100g)= 0 /porcja 1120g)= 0,50 g	Jogurt owocowy 1sz-100g (MLE.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 79 /porcja 100g)= 79,00 kcal Białko ogółem (100g)= 3,2 /porcja 100g)= 3,20 g Tłuszcz (100g)= 1,6 /porcja 100g)= 1,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,1 /porcja 100g)= 1,10 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 13 /porcja 100g)= 13,00 g cukry suma (100g)= 0 /porcja 100g)= g Błonnik pokarmowy (100g)= 0 /porcja 100g)= g Sól (100g)= .1 /porcja 100g)= 0,10 g	Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami i ziołami 120g (MLE, SO2.) Sok z marchwi 200ml Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 101,9 /porcja 551g)= 566,10 kcal Białko ogółem (100g)= 4,5 /porcja 551g)= 24,80 g Tłuszcz (100g)= 3,2 /porcja 551g)= 17,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,8 /porcja 551g)= 10,10 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12,6 /porcja 551g)= 71,00 g cukry suma (100g)= 5 /porcja 551g)= 27,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,3 /porcja 551g)= 7,30 g Sól (100g)= .1 /porcja 551g)= 0,60 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 302,10 kcal Białko ogółem 101,20 g Tłuszcz 64,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 27,70 g Węglowodny przyswajalne 309,10 g cukry suma 107,30 g Błonnik pokarmowy 44,30 g Sól 3,40 g	

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-01-21 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-01-21 wbiek 3-Latwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	<p>Bułka Grahamka 1szt-70g (GLU Psz.) Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Kiełbasa pieprzowa-wędlina z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 60g Dżem porcjowany 1szt-25g Mix sałat z olejem i marchewką 50g Banan 1szt-130g Kawa z mlekiem 250 ml A (GLU Psz, MLE.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 104.5 / (porcja 625g) = 652,80 kcal Białko ogółem (100g)= 3.9 / (porcja 625g) = 24,30 g Tłuszcz (100g)= 3.5 / (porcja 625g) = 22,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.5 / (porcja 625g) = 9,60 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 13.7 / (porcja 625g) = 85,40 g cukry suma (100g)= 10 / (porcja 625g) = 62,40 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.6 / (porcja 625g) = 10,20 g Sól (100g)= .4 / (porcja 625g) = 2,20 g</p>		<p>Kalaforowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE.) Klopsiki drobiow e pieczone 2szt-100g A (GLU Psz, JAJ, SOJ, GLU Jęcz.) Sos koperkowy 120g A (MLE.) Ziemniaki 200g a Marchew baby duszona z sezamem 150g (SEZ.) herbata dzika róża/ jablko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 83 / (porcja 1120g) = 922,30 kcal Białko ogółem (100g)= 3.6 / (porcja 1120g) = 39,70 g Tłuszcz (100g)= 1.4 / (porcja 1120g) = 16,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .4 / (porcja 1120g) = 4,10 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 13 / (porcja 1120g) = 144,30 g cukry suma (100g)= 4.4 / (porcja 1120g) = 48,70 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2.7 / (porcja 1120g) = 29,50 g Sól (100g)= 0 / (porcja 1120g) = 0,50 g</p>			<p>Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) Pasta warogowa z suszonymi pomidorami i ziołami 120g (MLE, SO2) Sok z marchwi 200ml Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 88.4 / (porcja 541g) = 491,30 kcal Białko ogółem (100g)= 4.4 / (porcja 541g) = 24,70 g Tłuszcz (100g)= 1.7 / (porcja 541g) = 9,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .8 / (porcja 541g) = 4,60 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12.8 / (porcja 541g) = 70,90 g cukry suma (100g)= 5 / (porcja 541g) = 27,70 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.3 / (porcja 541g) = 7,30 g Sól (100g)= .1 / (porcja 541g) = 0,60 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 066,40 kcal Białko ogółem 88,70 g Tłuszcz 47,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 18,30 g Węglowodny przyswajalne 300,60 g cukry suma 138,80 g Błonnik pokarmowy 47,00 g Sól 3,30 g</p>

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadłospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

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: 2025-01-13 10:17:52

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-01-21 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-01-21 wbiek 4-Latwostrawna z ogr.ab.pobudz.wyd.soku zbożak.	<p>Bułka pszenna 75g (GLU Psz, SOJ, GLU Jęcz.) masło porcjowane 10g (MLE.) Kiełbasa pieprzowa-wędlina z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 60g Mix sałat z olejem i marchewką 50g Kawa z mlekiem 250 ml A (GLU Psz, MLE.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 106.1 / (porcja 445g) = 482,10 kcal Białko ogółem (100g)= 4.7 / (porcja 445g) = 21,30 g Tłuszcz (100g)= 4.6 / (porcja 445g) = 21,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2.1 / (porcja 445g) = 9,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11.2 / (porcja 445g) = 50,70 g cukry suma (100g)= 2.1 / (porcja 445g) = 9,30 g Błonnik pokarmowy (100g)= .6 / (porcja 445g) = 2,60 g Sól (100g)= .5 / (porcja 445g) = 2,40 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) = 0,10 g Sól (100g)= .1 / (porcja 150g) = 0,10 g</p>	<p>Kalaforowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE.) Klopsiki drobiow e pieczone 2szt-100g A (GLU Psz, JAJ, SOJ, GLU Jęcz.) Sos koperkowy 120g A (MLE.) Ziemniaki 200g a Marchew baby duszona z sezamem 150g (SEZ.) herbata dzika róża/ jablko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 83 / (porcja 1120g) = 922,30 kcal Białko ogółem (100g)= 3.6 / (porcja 1120g) = 39,70 g Tłuszcz (100g)= 1.4 / (porcja 1120g) = 16,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .4 / (porcja 1120g) = 4,10 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 13 / (porcja 1120g) = 144,30 g cukry suma (100g)= 4.4 / (porcja 1120g) = 48,70 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2.7 / (porcja 1120g) = 29,50 g Sól (100g)= 0 / (porcja 1120g) = 0,50 g</p>	<p>Banan 1szt-130g Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 61.2 / (porcja 130g) = 79,40 kcal Białko ogółem (100g)= .6 / (porcja 130g) = 0,80 g Tłuszcz (100g)= .2 / (porcja 130g) = 0,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .1 / (porcja 130g) = 0,10 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 13.7 / (porcja 130g) = 17,90 g cukry suma (100g)= 12.1 / (porcja 130g) = 15,70 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.1 / (porcja 130g) = 1,40 g Sól (100g)= 0 / (porcja 130g) = 0,60 g</p>	<p>Bułka pszenna 75g (GLU Psz, SOJ, GLU Jęcz.) masło porcjowane 10g (MLE.) Pasta warogowa z suszonymi pomidorami i ziołami 120g (MLE, SO2) Sok z marchwi 200ml Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 104.3 / (porcja 536g) = 549,00 kcal Białko ogółem (100g)= 4.3 / (porcja 536g) = 22,70 g Tłuszcz (100g)= 3.3 / (porcja 536g) = 17,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.9 / (porcja 536g) = 10,00 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 13.6 / (porcja 536g) = 71,70 g cukry suma (100g)= 5.2 / (porcja 536g) = 27,10 g Błonnik pokarmowy (100g)= .9 / (porcja 536g) = 4,50 g Sól (100g)= .3 / (porcja 536g) = 1,50 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 086,80 kcal Białko ogółem 88,30 g Tłuszcz 56,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 25,00 g Węglowodny przyswajalne 289,70 g cukry suma 105,90 g Błonnik pokarmowy 38,20 g Sól 4,50 g</p>	

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadłospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

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: 2025-01-13 10:17:52