

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-04-21 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2025-04-21 poniedziałek	1-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.) Twarożek z pietruszką 60g (MLE.) Kiełbasa pieprzowa- wędlina z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 60g ogórek 50g Mandarynka 130g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 83.1 / (porcja 825g) = 692,20 kcal Białko ogółem (100g)= 3.8 / (porcja 825g) = 32,00 g Tłuszcz (100g)= 2.9 / (porcja 825g) = 23,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.4 / (porcja 825g) = 11,50 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9.3 / (porcja 825g) = 77,20 g cukry suma (100g)= 3.1 / (porcja 825g) = 25,40 g Blonnik pokarmowy (100g)= 1.5 / (porcja 825g) = 12,10 g Sól (100g)= .3 / (porcja 825g) = 2,20 g		Pomidorowa z ryżem 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL.) Schab duszony w sosie własnym 100g/120ml A (GLU Psz, MLE.) Ziemniaki 200g a Salatka z buraczków 150g got. herbata dzika róża/ jabłko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 84.2 / (porcja 1000g) = 841,60 kcal Białko ogółem (100g)= 4.1 / (porcja 1000g) = 41,00 g Tłuszcz (100g)= 1.4 / (porcja 1000g) = 14,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .4 / (porcja 1000g) = 4,10 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 13.2 / (porcja 1000g) = 131,80 g cukry suma (100g)= 3 / (porcja 1000g) = 30,00 g Blonnik pokarmowy (100g)= 2 / (porcja 1000g) = 20,00 g Sól (100g)= .2 / (porcja 1000g) = 1,90 g		Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Jajko gotowane 1szt -50g (JAJ.) Golonkowa delikatowa a z indyka 40g (GLU Psz, SEL, GOR.) Sos jogurtowy z groszkiem 80g A (JAJ, MLE, GOR.) rzodkiewka 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 95.6 / (porcja 570g) = 531,30 kcal Białko ogółem (100g)= 4.4 / (porcja 570g) = 24,30 g Tłuszcz (100g)= 4 / (porcja 570g) = 21,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.5 / (porcja 570g) = 8,50 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9.8 / (porcja 570g) = 54,60 g cukry suma (100g)= 1.9 / (porcja 570g) = 10,80 g Blonnik pokarmowy (100g)= 1.6 / (porcja 570g) = 8,70 g Sól (100g)= .2 / (porcja 570g) = 0,90 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 065,10 kcal Białko ogółem 97,30 g Tłuszcz 59,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 24,10 g Węglowodny przyswajalne 263,60 g cukry suma 66,20 g Blonnik pokarmowy 40,80 g Sól 5,00 g

2025.04.21

DIETETYK

mgr Anna Klasa

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadłospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

strona 1 z 16

Wydrukował: q. Data i godzina wydruku: 2025-04-10 15:03:00

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-04-21 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2025-04-21 poniedziałek	2-Lubuska	chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Jogurt naturalny 150g-1szt. (MLE.) Twarożek z pietruszką 60g (MLE.) Kiełbasa pieprzowa- wędlina z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 60g Mix salat z olejem i marchewką 50g Mandarynka 130g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 85.3 / (porcja 800g) = 656,20 kcal Białko ogółem (100g)= 4 / (porcja 800g) = 31,10 g Tłuszcz (100g)= 3.2 / (porcja 800g) = 24,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.5 / (porcja 800g) = 11,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9.5 / (porcja 800g) = 72,90 g cukry suma (100g)= 2 / (porcja 800g) = 15,30 g Blonnik pokarmowy (100g)= .8 / (porcja 800g) = 6,40 g Sól (100g)= .2 / (porcja 800g) = 1,60 g		Pomidorowa z ryżem 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL.) Schab duszony w sosie własnym 100g/120ml A (GLU Psz, MLE.) Ziemniaki 200g a Salatka z buraczków 150g got. herbata dzika róża/ jabłko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 84.2 / (porcja 1000g) = 841,60 kcal Białko ogółem (100g)= 4.1 / (porcja 1000g) = 41,00 g Tłuszcz (100g)= 1.4 / (porcja 1000g) = 14,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .4 / (porcja 1000g) = 4,10 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 13.2 / (porcja 1000g) = 131,80 g cukry suma (100g)= 3 / (porcja 1000g) = 30,00 g Blonnik pokarmowy (100g)= 2 / (porcja 1000g) = 20,00 g Sól (100g)= .2 / (porcja 1000g) = 1,90 g		Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Jajko gotowane 1szt -50g (JAJ.) Golonkowa delikatowa a z indyka 40g (GLU Psz, SEL, GOR.) Sos jogurtowy z groszkiem 80g A (JAJ, MLE, GOR.) Pomidor sparzony 1szt-50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 96.3 / (porcja 570g) = 534,70 kcal Białko ogółem (100g)= 4.4 / (porcja 570g) = 24,40 g Tłuszcz (100g)= 4 / (porcja 570g) = 22,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.5 / (porcja 570g) = 8,50 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10 / (porcja 570g) = 55,40 g cukry suma (100g)= 2.1 / (porcja 570g) = 11,50 g Blonnik pokarmowy (100g)= 1.5 / (porcja 570g) = 8,50 g Sól (100g)= .2 / (porcja 570g) = 0,90 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 032,50 kcal Białko ogółem 96,50 g Tłuszcz 60,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 24,00 g Węglowodny przyswajalne 260,10 g cukry suma 56,80 g Blonnik pokarmowy 34,90 g Sól 4,40 g

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadłospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

strona 2 z 16

Wydrukował: q. Data i godzina wydruku: 2025-04-10 15:03:00

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

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2025-04-21 poniedziałek 34.Latwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	chleb żytnio-pszenny 90g (<i>GLU Psz, GLU Żyt,</i>) Jogurt naturalny 150g-1szt. (<i>MLE,</i>) Twarożek z pietruszką 60g (<i>MLE,</i>) Kiełbasa pieprzowa- wędlina z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 60g Mix sałat z olejem i marchewką 50g Mandarynka 130g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 75.6 /(porcja 790g)= 581,40 kcal Białko ogółem (100g)= 4 /(porcja 790g) = 31,00 g Tłuszcz (100g)= 2.2 /(porcja 790g) = 16,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .8 /(porcja 790g) = 5,90 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9.5 /(porcja 790g) = 72,80 g cukry suma (100g)= 2 /(porcja 790g) = 15,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= .8 /(porcja 790g) = 6,40 g Sól (100g)= .2 /(porcja 790g) = 1,60 g		Pomidorowa z ryżem 300ml A (<i>GLU Psz, MLE, SEL,</i>) Schab duszony w sosie własnym 100g/120ml A (<i>GLU Psz, MLE,</i>) Ziemniaki 300g A Sałatka z buraczków 150g got. herbata dzika róża/ jablko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 80.9 /(porcja 1100g) = 898,40 kcal Białko ogółem (100g)= 3.8 /(porcja 1100g) = 42,50 g Tłuszcz (100g)= 1.3 /(porcja 1100g) = 14,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .4 /(porcja 1100g) = 4,10 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12.9 /(porcja 1100g) = 143,80 g cukry suma (100g)= 2.8 /(porcja 1100g) = 30,70 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2.1 /(porcja 1100g) = 22,80 g Sól (100g)= .2 /(porcja 1100g) = 1,90 g		Chleb graham 60g (<i>GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt,</i>) Chleb żytnio- pszenny 30g (<i>GLU Psz, GLU Żyt,</i>) Golonkowa delikatesowa z indyka 60g (<i>GLU Psz, SEL, GOR,</i>) Dżem porcjowany 1szt-25g Pomidor sparzony 1szt-50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 78.5 /(porcja 475g) = 373,90 kcal Białko ogółem (100g)= 3.8 /(porcja 475g) = 18,20 g Tłuszcz (100g)= 1.1 /(porcja 475g) = 5,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .3 /(porcja 475g) = 1,50 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12.5 /(porcja 475g) = 59,70 g cukry suma (100g)= 9.6 /(porcja 475g) = 45,70 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.9 /(porcja 475g) = 8,90 g Sól (100g)= .2 /(porcja 475g) = 1,10 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 853,70 kcal Białko ogółem 91,70 g Tłuszcz 36,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 11,50 g Węglowodny przyswajalne 276,30 g cukry suma 91,60 g Błonnik pokarmowy 38,10 g Sól 4,60 g	

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2025-04-21 poniedziałek 4-Latwostrawna z ogr.sól,pobudz.wyd.sól,śladgk.	Bułka pszenna 75g (<i>GLU Psz, SOJ, GLU Jęcz,</i>) masło porcjowane 10g (<i>MLE,</i>) Twarożek z pietruszką 60g (<i>MLE,</i>) Kiełbasa pieprzowa- wędlina z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 60g Mix sałat z olejem i marchewką 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 102.5 / (porcja 505g) = 512,50 kcal Białko ogółem (100g)= 5 / (porcja 505g) = 25,00 g Tłuszcz (100g)= 4.4 / (porcja 505g) = 21,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2 / (porcja 505g) = 9,80 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10.4 / (porcja 505g) = 52,10 g cukry suma (100g)= 2 / (porcja 505g) = 10,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= .6 / (porcja 505g) = 3,00 g Sól (100g)= .5 / (porcja 505g) = 2,40 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	Pomidorowa z ryżem 300ml A (<i>GLU Psz, MLE, SEL,</i>) Schab duszony w sosie własnym 100g/120ml A (<i>GLU Psz, MLE,</i>) Ziemniaki 200g a Sałatka z buraczków 150g got. herbata dzika róża/ jablko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 84.2 / (porcja 1000g) = 841,60 kcal Białko ogółem (100g)= 4.1 / (porcja 1000g) = 41,00 g Tłuszcz (100g)= 1.4 / (porcja 1000g) = 14,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .4 / (porcja 1000g) = 4,10 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 13.2 / (porcja 1000g) = 131,80 g cukry suma (100g)= 3 / (porcja 1000g) = 30,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2 / (porcja 1000g) = 20,00 g Sól (100g)= .2 / (porcja 1000g) = 1,90 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>) Golonkowa delikatowa a z indyka 60g (<i>GLU Psz, SEL, GOR,</i>) Dżem porcjowany 1szt-25g Pomidor sparzony 1szt-50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 90.6 / (porcja 470g) = 431,60 kcal Białko ogółem (100g)= 3.4 / (porcja 470g) = 16,20 g Tłuszcz (100g)= 2.7 / (porcja 470g) = 12,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.4 / (porcja 470g) = 6,80 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12.7 / (porcja 470g) = 60,50 g cukry suma (100g)= 9.5 / (porcja 470g) = 45,10 g Błonnk pokarmowy (100g)= 1.3 / (porcja 470g) = 6,10 g Sól (100g)= .4 / (porcja 470g) = 1,90 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 896,20 kcal Białko ogółem 86,30 g Tłuszcz 51,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22,10 g Węglowodny przyswajalne 261,90 g cukry suma 102,30 g Błonnik pokarmowy 30,60 g Sól 6,30 g	

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-04-21 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2025-04-21 poniedziałek	12- Paikowa	zupa warzywna +ryż+masło+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 naturalny 150g-1szt. (MLE.) Ryż na mle+masło+mieso drobiowe 500ml (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	Pomidorowa z ryżem 300ml A (GLUP Sz, MLE, SEL.) Mieso drobiowe z warzy wami (SEL.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 210.4 / (porcja 301g)= 637,50 kcal Białko ogółem (100g)= 9.5 / (porcja 301g) = 28,70 g Tłuszcz (100g)= 5.8 / (porcja 301g) = 17,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .9 / (porcja 301g) = 2,80 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 28.7 / (porcja 301g)= 87,00 g cukry suma (100g)= 3.1 / (porcja 301g) = 9,30 g Błonnik pokarmowy (100g)= 4.5 / (porcja 301g) = 13,50 g Sól (100g)= .1 / (porcja 301g)= 0,40 g	Ryż na mle+masło+mieso 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+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] 2 513,60 kcal Białko ogółem 114,20 g Tłuszcz 84,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 23,90 g Węglowodny przyswajalne 315,50 g cukry suma 41,00 g Błonnik pokarmowy 25,30 g Sól 1,30 g	

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-04-21 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2025-04-21	poniedziałek	14- Płyna wzmożlona	zupa warzywna +ryż+masło+mięso drobiowa 500ml (GLU Psz, JAJ, SEL.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 89.5 / (porcja 500g)= 447,30 kcal Białko ogółem (100g)= 3.4 / (porcja 500g) = 16,80 g Tłuszcz (100g)= 3.8 / (porcja 500g) = 18,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .5 / (porcja 500g) = 2,20 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10.2 / (porcja 500g)= 51,10 g cukry suma (100g)= .4 / (porcja 500g) = 2,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= .8 / (porcja 500g) = 3,80 g Sól (100g)= 0 / (porcja 500g)= 0,10 g	Ryż na mle+masło+mieso drobiowe 500ml (MLE.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 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	Pomidorowa z ryżem 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL.) Mieso+warzywa+ masło+ziemniaki 500ml Płyna (MLE, SEL.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 170.4 / (porcja 301g)= 516,40 kcal Białko ogółem (100g)= 7.6 / (porcja 301g) = 23,20 g Tłuszcz (100g)= 4.7 / (porcja 301g) = 14,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2.3 / (porcja 301g) = 6,90 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 23.3 / (porcja 301g)= 70,70 g cukry suma (100g)= 2.3 / (porcja 301g) = 7,10 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2.9 / (porcja 301g) = 8,80 g Sól (100g)= .1 / (porcja 301g)= 0,30 g	Ryż na mle+masło+mieso 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)= 91.3 / (porcja 500g)= 456,30 kcal Białko ogółem (100g)= 3.4 / (porcja 500g) = 16,80 g Tłuszcz (100g)= 4 / (porcja 500g) = 19,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .5 / (porcja 500g) = 2,30 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] 2 392,20 kcal Białko ogółem 101,20 g Tłuszcz 82,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 26,60 g Węglowodny przyswajalne 303,30 g cukry suma 32,70 g Błonnik pokarmowy 20,60 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.

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2025-04-21	poniedziałek	7-kontrolowana zawartość: kw. tłuszczowych(sercowa) chleb wielozłazmsty 115g (GLU Ows, GLU Żyt.) Jogurt naturalny 150g-1szt. (MLE.) Twarożek z pietruszką 60g (MLE.) Kielbasa pieprzowa- wędlna z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 60g ogórek 50g Mandarynka 130g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 553,50 kcal Białko ogółem 30,90 g Tłuszcz 17,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 5,20 g Węglowodny przyswajalne 60,30 g cukry suma 16,90 g Błonnik pokarmowy 13,80 g Sól 2,30 g		Pomidorowa z ryżem 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL.) Schab duszony w sosie własnym 100g/120ml A (GLU Psz, MLE.) Ziemniaki 200g a Sałatka z buraczków 150g got. herbata dzika róża/ jabłko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 841,60 kcal Białko ogółem 41,00 g Tłuszcz 14,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 4,10 g Węglowodny przyswajalne 131,80 g cukry suma 30,00 g Błonnik pokarmowy 20,00 g Sól 1,90 g		Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio- pszenney 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) Miks tłuszczowy do smarowania 80% 15g Jajko gotowane 1szt -50g (JAJ.) Golonkowa delikatosow a z indyka 40g (GLU Psz, SEL, GOR.) Sos jogurtowy z groszkiem 80g A (JAJ, MLE, GOR.) rzodkiewka 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 564,50 kcal Białko ogółem 24,30 g Tłuszcz 25,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 8,30 g Węglowodny przyswajalne 54,60 g cukry suma 10,80 g Błonnik pokarmowy 8,70 g Sól 0,90 g		Wartość energetyczna[kcal] 1 959,60 kcal Białko ogółem 96,20 g Tłuszcz 57,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 17,60 g Węglowodny przyswajalne 246,70 g cukry suma 57,70 g Błonnik pokarmowy 42,50 g Sól 5,10 g

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2025-04-21	poniedziałek	9-Bogatobiałkowa						
		chleb żytnio-pszenney 90g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Twarożek z pietruszką 120g (MLE.) Kielbasa pieprzowa- wędlna z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 60g Miks salat z olejem i marchewką 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 104,6 /(porcja 580g)= 615,00 kcal Białko ogółem (100g)= 6.6 /(porcja 580g)= 38,50 g Tłuszcz (100g)= 3.9 /(porcja 580g)= 23,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.8 /(porcja 580g)= 10,70 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10.3 /(porcja 580g)= 60,80 g cukry suma (100g)= 2.2 /(porcja 580g)= 12,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= .8 /(porcja 580g)= 4,50 g Sól (100g)= .3 /(porcja 580g)= 1,50 g	Jogurt naturalny 150g-1szt. (MLE.) Mandarynka 130g Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 35.2 /(porcja 280g)= 97,90 kcal Białko ogółem (100g)= 1.6 /(porcja 280g)= 4,40 g Tłuszcz (100g)= .8 /(porcja 280g)= 2,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .5 /(porcja 280g)= 1,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 5.1 /(porcja 280g)= 14,20 g cukry suma (100g)= 1.8 /(porcja 280g)= 5,10 g Błonnik pokarmowy (100g)= .7 /(porcja 280g)= 1,90 g Sól (100g)= .1 /(porcja 280g)= 0,10 g	Pomidorowa z ryżem 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL.) Schab duszony w sosie własnym 100g/120ml A (GLU Psz, MLE.) Ziemniaki 200g a Sałatka z buraczków 150g got. herbata dzika róża/ jabłko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 84.2 /(porcja 1000g)= 841,60 kcal Białko ogółem (100g)= 4.1 /(porcja 1000g)= 41,00 g Tłuszcz (100g)= 1.4 /(porcja 1000g)= 14,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .4 /(porcja 1000g)= 4,10 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 13.2 /(porcja 1000g)= 131,80 g cukry suma (100g)= 3 /(porcja 1000g)= 30,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2 /(porcja 1000g)= 20,00 g Sól (100g)= .2 /(porcja 1000g)= 1,90 g	Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 74.4 /(porcja 150g)= 111,00 kcal Białko ogółem (100g)= 2.9 /(porcja 150g)= 4,40 g Tłuszcz (100g)= 1 /(porcja 150g)= 1,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.4 /(porcja 150g)= 2,10 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11.1 /(porcja 150g)= 16,50 g cukry suma (100g)= 9.3 /(porcja 150g)= 13,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= 0 /(porcja 150g)= g Sól (100g)= .1 /(porcja 150g)= 0,20 g	Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio- pszenney 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Jajko gotowane 1szt -50g (JAJ.) Golonkowa a delikatesow a z indyka 40g (GLU Psz, SEL, GOR.) Sos jogurtowy z groszkiem 80g A (JAJ, MLE, GOR.) Pomidor sparzony 1szt-50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 96.3 /(porcja 570g)= 534,70 kcal Białko ogółem (100g)= 4.4 /(porcja 570g)= 24,40 g Tłuszcz (100g)= 4 /(porcja 570g)= 22,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.5 /(porcja 570g)= 8,50 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10 /(porcja 570g)= 55,40 g cukry suma (100g)= 2.1 /(porcja 570g)= 11,50 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.5 /(porcja 570g)= 8,50 g Sól (100g)= .2 /(porcja 570g)= 0,90 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 200,20 kcal Białko ogółem 112,70 g Tłuszcz 62,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 26,80 g Węglowodny przyswajalne 278,70 g cukry suma 73,20 g Błonnik pokarmowy 34,90 g Sól 4,60 g	

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-04-21 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2025-04-21 poniedziałek	6-ż ograniczeniem łatwo przys.węgl(Cukrzycowa)	chleb wielozłarnisty 115g (<i>GLU Ows, GLU Żyt,</i>) masło porcjowane 10g (<i>MLE,</i>) Twarożek z pietruszką 60g (<i>MLE,</i>) Kiełbasa pieprzowa- wędlina z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 60g ogórek 50g Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 92 /(porcja 545g) = 511,20 kcal Białko ogółem (100g)= 4.8 /(porcja 545g) = 26,60 g Tłuszcz (100g)= 4.2 /(porcja 545g) = 23,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.7 /(porcja 545g) = 9,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 7.4 /(porcja 545g) = 41,20 g cukry suma (100g)= 1.2 /(porcja 545g) = 6,90 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2.2 /(porcja 545g) = 12,00 g Sól (100g)= .4 /(porcja 545g = 2,20 g	Jogurt naturalny 150g-1szt. (<i>MLE,</i>) Mandarynka 130g Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 35.2 /(porcja 280g)= 97,90 kcal Białko ogółem (100g)= 1.6 /(porcja 280g) = 4,40 g Tłuszcz (100g)= .8 /(porcja 280g) = 2,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .5 /(porcja 280g) = 1,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 5.1 /(porcja 280g) = 14,20 g cukry suma (100g)= 1.8 /(porcja 280g) = 5,10 g Błonnik pokarmowy (100g)= .7 /(porcja 280g) = 1,90 g Sól (100g)= .1 /(porcja 280g)= 0,10 g	Pomidorowa z ryżem 300ml A (<i>GLU Psz, MLE, SEL,</i>) Schab duszony w sosie własnym 100g/120ml A (<i>GLU Psz, MLE,</i>) Ziemniaki 200g a Sałatka z buraczków 150g got. Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 80.4 /(porcja 1000g)= 804,30 kcal Białko ogółem (100g)= 4.1 /(porcja 1000g) = 41,10 g Tłuszcz (100g)= 1.2 /(porcja 1000g) = 12,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .4 /(porcja 1000g) = 4,00 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12.7 /(porcja 1000g)= 126,80 g cukry suma (100g)= 2.5 /(porcja 1000g) = 25,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2 /(porcja 1000g) = 20,00 g Sól (100g)= .2 /(porcja 1000g) = 1,90 g		Chleb graham 90g (<i>GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt,</i>) masło porcjowane 10g (<i>MLE,</i>) Jajko gotowane 1szt -50g (<i>JAJ,</i>) Golonkowa delikatowa a z indyka 40g (<i>GLU Psz, SEL, GOR,</i>) Sos jogurtowy z groszkiem 80g A (<i>JAJ, MLE, GOR,</i>) rzodkiewka 50g Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 91.9 /(porcja 570g)= 510,50 kcal Białko ogółem (100g)= 4.5 /(porcja 570g) = 25,00 g Tłuszcz (100g)= 3.9 /(porcja 570g) = 21,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.5 /(porcja 570g) = 8,50 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 8.7 /(porcja 570g) = 48,40 g cukry suma (100g)= 1.1 /(porcja 570g) = 6,10 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.7 /(porcja 570g) = 9,50 g Sól (100g)= .2 /(porcja 570g)= 0,90 g	Pieczywo żytnio-pszenno-razowe 60g (<i>GLU Psz, GLU Żyt,</i>) Ser żółty 30g (<i>MLE,</i>) Mix sałat 30g Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 206.8 /(porcja 120g)= 249,10 kcal Białko ogółem (100g)= 12.5 /(porcja 120g) = 15,10 g Tłuszcz (100g)= 8.7 /(porcja 120g) = 10,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 6.2 /(porcja 120g) = 7,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 19 /(porcja 120g) = 22,90 g cukry suma (100g)= 1.4 /(porcja 120g) = 1,70 g Błonnik pokarmowy (100g)= 4.1 /(porcja 120g) = 5,00 g Sól (100g)= .5 /(porcja 120g)= 0,60 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 173,00 kcal Białko ogółem 112,20 g Tłuszcz 69,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 30,60 g Węglowodny przyswajalne 253,50 g cukry suma 44,80 g Błonnik pokarmowy 48,40 g Sól 5,70 g

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-04-21 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2025-04-21 poniedziałek		chleb bezglutenowy 105g masło porcjowane 10g (MLE,) Jogurt naturalny 150g-1szt. (MLE,) Twarożek z pietruszką 60g (MLE,) Kiełbasa pieprzowa- wędlina z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 60g ogórek 50g Mandarynka 130g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 65.7 / (porcja 815g)= 547,20 kcal Białko ogółem (100g)= 2.8 / (porcja 815g) = 23,30 g Tłuszcz (100g)= 2.9 / (porcja 815g) = 23,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.3 / (porcja 815g) = 11,10 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 6.9 / (porcja 815g) = 57,30 g cukry suma (100g)= 2.1 / (porcja 815g) = 17,60 g Błonnik pokarmowy (100g)= .4 / (porcja 815g) = 3,60 g Sól (100g)= .3 / (porcja 815g)= 2,60 g		Pomidorowa z ryżem 300ml bez glutenowa (SEL,) Schab duszony w sosie własnym 100g/120ml bez glutenowy A Ziemniaki 200g a Sałatka z buraczków 150g got. herbata dzika róża/ jabłko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 94.4 / (porcja 1000g)= 944,20 kcal Białko ogółem (100g)= 4.3 / (porcja 1000g) = 42,90 g Tłuszcz (100g)= 2.2 / (porcja 1000g) = 21,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .3 / (porcja 1000g) = 3,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 13.9 / (porcja 1000g)= 139,30 g cukry suma (100g)= 2.8 / (porcja 1000g) = 27,60 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.8 / (porcja 1000g) = 18,40 g Sól (100g)= .2 / (porcja 1000g) = 1,90 g		chleb bez glutenowy 105g masło porcjowane 10g (MLE,) Jajko gotowane 1szt -50g (JAJ,) Szynka kostowa z kurcząt 40g (SOJ,) Sos jogurtowy z groszkiem 80g A (JAJ, MLE, GOR,) rzodkiewka 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 83.9 / (porcja 585g)= 493,70 kcal Białko ogółem (100g)= 2.9 / (porcja 585g) = 17,10 g Tłuszcz (100g)= 4.2 / (porcja 585g) = 24,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.5 / (porcja 585g) = 8,50 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 7.7 / (porcja 585g) = 45,20 g cukry suma (100g)= 2.1 / (porcja 585g) = 12,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= .8 / (porcja 585g) = 4,40 g Sól (100g)= .3 / (porcja 585g)= 1,50 g		Wartość energetyczna[kcal] 1 985,10 kcal Białko ogółem 83,30 g Tłuszcz 70,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22,90 g Węglowodny przyswajalne 241,80 g cukry suma 57,40 g Błonnik pokarmowy 26,40 g Sól 6,00 g

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-04-21 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2025-04-21 poniedziałek	ML-Bezmleczna	chleb żytnio-pszenny 90g (<i>GLU Psz, GLU Żyt.</i>) Miks tłuszczowy do smarowania 80% 15g Kiełbasa pieprzowa- wędlina z indyka i kurczaka grubo rozdrobiona 60g Mix sałat z olejem i marchewką 50g Mandarynka 130g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 93.5 /(porcja 595g)= 550,10 kcal Białko ogółem (100g)= 3.4 /(porcja 595g) = 19,80 g Tłuszcz (100g)= 3.8 /(porcja 595g) = 22,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.2 /(porcja 595g) = 7,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10.9 /(porcja 595g)= 63,90 g cukry suma (100g)= 1.2 /(porcja 595g) = 7,10 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.1 /(porcja 595g) = 6,20 g Sól (100g)= .2 /(porcja 595g)= 1,40 g		Pomidorowa z ryżem 300ml bezmleczna (<i>SEL.</i>) Schab duszony w sosie własnym 100g/120ml bez glutenowy A Ziemniaki 200g a Sałatka z buraczków 150g got. herbata dzika róża/ jabłko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 94.4 /(porcja 1000g)= 944,20 kcal Białko ogółem (100g)= 4.3 /(porcja 1000g) = 42,90 g Tłuszcz (100g)= 2.2 /(porcja 1000g) = 21,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .3 /(porcja 1000g) = 3,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 13.9 /(porcja 1000g)= 139,30 g cukry suma (100g)= 2.8 /(porcja 1000g) = 27,60 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.8 /(porcja 1000g) = 18,40 g Sól (100g)= .2 /(porcja 1000g) = 1,90 g		Chleb graham 60g (<i>GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.</i>) Chleb żytnio- pszenny 30g (<i>GLU Psz, GLU Żyt.</i>) Miks tłuszczowy do smarowania 80% 15g Jajko gotowane 1szt -50g (<i>JAJ.</i>) Szynka tostowa z kurcząt 40g (<i>SOJ.</i>) Pomidor sparzony 1szt-50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 97.6 /(porcja 495g)= 488,00 kcal Białko ogółem (100g)= 4.4 /(porcja 495g) = 22,10 g Tłuszcz (100g)= 3.9 /(porcja 495g) = 19,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.5 /(porcja 495g) = 7,70 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9.8 /(porcja 495g) = 49,20 g cukry suma (100g)= 1.8 /(porcja 495g) = 9,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.2 /(porcja 495g) = 6,10 g Sól (100g)= .1 /(porcja 495g)= 0,50 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 982,30 kcal Białko ogółem 84,80 g Tłuszcz 63,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 18,30 g Węglowodny przyswajalne 252,40 g cukry suma 43,90 g Błonnik pokarmowy 30,70 g Sól 3,80 g	

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadlospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

strona 11 z 16

Wydrukował: q, Data i godzina wydruku: 2025-04-10 15:03:00

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-04-21 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2025-04-21 poniedziałek	We- Wegetariańska	chleb żytnio-pszenny 90g (<i>GLU Psz, GLU Żyt.</i>) masło porcjowane 10g (<i>MLE.</i>) Jogurt naturalny 150g-1szt. (<i>MLE.</i>) Twarożek z pietruszką 120g (<i>MLE.</i>) ogórek 50g Mandarynka 130g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 77.7 / (porcja 800g) = 597,30 kcal Białko ogółem (100g)= 4.3 / (porcja 800g) = 33,00 g Tłuszcz (100g)= 2.2 / (porcja 800g) = 16,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.4 / (porcja 800g) = 10,50 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9.8 / (porcja 800g) = 75,00 g cukry suma (100g)= 2.4 / (porcja 800g) = 18,40 g Błonnik pokarmowy (100g)= .9 / (porcja 800g) = 6,60 g Sól (100g)= .1 / (porcja 800g) = 0,60 g		Pomidorowa z ryżem 300ml A (<i>GLU Psz, MLE, SEL.</i>) Potrawka z decierzyc z papryką i pieczarkami 200g A (<i>GLU Psz, SEL.</i>) Ziemniaki 200g a Sałatka z buraczków 150g got. herbata dzika róża/ jabłko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 80 / (porcja 1100g) = 888,50 kcal Białko ogółem (100g)= 2.6 / (porcja 1100g) = 28,30 g Tłuszcz (100g)= 1.2 / (porcja 1100g) = 13,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2 / (porcja 1100g) = 1,80 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 13.6 / (porcja 1100g) = 150,90 g cukry suma (100g)= 3 / (porcja 1100g) = 33,30 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.9 / (porcja 1100g) = 21,40 g Sól (100g)= .2 / (porcja 1100g) = 2,10 g		Chleb żytnio- pszenny 30g (<i>GLU Psz, GLU Żyt.</i>) Chleb graham 60g (<i>GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.</i>) masło porcjowane 10g (<i>MLE.</i>) Jajko gotowane 2szt-100g (<i>JAJ.</i>) Sos jogurtowy z groszkiem 80g A (<i>JAJ, MLE, GOR.</i>) rzodkiewka 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 90.8 / (porcja 580g) = 534,00 kcal Białko ogółem (100g)= 4.1 / (porcja 580g) = 24,20 g Tłuszcz (100g)= 3.9 / (porcja 580g) = 22,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.5 / (porcja 580g) = 9,00 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9.1 / (porcja 580g) = 53,80 g cukry suma (100g)= 1.8 / (porcja 580g) = 10,70 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.5 / (porcja 580g) = 8,70 g Sól (100g)= .1 / (porcja 580g) = 0,50 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 019,80 kcal Białko ogółem 85,50 g Tłuszcz 53,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 21,30 g Węglowodny przyswajalne 279,70 g cukry suma 62,40 g Błonnik pokarmowy 36,70 g Sól 3,20 g	

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadlospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

strona 12 z 16

Wydrukował: q, Data i godzina wydruku: 2025-04-10 15:03:00

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-04-21 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2025-04-21 poniedziałek	C1- Dieta podstawowa	Chleb wieloziarnisty 85g (GLU Ows, GLU Żyt.) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE,) Jogurt naturalny 150g-1szt. (MLE,) Twarożek z pietruszką 60g (MLE,) Kiełbasa pieprzowa- wędlina z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 60g ogórek 50g Mandarynka 130g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 635,20 kcal Białko ogółem 31,40 g Tłuszcz 24,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 10,80 g Węglowodny przyswajalne 65,80 g cukry suma 16,70 g Błonnik pokarmowy 12,10 g Sól 2,20 g		Pomidorowa z ryżem 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL,) Schab duszony w sosie własnym 100g/120ml A (GLU Psz, MLE,) Ziemniaki 200g a Sałatka z buraczków 150g got. herbata dzika róża/ jabłko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 841,60 kcal Białko ogółem 41,00 g Tłuszcz 14,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 4,10 g Węglowodny przyswajalne 131,80 g cukry suma 30,00 g Błonnik pokarmowy 20,00 g Sól 1,90 g		Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE,) Jajko gotowane 1szt -50g (JAJ,) Golonkowa delikatowa z indyka 40g (GLU Psz, SEL, GOR,) Sos jogurtowy z groszkiem 80g A (JAJ, MLE, GOR,) rzodkiewka 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 531,30 kcal Białko ogółem 24,30 g Tłuszcz 21,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 8,50 g Węglowodny przyswajalne 54,60 g cukry suma 10,80 g Błonnik pokarmowy 8,70 g Sól 0,90 g		Wartość energetyczna[kcal] 2008,10 kcal Białko ogółem 96,70 g Tłuszcz 60,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 23,40 g Węglowodny przyswajalne 252,20 g cukry suma 57,50 g Błonnik pokarmowy 40,80 g Sól 5,00 g

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-04-21 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2025-04-21 poniedziałek	C2- Dieta Łatwostawna	chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE,) Jogurt naturalny 150g-1szt. (MLE,) Twarożek z pietruszką 60g (MLE,) Kiełbasa pieprzowa- wędlina z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 60g Mix sałat z olejem i marchewką 50g Mandarynka 130g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 656,20 kcal Białko ogółem 31,10 g Tłuszcz 24,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 11,40 g Węglowodny przyswajalne 72,90 g cukry suma 15,30 g Błonnik pokarmowy 6,40 g Sól 1,60 g		Pomidorowa z ryżem 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL,) Schab duszony w sosie własnym 100g/120ml A (GLU Psz, MLE,) Ziemniaki 200g a Sałatka z buraczków 150g got. herbata dzika róża/ jabłko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 841,60 kcal Białko ogółem 41,00 g Tłuszcz 14,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 4,10 g Węglowodny przyswajalne 131,80 g cukry suma 30,00 g Błonnik pokarmowy 20,00 g Sól 1,90 g		Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE,) Jajko gotowane 1szt -50g (JAJ,) Golonkowa delikatowa z indyka 40g (GLU Psz, SEL, GOR,) Sos jogurtowy z groszkiem 80g A (JAJ, MLE, GOR,) Pomidor sparzony 1szt-50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 534,70 kcal Białko ogółem 24,40 g Tłuszcz 22,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 8,50 g Węglowodny przyswajalne 55,40 g cukry suma 11,50 g Błonnik pokarmowy 8,50 g Sól 0,90 g		Wartość energetyczna[kcal] 2032,50 kcal Białko ogółem 96,50 g Tłuszcz 60,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 24,00 g Węglowodny przyswajalne 260,10 g cukry suma 56,80 g Błonnik pokarmowy 34,90 g Sól 4,40 g

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-04-21 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2025-04-21 poniedziałek C3-Organizmie latwoprzys. węgle(Cukrzyca waleni)	chleb wielozłazmsty 115g (GLU Ows, GLU Żyt.) Twarozek z pietruszką 120g (MLE) Kielbasa pieprzowa-wędlina z indy ka i kurczaka grubo rozdrobniona 60g ogórek 50g Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 493,10 kcal Białko ogółem 38,40 g Tłuszcz 15,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 4,50 g Węglowodny przyswajalne 43,20 g cukry suma 9,40 g Błonnik pokarmowy 11,90 g Sól 2,30 g	Jogurt naturalny 150g-1szt. (MLE) Mandarynka 130g Wartość energetyczna[kcal] 97,90 kcal Białko ogółem 4,40 g Tłuszcz 2,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 1,40 g Węglowodny przyswajalne 14,20 g cukry suma 5,10 g Błonnik pokarmowy 1,90 g Sól 0,10 g	Pomidorowa z ryżem 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL) Schab duszony w sosie 150g/120 ml A (GLU Psz, MLE) Ziemniaki 200g a Salatka z buraczków 150g got. Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 911,20 kcal Białko ogółem 55,10 g Tłuszcz 17,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 6,50 g Węglowodny przyswajalne 128,20 g cukry suma 25,00 g Błonnik pokarmowy 20,10 g Sól 2,00 g		Chleb graham 90g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Golonkowa delikatosow a z indyka 40g (GLU Psz, SEL, GOR) Jajko gotowane 1szt -50g (JAJ) Sos jogurtowy z groszkiem 80g A (JAJ, MLE, GOR) rzodkiewka 50g Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 435,70 kcal Białko ogółem 25,00 g Tłuszcz 13,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 3,10 g Węglowodny przyswajalne 48,30 g cukry suma 6,10 g Błonnik pokarmowy 9,50 g Sól 0,90 g	Pieczywo żytnio-pszenno-razowe 60g (GLU Psz, GLU Żyt.) Masło roślinne rama 10g Ser żółty 60g A (MLE) Mix salat 30g Wartość energetyczna[kcal] 363,00 kcal Białko ogółem 20,30 g Tłuszcz 21,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 12,30 g Węglowodny przyswajalne 23,20 g cukry suma 1,70 g Błonnik pokarmowy 5,00 g Sól 0,90 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 300,90 kcal Białko ogółem 143,20 g Tłuszcz 69,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 27,80 g Węglowodny przyswajalne 257,10 g cukry suma 47,30 g Błonnik pokarmowy 48,40 g Sól 6,20 g

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadłospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

strona 15 z 16

Wydrukował: q. Data i godzina wydruku: 2025-04-10 15:03:00

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-04-21 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2025-04-21 poniedziałek P1- Dieta Podstawowa Dzieląca	Chleb wielozłazmsty 40g (GLU Ows, GLU Żyt.) Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Twarozek z pietruszką 60g (MLE) Kielbasa pieprzowa-wędlina z indy ka i kurczaka grubo rozdrobniona 60g ogórek 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 432,00 kcal Białko ogółem 23,70 g Tłuszcz 19,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 9,40 g Węglowodny przyswajalne 37,70 g cukry suma 10,40 g Błonnik pokarmowy 5,70 g Sól 1,60 g	Mandarynka 130g Wartość energetyczna[kcal] 43,90 kcal Białko ogółem 0,60 g Tłuszcz 0,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem g Węglowodny przyswajalne 9,10 g cukry suma g Błonnik pokarmowy 1,90 g Sól g	Pomidorowa z ryżem 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL) Schab duszony w sosie własnym 100g/120ml A (GLU Psz, MLE) Ziemniaki 100g Salatka z buraczków 100g got herbata dzika róża/ jablko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 640,40 kcal Białko ogółem 36,30 g Tłuszcz 12,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 4,00 g Węglowodny przyswajalne 91,80 g cukry suma 22,50 g Błonnik pokarmowy 11,10 g Sól 1,40 g	Jogurt owocowy 1szt-100g (MLE) Wartość energetyczna[kcal] 79,00 kcal Białko ogółem 3,20 g Tłuszcz 1,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 1,10 g Węglowodny przyswajalne 13,00 g cukry suma g Błonnik pokarmowy g Sól 0,10 g	Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) Chleb graham 30g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Jajko gotowane 1szt -50g (JAJ) Golonkowa delikatosow a z indyka 40g (GLU Psz, SEL, GOR) Sos jogurtowy z groszkiem 80g A (JAJ, MLE, GOR) rzodkiewka 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 455,70 kcal Białko ogółem 21,00 g Tłuszcz 21,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 8,40 g Węglowodny przyswajalne 41,10 g cukry suma 9,80 g Błonnik pokarmowy 6,60 g Sól 0,80 g		Wartość energetyczna[kcal] 1 651,00 kcal Białko ogółem 84,80 g Tłuszcz 54,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22,90 g Węglowodny przyswajalne 192,70 g cukry suma 42,70 g Błonnik pokarmowy 25,30 g Sól 3,90 g

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadłospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

strona 16 z 16

Wydrukował: q. Data i godzina wydruku: 2025-04-10 15:03:00

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