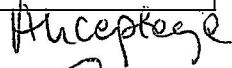


Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-10-21 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-21 poniedziałek 1-Podstawowa	Chleb wielozłazniarski 85g (GLU Ows, GLU Żyt) Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt) masło porcjowane 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g-1szt. (MLE) Twarożek z koperkiem 120g A (MLE) Papyka świeża 80g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 82 / (porcja 725g) = 585,50 kcal Białko ogółem (100g)= 3.8 / (porcja 725g) = 27,10 g Tłuszcz (100g)= 3.3 / (porcja 725g) = 23,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.6 / (porcja 725g) = 11,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 8.2 / (porcja 725g) = 58,20 g cukry suma (100g)= 2.9 / (porcja 725g) = 21,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.6 / (porcja 725g) = 11,30 g Sól (100g)= .2 / (porcja 725g) = 1,10 g		Barszcz czerwony 300ml A (GLU Psz, MLE) Gulasz drobiowy duszony w cymy 200g A (GLU Psz, MLE, SEL) Ryż pełnoziarnisty 200g Fasolka szparagowa duszona 150g Herbata malinowa 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 82.1 / (porcja 1150g) = 912,60 kcal Białko ogółem (100g)= 3.7 / (porcja 1150g) = 41,50 g Tłuszcz (100g)= 1.3 / (porcja 1150g) = 14,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .4 / (porcja 1150g) = 4,50 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 14.1 / (porcja 1150g) = 156,80 g cukry suma (100g)= 2.3 / (porcja 1150g) = 25,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2.2 / (porcja 1150g) = 24,60 g Sól (100g)= 0 / (porcja 1150g) = 0,20 g			Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt) Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt) masło porcjowane 10g (MLE) Papykarz szczeciński 1 szt 130g (GLU Psz, RYB) ogórek 50g rzodkiewka 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 88.5 / (porcja 580g) = 520,40 kcal Białko ogółem (100g)= 2.9 / (porcja 580g) = 17,00 g Tłuszcz (100g)= 3.5 / (porcja 580g) = 20,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.2 / (porcja 580g) = 7,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10.6 / (porcja 580g) = 62,50 g cukry suma (100g)= 2.3 / (porcja 580g) = 13,60 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.1 / (porcja 580g) = 6,50 g Sól (100g)= .3 / (porcja 580g) = 1,90 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 018,50 kcal Białko ogółem 85,60 g Tłuszcz 58,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 23,20 g Węglowodny przyswajalne 277,50 g cukry suma 60,40 g Błonnik pokarmowy 42,40 g Sól 3,20 g


 STARSZY DIETETYK
 mgr Aleksandra Czarna

15.10.2024

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-10-21 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-21 poniedziałek 2-Latwostrawna	chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Żyt) masło porcjowane 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g-1szt. (MLE) Twarożek z koperkiem 120g A (MLE) Pomidory sparzone 100g 2 szt Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 78.8 / (porcja 720g) = 563,00 kcal Białko ogółem (100g)= 3.8 / (porcja 720g) = 27,00 g Tłuszcz (100g)= 2.7 / (porcja 720g) = 19,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.6 / (porcja 720g) = 11,60 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9.2 / (porcja 720g) = 65,80 g cukry suma (100g)= 2.8 / (porcja 720g) = 19,70 g Błonnik pokarmowy (100g)= .8 / (porcja 720g) = 5,60 g Sól (100g)= .1 / (porcja 720g) = 0,60 g		Barszcz czerwony 300ml A (GLU Psz, MLE) Gulasz drobiowy duszony w cymy 200g A (GLU Psz, MLE, SEL) Ryż biały 200g Fasolka szparagowa duszona 150g Herbata malinowa 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 98.2 / (porcja 951g) = 892,30 kcal Białko ogółem (100g)= 4.4 / (porcja 951g) = 40,00 g Tłuszcz (100g)= 1.9 / (porcja 951g) = 17,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .5 / (porcja 951g) = 4,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 15.2 / (porcja 951g) = 137,70 g cukry suma (100g)= 2.8 / (porcja 951g) = 25,70 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.9 / (porcja 951g) = 17,30 g Sól (100g)= 0 / (porcja 951g) = 0,20 g			Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt) Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt) masło porcjowane 10g (MLE) Papykarz szczeciński 1 szt 130g (GLU Psz, RYB) Mix salat z olejem i marchewką 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 105.4 / (porcja 530g) = 554,70 kcal Białko ogółem (100g)= 3.1 / (porcja 530g) = 16,40 g Tłuszcz (100g)= 4.9 / (porcja 530g) = 25,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.4 / (porcja 530g) = 7,60 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11.6 / (porcja 530g) = 61,10 g cukry suma (100g)= 2.4 / (porcja 530g) = 12,50 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1 / (porcja 530g) = 5,50 g Sól (100g)= .4 / (porcja 530g) = 1,90 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 010,00 kcal Białko ogółem 83,40 g Tłuszcz 62,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 23,50 g Węglowodny przyswajalne 264,60 g cukry suma 57,90 g Błonnik pokarmowy 28,40 g Sól 2,70 g

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-10-21 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-21 poniedziałek 12-Paplowa	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) zupa warzywna +ryż+masło+mieso drobiowa 500ml (GLU Psz, JAJ, SEL.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 75.2 /porcja 650g)= 501,30 kcal Białko ogółem (100g)= 3.1 /porcja 650g)= 20,80 g Tłuszcz (100g)= 3.1 /porcja 650g)= 20,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .5 /porcja 650g)= 3,60 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 8.4 /porcja 650g)= 56,20 g cukry suma (100g)= 1.1 /porcja 650g)= 7,30 g Błonnik pokarmowy (100g)= .6 /porcja 650g)= 3,80 g Sól (100g)= 0 /porcja 650g)= 0,20 g	Barszcz czerwony 300ml A (GLU Psz, MLE.) Mieso drobiowe z warzywami (SEL.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 179.7 /porcja 301g)= 544,50 kcal Białko ogółem (100g)= 8.9 /porcja 301g)= 27,10 g Tłuszcz (100g)= 5.9 /porcja 301g)= 18,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1 /porcja 301g)= 3,20 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 21.2 /porcja 301g)= 64,30 g cukry suma (100g)= 3 /porcja 301g)= 9,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= 5.2 /porcja 301g)= 15,60 g Sól (100g)= .1 /porcja 301g)= 0,20 g	Ryż na mle+masło+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+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] 2 318,80 kcal Białko ogółem 107,80 g Tłuszcz 87,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 18,20 g Węglowodny przyswajalne 266,70 g cukry suma 36,70 g Błonnik pokarmowy 28,20 g Sól 1,00 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 2024-10-21 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-21 poniedziałek 14-Plyma wzmożona	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	Ryż na mle+masło+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	Barszcz czerwony 300ml A (GLU Psz, MLE.) Mieso+warzywa+masło+ziemiaki 500ml Plyma (MLE, SEL.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 139.7 /porcja 301g)= 423,40 kcal Białko ogółem (100g)= 7.1 /porcja 301g)= 21,50 g Tłuszcz (100g)= 4.9 /porcja 301g)= 14,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2.4 /porcja 301g)= 7,20 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 15.8 /porcja 301g)= 48,00 g cukry suma (100g)= 2.3 /porcja 301g)= 6,90 g Błonnik pokarmowy (100g)= 3.6 /porcja 301g)= 10,90 g Sól (100g)= .1 /porcja 301g)= 0,20 g	Ryż na mle+masło+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+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] 2 164,20 kcal Białko ogółem 100,70 g Tłuszcz 79,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 25,40 g Węglowodny przyswajalne 256,60 g cukry suma 40,90 g Błonnik pokarmowy 20,90 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 2024-10-21 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-10-21 poniedziałek 6z ograniczeniem kalorii przys.węgl(Culicyjowa)	chleb wielozłamiasty 115g (GLU Ows, GLU Żyt) masło porcjowane 10g (MLE) Twarożek z koperkiem 120g A (MLE) Papyka świeża 80g Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 85.9 /porcja 575g = 505,40 kcal Białko ogółem (100g)= 3.9 /porcja 575g = 22,90 g Tłuszcz (100g)= 4 /porcja 575g = 23,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.7 /porcja 575g = 9,90 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 7.3 /porcja 575g = 42,70 g cukry suma (100g)= 1.9 /porcja 575g = 11,10 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2.2 /porcja 575g = 13,00 g Sól (100g)= .2 /porcja 575g = 1,20 g	Jogurt naturalny 150g-1szt. (MLE) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 36.2 /porcja 150g = 54,00 kcal Białko ogółem (100g)= 2.6 /porcja 150g = 3,80 g Tłuszcz (100g)= 1.3 /porcja 150g = 2,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .9 /porcja 150g = 1,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 3.4 /porcja 150g = 5,10 g cukry suma (100g)= 3.4 /porcja 150g = 5,10 g Błonnik pokarmowy (100g)= 0 /porcja 150g = g Sól (100g)= .1 /porcja 150g = 0,10 g	Barszcz czerwony 300ml A (GLU Psz, MLE) Gulasz drobiowy duszony w curry 200g A (GLU Psz, MLE, SEL) Ryż pełnoziarnisty 200g Fasolka szparagowa duszona 150g Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 75.6 /porcja 1150g = 840,10 kcal Białko ogółem (100g)= 3.7 /porcja 1150g = 41,60 g Tłuszcz (100g)= 1.3 /porcja 1150g = 14,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .4 /porcja 1150g = 4,50 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12.5 /porcja 1150g = 138,30 g cukry suma (100g)= 1 /porcja 1150g = 10,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2.2 /porcja 1150g = 24,60 g Sól (100g)= 0 /porcja 1150g = 0,30 g		Chleb graham 90g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt) masło porcjowane 10g (MLE) Papykarz szczeciński 1 szt 130g (GLU Psz, RYB) ogórek 50g rzodkiewka 50g Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 84.9 /porcja 580g = 499,60 kcal Białko ogółem (100g)= 3 /porcja 580g = 17,70 g Tłuszcz (100g)= 3.5 /porcja 580g = 20,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.2 /porcja 580g = 7,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9.6 /porcja 580g = 56,30 g cukry suma (100g)= 1.5 /porcja 580g = 9,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.2 /porcja 580g = 7,30 g Sól (100g)= .3 /porcja 580g = 2,00 g	Pieczywo żytnio-pszenno-razowe 60g (GLU Psz, GLU Żyt) masło 10g (MLE) Golonkowa delikatowa z indyka 40g (GLU Psz, SEL, GOR) Mix salat z olejem i marchewką 50g Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 185.5 /porcja 160g = 294,40 kcal Białko ogółem (100g)= 6.4 /porcja 160g = 10,20 g Tłuszcz (100g)= 10.4 /porcja 160g = 16,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 4 /porcja 160g = 6,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 14.7 /porcja 160g = 23,30 g cukry suma (100g)= 1 /porcja 160g = 1,60 g Błonnik pokarmowy (100g)= 3 /porcja 160g = 4,80 g Sól (100g)= .8 /porcja 160g = 1,20 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 193,50 kcal Białko ogółem 96,20 g Tłuszcz 76,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 29,40 g Węglowodny przyswajalne 265,70 g cukry suma 37,60 g Błonnik pokarmowy 49,70 g Sól 4,80 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 2024-10-21 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-10-21 poniedziałek GL- Bezglutenowa	chleb bezglutenowy 105g masło porcjowane 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g-1szt. (MLE) Twarożek z koperkiem 120g A (MLE) Papyka świeża 80g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 69.7 /porcja 715g = 497,50 kcal Białko ogółem (100g)= 2.7 /porcja 715g = 19,00 g Tłuszcz (100g)= 3.3 /porcja 715g = 23,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.6 /porcja 715g = 11,70 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 7 /porcja 715g = 49,70 g cukry suma (100g)= 3.1 /porcja 715g = 21,90 g Błonnik pokarmowy (100g)= .4 /porcja 715g = 2,80 g Sól (100g)= .2 /porcja 715g = 1,60 g		Barszcz czerwony 300ml bez glutenu (SEL) Gulasz drobiowy duszony w curry 200g big (SEL) Ryż pełnoziarnisty 220g A Fasolka szparagowa duszona 150g Herbata malinowa 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 91.9 /porcja 1100g = 1 020,70 kcal Białko ogółem (100g)= 3.7 /porcja 1100g = 41,50 g Tłuszcz (100g)= 1.8 /porcja 1100g = 19,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .3 /porcja 1100g = 3,10 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 15.7 /porcja 1100g = 174,20 g cukry suma (100g)= 2.5 /porcja 1100g = 28,10 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2.5 /porcja 1100g = 27,50 g Sól (100g)= 0 /porcja 1100g = 0,40 g		chleb bezglutenowy 105g masło porcjowane 10g (MLE) Pasa tososiowa - 1 szt 90g (JA, SEL) ogórek 50g rzodkiewka 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 92.6 /porcja 555g = 514,60 kcal Białko ogółem (100g)= 1.2 /porcja 555g = 6,50 g Tłuszcz (100g)= 3.9 /porcja 555g = 21,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.5 /porcja 555g = 8,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 7 /porcja 555g = 39,10 g cukry suma (100g)= 2.3 /porcja 555g = 12,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= .4 /porcja 555g = 2,20 g Sól (100g)= .5 /porcja 555g = 2,60 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 032,80 kcal Białko ogółem 67,00 g Tłuszcz 65,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 23,10 g Węglowodny przyswajalne 263,00 g cukry suma 62,80 g Błonnik pokarmowy 32,50 g Sól 4,60 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 2024-10-21 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-21 poniedziałek C1- Dieta podstawowa	Chleb wielozłarnisty 85g (GLU Ows, GLU Zyt), Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Zyt), masło porcjowane 10g (MLE), Jogurt naturalny 150g-1szt. (MLE), Twarożek z koperkiem 120g A (MLE), Papryka świeża 80g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 585,60 kcal Białko ogółem 27,10 g Tłuszcz 23,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 11,40 g Węglowodny przyswajalne 58,20 g cukry suma 21,00 g Błonnik pokarmowy 11,30 g Sól 1,10 g		Barszcz czerwony 300ml A (GLU Psz, MLE), Gulasz drobiowy duszony w cymy 200g A (GLU Psz, MLE, SEL), Ryż pełnoziarnisty 200g Fasolka szparagowa duszona 150g Herbata malinowa 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 912,60 kcal Białko ogółem 41,50 g Tłuszcz 14,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 4,50 g Węglowodny przyswajalne 156,80 g cukry suma 25,80 g Błonnik pokarmowy 24,60 g Sól 0,20 g		Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Zyt), Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Zyt), masło porcjowane 10g (MLE), Paprykarz szczeciński 1 szt 130g (GLU Psz, RYB), ogórek 50g rzodkiewka 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 620,40 kcal Białko ogółem 17,00 g Tłuszcz 20,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 7,30 g Węglowodny przyswajalne 62,60 g cukry suma 13,60 g Błonnik pokarmowy 6,50 g Sól 1,90 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 018,50 kcal Białko ogółem 85,60 g Tłuszcz 58,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 23,20 g Węglowodny przyswajalne 277,50 g cukry suma 60,40 g Błonnik pokarmowy 42,40 g Sól 3,20 g

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

Jadospisy tygodniowe w dniu 2024-10-21 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-21 poniedziałek C2- Dieta Lavostawna	chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Zyt), masło porcjowane 10g (MLE), Jogurt naturalny 150g-1szt. (MLE), Twarożek z koperkiem 120g A (MLE), Pomidor sparzony 100g 2 szt Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 563,00 kcal Białko ogółem 27,00 g Tłuszcz 19,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 11,60 g Węglowodny przyswajalne 65,80 g cukry suma 19,70 g Błonnik pokarmowy 5,60 g Sól 0,60 g		Barszcz czerwony 300ml A (GLU Psz, MLE), Gulasz drobiowy duszony w cymy 200g A (GLU Psz, MLE, SEL), Ryż biały 200g Fasolka szparagowa duszona 150g Herbata malinowa 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 892,30 kcal Białko ogółem 40,00 g Tłuszcz 17,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 4,30 g Węglowodny przyswajalne 137,70 g cukry suma 25,70 g Błonnik pokarmowy 17,30 g Sól 0,20 g		Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Zyt), Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Zyt), masło porcjowane 10g (MLE), Paprykarz szczeciński 1 szt 130g (GLU Psz, RYB), ogórek 50g rzodkiewka 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 554,70 kcal Białko ogółem 16,40 g Tłuszcz 25,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 7,60 g Węglowodny przyswajalne 61,10 g cukry suma 12,50 g Błonnik pokarmowy 5,50 g Sól 1,90 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 010,00 kcal Białko ogółem 83,40 g Tłuszcz 62,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 23,50 g Węglowodny przyswajalne 264,60 g cukry suma 57,90 g Błonnik pokarmowy 28,40 g Sól 2,70 g
2024-10-21 poniedziałek C3-Ograniczenie łatwprzys. węglowod. (Cukrzyca walitka)	chleb wielozłarnisty 115g (GLU Ows, GLU Zyt), Twarożek z koperkiem 200g A (MLE), Papryka świeża 80g Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 523,00 kcal Białko ogółem 46,10 g Tłuszcz 15,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 5,20 g Węglowodny przyswajalne 45,20 g cukry suma 12,00 g Błonnik pokarmowy 13,00 g Sól 1,20 g	Jogurt naturalny 150g-1szt. (MLE), Wartość energetyczna[kcal] 54,00 kcal Białko ogółem 3,80 g Tłuszcz 2,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 1,40 g Węglowodny przyswajalne 5,10 g cukry suma 5,10 g Błonnik pokarmowy g Sól 0,10 g	Barszcz czerwony 300ml A (GLU Psz, MLE), Gulasz drobiowy duszony w cymy 250ml A (GLU Psz, MLE, SEL), Ryż pełnoziarnisty 200g Fasolka szparagowa duszona 150g Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 667,40 kcal Białko ogółem 63,10 g Tłuszcz 7,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 2,90 g Węglowodny przyswajalne 138,10 g cukry suma 10,60 g Błonnik pokarmowy 24,60 g Sól 0,40 g		Chleb graham 90g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Zyt), Masło roślinne rama 10g Paprykarz szczeciński 1 szt 130g (GLU Psz, RYB), ogórek 50g rzodkiewka 50g Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 477,90 kcal Białko ogółem 17,60 g Tłuszcz 18,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 3,10 g Węglowodny przyswajalne 56,30 g cukry suma 8,90 g Błonnik pokarmowy 7,30 g Sól 2,00 g	Pieczywo żytnio-pszennorazowe 60g (GLU Psz, GLU Zyt), Masło roślinne rama 10g Gołonkowa delikatssowa z indyka 40g (GLU Psz, SEL, GOR), Mix salat 30g Wartość energetyczna[kcal] 229,80 kcal Białko ogółem 10,30 g Tłuszcz 9,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 2,30 g Węglowodny przyswajalne 23,40 g cukry suma 1,70 g Błonnik pokarmowy 5,00 g Sól 1,20 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 152,10 kcal Białko ogółem 140,90 g Tłuszcz 52,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 14,90 g Węglowodny przyswajalne 268,10 g cukry suma 38,30 g Błonnik pokarmowy 49,90 g Sól 4,90 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 2024-10-21 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-10-21 poniedziałek	Pl. Dieta Podstawowa Dzielejąca	Chleb wielozłazisty 40g (GLU Ows, GLU Żyt.)	Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE)	Barszcz czerwony 300ml A (GLU Psz, MLE)	Pomarańcza 150g Wartość energetyczna[kcal]	Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.)		Wartość energetyczna[kcal] 1
		Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.)	Wartość energetyczna[kcal] 123,00 kcal	Gulasz drobiowy duszony w curry 200g A (GLU Psz, MLE, SEL)	50,80 kcal	Chleb graham 30g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.)		739,10 kcal
		masło porcjowane 10g (MLE)	Białko ogółem 4,20 g	Fasolka szparagowa gotowana 100g	Białko ogółem 1,00 g	masło porcjowane 10g (MLE)		Białko ogółem 70,20 g
		Twarożek z koperkiem 120g A (MLE)	Tłuszcz 3,80 g	Ryż pełnoziarnisty 100g A	Tłuszcz 0,20 g	Paprykarz szczeciński 1 szt 130g (GLU Psz, RYB,)		Tłuszcz 55,90 g
		Papryka świeża 80g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 2,40 g	Herbata malinowa 250ml A	Węglowodny przyswajalne 10,20 g	ogórek 50g		Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 23,70 g
		Herbata owocowa z cukrem 250ml	Węglowodny przyswajalne 18,00 g	Wartość energetyczna[kcal] 654,40 kcal	Węglowodny przyswajalne 10,20 g	Herbata owocowa z cukrem 250ml		Węglowodny przyswajalne 230,40 g
		Wartość energetyczna[kcal] 446,20 kcal	cukry suma 18,00 g	Białko ogółem 31,30 g	cukry suma 9,40 g	Wartość energetyczna[kcal] 464,70 kcal		cukry suma 89,30 g
		Białko ogółem 20,00 g	Błonnik pokarmowy g	Tłuszcz 12,70 g	Błonnik pokarmowy 2,10 g	Wartość energetyczna[kcal] 464,70 kcal		Błonnik pokarmowy 28,80 g
		Tłuszcz 19,00 g	Sól g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 4,10 g	Sól g	Białko ogółem 13,70 g		Sól 2,70 g
		Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 10,00 g		Węglowodny przyswajalne 104,10 g		Tłuszcz 20,20 g		
		Węglowodny przyswajalne 44,10 g		cukry suma 24,50 g		Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 7,20 g		
		cukry suma 19,70 g		Błonnik pokarmowy 15,50 g		Węglowodny przyswajalne 54,80 g		
		Błonnik pokarmowy 6,80 g		Sól 0,30 g		cukry suma 17,70 g		
		Sól 0,60 g				Błonnik pokarmowy 4,40 g		
						Sól 1,80 g		

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-10-21 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-21, poniedziałek Mił - Bezwieczna	chleb żytnio-pszeniczny 90g (GLU Psz, GLU Żyt.) Miks tłuszczowy do smarowania 80% 15g Pasta warzywna papryka& fasola czerwona 80g Pomidor sparzony 100g 2 szt Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 92.7 /porcja 535g = 487,90 kcal Białko ogółem (100g)= 2.6 /porcja 535g = 13,80 g Tłuszcz (100g)= 3.3 /porcja 535g = 17,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.1 /porcja 535g = 6,00 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12 /porcja 535g = 63,00 g cukry suma (100g)= 2.4 /porcja 535g = 12,60 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2.2 /porcja 535g = 11,80 g Sól (100g)= .3 /porcja 535g = 1,40 g		Barszcz czerwony 300ml b/m A (GLU Psz, SEL.) Gulasz drobiowy duszony w cymy 200g bez nleczny A (SEL.) Ryż biały 200g Fasolka szparagowa duszona 150g Herbata malinowa 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 110.4 /porcja 951g = 1 000,50 kcal Białko ogółem (100g)= 5.4 /porcja 951g = 48,70 g Tłuszcz (100g)= 2.8 /porcja 951g = 25,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .4 /porcja 951g = 3,60 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 15 /porcja 951g = 136,40 g cukry suma (100g)= 2.9 /porcja 951g = 26,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2.1 /porcja 951g = 19,20 g Sól (100g)= .1 /porcja 951g = 0,70 g		chleb żytnio-pszeniczny 90g (GLU Psz, GLU Żyt.) Miks tłuszczowy do smarowania 80% 15g Paprykarz szczeciński 1 szt 130g (GLU Psz, RYB.) Mx salata z olejem i marchewka 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 117.1 /porcja 535g = 616,60 kcal Białko ogółem (100g)= 3.1 /porcja 535g = 16,10 g Tłuszcz (100g)= 5.6 /porcja 535g = 29,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.4 /porcja 535g = 7,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 13 /porcja 535g = 68,40 g cukry suma (100g)= 2.3 /porcja 535g = 12,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= .8 /porcja 535g = 4,30 g Sól (100g)= .4 /porcja 535g = 1,90 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 105,00 kcal Białko ogółem 78,60 g Tłuszcz 72,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 17,00 g Węglowodny przyswajalne 267,80 g cukry suma 50,60 g Błonnik pokarmowy 35,30 g Sól 4,00 g

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-10-21 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-21, poniedziałek Wiel - Wegetariańska	chleb żytnio-pszeniczny 90g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Jogurt naturalny 150g-1szi. (MLE.) Twarożek z koperkiem 120g A (MLE.) Papryka świeża 80g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 79.3 /porcja 700g = 556,50 kcal Białko ogółem (100g)= 3.8 /porcja 700g = 27,10 g Tłuszcz (100g)= 2.8 /porcja 700g = 19,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.6 /porcja 700g = 11,70 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9.3 /porcja 700g = 66,10 g cukry suma (100g)= 2.8 /porcja 700g = 20,10 g Błonnik pokarmowy (100g)= .8 /porcja 700g = 5,80 g Sól (100g)= .1 /porcja 700g = 0,60 g		Barszcz czerwony 300ml A (GLU Psz, MLE.) Gulasz warzywny z cukinia 200g (GLU Psz, MLE, SEL.) Ryż pełnoziarnisty 200g Fasolka szparagowa duszona 150g Herbata malinowa 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 80.5 /porcja 1100g = 893,90 kcal Białko ogółem (100g)= 2.3 /porcja 1100g = 25,00 g Tłuszcz (100g)= 1.5 /porcja 1100g = 16,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .3 /porcja 1100g = 3,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 14.7 /porcja 1100g = 163,00 g cukry suma (100g)= 2.5 /porcja 1100g = 27,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2.4 /porcja 1100g = 26,10 g Sól (100g)= 0 /porcja 1100g = 0,40 g		Chleb żytnio-pszeniczny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Paprykarz szczeciński 1 szt 130g (GLU Psz, RYB.) ogórek 50g rzodkiewka 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 88.5 /porcja 580g = 520,40 kcal Białko ogółem (100g)= 2.9 /porcja 580g = 17,00 g Tłuszcz (100g)= 3.5 /porcja 580g = 20,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.2 /porcja 580g = 7,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10.6 /porcja 580g = 62,50 g cukry suma (100g)= 2.3 /porcja 580g = 13,60 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.1 /porcja 580g = 6,50 g Sól (100g)= .3 /porcja 580g = 1,90 g		Wartość energetyczna[kcal] 1 980,80 kcal Białko ogółem 69,10 g Tłuszcz 56,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22,40 g Węglowodny przyswajalne 291,60 g cukry suma 61,50 g Błonnik pokarmowy 38,40 g Sól 2,90 g

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-10-21 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-21 poniedziałek 7-kontrolowana zawartość kw. tłuszczowych(sercowe)	chleb wielozłamiasty 115g (GLU Ows, GLU Żyt) Jogurt naturalny 150g-1szt. (MLE) Twarożek z koperkiem 120g A (MLE) Papyrka świeża 80g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 503,80 kcal Białko ogółem 26,60 g Tłuszcz 17,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 5,80 g Węglowodny przyswajalne 52,70 g cukry suma 21,20 g Błonnik pokarmowy 13,00 g Sól 1,30 g		Barszcz czerwony 300ml A (GLU Psz, MLE) Gulasz drobiowy duszony w curry 200gA (GLU Psz, MLE, SEL) Fasolka szparagowa duszona 150g Ryz pełnoziarnisty 200g Herbata malinowa 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 912,60 kcal Białko ogółem 41,50 g Tłuszcz 14,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 4,50 g Węglowodny przyswajalne 156,60 g cukry suma 25,80 g Błonnik pokarmowy 24,60 g Sól 0,20 g		Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt) Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt) Miks tłuszczowy do smarowania 80% 15g Papyrka z szczyptą 1 szt 130g (GLU Psz, RYB) ogórek 50g rzodkiewka 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 553,60 kcal Białko ogółem 17,00 g Tłuszcz 24,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 7,10 g Węglowodny przyswajalne 62,50 g cukry suma 13,60 g Błonnik pokarmowy 6,50 g Sól 2,00 g		Wartość energetyczna[kcal] 1970,00 kcal Białko ogółem 85,10 g Tłuszcz 55,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 17,40 g Węglowodny przyswajalne 272,00 g cukry suma 60,60 g Błonnik pokarmowy 44,10 g Sól 3,50 g

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-10-21 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-21 poniedziałek 9-Bogatobiałkowa	chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Żyt) masło porcjowane 10g (MLE) Twarożek z koperkiem 120g A (MLE) Pomidor sparzony 100g 2. szt Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 91.6 / (porcja 570g) = 509,00 kcal Białko ogółem (100g)= 4.2 / (porcja 570g) = 23,20 g Tłuszcz (100g)= 3.1 / (porcja 570g) = 17,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.8 / (porcja 570g) = 10,20 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10.9 / (porcja 570g) = 60,70 g cukry suma (100g)= 2.6 / (porcja 570g) = 14,60 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1 / (porcja 570g) = 5,60 g Sól (100g)= .1 / (porcja 570g) = 0,50 g	Jogurt naturalny 150g-1szt. (MLE) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 36.2 / (porcja 150g) = 54,00 kcal Białko ogółem (100g)= 2.6 / (porcja 150g) = 3,80 g Tłuszcz (100g)= 1.3 / (porcja 150g) = 2,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .9 / (porcja 150g) = 1,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 3.4 / (porcja 150g) = 5,10 g cukry suma (100g)= 3.4 / (porcja 150g) = 5,10 g Błonnik pokarmowy (100g)= 0 / (porcja 150g) = g Sól (100g)= .1 / (porcja 150g) = 0,10 g	Barszcz czerwony 300ml A (GLU Psz, MLE) Gulasz drobiowy duszony w curry 200gA (GLU Psz, MLE, SEL) Ryz biały 200g Fasolka szparagowa duszona 150g Herbata malinowa 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 98.2 / (porcja 951g) = 892,30 kcal Białko ogółem (100g)= 4.4 / (porcja 951g) = 17,30 g Tłuszcz (100g)= 1.9 / (porcja 951g) = 17,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .5 / (porcja 951g) = 4,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 15.2 / (porcja 951g) = 137,70 g cukry suma (100g)= 2.8 / (porcja 951g) = 25,70 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.9 / (porcja 951g) = 17,30 g Sól (100g)= 0 / (porcja 951g) = 0,20 g	Skry jagodowy 150g (MLE) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 82.4 / (porcja 150g) = 123,00 kcal Białko ogółem (100g)= 9.7 / (porcja 150g) = 14,40 g Tłuszcz (100g)= 0 / (porcja 150g) = g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 0 / (porcja 150g) = g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11.1 / (porcja 150g) = 16,50 g cukry suma (100g)= 11.1 / (porcja 150g) = 16,50 g Błonnik pokarmowy (100g)= 0 / (porcja 150g) = g Sól (100g)= 0 / (porcja 150g) = g	Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt) Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt) masło porcjowane 10g (MLE) Papyrka z szczyptą 1 szt 130g (GLU Psz, RYB) Mik szał z olejem i marchewką 60g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 105.4 / (porcja 530g) = 554,70 kcal Białko ogółem (100g)= 3.1 / (porcja 530g) = 16,40 g Tłuszcz (100g)= 4.9 / (porcja 530g) = 25,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.4 / (porcja 530g) = 7,60 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11.6 / (porcja 530g) = 61,40 g cukry suma (100g)= 2.4 / (porcja 530g) = 12,50 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1 / (porcja 530g) = 5,50 g Sól (100g)= .4 / (porcja 530g) = 1,90 g	Wartość energetyczna[kcal] 2133,00 kcal Białko ogółem 97,80 g Tłuszcz 62,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 23,50 g Węglowodny przyswajalne 281,40 g cukry suma 74,40 g Błonnik pokarmowy 28,40 g Sól 2,70 g	

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-10-21 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA	
2024-10-21 poniedziałek 3-Latwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Żyt, MLE) Jogurt naturalny 150g-1szt. Twarożek z koperkiem 120g A (MLE) Młód porcjowany 1szt25g Pomidor sparzony 100g 2 szt Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 79.5 / (porcja 735g) = 588,00 kcal Białko ogółem (100g)= 3,8 / (porcja 735g) = 27,00 g Tłuszcz (100g)= 1,6 / (porcja 735g) = 11,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 0,9 / (porcja 735g) = 6,20 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12 / (porcja 735g) = 85,60 g cukry suma (100g)= 2,8 / (porcja 735g) = 20,10 g Błonnik pokarmowy (100g)= 0,8 / (porcja 735g) = 5,60 g Sól (100g)= 0,1 / (porcja 735g) = 0,60 g		Barszcz czerwony 300ml A (GLU Psz, MLE) Gulasz drobiowy duszony w curry 200g A (GLU Psz, MLE, SEL) Ryz biały 200g Fasolka szparagowa duszona 150g Herbata malinowa 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 101.5 / (porcja 951g) = 922,70 kcal Białko ogółem (100g)= 4,2 / (porcja 951g) = 38,40 g Tłuszcz (100g)= 2,3 / (porcja 951g) = 20,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 0,5 / (porcja 951g) = 4,60 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 15,4 / (porcja 951g) = 140,00 g cukry suma (100g)= 3 / (porcja 951g) = 27,40 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,8 / (porcja 951g) = 16,80 g Sól (100g)= 0 / (porcja 951g) = 0,20 g		Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt) Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt) Papykarz szczebiński 1 szt 130g (GLU Psz, RYB) Mix sałat z olejem i marchewką 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 91.2 / (porcja 520g) = 479,90 kcal Białko ogółem (100g)= 3,1 / (porcja 520g) = 16,40 g Tłuszcz (100g)= 3,3 / (porcja 520g) = 17,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 0,4 / (porcja 520g) = 2,10 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11,6 / (porcja 520g) = 61,00 g cukry suma (100g)= 2,4 / (porcja 520g) = 12,50 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1 / (porcja 520g) = 5,50 g Sól (100g)= 0,4 / (porcja 520g) = 1,90 g			Wartość energetyczna[kcal] 1 970,60 kcal Białko ogółem 81,80 g Tłuszcz 49,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 12,90 g Węglowodny przyswajalne 286,60 g cukry suma 60,00 g Błonnik pokarmowy 27,90 g Sól 2,70 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 2024-10-21 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA	
2024-10-21 poniedziałek 4-Latwostrawna z ogr.sub.pobudz.wyfl.sekt.zołądek.	Bułka pszenna 75g (GLU Psz, SOJ, GLU Jęcz, MLE) masło porcjowane 10g (MLE) Twarożek z koperkiem 120g A (MLE) Pomidor sparzony 100g 2 szt Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 83.4 / (porcja 555g) = 463,20 kcal Białko ogółem (100g)= 3,9 / (porcja 555g) = 21,50 g Tłuszcz (100g)= 3 / (porcja 555g) = 16,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,8 / (porcja 555g) = 10,10 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9,7 / (porcja 555g) = 54,10 g cukry suma (100g)= 2,6 / (porcja 555g) = 14,40 g Błonnik pokarmowy (100g)= 0,7 / (porcja 555g) = 4,00 g Sól (100g)= 0,3 / (porcja 555g) = 1,40 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) = g Sól (100g)= 0,1 / (porcja 150g) = 0,10 g	Barszcz czerwony 300ml A (GLU Psz, MLE) Gulasz drobiowy duszony w curry 200g A (GLU Psz, MLE, SEL) Ryz biały 200g Fasolka szparagowa duszona 150g Herbata malinowa 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 98.2 / (porcja 951g) = 892,30 kcal Białko ogółem (100g)= 4,4 / (porcja 951g) = 40,00 g Tłuszcz (100g)= 1,9 / (porcja 951g) = 17,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 0,5 / (porcja 951g) = 4,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 15,2 / (porcja 951g) = 137,70 g cukry suma (100g)= 2,8 / (porcja 951g) = 25,70 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,9 / (porcja 951g) = 17,30 g Sól (100g)= 0 / (porcja 951g) = 0,20 g	Jabłko gotowane 150g Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 37.8 / (porcja 150g) = 56,50 kcal Białko ogółem (100g)= 0,2 / (porcja 150g) = 0,30 g Tłuszcz (100g)= 0,2 / (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 (GLU Psz, SOJ, GLU Jęcz, MLE) masło porcjowane 10g (MLE) Papykarz szczebiński 1 szt 130g (GLU Psz, RYB) Mix sałat z olejem i marchewką 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 102.1 / (porcja 515g) = 537,60 kcal Białko ogółem (100g)= 2,7 / (porcja 515g) = 14,40 g Tłuszcz (100g)= 4,8 / (porcja 515g) = 25,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,4 / (porcja 515g) = 7,50 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11,7 / (porcja 515g) = 61,80 g cukry suma (100g)= 2,3 / (porcja 515g) = 11,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= 0,5 / (porcja 515g) = 2,70 g Sól (100g)= 0,5 / (porcja 515g) = 2,80 g			Wartość energetyczna[kcal] 2 003,60 kcal Białko ogółem 80,00 g Tłuszcz 61,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 23,30 g Węglowodny przyswajalne 271,10 g cukry suma 69,10 g Błonnik pokarmowy 25,50 g Sól 4,50 g

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