

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-01-22 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2025-01-22 środa 1-Podstawowa	Bułka kajzerka 1szt-60g Chleb graham 30g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Koktajl serwakowy 1szt-250ml (MLE.) Szyznka kostwa z kurcząt 60g (SOJ.) Rukola 10g Papryka świeża 80g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 83.9 /porcja 691g = 698,90 kcal Białko ogółem (100g)= 6.1 /porcja 691g = 43,40 g Tłuszcz (100g)= 1.9 /porcja 691g = 13,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.3 /porcja 691g = 9,10 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9.4 /porcja 691g = 67,30 g cukry suma (100g)= 6.2 /porcja 691g = 44,30 g Błonnik pokarmowy (100g)= .6 /porcja 691g = 4,30 g Sól (100g)= .1 /porcja 691g = 0,80 g		Pomidorowa z ryżem 300ml A (GLU Psz, MLE.) Filet drobiowy panierowany 100g (GLU Psz, JAJ, MLE.) Ziemniaki 200g a Surówka koperkowa 150g A (JAJ, GOR.) Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 93.6 /porcja 1000g = 936,40 kcal Białko ogółem (100g)= 4.4 /porcja 1000g = 44,20 g Tłuszcz (100g)= 1.5 /porcja 1000g = 15,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .2 /porcja 1000g = 2,00 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 15.1 /porcja 1000g = 150,60 g cukry suma (100g)= .9 /porcja 1000g = 9,40 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.7 /porcja 1000g = 17,00 g Sól (100g)= 0 /porcja 1000g = 0,40 g			Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, 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.) Mix sałat z olejem i marchewką 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 102.7 /porcja 570g = 570,60 kcal Białko ogółem (100g)= 4.3 /porcja 570g = 24,00 g Tłuszcz (100g)= 4.8 /porcja 570g = 28,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.6 /porcja 570g = 8,80 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9.7 /porcja 570g = 54,00 g cukry suma (100g)= 1.8 /porcja 570g = 10,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.4 /porcja 570g = 7,90 g Sól (100g)= .2 /porcja 570g = 0,90 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 105,90 kcal Białko ogółem 111,60 g Tłuszcz 55,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 19,90 g Węglowodny przyswajalne 271,90 g cukry suma 63,90 g Błonnik pokarmowy 29,20 g Sól 2,10 g

14.01.25. *olępt*
 STARSZY DIETETYK
[Signature]
 mgr inż. Magdalena Kwiatkowska

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-01-22 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2025-01-22 środa 2-Latwostrawna	Bułka kajzerka 1szt-60g Chleb graham 30g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Koktajl serwakowy 1szt-250ml (MLE.) Szyznka kostwa z kurcząt 60g (SOJ.) Pomidor sparzony 100g 2 szt Rukola 10g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 83.4 /porcja 711g = 595,40 kcal Białko ogółem (100g)= 6.1 /porcja 711g = 43,30 g Tłuszcz (100g)= 1.9 /porcja 711g = 13,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.3 /porcja 711g = 9,10 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9.4 /porcja 711g = 67,00 g cukry suma (100g)= 6.1 /porcja 711g = 43,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= .6 /porcja 711g = 4,10 g Sól (100g)= .1 /porcja 711g = 0,80 g		Pomidorowa z ryżem 300ml A (GLU Psz, MLE.) Bifka drobiowa gotowana 100g A Sos naturalny 120g A (GLU Psz, MLE.) Ziemniaki 200g a Bukiet warzyw duszony 150g Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 84.5 /porcja 1120g = 939,20 kcal Białko ogółem (100g)= 4.4 /porcja 1120g = 48,70 g Tłuszcz (100g)= 1.7 /porcja 1120g = 19,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .2 /porcja 1120g = 2,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12.3 /porcja 1120g = 136,50 g cukry suma (100g)= 1.1 /porcja 1120g = 12,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.6 /porcja 1120g = 17,50 g Sól (100g)= 0 /porcja 1120g = 0,40 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.) Mix sałat z olejem i marchewką 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 102.7 /porcja 570g = 570,60 kcal Białko ogółem (100g)= 4.3 /porcja 570g = 24,00 g Tłuszcz (100g)= 4.8 /porcja 570g = 28,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.6 /porcja 570g = 8,80 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9.7 /porcja 570g = 54,00 g cukry suma (100g)= 1.8 /porcja 570g = 10,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.4 /porcja 570g = 7,90 g Sól (100g)= .2 /porcja 570g = 0,90 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 105,20 kcal Białko ogółem 116,00 g Tłuszcz 59,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 20,20 g Węglowodny przyswajalne 257,50 g cukry suma 66,00 g Błonnik pokarmowy 29,50 g Sól 2,10 g

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-01-22 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-01-22 środa 12-Pankowela	zupa warzywna +ryż+masło+miesz. 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	Koktajl serwakowy 1szt-250ml (MLE.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 88 /porcja 250g = 220,00 kcal Białko ogółem (100g)= 10.2 /porcja 250g = 25,50 g Tłuszcz (100g)= 1.2 /porcja 250g = 3,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .7 /porcja 250g = 1,90 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9 /porcja 250g = 22,90 g cukry suma (100g)= 9 /porcja 250g = 22,50 g Błonnik pokarmowy (100g)= 0 /porcja 250g = g Sól (100g)= .1 /porcja 250g = 0,20 g	Pomidorowa z ryżem 300ml A (GLU Psz, MLE.) Miesz. drobiowe z warzywami (SEL.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 238.6 /porcja 301g = 723,00 kcal Białko ogółem (100g)= 10.2 /porcja 301g = 30,80 g Tłuszcz (100g)= 5.8 /porcja 301g = 17,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .9 /porcja 301g = 2,80 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 35.3 /porcja 301g = 106,90 g cukry suma (100g)= 2.2 /porcja 301g = 6,60 g Błonnik pokarmowy (100g)= 4 /porcja 301g = 12,30 g Sól (100g)= .1 /porcja 301g = 0,30 g	Ryż na mle+masło+miesz. 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+miesz. 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] 2 216,00 kcal Białko ogółem 116,40 g Tłuszcz 68,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 16,80 g Węglowodny przyswajalne 275,60 g cukry suma 49,30 g Błonnik pokarmowy 21,10 g Sól 1,10 g

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadłospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

strona 5 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: 2025-01-14 13:45:19

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-01-22 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-01-22 środa 14-Plyma wzmożona	zupa warzywna +ryż+masło+miesz. drobiowa 500ml (GLU Psz, JAJ, SEL.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 71.5 /porcja 500g = 357,30 kcal Białko ogółem (100g)= 3.4 /porcja 500g = 16,80 g Tłuszcz (100g)= 1.8 /porcja 500g = 8,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .3 /porcja 500g = 1,60 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10.2 /porcja 500g = 51,10 g cukry suma (100g)= .4 /porcja 500g = 2,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= .8 /porcja 500g = 3,80 g Sól (100g)= 0 /porcja 500g = 0,10 g	Koktajl serwakowy 1szt-250ml (MLE.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 133.8 /porcja 250g = 334,40 kcal Białko ogółem (100g)= 15.5 /porcja 250g = 38,80 g Tłuszcz (100g)= 1.8 /porcja 250g = 4,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.1 /porcja 250g = 2,70 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 13.7 /porcja 250g = 34,20 g cukry suma (100g)= 13.7 /porcja 250g = 34,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= 0 /porcja 250g = g Sól (100g)= .1 /porcja 250g = 0,30 g	Pomidorowa z ryżem 300ml A (GLU Psz, MLE.) Miesz.+warzywa+masło+ziemiaki 500ml Plyma (MLE, SEL.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 198.6 /porcja 301g = 601,80 kcal Białko ogółem (100g)= 8.3 /porcja 301g = 25,20 g Tłuszcz (100g)= 4.8 /porcja 301g = 14,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2.3 /porcja 301g = 6,90 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 29.9 /porcja 301g = 90,60 g cukry suma (100g)= 1.4 /porcja 301g = 4,30 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2.5 /porcja 301g = 7,50 g Sól (100g)= .1 /porcja 301g = 0,20 g	Ryż na mle+masło+miesz. 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+miesz. drobiowa 500ml (GLU Psz, JAJ, SEL.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 71.5 /porcja 500g = 357,30 kcal Białko ogółem (100g)= 3.4 /porcja 500g = 16,80 g Tłuszcz (100g)= 1.8 /porcja 500g = 8,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .3 /porcja 500g = 1,60 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10.2 /porcja 500g = 51,10 g cukry suma (100g)= .4 /porcja 500g = 2,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= .8 /porcja 500g = 3,80 g Sól (100g)= 0 /porcja 500g = 0,10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 073,90 kcal Białko ogółem 120,40 g Tłuszcz 50,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 19,70 g Węglowodny przyswajalne 280,20 g cukry suma 57,70 g Błonnik pokarmowy 16,30 g Sól 1,10 g

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadłospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

strona 6 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: 2025-01-14 13:45:19

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-01-22 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-01-22 środa 6-Z ograniczeniem lakto przys.węgl(Cukrzyca)	Chleb graham 90g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt,) masło porcjowane 10g (MLE,) Szyńka łostowa z kurcząt 60g (SOJ,) Rukola 10g Papryka świeża 80g Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 80.8/(porcja 500g) = 404,00 kcal Białko ogółem (100g)= 4.3 /porcja 500g) = 21,30 g Tłuszcz (100g)= 2.2 /porcja 500g) = 11,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.4 /porcja 500g) = 6,90 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9 /porcja 500g) = 45,10 g cukry suma (100g)= 1.3 /porcja 500g) = 6,40 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.6 /porcja 500g) = 7,80 g Sól (100g)= .1 /porcja 500g) = 0,60 g	Jogurt z owocami bez cukru 1szt- 150g (MLE,) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 7500 /porcja 1g) = 75,00 kcal Białko ogółem (100g)= 440 /porcja 1g) = 4,40 g Tłuszcz (100g)= 300 /porcja 1g) = 3,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 200 /porcja 1g) = 2,00 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 500 /porcja 1g) = 5,00 g cukry suma (100g)= 450 /porcja 1g) = 4,50 g Błonnik pokarmowy (100g)= 300 /porcja 1g) = 3,00 g Sól (100g)= 18 /porcja 1g) = 0,20 g	Pomidorowa z ryżem 300ml A (GLU Psz, MLE,) ziemniaki 200g a Blika drobiowa gotowana 100g A Sos naturalny 120g A (GLU Psz, MLE,) Surówka kopertowa 150g A (JAJ, GOR,) Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 73.3 /porcja 1120g) = 814,10 kcal Białko ogółem (100g)= 4.6 /porcja 1120g) = 51,20 g Tłuszcz (100g)= .4 /porcja 1120g) = 4,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .1 /porcja 1120g) = 1,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12.2 /porcja 1120g) = 135,40 g cukry suma (100g)= .8 /porcja 1120g) = 6,90 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.5 /porcja 1120g) = 16,90 g Sól (100g)= 0 /porcja 1120g) = 0,50 g		Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt,) masło porcjowane 10g (MLE,) Jajko gotowane 1szt-50g (JAJ,) Golonkowa delikatniejsza z indyka 40g (GLU Psz, SEL, GOR,) Sos jogurtowy z groszkiem 80g A (JAJ, MLE, GOR,) Mix sałat z olejem i marchewką 50g Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 90.1 /porcja 540g) = 474,30 kcal Białko ogółem (100g)= 4.1 /porcja 540g) = 21,40 g Tłuszcz (100g)= 5 /porcja 540g) = 26,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.7 /porcja 540g) = 8,70 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 6.5 /porcja 540g) = 34,30 g cukry suma (100g)= .9 /porcja 540g) = 4,60 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.3 /porcja 540g) = 6,60 g Sól (100g)= .2 /porcja 540g) = 0,80 g	Pieczywo żytnio-pszenno-razowe 60g (GLU Psz, GLU Żyt,) masło 10g (MLE,) Ser żółty 30g (MLE,) Rzodkiewka 30g Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 250.4 /porcja 130g) = 325,20 kcal Białko ogółem (100g)= 11.7 /porcja 130g) = 15,20 g Tłuszcz (100g)= 14.4 /porcja 130g) = 18,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 9.6 /porcja 130g) = 12,50 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 17.8 /porcja 130g) = 23,20 g cukry suma (100g)= 1.5 /porcja 130g) = 2,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= 4.1 /porcja 130g) = 5,30 g Sól (100g)= .5 /porcja 130g) = 0,60 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 092,60 kcal Białko ogółem 113,50 g Tłuszcz 64,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 31,50 g Węglowodny przyswajalne 243,00 g cukry suma 24,40 g Błonnik pokarmowy 39,60 g Sól 2,70 g

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadłospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

strona 9 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: 2025-01-14 13:45:19

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-01-22 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2025-01-22 środa GL-Bezglutenowa	chleb bezglutenowy 105g masło porcjowane 10g (MLE,) Koktail serniakowy 1szt-250ml (MLE,) Szyńka łostowa z kurcząt 60g (SOJ,) Rukola 10g Papryka świeża 80g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 78.6 /porcja 765g) = 604,40 kcal Białko ogółem (100g)= 4.9 /porcja 765g) = 37,70 g Tłuszcz (100g)= 2.4 /porcja 765g) = 18,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.1 /porcja 765g) = 8,70 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 8.4 /porcja 765g) = 64,60 g cukry suma (100g)= 4.5 /porcja 765g) = 34,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= .4 /porcja 765g) = 2,70 g Sól (100g)= .2 /porcja 765g) = 1,70 g		Pomidorowa z ryżem 300ml bez glutenowa (SEL,) Blika drobiowa gotowana 100g A big Sos naturalny 120g A bez mleczny Ziemniaki 200g a Surówka kopertowa 150g A (JAJ, GOR,) Herbata owocowa leśna z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 90.1 /porcja 1120g) = 1 000,70 kcal Białko ogółem (100g)= 4.9 /porcja 1120g) = 54,40 g Tłuszcz (100g)= 1.1 /porcja 1120g) = 12,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .1 /porcja 1120g) = 1,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 14.6 /porcja 1120g) = 161,70 g cukry suma (100g)= 1.1 /porcja 1120g) = 12,30 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2.2 /porcja 1120g) = 23,90 g Sól (100g)= .1 /porcja 1120g) = 0,50 g			chleb bezglutenowy 105g masło porcjowane 10g (MLE,) Jajko gotowane 1szt-50g (JAJ,) Kielbasa pieprzowa-wędlina z indyka i kurozaka grubo rozrobioną 40g Sos jogurtowy z groszkiem 80g A (JAJ, MLE, GOR,) Mix sałat z olejem i marchewką 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 90.4 /porcja 585g) = 531,50 kcal Białko ogółem (100g)= 2.9 /porcja 585g) = 16,80 g Tłuszcz (100g)= 5.3 /porcja 585g) = 31,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.5 /porcja 585g) = 9,00 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 7.5 /porcja 585g) = 44,30 g cukry suma (100g)= 1.9 /porcja 585g) = 11,40 g Błonnik pokarmowy (100g)= .6 /porcja 585g) = 3,60 g Sól (100g)= .4 /porcja 585g) = 2,10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 136,60 kcal Białko ogółem 108,90 g Tłuszcz 61,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 19,00 g Węglowodny przyswajalne 270,60 g cukry suma 58,50 g Błonnik pokarmowy 30,20 g Sól 4,30 g

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadłospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

strona 10 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: 2025-01-14 13:45:19

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-01-22 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2025-01-22 środa C1- Dieta podstawowa	Bułka kajzerka 1szt-60g Chleb graham 30g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt, MLE) masło porcjowane 10g Koktajl serwakowy 1szt-250ml (MLE) Szynka łosiowa z kurcząt 60g (SOJ) Rukola 10g Papryka świeża 80g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 598,90 kcal Białko ogółem 43,40 g Tłuszcz 13,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 9,10 g Węglowodny przyswajalne 67,30 g cukry suma 44,30 g Błonnik pokarmowy 4,30 g Sól 0,80 g		Pomidorowa z ryżem 300ml A (GLU Psz, MLE) Filet drobiowy panierowany 100g (GLU Psz, JAJ, MLE) Ziemniaki 200g a Surówka koperkowa 150g A (JAJ, GOR) Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 936,40 kcal Białko ogółem 44,20 g Tłuszcz 15,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 2,00 g Węglowodny przyswajalne 150,80 g cukry suma 9,40 g Błonnik pokarmowy 17,00 g Sól 0,40 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 delikatniejsza z indyka 40g (GLU Psz, SEL, GOR) Sos jogurtowy z groszkiem 80g A (JAJ, MLE, GOR) Mix sałat z olejem i marchewką 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 570,60 kcal Białko ogółem 24,00 g Tłuszcz 26,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 8,80 g Węglowodny przyswajalne 54,00 g cukry suma 10,20 g Błonnik pokarmowy 7,90 g Sól 0,90 g			Wartość energetyczna[kcal] 2 105,90 kcal Białko ogółem 111,60 g Tłuszcz 55,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 19,90 g Węglowodny przyswajalne 271,90 g cukry suma 63,90 g Błonnik pokarmowy 29,20 g Sól 2,10 g

Wydruk z MAPI JADLOSPIS 2

Formularz:Jadłospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

strona 13 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: 2025-01-14 13:45:19

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-01-22 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2025-01-22 środa C2- Dieta Latwostawna	Bułka kajzerka 1szt-60g Chleb graham 30g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt) masło porcjowane 10g (MLE) Koktajl serwakowy 1szt-250ml (MLE) Szynka łosiowa z kurcząt 60g (SOJ) Pomidor sparzony 100g 2 szt Rukola 10g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 595,40 kcal Białko ogółem 43,30 g Tłuszcz 13,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 9,10 g Węglowodny przyswajalne 67,00 g cukry suma 43,80 g Błonnik pokarmowy 4,10 g Sól 0,80 g		Pomidorowa z ryżem 300ml A (GLU Psz, MLE) Bifla drobiowa gotowana 100g A Sos naturalny 120g A (GLU Psz, MLE) Ziemniaki 200g a Bukiet warzyw duszony 150g Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 939,20 kcal Białko ogółem 48,70 g Tłuszcz 19,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 2,30 g Węglowodny przyswajalne 136,50 g cukry suma 12,00 g Błonnik pokarmowy 17,50 g Sól 0,40 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 delikatniejsza z indyka 40g (GLU Psz, SEL, GOR) Sos jogurtowy z groszkiem 80g A (JAJ, MLE, GOR) Mix sałat z olejem i marchewką 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 570,60 kcal Białko ogółem 24,00 g Tłuszcz 26,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 8,80 g Węglowodny przyswajalne 54,00 g cukry suma 10,20 g Błonnik pokarmowy 7,90 g Sól 0,90 g			Wartość energetyczna[kcal] 2 105,20 kcal Białko ogółem 116,00 g Tłuszcz 59,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 20,20 g Węglowodny przyswajalne 257,50 g cukry suma 66,00 g Błonnik pokarmowy 29,50 g Sól 2,10 g

Wydruk z MAPI JADLOSPIS 2

Formularz:Jadłospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

strona 14 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: 2025-01-14 13:45:19

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-01-22 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-01-22 środa C3-Ograniczenie białoprzys. węglowodanowe	Chleb graham 90g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt) Masło roślinne rama 10g Szyńka tostowa z kurcząt 80g A (SOJ) Jajko gotowane 1szt -50g (JAJ) Papryka świeża 80g Rukola 10g Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 478,20 kcal Białko ogółem 30,10 g Tłuszcz 14,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 4,50 g Węglowodny przyswajalne 45,70 g cukry suma 6,50 g Błonnik pokarmowy 7,80 g Sól 0,60 g	Jogurt z owocami bez cukru 1szt-150g (MLE) Wartość energetyczna[kcal] 75,00 kcal Białko ogółem 4,40 g Tłuszcz 3,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 2,00 g Węglowodny przyswajalne 5,00 g cukry suma 4,50 g Błonnik pokarmowy 3,00 g Sól 0,20 g	Pomidorowa z ryżem 300ml A (GLU Psz, MLE) Bitka drobiowa gotowana 150g A (GLU Psz) Ziemniaki 200g a Surówka koperkowa 150g A (JAJ, GOR) Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 885,10 kcal Białko ogółem 72,30 g Tłuszcz 7,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 2,70 g Węglowodny przyswajalne 128,00 g cukry suma 7,80 g Błonnik pokarmowy 16,00 g Sól 0,60 g		Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt) Jajko gotowane 1szt -50g (JAJ) Golonkowa delikatowa a z indyka 60g (GLU Psz, SEL, GOR) Sos jogurtowy z groszkiem 80g A (JAJ, MLE, GOR) Herbata bez cukru 250 ml Mix salat z olejem i marchewką 50g Wartość energetyczna[kcal] 424,10 kcal Białko ogółem 24,10 g Tłuszcz 19,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 3,60 g Węglowodny przyswajalne 34,80 g cukry suma 4,60 g Błonnik pokarmowy 6,60 g Sól 1,00 g	Pieczywo żytnio-pszemno-razowe 60g (GLU Psz, GLU Żyt) Masło roślinne rama 10g Ser żółty 40g (MLE) Rzodkiewka 30g Wartość energetyczna[kcal] 304,10 kcal Białko ogółem 15,20 g Tłuszcz 16,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 8,80 g Węglowodny przyswajalne 23,10 g cukry suma 2,00 g Błonnik pokarmowy 5,30 g Sól 0,60 g	Wartość energetyczna[kcal] 2166,50 kcal Białko ogółem 146,10 g Tłuszcz 60,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 21,60 g Węglowodny przyswajalne 236,60 g cukry suma 25,40 g Błonnik pokarmowy 38,70 g Sól 3,00 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 2025-01-22 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-01-22 środa P1 - Dieta Podstawowa Dziecięca	Bułka kajzerka 1szt-60g masło porcjowane 10g (MLE) Szyńka tostowa z kurcząt 60g (SOJ) Papryka świeża 80g Rukola 10g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 303,30 kcal Białko ogółem 14,60 g Tłuszcz 10,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 7,30 g Węglowodny przyswajalne 31,30 g cukry suma 20,80 g Błonnik pokarmowy 2,20 g Sól 0,50 g	Koktajl serwakowy 1szt-250ml (MLE) Wartość energetyczna[kcal] 220,00 kcal Białko ogółem 25,50 g Tłuszcz 3,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 1,80 g Węglowodny przyswajalne 22,50 g cukry suma 22,50 g Błonnik pokarmowy g Sól 0,20 g	Pomidorowa z ryżem 300ml A (GLU Psz, MLE) Filet drobiowy panierowany 100g (GLU Psz, JAJ, MLE) Ziemniaki 100g Surówka koperkowa 100g G (JAJ, GOR) Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 810,90 kcal Białko ogółem 35,80 g Tłuszcz 17,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 2,20 g Węglowodny przyswajalne 124,20 g cukry suma 12,50 g Błonnik pokarmowy 9,20 g Sól 0,90 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	Chleb graham 30g (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) Mix salat z olejem i marchewką 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 495,00 kcal Białko ogółem 20,70 g Tłuszcz 26,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 8,70 g Węglowodny przyswajalne 40,50 g cukry suma 9,20 g Błonnik pokarmowy 5,80 g Sól 0,80 g		Wartość energetyczna[kcal] 1908,60 kcal Białko ogółem 97,40 g Tłuszcz 57,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 20,10 g Węglowodny przyswajalne 236,40 g cukry suma 80,70 g Błonnik pokarmowy 18,60 g Sól 2,40 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 2025-01-22 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2025-01-22 środa ML - Beznleczna	Bułka kajzerka 1szt-60g Chleb graham 30g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Miks tłuszczowy do smarowania 80% 15g Szynka kostowa z kurcząt 60g (SOJ.) Rukola 10g Pomidor sparzony 100g 2 szt Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 85.8 /porcja 466g = 408,60 kcal Białko ogółem (100g)= 3,8 /porcja 466g = 17,80 g Tłuszcz (100g)= 3 /porcja 466g = 14,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,5 /porcja 466g = 7,20 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9,3 /porcja 466g = 44,50 g cukry suma (100g)= 4,5 /porcja 466g = 21,30 g Błonnik pokarmowy (100g)= 0,9 /porcja 466g = 4,10 g Sól (100g)= 0,1 /porcja 466g = 0,60 g		Pomidorowa z ryżem 300ml bez glutenowa (SEL.) Bitka drobiowa gotowana 100g A b/g Sos naturalny 120g A bez mleczny Ziemniaki 300g A Bukiet warzyw duszony 150g Herbata owoc leśna z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 86.5 /porcja 1220g = 1 080,90 kcal Białko ogółem (100g)= 4,4 /porcja 1220g = 55,10 g Tłuszcz (100g)= 0,9 /porcja 1220g = 11,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 0,1 /porcja 1220g = 1,20 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 14,5 /porcja 1220g = 180,70 g cukry suma (100g)= 1,3 /porcja 1220g = 16,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2,5 /porcja 1220g = 31,60 g Sól (100g)= 0 /porcja 1220g = 0,50 g		Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) Miks tłuszczowy do smarowania 80% 15g Jajko gotowane 1szt-50g (JAJ.) Kiełbasa pieprzowa-wędlina z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 40g Herbata z cukrem 250ml A Mix sałat z olejem i marchewką 50g Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 104.5 /porcja 495g = 522,30 kcal Białko ogółem (100g)= 4,3 /porcja 495g = 21,70 g Tłuszcz (100g)= 5,2 /porcja 495g = 26,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,6 /porcja 495g = 8,20 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9,5 /porcja 495g = 47,60 g cukry suma (100g)= 1,5 /porcja 495g = 7,60 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,1 /porcja 495g = 5,50 g Sól (100g)= 0,2 /porcja 495g = 1,10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 011,80 kcal Białko ogółem 94,60 g Tłuszcz 52,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 16,60 g Węglowodny przyswajalne 272,80 g cukry suma 45,10 g Błonnik pokarmowy 41,20 g Sól 2,20 g

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-01-22 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek noocny	SUMA
2025-01-22 środa We - Wegetariańska	Bułka kajzerka 1szt-60g Chleb graham 30g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Koktajl serwatkowy 1szt-250ml (MLE.) Ser żółty 60g A (MLE.) Papryka świeża 80g Rukola 10g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 98.5 /porcja 691g = 703,30 kcal Białko ogółem (100g)= 6,8 /porcja 691g = 48,80 g Tłuszcz (100g)= 3,8 /porcja 691g = 27,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2,7 /porcja 691g = 18,90 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9,4 /porcja 691g = 66,90 g cukry suma (100g)= 6,2 /porcja 691g = 44,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= 0,6 /porcja 691g = 4,30 g Sól (100g)= 0,2 /porcja 691g = 1,40 g		Pomidorowa z ryżem 300ml A (GLU Psz, MLE.) Potrawka warzywna z cukinią 200g (GLU Psz, MLE.) Ziemniaki 200g A Surówka koperkowa 150g A (JAJ, GOR.) Herbata owoc leśna z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 74.7 /porcja 1150g = 829,40 kcal Białko ogółem (100g)= 2,1 /porcja 1150g = 22,90 g Tłuszcz (100g)= 1,3 /porcja 1150g = 13,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 0,2 /porcja 1150g = 1,90 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 13,2 /porcja 1150g = 146,80 g cukry suma (100g)= 1,2 /porcja 1150g = 12,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,7 /porcja 1150g = 18,30 g Sól (100g)= 0 /porcja 1150g = 0,50 g		Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Jajko gotowane 2szt-100g (JAJ.) Sos jogurtowy z groszkiem 80g A (JAJ, MLE, GOR.) Mix sałat z olejem i marchewką 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 97.5 /porcja 580g = 573,30 kcal Białko ogółem (100g)= 4,1 /porcja 580g = 23,90 g Tłuszcz (100g)= 4,7 /porcja 580g = 27,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,6 /porcja 580g = 9,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9 /porcja 580g = 53,20 g cukry suma (100g)= 1,7 /porcja 580g = 10,10 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,3 /porcja 580g = 7,90 g Sól (100g)= 0,1 /porcja 580g = 0,40 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 106,00 kcal Białko ogółem 95,60 g Tłuszcz 68,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 30,10 g Węglowodny przyswajalne 266,90 g cukry suma 66,90 g Błonnik pokarmowy 30,50 g Sól 2,30 g

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-01-22 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2025-01-22 środa 7 - kontrolowana zawartość: kw. tłuszczowych (serwowe)	Bułka kajzerka 1szt=60g Chleb graham 30g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Miks tłuszczowy do smarowania 80% 15g Koktajl serwakowy 1szt=250ml (MLE.) Szynka kostwa z kurcząt 60g (SOJ.) Rukola 10g Papryka świeża 80g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 632,10 kcal Białko ogółem 43,40 g Tłuszcz 17,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 8,90 g Węglowodny przyswajalne 67,30 g cukry suma 44,30 g Błonnik pokarmowy 4,30 g Sól 0,80 g		Pomidorowa z ryżem 300ml A (GLU Psz, MLE.) Bitka drobiowa gotowana 100g A Sos naturalny 120g A (GLU Psz, MLE.) Ziemniaki 200g a Surówka koperkowa 150g A (JAJ, GOR.) Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 1 093,30 kcal Białko ogółem 54,00 g Tłuszcz 20,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 2,50 g Węglowodny przyswajalne 166,90 g cukry suma 11,00 g Błonnik pokarmowy 21,40 g Sól 0,50 g		Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) Jajko gotowane 1szt -50g (JAJ.) Golonkowa delikatnowa a z indyka 40g (GLU Psz, SEL, GOR.) Sos jogurtowy z groszkiem 80g A (JAJ, MLE, GOR.) Mix sałat z olejem i marchewką 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 495,00 kcal Białko ogółem 23,90 g Tłuszcz 18,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 3,40 g Węglowodny przyswajalne 53,90 g cukry suma 10,10 g Błonnik pokarmowy 7,90 g Sól 0,90 g			Wartość energetyczna[kcal] 2 221,20 kcal Białko ogółem 121,30 g Tłuszcz 56,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 14,80 g Węglowodny przyswajalne 288,10 g cukry suma 65,40 g Błonnik pokarmowy 33,60 g Sól 2,20 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 2025-01-22 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2025-01-22 środa 9 - Bogatobiałkowa	Bułka kajzerka 1szt=60g Chleb graham 30g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Szynka kostwa z kurcząt 60g (SOJ.) Pomidor sparzony 100g 2 szt Rukola 10g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 82,6 /porcja 461g = 375,40 kcal Białko ogółem (100g)= 3,9 /porcja 461g = 17,80 g Tłuszcz (100g)= 2,3 /porcja 461g = 10,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,6 /porcja 461g = 7,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9,8 /porcja 461g = 44,50 g cukry suma (100g)= 4,7 /porcja 461g = 21,30 g Błonnik pokarmowy (100g)= 0,9 /porcja 461g = 4,10 g Sól (100g)= 0,1 /porcja 461g = 0,60 g	Koktajl serwakowy 1szt=250ml (MLE.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 88 /porcja 250g = 220,00 kcal Białko ogółem (100g)= 10,2 /porcja 250g = 25,50 g Tłuszcz (100g)= 1,2 /porcja 250g = 3,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 0,7 /porcja 250g = 1,80 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9 /porcja 250g = 22,50 g cukry suma (100g)= 9 /porcja 250g = 22,50 g Błonnik pokarmowy (100g)= 0 /porcja 250g = 0 Sól (100g)= 0,1 /porcja 250g = 0,20 g	Pomidorowa z ryżem 300ml A (GLU Psz, MLE.) Bitka drobiowa gotowana 100g A Sos naturalny 120g A (GLU Psz, MLE.) Ziemniaki 200g a Bukiet warzyw duszony 150g Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 84,5 /porcja 1120g = 939,20 kcal Białko ogółem (100g)= 4,4 /porcja 1120g = 48,70 g Tłuszcz (100g)= 1,7 /porcja 1120g = 19,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 0,2 /porcja 1120g = 2,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12,3 /porcja 1120g = 136,50 g cukry suma (100g)= 1,1 /porcja 1120g = 12,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,6 /porcja 1120g = 17,50 g Sól (100g)= 0 /porcja 1120g = 0,40 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 = 0 Sól (100g)= 0,1 /porcja 150g = 0,10 g	Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Jajko gotowane 1szt -50g (JAJ.) Golonkowa delikatnowa a z indyka 40g (GLU Psz, SEL, GOR.) Sos jogurtowy z groszkiem 80g A (JAJ, MLE, GOR.) Mix sałat z olejem i marchewką 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 102,7 /porcja 570g = 570,60 kcal Białko ogółem (100g)= 4,3 /porcja 570g = 24,00 g Tłuszcz (100g)= 4,6 /porcja 570g = 26,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,6 /porcja 570g = 8,80 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9,7 /porcja 570g = 54,00 g cukry suma (100g)= 1,8 /porcja 570g = 10,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,4 /porcja 570g = 7,90 g Sól (100g)= 0,2 /porcja 570g = 0,90 g			Wartość energetyczna[kcal] 2 159,20 kcal Białko ogółem 119,80 g Tłuszcz 61,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 21,70 g Węglowodny przyswajalne 262,60 g cukry suma 71,10 g Błonnik pokarmowy 29,50 g Sól 2,20 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 2025-01-22 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA		
2025-01-22 środa 3-Latwostrawna zorganizowaniem tłuszczu	Bułka kajzerka 1szt=60g Chleb graham 30g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Miks tłuszczowy do smarowania 80% 15g Koktajl serwakowy 1szt=250ml (MLE) Szyńska tostowa z kurczak 60g (SOJ) Pomidor sparzony 100g 2 szt Rukola 10g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 88 / (porcja 716g) = 628,60 kcal Białko ogółem (100g)= 6.1 / (porcja 716g) = 43,30 g Tłuszcz (100g)= 2.4 / (porcja 716g) = 17,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.3 / (porcja 716g) = 8,90 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9.4 / (porcja 716g) = 67,00 g cukry suma (100g)= 6.1 / (porcja 716g) = 43,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= .6 / (porcja 716g) = 4,10 g Sól (100g)= .1 / (porcja 716g) = 0,80 g		Pomidorowa z ryżem 300ml A (GLU Psz, MLE) Bilka drobiowa gotowana 100g A Ziemniaki 200g a Bukiet warzyw duszony 150g Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 74,5 / (porcja 1000g) = 744,80 kcal Białko ogółem (100g)= 4.7 / (porcja 1000g) = 46,50 g Tłuszcz (100g)= 4 / (porcja 1000g) = 3,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .1 / (porcja 1000g) = 1,20 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12.6 / (porcja 1000g) = 125,50 g cukry suma (100g)= 1.1 / (porcja 1000g) = 11,30 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.6 / (porcja 1000g) = 16,40 g Sól (100g)= 0 / (porcja 1000g) = 0,40 g			Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio-pszany 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) Miks tłuszczowy do smarowania 80% 15g Golonkowa delikatowa a z indyka 60g (GLU Psz, SEL, GOR) Miód porcjowany 1szt=25g Mix sałat z olejem i marchewką 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 111.1 / (porcja 490g) = 555,50 kcal Białko ogółem (100g)= 3.6 / (porcja 490g) = 17,90 g Tłuszcz (100g)= 4.4 / (porcja 490g) = 22,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.4 / (porcja 490g) = 7,00 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 13.7 / (porcja 490g) = 68,30 g cukry suma (100g)= 1.6 / (porcja 490g) = 8,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.1 / (porcja 490g) = 5,50 g Sól (100g)= .2 / (porcja 490g) = 1,00 g			Wartość energetyczna[kcal] 1 928,90 kcal Białko ogółem 107,70 g Tłuszcz 43,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 17,10 g Węglowodny przyswajalne 260,80 g cukry suma 63,30 g Błonnik pokarmowy 26,00 g Sól 2,20 g

Wydruk z MAPI JADLOSPIS 2

Formularz:Jadlospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.f3

Wydrukował: q, Data i godzina wydruku: 2025-01-14 13:45:19

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

strona 3 z 16

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-01-22 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA	
2025-01-22 środa 4-Latwostrawna z ogr.sub.pobudz.wyd.oku.zabak.	Bułka pszenna 75g (GLU Psz, SOJ, GLU Jęcz.) masło porcjowane 10g (MLE) Szyńska tostowa z kurczak 60g (SOJ) Pomidor sparzony 100g 2 szt Rukola 10g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 80.8 / (porcja 505g) = 404,10 kcal Białko ogółem (100g)= 3.7 / (porcja 505g) = 18,50 g Tłuszcz (100g)= 2.1 / (porcja 505g) = 10,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.4 / (porcja 505g) = 6,80 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10.3 / (porcja 505g) = 51,60 g cukry suma (100g)= 2 / (porcja 505g) = 9,90 g Błonnik pokarmowy (100g)= .8 / (porcja 505g) = 4,00 g Sól (100g)= .3 / (porcja 505g) = 1,40 g	Koktajl serwakowy 1szt=250ml (MLE) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 88 / (porcja 280g) = 220,00 kcal Białko ogółem (100g)= 10.2 / (porcja 250g) = 25,50 g Tłuszcz (100g)= 1.2 / (porcja 250g) = 3,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .7 / (porcja 250g) = 1,80 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9 / (porcja 250g) = 22,50 g cukry suma (100g)= 9 / (porcja 250g) = 22,50 g Błonnik pokarmowy (100g)= 0 / (porcja 250g) = 0 Sól (100g)= .1 / (porcja 250g) = 0,20 g	Pomidorowa z ryżem 300ml A (GLU Psz, MLE) Bilka drobiowa gotowana 100g A Sos naturalny 120g A (GLU Psz, MLE) Ziemniaki 200g a Bukiet warzyw duszony 150g Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 92.8 / (porcja 1120g) = 1 031,50 kcal Białko ogółem (100g)= 4.6 / (porcja 1120g) = 51,10 g Tłuszcz (100g)= 1.8 / (porcja 1120g) = 19,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .2 / (porcja 1120g) = 2,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 14 / (porcja 1120g) = 156,00 g cukry suma (100g)= 1.2 / (porcja 1120g) = 13,10 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2 / (porcja 1120g) = 22,00 g Sól (100g)= 0 / (porcja 1120g) = 0,40 g	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 g	Bułka pszenna 75g (GLU Psz, SOJ, GLU Jęcz.) masło porcjowane 10g (MLE) Golonkowa delikatowa a z indyka 60g (GLU Psz, SEL, GOR) Mix sałat z olejem i marchewką 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 93.6 / (porcja 445g) = 425,50 kcal Białko ogółem (100g)= 3.5 / (porcja 445g) = 15,70 g Tłuszcz (100g)= 3.9 / (porcja 445g) = 17,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.6 / (porcja 445g) = 7,10 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10.8 / (porcja 445g) = 49,10 g cukry suma (100g)= 1.5 / (porcja 445g) = 7,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= .6 / (porcja 445g) = 2,70 g Sól (100g)= .4 / (porcja 445g) = 1,90 g			Wartość energetyczna[kcal] 2 160,50 kcal Białko ogółem 111,60 g Tłuszcz 51,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 18,20 g Węglowodny przyswajalne 297,10 g cukry suma 68,20 g Błonnik pokarmowy 30,10 g Sól 3,90 g

Wydruk z MAPI JADLOSPIS 2

Formularz:Jadlospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.f3

Wydrukował: q, Data i godzina wydruku: 2025-01-14 13:45:19

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

strona 4 z 16