

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2025-04-22 wtorek	1- Podstawowa	Bułka Grahamka 1szt-70g (GLU Psz.) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Szyńka łostowa z kurcząt 60g (SOJ.) Dżem porcjowany 1szt-25g Mix sałat z olejem i marchewką 50g Pomarańcza 150g Kawa z mlekiem 250 ml A (GLU Psz, MLE.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 100.3/(porcja 645g) = 626,60 kcal Białko ogółem (100g)= 3.9 /(porcja 645g)= 24,40 g Tłuszcz (100g)= 3.1/(porcja 645g)= 19,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.5/(porcja 645g)= 9,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12.5/(porcja 645g)= 78,20 g cukry suma (100g)= 9 /(porcja 645g)= 56,40 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.7/(porcja 645g)= 10,90 g Sól (100g)= .2/(porcja 645g)= 1,30 g		Kalaforowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL.) Gulasz drobiowy naturalny 200g A (GLU Psz, MLE, SEL.) Kasza pęczak gotowana 200g A (GLU Psz.) Salatka z czerwonej kapusty 150g (JAJ, GOR.) Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 86.3/(porcja 1100g)= 959,20 kcal Białko ogółem (100g)= 3.3 /(porcja 1100g)= 37,00 g Tłuszcz (100g)= 2.4/(porcja 1100g)= 27,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .4/(porcja 1100g)= 4,80 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12.7/(porcja 1100g)= 140,90 g cukry suma (100g)= 2.1 /(porcja 1100g)= 22,70 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2.7/(porcja 1100g)= 30,30 g Sól (100g)= .1/(porcja 1100g)= 1,60 g		Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Pasta twarogowa ze szpinakiem 120g A (MLE.) Sok pomidorowy 200 ml (SEL.) Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 91.9/(porcja 551g) = 510,60 kcal Białko ogółem (100g)= 4.1 /(porcja 551g)= 22,50 g Tłuszcz (100g)= 3.6/(porcja 551g)= 20,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.8/(porcja 551g)= 9,90 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10.3/(porcja 551g)= 57,50 g cukry suma (100g)= 3.2 /(porcja 551g)= 17,60 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.5/(porcja 551g)= 8,30 g Sól (100g)= .1/(porcja 551g)= 0,70 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 096,40 kcal Białko ogółem 83,90 g Tłuszcz 66,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 24,00 g Węglowodny przyswajalne 276,60 g cukry suma 96,70 g Błonnik pokarmowy 49,50 g Sól 3,60 g	

24.04.25r.
DIETETYK
mgr Anna Klasa

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
2025-04-22 wtorek 2-Latwostrawna	Bułka Grahamka 1szt-70g (GLU Psz.) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Szyńka łostowa z kurcząt 60g (SOJ.) Dżem porcjowany 1szt-25g Mix sałat z olejem i marchewką 50g Pomarańcza 150g Kawa z mlekiem 250 ml A (GLU Psz, MLE.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 100.3/(porcja 645g) = 626,60 kcal Białko ogółem (100g)= 3.9 /porcja 645g = 24,40 g Tłuszcz (100g)= 3.1/(porcja 645g) = 19,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.5/(porcja 645g) = 9,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12.5/(porcja 645g) = 78,20 g cukry suma (100g)= 9 /porcja 645g = 56,40 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.7/(porcja 645g) = 10,90 g Sól (100g)= .2/(porcja 645g) = 1,30 g		Kalaforowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL.) Gulasz drobiowy duszony naturalny 200g A (GLU Psz, SEL.) Kasza jęczmienna 200 g (GLU Psz, MLE.) Fasolka szparagowa duszona 150g Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 75.9/(porcja 1100g) = 843,60 kcal Białko ogółem (100g)= 3.8 /porcja 1100g = 42,30 g Tłuszcz (100g)= 1.8/(porcja 1100g) = 19,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .5/(porcja 1100g) = 5,10 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10/(porcja 1100g) = 110,80 g cukry suma (100g)= 1.3 /porcja 1100g = 14,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2.2/(porcja 1100g) = 24,20 g Sól (100g)= .3/(porcja 1100g) = 3,70 g		Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Pasta twarogowa ze szpinakiem 120g A (MLE.) Sok pomidorowy 200 ml (SEL.) Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 91.9/(porcja 551g) = 510,60 kcal Białko ogółem (100g)= 4.1 /porcja 551g = 22,50 g Tłuszcz (100g)= 3.6/(porcja 551g) = 20,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.8/(porcja 551g) = 9,90 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10.3/(porcja 551g) = 57,50 g cukry suma (100g)= 3.2 /porcja 551g) = 17,60 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.5/(porcja 551g) = 8,30 g Sól (100g)= .1/(porcja 551g) = 0,70 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 980,80 kcal Białko ogółem 89,20 g Tłuszcz 59,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 24,30 g Węglowodny przyswajalne 246,50 g cukry suma 88,80 g Błonnik pokarmowy 43,40 g Sól 5,70 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 2025-04-22 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2025-04-22 wtorek 3.Latwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Bulka pszenna 100g (<i>GLU Psz, SOJ, GLU Jęcz.</i>) Szynka bstowa z kurcząt 60g (<i>SOJ</i>) Mix sałat z olejem i marchewką 50g Kawa z mlekiem 250 ml A (<i>GLU Psz, MLE</i>) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 101.8 /(porcja 460g) = 462,50 kcal Białko ogółem (100g)= 5.1 /(porcja 460g) = 23,00 g Tłuszcz (100g)= 2.3 /(porcja 460g) = 10,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .8 /(porcja 460g) = 3,70 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 13.6 /(porcja 460g) = 61,70 g cukry suma (100g)= 2.2 /(porcja 460g) = 10,10 g Błonnik pokarmowy (100g)= .8 /(porcja 460g) = 3,50 g Sól (100g)= .4 /(porcja 460g) = 1,80 g	Jabłko gotowane 150g Jogurt naturalny 150g-1szt. (<i>MLE</i>) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 36.5 /(porcja 300g) = 110,50 kcal Białko ogółem (100g)= 1.4 /(porcja 300g) = 4,10 g Tłuszcz (100g)= .8 /(porcja 300g) = 2,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .5 /(porcja 300g) = 1,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 5.8 /(porcja 300g) = 17,50 g cukry suma (100g)= 5.7 /(porcja 300g) = 17,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= .5 /(porcja 300g) = 1,50 g Sól (100g)= 0 /(porcja 300g) = 0,10 g	Kalafiorowa z ziemniakami 300ml A (<i>GLU Psz, MLE, SEL</i>) Gulasz drobiowy duszony naturalny 200g A (<i>GLU Psz, SEL</i>) Kasza jęczmienna 250g A (<i>GLU Psz</i>) Fasolka szparagowa duszona 150g Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 78.2 /(porcja 1150g) = 868,90 kcal Białko ogółem (100g)= 4 /(porcja 1150g) = 44,10 g Tłuszcz (100g)= 1.6 /(porcja 1150g) = 17,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .3 /(porcja 1150g) = 3,60 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10.7 /(porcja 1150g) = 119,00 g cukry suma (100g)= 1.3 /(porcja 1150g) = 14,90 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2.3 /(porcja 1150g) = 25,80 g Sól (100g)= .1 /(porcja 1150g) = 0,80 g	Skyr naturalny 150g (<i>MLE</i>) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 64.3 /(porcja 150g) = 96,00 kcal Białko ogółem (100g)= 12.1 /(porcja 150g) = 18,00 g Tłuszcz (100g)= 0 /(porcja 150g) = g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 0 /(porcja 150g) = g Węglowodny przyswajalne (100g)= 4.1 /(porcja 150g) = 6,20 g cukry suma (100g)= 4.1 /(porcja 150g) = 6,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= 0 /(porcja 150g) = g Sól (100g)= .1 /(porcja 150g) = 0,20 g	Bulka pszenna 100g (<i>GLU Psz, SOJ, GLU Jęcz.</i>) Pasta twarogowa ze szpinakiem 120g A (<i>MLE</i>) Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 122.5 /(porcja 351g) = 437,50 kcal Białko ogółem (100g)= 5.9 /(porcja 351g) = 21,20 g Tłuszcz (100g)= 3 /(porcja 351g) = 10,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.2 /(porcja 351g) = 4,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 17.3 /(porcja 351g) = 61,70 g cukry suma (100g)= 3.3 /(porcja 351g) = 11,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.1 /(porcja 351g) = 4,00 g Sól (100g)= .5 /(porcja 351g) = 1,80 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 975,40 kcal Białko ogółem 110,40 g Tłuszcz 41,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 13,00 g Węglowodny przyswajalne 266,10 g cukry suma 60,20 g Błonnik pokarmowy 34,80 g Sól 4,70 g	

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-04-22 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2025-04-22 wtorek 4-Latwostawna z og. sub.pobudz.wyd.soku żołądk.	Bulka Grahamka 1szt=70g (<i>GLU Psz</i>) Chleb żytnio-pszenny 30g (<i>GLU Psz, GLU Żyt</i>) masło porcjowane 10g (<i>MLE</i>) Szynka łostowa z kurcząt 60g (<i>SOJ</i>) Mix sałat z olejem i marchewką 50g Kawa z mlekiem 250 ml A (<i>GLU Psz, MLE</i>) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 112.1 / (porcja 470g)= 533,80 kcal Białko ogółem (100g)= 4.9 / (porcja 470g) = 23,50 g Tłuszcz (100g)= 4.1 / (porcja 470g) = 19,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.9 / (porcja 470g) = 9,20 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12.2 / (porcja 470g)= 58,00 g cukry suma (100g)= 2.2 / (porcja 470g) = 10,30 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.3 / (porcja 470g) = 6,10 g Sól (100g)= .3 / (porcja 470g)= 1,20 g	Jogurt naturalny 150g-1szt. (<i>MLE</i>) Pomarańcza 150g Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 34.6 / (porcja 300g)= 104,80 kcal Białko ogółem (100g)= 1.6 / (porcja 300g) = 4,80 g Tłuszcz (100g)= .7 / (porcja 300g) = 2,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .5 / (porcja 300g) = 1,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 5 / (porcja 300g) = 15,30 g cukry suma (100g)= 4.8 / (porcja 300g) = 14,50 g Błonnik pokarmowy (100g)= .7 / (porcja 300g) = 2,10 g Sól (100g)= .1 / (porcja 300g)= 0,10 g	Kalafiorowa z ziemniakami 300ml A (<i>GLU Psz, MLE, SEL</i>) Gulasz drobiowy duszony naturalny 200g A (<i>GLU Psz, SEL</i>) Kasza jęczmienna 200 g (<i>GLU Psz, MLE</i>) Fasolka szparagowa duszona 150g Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 68.8 / (porcja 1100g)= 764,30 kcal Białko ogółem (100g)= 3.5 / (porcja 1100g) = 39,30 g Tłuszcz (100g)= 1.7 / (porcja 1100g) = 19,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .5 / (porcja 1100g) = 5,00 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 8.7 / (porcja 1100g)= 97,00 g cukry suma (100g)= 1.3 / (porcja 1100g) = 14,50 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2 / (porcja 1100g) = 21,70 g Sól (100g)= .3 / (porcja 1100g) = 3,70 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	Bulka pszenna 75g (<i>GLU Psz, SOJ, GLU Jęcz.</i>) masło porcjowane 10g (<i>MLE</i>) Pasta twarogowa ze szpinakiem 120g A (<i>MLE</i>) Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 137.9 / (porcja 336g)= 459,50 kcal Białko ogółem (100g)= 5.8 / (porcja 336g) = 19,50 g Tłuszcz (100g)= 5.6 / (porcja 336g) = 18,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2.9 / (porcja 336g) = 9,70 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 15.4 / (porcja 336g)= 51,20 g cukry suma (100g)= 3.4 / (porcja 336g) = 11,40 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1 / (porcja 336g) = 3,30 g Sól (100g)= .4 / (porcja 336g)= 1,50 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 918,90 kcal Białko ogółem 87,40 g Tłuszcz 59,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 25,30 g Węglowodny przyswajalne 233,90 g cukry suma 62,80 g Błonnik pokarmowy 34,70 g Sól 6,50 g	

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-04-22 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-04-22 wtorek 12- Papkowiata	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) = 54,10 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	Kalafiorowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL.) Mieso drobiowe z warzywami (SEL.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 186.8 / (porcja 301g) = 566,00 kcal Białko ogółem (100g)= 9.7 / (porcja 301g) = 29,40 g Tłuszcz (100g)= 6.1 / (porcja 301g) = 18,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.1 / (porcja 301g) = 3,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 21.3 / (porcja 301g) = 64,40 g cukry suma (100g)= 3.4 / (porcja 301g) = 10,30 g Błonnik pokarmowy (100g)= 6 / (porcja 301g) = 18,10 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+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] 2 442,10 kcal Białko ogółem 114,90 g Tłuszcz 85,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 24,50 g Węglowodny przyswajalne 292,90 g cukry suma 42,00 g Błonnik pokarmowy 29,90 g Sól 1,20 g	

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-04-22 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-04-22 wtorek	14- Płynna wzmocniona	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)= 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	Kalafiorowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL.) Miesowarzywa+ masło+ziemniaki 500ml Płynna (MLE, SEL.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 146,8 / (porcja 301g) = 444,90 kcal Białko ogółem (100g)= 7,9 / (porcja 301g) = 23,80 g Tłuszcz (100g)= 5,1 / (porcja 301g) = 15,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2,4 / (porcja 301g) = 7,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 15,9 / (porcja 301g) = 48,10 g cukry suma (100g)= 2,7 / (porcja 301g) = 8,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= 4,4 / (porcja 301g) = 13,30 g Sól (100g)= .1 / (porcja 301g) = 0,20 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 Błonniki pokarmowy (100g)= .8 / (porcja 500g) = 3,80 g Sól (100g)= 0 / (porcja 500g) = 0,10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 311,70 kcal Białko ogółem 101,80 g Tłuszcz 82,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 27,00 g Węglowodny przyswajalne 280,70 g cukry suma 33,60 g Błonnik pokarmowy 25,10 g Sól 1,00 g	

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-04-22 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2025-04-22 wtorek 7- kontrolowana zawartość: kw. tłuszczowych(sercowa)	Bułka Grahamka 1szt-70g (GLU Psz.) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) Miks tłuszczowy do smarowania 80% 15g Szynka łostowa z kurcząt 60g (SOJ.) Dżem porcjowany 1szt-25g Mix sałat z olejem i marchewką 50g Pomarańcza 150g Kawa z mlekiem 250 ml A (GLU Psz, MLE.) Wartość energetyczna[kcal] 659,80 kcal Białko ogółem 24,40 g Tłuszcz 23,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 9,00 g Węglowodny przyswajalne 78,20 g cukry suma 56,50 g Błonnik pokarmowy 10,90 g Sól 1,30 g		Kalafiorowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL.) Gulasz drobiowy duszony naturalny 200g A (GLU Psz, SEL.) Kasza pęczak gotowana 200g A (GLU Psz.) Salatka z czerwonej kapusty 150g (JAJ, GOR.) Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 900,50 kcal Białko ogółem 36,30 g Tłuszcz 22,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 4,00 g Węglowodny przyswajalne 137,80 g cukry suma 22,30 g Błonnik pokarmowy 30,00 g Sól 2,00 g		Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) Pasta twarogowa ze szpinakiem 120g A (MLE.) Sok pomidorowy 200 ml (SEL.) Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 435,80 kcal Białko ogółem 22,50 g Tłuszcz 12,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 4,40 g Węglowodny przyswajalne 57,40 g cukry suma 17,60 g Błonnik pokarmowy 8,30 g Sól 0,70 g		Wartość energetyczna[kcal] 1 996,10 kcal Białko ogółem 83,20 g Tłuszcz 57,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 17,40 g Węglowodny przyswajalne 273,40 g cukry suma 96,40 g Błonnik pokarmowy 49,20 g Sól 4,00 g

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadłospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

strona 7 z 16

Wydrukował: q, Data i godzina wydruku: 2025-04-14 10:04:47

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-04-22 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2025-04-22 wtorek	9-Bogatobakowa	Bułka Grahamka 1szt-70g (GLU Psz.) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Szynka łostowa z kurcząt 60g (SOJ.) Dżem porcjowany 1szt-25g Mix sałat z olejem i marchewką 50g Kawa z mlekiem 250 ml A (GLU Psz, MLE.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 115,2 /(porcja 495g)= 575,80 kcal Białko ogółem (100g)= 4,7 /(porcja 495g) = 23,50 g Tłuszcz (100g)= 3,9 /(porcja 495g) = 19,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,9 /(porcja 495g) = 9,20 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 13,6 /(porcja 495g)= 68,00 g cukry suma (100g)= 9,4 /(porcja 495g) = 47,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,8 /(porcja 495g) = 8,90 g Sól (100g)= .3 /(porcja 495g)= 1,30 g	Jogurt naturalny 150g-1szt. (MLE.) Pomarańcza 150g Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 34,6 /(porcja 300g)= 104,80 kcal Białko ogółem (100g)= 1,6 /(porcja 300g) = 4,80 g Tłuszcz (100g)= .7 /(porcja 300g) = 2,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .5 /(porcja 300g) = 1,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 5 /(porcja 300g) = 15,30 g cukry suma (100g)= 4,8 /(porcja 300g) = 14,50 g Błonnik pokarmowy (100g)= .7 /(porcja 300g) = 2,10 g Sól (100g)= .1 /(porcja 300g)= 0,10 g	Kalafiorowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL.) Gulasz drobiowy duszony naturalny 200g A (GLU Psz, SEL.) Kasza jęczmienna 200 g (GLU Psz, MLE.) Fasolka szparagowa duszona 150g Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 68,8 /(porcja 1100g)= 764,30 kcal Białko ogółem (100g)= 3,5 /(porcja 1100g) = 39,30 g Tłuszcz (100g)= 1,7 /(porcja 1100g) = 19,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .5 /(porcja 1100g) = 5,00 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 8,7 /(porcja 1100g)= 97,00 g cukry suma (100g)= 1,3 /(porcja 1100g) = 14,50 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2 /(porcja 1100g) = 21,70 g Sól (100g)= .3 /(porcja 1100g) = 3,70 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- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Pasta twarogowa ze szpinakiem 200g A (MLE.) Sok pomidorowy 200 ml (SEL.) Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 87,9 /(porcja 750g)= 676,20 kcal Białko ogółem (100g)= 4,2 /(porcja 750g) = 32,40 g Tłuszcz (100g)= 4,2 /(porcja 750g) = 32,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,8 /(porcja 750g) = 13,60 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 7,8 /(porcja 750g) = 60,20 g cukry suma (100g)= 2,8 /(porcja 750g) = 21,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,1 /(porcja 750g) = 8,30 g Sól (100g)= .1 /(porcja 750g)= 0,80 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 232,10 kcal Białko ogółem 104,40 g Tłuszcz 75,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 31,30 g Węglowodny przyswajalne 257,00 g cukry suma 111,00 g Błonnik pokarmowy 41,00 g Sól 6,10 g

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadłospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

strona 8 z 16

Wydrukował: q, Data i godzina wydruku: 2025-04-14 10:04:47

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-04-22 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2025-04-22 wtorek	6-Z ograniczeniem łatwo przys.węg(Cukrzykowa)	Bułka Grahamka 1szt-70g (<i>GLU Psz.</i>) masło porcjowane 10g (<i>MLE.</i>) Szynka łostowa z kurcząt 60g (<i>SOJ.</i>) Mix sałat z olejem i marchewką 50g Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 88 /(porcja 440g)= 382,60 kcal Białko ogółem (100g)= 3.9 /(porcja 440g)= 17,10 g Tłuszcz (100g)= 3.6 /(porcja 440g)= 15,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.6 /(porcja 440g)= 7,10 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 8.3 /(porcja 440g)= 35,90 g cukry suma (100g)= .5 /(porcja 440g)= 2,30 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.1/(porcja 440g)= 4,70 g Sól (100g)= .2/(porcja 440g)= 1,00 g	Jogurt naturalny 150g-1szt. (<i>MLE.</i>) Pomarańcza 150g Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 34.6 /(porcja 300g)= 104,80 kcal Białko ogółem (100g)= 1.6 /(porcja 300g)= 4,80 g Tłuszcz (100g)= .7 /(porcja 300g)= 2,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .5 /(porcja 300g)= 1,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 5 /(porcja 300g)= 15,30 g cukry suma (100g)= 4.8 /(porcja 300g)= 14,50 g Błonnik pokarmowy (100g)= .7 /(porcja 300g)= 2,10 g Sól (100g)= .1 /(porcja 300g)= 0,10 g	Kalafiorowa z ziemniakami 300ml A (<i>GLU Psz, MLE, SEL.</i>) Gulasz drobiowy duszony naturalny 200g A (<i>GLU Psz, SEL.</i>) Kasza pęczak gotowana 200g A (<i>GLU Psz.</i>) Salatka z czerwonej kapusty 150g (<i>JAJ, GOR.</i>) Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 76.4 /(porcja 1100g)= 848,60 kcal Białko ogółem (100g)= 3.2 /(porcja 1100g)= 35,80 g Tłuszcz (100g)= 2 /(porcja 1100g)= 21,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .4 /(porcja 1100g)= 4,00 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11.3 /(porcja 1100g)= 125,70 g cukry suma (100g)= 1.7 /(porcja 1100g)= 19,40 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2.7 /(porcja 1100g)= 30,00 g Sól (100g)= .2 /(porcja 1100g)= 2,10 g		Chleb graham 90g (<i>GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.</i>) masło porcjowane 10g (<i>MLE.</i>) Pasta warogowa ze szpinakiem 120g A (<i>MLE.</i>) Sok pomidorowy 200 ml (<i>SEL.</i>) Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 88.2 /(porcja 551g)= 489,90 kcal Białko ogółem (100g)= 4.2 /(porcja 551g)= 23,20 g Tłuszcz (100g)= 3.6 /(porcja 551g)= 20,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.8 /(porcja 551g)= 9,90 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9.2 /(porcja 551g)= 51,30 g cukry suma (100g)= 2.3 /(porcja 551g)= 13,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.6 /(porcja 551g)= 9,10 g Sól (100g)= .1 /(porcja 551g)= 0,80 g	Pieczwo żytnio-pszenno-razowe 60g (<i>GLU Psz, GLU Żyt.</i>) Golonkowa delikatowa z indyka 40g (<i>GLU Psz, SEL, GOR.</i>) Ogórek 30g Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 137.2 /(porcja 130g)= 178,20 kcal Białko ogółem (100g)= 7.9 /(porcja 130g)= 10,30 g Tłuszcz (100g)= 2.6 /(porcja 130g)= 3,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .8 /(porcja 130g)= 1,00 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 18.3 /(porcja 130g)= 23,80 g cukry suma (100g)= 1.5 /(porcja 130g)= 2,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= 3.8 /(porcja 130g)= 4,90 g Sól (100g)= .4 /(porcja 130g)= 0,50 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 004,10 kcal Białko ogółem 91,20 g Tłuszcz 63,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 23,40 g Węglodny przyswajalne 252,00 g cukry suma 51,20 g Błonnik pokarmowy 50,80 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.

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-04-22 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2025-04-22 wtorek	GL- Bezglutenowa	chleb bezglutenowy 105g masło porcjowane 10g (<i>MLE.</i>) Szynka łostowa z kurcząt 60g (<i>SOJ.</i>) Dżem porcjowany 1szt-25g Mix sałat z olejem i marchewką 50g Pomarańcza 150g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 74.9 /(porcja 650g) = 499,20 kcal Białko ogółem (100g)= 1.8 /(porcja 650g)= 12,20 g Tłuszcz (100g)= 3 /(porcja 650g)= 20,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.1 /(porcja 650g)= 7,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 8.8 /(porcja 650g)= 59,00 g cukry suma (100g)= 8.3 /(porcja 650g)= 55,30 g Błonnik pokarmowy (100g)= .9 /(porcja 650g)= 6,10 g Sól (100g)= .2 /(porcja 650g)= 1,50 g		Kalafiorowa z ziemniakami 300ml bez glutenu (<i>SEL.</i>) Gulasz drobiowy naturalny 200g bezglutenowy i bezmleczny (<i>SEL.</i>) Ziemniaki 300g A Salatka z czerwonej kapusty 150g (<i>JAJ, GOR.</i>) Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 76.1 /(porcja 1200g)= 950,70 kcal Białko ogółem (100g)= 3.9 /(porcja 1200g)= 48,40 g Tłuszcz (100g)= 1.5 /(porcja 1200g)= 18,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .1 /(porcja 1200g)= 1,80 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11.2 /(porcja 1200g)= 139,50 g cukry suma (100g)= 2.1 /(porcja 1200g)= 26,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2.4 /(porcja 1200g)= 30,30 g Sól (100g)= .1 /(porcja 1200g)= 1,70 g		chleb bezglutenowy 105g masło porcjowane 10g (<i>MLE.</i>) Pasta twarogowa ze szpinakiem 200g A (<i>MLE.</i>) Sok pomidorowy 200 ml (<i>SEL.</i>) Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 80.4 /(porcja 765g)= 618,80 kcal Białko ogółem (100g)= 2.9 /(porcja 765g)= 22,40 g Tłuszcz (100g)= 4.7 /(porcja 765g)= 36,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.7 /(porcja 765g)= 13,10 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 6.6 /(porcja 765g)= 50,60 g cukry suma (100g)= 2.9 /(porcja 765g)= 21,90 g Błonnik pokarmowy (100g)= .5 /(porcja 765g)= 4,00 g Sól (100g)= .2 /(porcja 765g)= 1,70 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 068,70 kcal Białko ogółem 83,00 g Tłuszcz 74,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22,20 g Węglowodny przyswajalne 249,10 g cukry suma 103,40 g Błonnik pokarmowy 40,40 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 2025-04-22 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2025-04-22 wtorek	ML - Beztłuszczna	Bułka Grahamka 1szt=70g (GLU Psz.) Chleb żytnio- pszenenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) Miks tłuszczowy do smarowania 80% 15g Szynka łostowa z kurcząt 60g (SOJ.) Dżem porcjowany 1szt=25g Mix sałat z olejem i marchewką 50g Pomarańcza 150g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 90,7 /(porcja 650g)= 604,90 kcal Białko ogółem (100g)= 3.1 /(porcja 650g) = 20,70 g Tłuszcz (100g)= 3 /(porcja 650g) = 20,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.1 /(porcja 650g) = 7,00 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11.4 /(porcja 650g)= 75,70 g cukry suma (100g)= 8.1 /(porcja 650g) = 54,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.6 /(porcja 650g) = 10,80 g Sól (100g)= .2 /(porcja 650g)= 1,20 g		Kalaforowa z ziemniakami 300ml bez mleczna (SEL.) Gulasz drobiowy duszony naturalny 200g A (GLU Psz, SEL.) Kasza jęczmienna 250g A (GLU Psz.) Fasolka szparagowa duszona 150g Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 74 /(porcja 1200g)= 925,20 kcal Białko ogółem (100g)= 3.2 /(porcja 1200g) = 40,50 g Tłuszcz (100g)= 2.5 /(porcja 1200g) = 30,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .3 /(porcja 1200g) = 3,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 8.7 /(porcja 1200g)= 109,00 g cukry suma (100g)= 1.1 /(porcja 1200g) = 13,50 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.8 /(porcja 1200g) = 23,00 g Sól (100g)= .1 /(porcja 1200g) = 0,80 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 2szt=100g (JAJ.) Rukola 10g Sok pomidorowy 200 ml (SEL.) Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 77.1 /(porcja 665g)= 514,00 kcal Białko ogółem (100g)= 3.2 /(porcja 665g) = 21,40 g Tłuszcz (100g)= 3.5 /(porcja 665g) = 23,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.2 /(porcja 665g) = 8,20 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 8.2 /(porcja 665g)= 54,50 g cukry suma (100g)= 2 /(porcja 665g) = 13,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.2 /(porcja 665g) = 7,80 g Sól (100g)= .1 /(porcja 665g)= 0,50 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 044,10 kcal Białko ogółem 82,60 g Tłuszcz 73,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 18,60 g Węglowodny przyswajalne 239,20 g cukry suma 80,70 g Błonnik pokarmowy 41,60 g Sól 2,50 g

Wydruk z MAPI JADLOSPIS 2

Formularz:Jadłospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

strona 11 z 16

Wydrukował: q, Data i godzina wydruku: 2025-04-14 10:04:47

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-04-22 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2025-04-22 wtorek	We-Vegetarińska	Bułka Grahamka 1szt=70g (GLU Psz,) Chleb żytnio- pszenenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt,) masło porcjowane 10g (MLE,) Jajko gotowane 2szt=100g (JAJ,) Mix sałat z olejem i marchewką 50g Pomarańcza 150g Kawa z mlekiem 250 ml A (GLU Psz, MLE,) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 94.3 /(porcja 660g)= 628,40 kcal Białko ogółem (100g)= 3.8 /(porcja 660g)= 25,10 g Tłuszcz (100g)= 4.1 /(porcja 660g)= 27,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.6 /(porcja 660g)= 10,80 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10.1 /(porcja 660g)= 67,50 g cukry suma (100g)= 2.9 /(porcja 660g)= 19,40 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.2 /(porcja 660g)= 8,10 g Sól (100g)= .2 /(porcja 660g)= 1,10 g		Kalaforowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL,) Kasza jęczmienna 200 g (GLU Psz, MLE,) Potrawka z cukinią, marchewką i fasolką szparagową 200g (GLU Psz,) Salatka z czerwonej kapusty 150g (JAJ, GOR,) Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 73.7 /(porcja 1100g)= 819,30 kcal Białko ogółem (100g)= 2.1 /(porcja 1100g)= 22,90 g Tłuszcz (100g)= 2.1 /(porcja 1100g)= 22,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .4 /(porcja 1100g)= 4,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10.6 /(porcja 1100g)= 117,30 g cukry suma (100g)= 2.6 /(porcja 1100g)= 28,40 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2.2 /(porcja 1100g)= 24,20 g Sól (100g)= .4 /(porcja 1100g)= 4,70 g		Chleb żytnio- pszenenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt,) Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt,) masło porcjowane 10g (MLE,) Pasta twarogowa ze szpinakiem 120g A (MLE,) Sok pomidorowy 200 ml (SEL,) Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 91.9 /(porcja 551g)= 510,60 kcal Białko ogółem (100g)= 4.1 /(porcja 551g)= 22,50 g Tłuszcz (100g)= 3.6 /(porcja 551g)= 20,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.8 /(porcja 551g)= 9,90 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10.3 /(porcja 551g)= 57,50 g cukry suma (100g)= 3.2 /(porcja 551g)= 17,60 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.5 /(porcja 551g)= 8,30 g Sól (100g)= .1 /(porcja 551g)= 0,70 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 958,30 kcal Białko ogółem 70,50 g Tłuszcz 70,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 25,10 g Węglowodny przyswajalne 242,30 g cukry suma 65,40 g Błonnik pokarmowy 40,60 g Sól 6,50 g	

Wydruk z MAPI JADLOSPIS 2

Formularz:Jadłospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

strona 12 z 16

Wydrukował: q, Data i godzina wydruku: 2025-04-14 10:04:47

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-04-22 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2025-04-22 wtorek	C1- Dieta podstawowa	Bułka Grahamka 1szt-70g (<i>GLU Psz.</i>) Chleb żytnio- pszenny 30g (<i>GLU Psz, GLU Żyt.</i>) masło porcjowane 10g (<i>MLE.</i>) Szyńka łostowa z kurcząt 60g (<i>SOJ.</i>) Dżem porcjowany 1szt-25g Mix sałat z olejem i marchewką 50g Pomarańcza 150g Kawa z mlekiem 250 ml A (<i>GLU Psz, MLE.</i>) Wartość energetyczna[kcal] 626,60 kcal Białko ogółem 24,40 g Tłuszcz 19,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 9,30 g Węglowodny przyswajalne 78,20 g cukry suma 56,40 g Błonnik pokarmowy 10,90 g Sól 1,30 g		Kalafiorowa z ziemniakami 300ml A (<i>GLU Psz, MLE, SEL.</i>) Gulasz drobiowy duszony naturalny 200g A (<i>GLU Psz, SEL.</i>) Kasza pęczak gotowana 200g A (<i>GLU Psz.</i>) Sałatka z czerwonej kapusty 150g (<i>JAJ, GOR.</i>) Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 900,50 kcal Białko ogółem 36,30 g Tłuszcz 22,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 4,00 g Węglowodny przyswajalne 137,80 g cukry suma 22,30 g Błonnik pokarmowy 30,00 g Sól 2,00 g		Chleb graham 60g (<i>GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.</i>) Chleb żytnio- pszenny 30g (<i>GLU Psz, GLU Żyt.</i>) masło porcjowane 10g (<i>MLE.</i>) Pasta twarogowa ze szpinakiem 120g A (<i>MLE.</i>) Sok pomidorowy 200 ml (<i>SEL.</i>) Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 510,60 kcal Białko ogółem 22,50 g Tłuszcz 20,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 9,90 g Węglowodny przyswajalne 57,50 g cukry suma 17,60 g Błonnik pokarmowy 8,30 g Sól 0,70 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 037,70 kcal Białko ogółem 83,20 g Tłuszcz 62,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 23,20 g Węglowodny przyswajalne 273,50 g cukry suma 96,30 g Błonnik pokarmowy 49,20 g Sól 4,00 g

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-04-22 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2025-04-22 wtorek	C2- Dieta Łagodniejsza	Bułka Grahamka 1szt-70g (<i>GLU Psz.</i>) Chleb żytnio- pszenny 30g (<i>GLU Psz, GLU Żyt.</i>) masło porcjowane 10g (<i>MLE.</i>) Szyńka łostowa z kurcząt 60g (<i>SOJ.</i>) Dżem porcjowany 1szt-25g Mix sałat z olejem i marchewką 50g Pomarańcza 150g Kawa z mlekiem 250 ml A (<i>GLU Psz, MLE.</i>) Wartość energetyczna[kcal] 626,60 kcal Białko ogółem 24,40 g Tłuszcz 19,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 9,30 g Węglowodny przyswajalne 78,20 g cukry suma 56,40 g Błonnik pokarmowy 10,90 g Sól 1,30 g		Kalafiorowa z ziemniakami 300ml A (<i>GLU Psz, MLE, SEL.</i>) Gulasz drobiowy duszony naturalny 200g A (<i>GLU Psz, SEL.</i>) Kasza jęczmienna 250g A (<i>GLU Psz.</i>) Fasolka szparagowa duszona 150g Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 958,90 kcal Białko ogółem 44,10 g Tłuszcz 27,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 4,30 g Węglowodny przyswajalne 119,00 g cukry suma 14,90 g Błonnik pokarmowy 25,80 g Sól 0,80 g		Chleb graham 60g (<i>GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.</i>) Chleb żytnio- pszenny 30g (<i>GLU Psz, GLU Żyt.</i>) masło porcjowane 10g (<i>MLE.</i>) Pasta twarogowa ze szpinakiem 120g A (<i>MLE.</i>) Sok pomidorowy 200 ml (<i>SEL.</i>) Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 510,60 kcal Białko ogółem 22,50 g Tłuszcz 20,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 9,90 g Węglowodny przyswajalne 57,50 g cukry suma 17,60 g Błonnik pokarmowy 8,30 g Sól 0,70 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 096,10 kcal Białko ogółem 91,00 g Tłuszcz 67,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 23,50 g Węglowodny przyswajalne 254,70 g cukry suma 88,90 g Błonnik pokarmowy 45,00 g Sól 2,80 g

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-04-22 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2025-04-22 wtorek C3-Ograniczenie łatw.przys. węglu(CukrzyowaMali)	Bułka Grahamka 1szt-70g (GLU Psz,) Masło roślinne rama 10g Jajko gotowane 1szt -50g (JAJ,) Szynka łostowa z kurcząt 80g A (SOJ,) Mix sałat z olejem i marchewką 50g Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 456,80 kcal Białko ogółem 25,90 g Tłuszcz 18,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 4,70 g Węglowodny przyswajalne 36,40 g cukry suma 2,40 g Błonnik pokarmowy 4,70 g Sól 1,10 g	Jogurt naturalny 150g-1szt. (MLE,) Pomarańcza 150g Wartość energetyczna[kcal] 104,80 kcal Białko ogółem 4,80 g Tłuszcz 2,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 1,40 g Węglowodny przyswajalne 15,30 g cukry suma 14,50 g Błonnik pokarmowy 2,10 g Sól 0,10 g	Kalafiorowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL,) Gulasz drobiowy naturalny 250g A (GLU Psz, MLE, SEL,) Kasza pęczak gotowana 250g A (GLU Psz,) Salatka z czerwonej kapusty 150g (JAJ, GOR,) Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 1 063,20 kcal Białko ogółem 61,80 g Tłuszcz 18,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 3,50 g Węglowodny przyswajalne 163,00 g cukry suma 20,00 g Błonnik pokarmowy 38,60 g Sól 1,80 g		Chleb graham 90g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt,) Pasta twarogowa ze szpinakiem 200g A (MLE,) Sok pomidorowy 200 ml (SEL,) Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 530,60 kcal Białko ogółem 36,90 g Tłuszcz 16,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 8,70 g Węglowodny przyswajalne 55,10 g cukry suma 18,00 g Błonnik pokarmowy 9,10 g Sól 0,90 g	Pieczewo żytnio-pszenno-razowe 60g (GLU Psz, GLU Żyt,) Golonkow a delikatesow a z indyka 60g (GLU Psz, SEL, GOR,) Ogórek 30g Wartość energetyczna[kcal] 202,80 kcal Białko ogółem 13,10 g Tłuszcz 4,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 1,30 g Węglowodny przyswajalne 24,30 g cukry suma 2,00 g Błonnik pokarmowy 4,90 g Sól 0,80 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 358,20 kcal Białko ogółem 142,50 g Tłuszcz 60,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 19,60 g Węglowodny przyswajalne 294,10 g cukry suma 56,90 g Błonnik pokarmowy 59,40 g Sól 4,70 g

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-04-22 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2025-04-22 wtorek P1- Dieta Podstawowa Dziecięca	Bułka Grahamka 1szt-70g (GLU Psz,) masło porcjowane 10g (MLE,) Szynka łostowa z kurcząt 60g (SOJ,) Dżem porcjowany 1szt-25g Mix sałat z olejem i marchewką 50g Kawa z mlekiem 250 ml A (GLU Psz, MLE,) Wartość energetyczna[kcal] 498,70 kcal Białko ogółem 20,80 g Tłuszcz 18,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 9,10 g Węglowodny przyswajalne 53,30 g cukry suma 46,40 g Błonnik pokarmowy 7,60 g Sól 1,20 g	Pomarańcza 150g Wartość energetyczna[kcal] 50,80 kcal Białko ogółem 1,00 g Tłuszcz 0,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem g Węglowodny przyswajalne 10,20 g cukry suma 9,40 g Błonnik pokarmowy 2,10 g Sól g	Kalafiorowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL,) Gulasz drobiowy duszony naturalny 200g A (GLU Psz, SEL,) Kasza jęczmienna gotowana 100g (GLU Psz,) Salatka z czerwonej kapusty 100g got (JAJ, GOR,) Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 633,00 kcal Białko ogółem 33,10 g Tłuszcz 15,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 3,40 g Węglowodny przyswajalne 81,50 g cukry suma 16,40 g Błonnik pokarmowy 16,40 g Sól 1,40 g	Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE,) Wartość energetyczna[kcal] 111,00 kcal Białko ogółem 4,40 g Tłuszcz 1,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 2,10 g Węglowodny przyswajalne 16,50 g cukry suma 13,80 g Błonnik pokarmowy g Sól 0,20 g	Chleb żytnio- pszenenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt,) Chleb graham 30g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt,) masło porcjowane 10g (MLE,) Pasta twarogowa ze szpinakiem 120g A (MLE,) Sok jabłkowy 200 ml Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 491,00 kcal Białko ogółem 19,20 g Tłuszcz 18,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 9,70 g Węglowodny przyswajalne 59,00 g cukry suma 33,10 g Błonnik pokarmowy 4,00 g Sól 0,50 g		Wartość energetyczna[kcal] 1 784,50 kcal Białko ogółem 78,50 g Tłuszcz 54,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 24,30 g Węglowodny przyswajalne 220,50 g cukry suma 119,10 g Błonnik pokarmowy 30,10 g Sól 3,30 g