

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-12-22 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-12-22 niedziela	1-Podstawowa	Chleb wielozłazisty 85g (GLU Ows, GLU Zyt) Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Zyt) masło porcjowane 10g (MLE) Ser żółty 60g A (MLE) Dżem porcjowany 1szl-25g Mix салат z olejem i marchewką 50g Kakao z cukrem 250 ml A (MLE) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 155.1 /porcja 510g)= 775,30 kcal Białko ogółem (100g)= 6,6 /porcja 510g)= 32,90 g Tłuszcz (100g)= 8,2 /porcja 510g)= 40,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 3,9 /porcja 510g)= 19,60 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 13,2 /porcja 510g)= 65,70 g cukry suma (100g)= 10,2 /porcja 510g)= 51,10 g Błonnik pokarmowy (100g)= 3,2 /porcja 510g)= 16,00 g Sól (100g)= 4 /porcja 510g)= 1,90 g		Żurek z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, GLU Zyt) Roladka drobiowa pieczona 100g A (GLU Psz, JAJ, SOJ, GLU Jęcz) Sos koperkowy 120g A (MLE) Ziemniaki 200g a Salatka z czerwonej kapusty 150g (JAJ, GOR) herbata dzika róża/ jablko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 80,5 /porcja 1120g)= 894,60 kcal Białko ogółem (100g)= 3,2 /porcja 1120g)= 35,30 g Tłuszcz (100g)= 2,3 /porcja 1120g)= 26,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 5 /porcja 1120g)= 5,20 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11 /porcja 1120g)= 121,90 g cukry suma (100g)= 3,2 /porcja 1120g)= 35,70 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2 /porcja 1120g)= 22,00 g Sól (100g)= 1 /porcja 1120g)= 1,50 g	Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Zyt) Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Zyt) masło porcjowane 10g (MLE) Szyńka tostowa z kurcząt 60g (SOJ) Pomidor 100g-2szt Sok z marchwi 200ml Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 66.1 /porcja 710g)= 472,00 kcal Białko ogółem (100g)= 3,1 /porcja 710g)= 21,90 g Tłuszcz (100g)= 1,5 /porcja 710g)= 11,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1 /porcja 710g)= 6,90 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 8,6 /porcja 710g)= 61,30 g cukry suma (100g)= 3 /porcja 710g)= 21,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,2 /porcja 710g)= 8,40 g Sól (100g)= 0,1 /porcja 710g)= 0,60 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 141,90 kcal Białko ogółem 90,10 g Tłuszcz 77,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 31,70 g Węglowodny przyswajalne 248,90 g cukry suma 108,00 g Błonnik pokarmowy 46,40 g Sól 4,00 g		

Alicja
STARSZY DIETETYK

mgr Aleksandra Czarna

16. 12. 2024

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-12-22 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-12-22 niedziela	2-Latwostrawna	chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Zyt) masło porcjowane 10g (MLE) Twarożek naturalny 120g A (MLE) Dżem porcjowany 1szl-25g Mix салат z olejem i marchewką 50g Kakao z cukrem 250 ml A (MLE) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 127.4 /porcja 545g)= 707,70 kcal Białko ogółem (100g)= 5,4 /porcja 545g)= 30,10 g Tłuszcz (100g)= 5,3 /porcja 545g)= 29,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2,4 /porcja 545g)= 13,20 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 13,8 /porcja 545g)= 76,70 g cukry suma (100g)= 9,9 /porcja 545g)= 55,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,9 /porcja 545g)= 10,50 g Sól (100g)= 0,2 /porcja 545g)= 0,90 g		Żurek z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, GLU Zyt) Roladka drobiowa pieczona 100g A (GLU Psz, JAJ, SOJ, GLU Jęcz) Sos koperkowy 120g A (MLE) Ziemniaki 200g a Marchew baby duszona z sezamem 150g (SEZ) herbata dzika róża/ jablko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 71 /porcja 1120g)= 789,20 kcal Białko ogółem (100g)= 3,2 /porcja 1120g)= 35,60 g Tłuszcz (100g)= 1,6 /porcja 1120g)= 18,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 4 /porcja 1120g)= 4,50 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10,1 /porcja 1120g)= 112,30 g cukry suma (100g)= 2,8 /porcja 1120g)= 31,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2,2 /porcja 1120g)= 24,30 g Sól (100g)= 0 /porcja 1120g)= 0,50 g	Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Zyt) Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Zyt) masło porcjowane 10g (MLE) Szyńka tostowa z kurcząt 60g (SOJ) Pomidor sparzony 100g 2 szt Sok z marchwi 200ml Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 66.1 /porcja 710g)= 472,00 kcal Białko ogółem (100g)= 3,1 /porcja 710g)= 21,90 g Tłuszcz (100g)= 1,5 /porcja 710g)= 11,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1 /porcja 710g)= 6,90 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 8,6 /porcja 710g)= 61,30 g cukry suma (100g)= 3 /porcja 710g)= 21,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,2 /porcja 710g)= 8,40 g Sól (100g)= 0,1 /porcja 710g)= 0,60 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 968,90 kcal Białko ogółem 87,60 g Tłuszcz 58,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 24,60 g Węglowodny przyswajalne 250,30 g cukry suma 107,40 g Błonnik pokarmowy 43,20 g Sól 2,00 g		

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-12-22 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-12-22 niedziela	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)= 71,6 /porcja 650g)= 477,10 kcal Białko ogółem (100g)= 4 /porcja 650g)= 26,60 g Tłuszcz (100g)= 2,3 /porcja 650g)= 15,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,2 /porcja 650g)= 8,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 8,8 /porcja 650g)= 58,30 g cukry suma (100g)= 3 /porcja 650g)= 19,90 g Błonnik pokarmowy (100g)= .2 /porcja 650g)= 1,20 g Sól (100g)= .1 /porcja 650g)= 0,50 g	Żurek z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, GLU Żyt,) Mięso drobiowe z warzywami (SEL,) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 169,7 /porcja 301g)= 514,20 kcal Białko ogółem (100g)= 8,8 /porcja 301g)= 26,50 g Tłuszcz (100g)= 5,8 /porcja 301g)= 17,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .9 /porcja 301g)= 2,80 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 19,4 /porcja 301g)= 58,80 g cukry suma (100g)= 1,8 /porcja 301g)= 5,60 g Błonnik pokarmowy (100g)= 4,5 /porcja 301g)= 13,60 g Sól (100g)= .1 /porcja 301g)= 0,30 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] 2 264,30 kcal Białko ogółem 113,20 g Tłuszcz 81,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22,50 g Węglowodny przyswajalne 263,30 g cukry suma 45,70 g Błonnik pokarmowy 23,60 g Sól 1,40 g	

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-12-22 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-12-22 niedziela	14- Płynna wzmocniona	zupa warzywna +ryż+masło+mieso drobiowa 500ml (GLU Psz, JAJ, SEL,) 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)= 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	Żurek z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, GLU Żyt,) Mięso+warzywa+ masło+ziemniaki 500ml Płynna (MLE, SEL,) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 129,7 /porcja 301g)= 393,10 kcal Białko ogółem (100g)= 6,9 /porcja 301g)= 21,00 g Tłuszcz (100g)= 4,8 /porcja 301g)= 14,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2,3 /porcja 301g)= 6,80 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 14 /porcja 301g)= 42,50 g cukry suma (100g)= 1,1 /porcja 301g)= 3,30 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2,9 /porcja 301g)= 8,80 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] 2 133,90 kcal Białko ogółem 100,20 g Tłuszcz 78,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 25,00 g Węglowodny przyswajalne 251,10 g cukry suma 37,30 g Błonnik pokarmowy 18,80 g Sól 1,20 g	

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-12-22 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-12-22 niedziela 6-Z ograniczeniem lakto przysuwęgi(Cukrzykowa)	chleb wielozłazisty 115g (GLU Ows, GLU Żyt) masło porcjowane 10g (MLE) Ser żółty 60g A (MLE) Mix sałat z olejem i marchewką 50g Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 120,3 /porcja 485g)= 572,70 kcal Białko ogółem (100g)= 5,1 /porcja 485g)= 24,30 g Tłuszcz (100g)= 7,3 /porcja 485g)= 34,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 3,5 /porcja 485g)= 16,60 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 7,7 /porcja 485g)= 36,60 g cukry suma (100g)= 7 /porcja 485g)= 3,30 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2,4 /porcja 485g)= 11,50 g Sól (100g)= 4 /porcja 485g)= 1,80 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 g Sól (100g)= 0,1 /porcja 150g)= 0,10 g	Żurek z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, GLU Żyt) Roladka drobiowa pieczona 100g A (GLU Psz, JA, J, SO, J, GLU Jecz) Sos koperkowy 120g A (MLE) Ziemniaki 200g a Salatka z czerwonej kapusty 150g (JA, J, GOR) Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 71 /porcja 1120g)= 788,50 kcal Białko ogółem (100g)= 3,2 /porcja 1120g)= 35,40 g Tłuszcz (100g)= 2,1 /porcja 1120g)= 23,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 0,5 /porcja 1120g)= 5,00 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9,2 /porcja 1120g)= 101,90 g cukry suma (100g)= 1,4 /porcja 1120g)= 15,70 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2 /porcja 1120g)= 22,00 g Sól (100g)= 0,1 /porcja 1120g)= 1,50 g		Chleb graham 90g (GLU Psz, GLU Jecz, GLU Żyt) masło porcjowane 10g (MLE) Szynka tostowa z kurcząt 60g (SO, J) Pomidor 100g-2szt Sok z marchwi 200ml Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 63,2 /porcja 710g)= 451,20 kcal Białko ogółem (100g)= 3,2 /porcja 710g)= 22,60 g Tłuszcz (100g)= 1,5 /porcja 710g)= 10,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1 /porcja 710g)= 6,90 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 7,7 /porcja 710g)= 55,20 g cukry suma (100g)= 2,3 /porcja 710g)= 16,60 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,3 /porcja 710g)= 9,30 g Sól (100g)= 0,1 /porcja 710g)= 0,70 g	Pieczwyo żytnio-pszenno-razowe masło porcjowane 10g (GLU Psz, GLU Żyt) masło 10g (MLE) Golonkowa delikatosowa z indyka 40g (GLU Psz, SEL, GOR) Rzodkiewka 30g Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 179,5 /porcja 140g)= 252,80 kcal Białko ogółem (100g)= 7,4 /porcja 140g)= 10,40 g Tłuszcz (100g)= 8,2 /porcja 140g)= 11,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 4,2 /porcja 140g)= 6,00 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 16,8 /porcja 140g)= 23,70 g cukry suma (100g)= 1,4 /porcja 140g)= 2,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= 3,7 /porcja 140g)= 5,30 g Sól (100g)= 4 /porcja 140g)= 0,50 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 119,20 kcal Białko ogółem 96,50 g Tłuszcz 82,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 35,90 g Węglowodny przyswajalne 222,50 g cukry suma 42,70 g Błonnik pokarmowy 48,10 g Sól 4,60 g

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-12-22 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-12-22 niedziela GL- Bezglutenowa	chleb bezglutenowy 105g masło porcjowane 10g (MLE) Ser żółty 60g A (MLE) Dżem porcjowany 1szt-25g Mix sałat z olejem i marchewką 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 110,6 /porcja 500g)= 552,80 kcal Białko ogółem (100g)= 3,3 /porcja 500g)= 16,60 g Tłuszcz (100g)= 6,7 /porcja 500g)= 33,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 3,4 /porcja 500g)= 17,00 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9,7 /porcja 500g)= 48,50 g cukry suma (100g)= 9,1 /porcja 500g)= 45,70 g Błonnik pokarmowy (100g)= 0,8 /porcja 500g)= 4,10 g Sól (100g)= 4 /porcja 500g)= 2,10 g		Jarzynowa z ziemniakami 300ml bez glutenowa Roladka drobiowa pieczona 100g A bez glutenu (JA, J) Sos koperkowy 120g A bez mleczny Ziemniaki 300g A Salatka z czerwonej kapusty 150g (JA, J, GOR) herbata dzika róża/ jablko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 86,5 /porcja 1220g)= 1 081,10 kcal Białko ogółem (100g)= 2,3 /porcja 1220g)= 28,60 g Tłuszcz (100g)= 4 /porcja 1220g)= 49,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 0,4 /porcja 1220g)= 4,50 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9,9 /porcja 1220g)= 123,60 g cukry suma (100g)= 3,1 /porcja 1220g)= 38,40 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2 /porcja 1220g)= 24,80 g Sól (100g)= 2 /porcja 1220g)= 2,00 g		chleb bezglutenowy 105g masło porcjowane 10g (MLE) Szynka tostowa z kurcząt 60g (SO, J) Pomidor 100g-2szt Sok z marchwi 200ml Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 75 /porcja 725g)= 535,60 kcal Białko ogółem (100g)= 3,8 /porcja 725g)= 27,10 g Tłuszcz (100g)= 2,3 /porcja 725g)= 16,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,2 /porcja 725g)= 8,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 7,5 /porcja 725g)= 53,80 g cukry suma (100g)= 3,2 /porcja 725g)= 23,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= 0,6 /porcja 725g)= 4,20 g Sól (100g)= 0,3 /porcja 725g)= 1,80 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 169,50 kcal Białko ogółem 72,30 g Tłuszcz 99,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 29,80 g Węglowodny przyswajalne 225,90 g cukry suma 107,10 g Błonnik pokarmowy 33,10 g Sól 5,90 g

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-12-22 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-12-22 niedziela	C1- Dieta podstawowa	Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) Chleb wielozłamiasty 85g (GLU Ows, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Ser żółty 60g A (MLE) Dżem porcjowany 1szt-25g Mix sałat z olejem i marchewką 50g Kakao z cukrem 250 ml A (MLE) Wartość energetyczna[kcal] 775,30 kcal Białko ogółem 32,90 g Tłuszcz 40,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 19,60 g Węglowodny przyswajalne 65,70 g cukry suma 51,10 g Błonnik pokarmowy 16,00 g Sól 1,90 g		Żurek z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, GLU Żyt.) Roladka drobiowa pieczona 100g A (GLU Psz, JAJ, SOJ, GLU Jęcz.) Sos koperkowy 120g A (MLE) Ziemniaki 200g a Sałatka z czerwonej kapusty 150g (JAJ, GOR) herbata dzika róża/ jabłko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 894,60 kcal Białko ogółem 35,30 g Tłuszcz 26,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 5,20 g Węglowodny przyswajalne 121,90 g cukry suma 35,70 g Błonnik pokarmowy 22,00 g Sól 1,50 g		Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Szynka tostowa z kurcząt 60g (SOJ) Pomidor 100g-2szt Sok z marchwi 200ml Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 472,00 kcal Białko ogółem 21,90 g Tłuszcz 11,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 6,90 g Węglowodny przyswajalne 61,30 g cukry suma 21,20 g Błonnik pokarmowy 8,40 g Sól 0,60 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 141,90 kcal Białko ogółem 90,10 g Tłuszcz 77,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 31,70 g Węglowodny przyswajalne 248,90 g cukry suma 108,00 g Błonnik pokarmowy 46,40 g Sól 4,00 g

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-12-22 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-12-22 niedziela	C2- Dieta Łatwostrawna	chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Twarożek naturalny 120g A (MLE) Dżem porcjowany 1szt-25g Mix sałat z olejem i marchewką 50g Kakao z cukrem 250 ml A (MLE) Wartość energetyczna[kcal] 707,70 kcal Białko ogółem 30,10 g Tłuszcz 29,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 13,20 g Węglowodny przyswajalne 76,70 g cukry suma 55,00 g Błonnik pokarmowy 10,50 g Sól 0,90 g		Żurek z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, GLU Żyt.) Roladka drobiowa pieczona 100g A (GLU Psz, JAJ, SOJ, GLU Jęcz.) Sos koperkowy 120g A (MLE) Ziemniaki 200g a Marchew baby duszona z sezamem 150g (SEZ) herbata dzika róża/ jabłko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 789,20 kcal Białko ogółem 35,60 g Tłuszcz 18,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 4,50 g Węglowodny przyswajalne 112,30 g cukry suma 31,20 g Błonnik pokarmowy 24,30 g Sól 0,50 g		Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Szynka tostowa z kurcząt 60g (SOJ) Pomidor sparzony 100g 2 szt Sok z marchwi 200ml Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 472,00 kcal Białko ogółem 21,90 g Tłuszcz 11,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 6,90 g Węglowodny przyswajalne 61,30 g cukry suma 21,20 g Błonnik pokarmowy 8,40 g Sól 0,60 g		Wartość energetyczna[kcal] 1 968,90 kcal Białko ogółem 87,60 g Tłuszcz 58,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 24,60 g Węglowodny przyswajalne 250,30 g cukry suma 107,40 g Błonnik pokarmowy 43,20 g Sól 2,00 g

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-12-22 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-12-22, niedziela CS-Ograniczenie latw.przys. weglo(CukrzycowaMatti)	chleb wielozłarnisty 115g (GLU Ows, GLU Żyt.) Masło roślinne rama 10g Ser żółty 60g A (MLE) Jajko gotowane 1szt-50g (JAJ.) Mix sałat z olejem i marchewką 50g Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 620,80 kcal Białko ogółem 29,70 g Tłuszcz 37,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 13,80 g Węglowodny przyswajalne 36,80 g cukry suma 3,20 g Błonnik pokarmowy 11,50 g Sól 1,80 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	Żurek z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, GLU Żyt.) Roladka drobiowa pieczona 150g A (GLU Psz, JAJ, SOJ, GLU Jęcz.) Sos koperkowy 120g A (MLE) Ziemniaki 200g a Salatka z czerwonej kapusły 150g (JAJ, GOR.) Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 851,50 kcal Białko ogółem 61,10 g Tłuszcz 20,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 4,10 g Węglowodny przyswajalne 98,60 g cukry suma 15,90 g Błonnik pokarmowy 21,70 g Sól 1,80 g		Chleb graham 90g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Masło roślinne rama 10g Szynka kostowa z kurcząt 80g A (SOJ) Pomidor 100g-2szt Sok z marchwi 200ml Sok naturalny 150g (MLE) Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 551,50 kcal Białko ogółem 43,90 g Tłuszcz 8,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 3,10 g Węglowodny przyswajalne 61,60 g cukry suma 22,80 g Błonnik pokarmowy 9,30 g Sól 0,90 g	Pieczywo żytnio-pszenno-razowe 60g (GLU Psz, GLU Żyt.) Masło roślinne rama 10g Golonkowa delikatesowa z indyka 60g (GLU Psz, SEL, GOR.) Rzodkiewka 30g Wartość energetyczna[kcal] 256,30 kcal Białko ogółem 13,20 g Tłuszcz 10,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 2,60 g Węglowodny przyswajalne 24,20 g cukry suma 2,00 g Błonnik pokarmowy 5,30 g Sól 0,80 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 334,20 kcal Białko ogółem 151,70 g Tłuszcz 79,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 25,00 g Węglowodny przyswajalne 226,30 g cukry suma 49,00 g Błonnik pokarmowy 47,80 g Sól 5,40 g

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-12-22 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-12-22, niedziela P1-Dieta Podstawowa Dziecięca	Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) Chleb wielozłarnisty 40g (GLU Ows, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Ser żółty 60g A (MLE) Dżem porcjowany 1szt-25g Mix sałat z olejem i marchewką 50g Kakao z cukrem 250 ml A (MLE) Wartość energetyczna[kcal] 670,00 kcal Białko ogółem 29,60 g Tłuszcz 37,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 19,60 g Węglowodny przyswajalne 51,80 g cukry suma 49,90 g Błonnik pokarmowy 11,50 g Sól 1,50 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	Żurek z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, GLU Żyt.) Roladka drobiowa pieczona 100g A (GLU Psz, JAJ, SOJ, GLU Jęcz.) Sos koperkowy 120g A (MLE) Ziemniaki 100g Salatka z czerwonej kapusły 100g got (JAJ, GOR.) herbata dzika róża/ jabłko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 717,40 kcal Białko ogółem 32,40 g Tłuszcz 20,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 4,70 g Węglowodny przyswajalne 95,10 g cukry suma 28,60 g Błonnik pokarmowy 16,40 g Sól 0,80 g	Mandarynka 130g Wartość energetyczna[kcal] 43,90 kcal Białko ogółem 0,60 g Tłuszcz 0,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem g Węglowodny przyswajalne 9,10 g cukry suma g Błonnik pokarmowy 1,90 g Sól g	Chleb żytnio-pszenny 60g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Szynka kostowa z kurcząt 60g (SOJ) Pomidor 100g-2szt Sok z marchwi 200ml Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 397,90 kcal Białko ogółem 17,90 g Tłuszcz 10,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 6,80 g Węglowodny przyswajalne 49,00 g cukry suma 19,90 g Błonnik pokarmowy 5,50 g Sól 0,50 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 940,20 kcal Białko ogółem 84,90 g Tłuszcz 70,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 33,20 g Węglowodny przyswajalne 221,50 g cukry suma 112,20 g Błonnik pokarmowy 35,30 g Sól 3,00 g	

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-12-22 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-12-22 niedziela ML- Bezmleczna	chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Żyt.) Miks tłuszczowy do smarowania 80% 15g Jajko gotowane 2szt-100g (JAJ.) Dżem porcjowany 1szt-25g Mix sałat z olejem i marchewką 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 113 /porcja 530g)= 594,50 kcal Białko ogółem (100g)= 3,8 /porcja 530g)= 19,90 g Tłuszcz (100g)= 5,2 /porcja 530g)= 27,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,6 /porcja 530g)= 8,60 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12,3 /porcja 530g)= 64,60 g cukry suma (100g)= 8,3 /porcja 530g)= 43,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,4 /porcja 530g)= 7,10 g Sól (100g)= .1 /porcja 530g)= 0,40 g		Jarzynowa z ziemniakami 300ml bez mleczna Roladka drobiowa pieczona 100g A bez glutenu (JAJ.) Sos koperkowy 120g A bez mleczny Ziemniaki 300g A Marchew baby duszona z sezamem 150g (SEZ.) herbata dzika róża/ jablko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 80.1 /porcja 1220g)= 1 001,70 kcal Białko ogółem (100g)= 2,5 /porcja 1220g)= 30,70 g Tłuszcz (100g)= 2,9 /porcja 1220g)= 36,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .3 /porcja 1220g)= 3,50 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10,3 /porcja 1220g)= 129,10 g cukry suma (100g)= 2,8 /porcja 1220g)= 34,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2,5 /porcja 1220g)= 30,70 g Sól (100g)= .1 /porcja 1220g)= 1,10 g			Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) Miks tłuszczowy do smarowania 80% 15g Szynka tostowa z kurcząt 60g (SOJ.) Pomidor sparzony 100g 2 szt Sok z marchwi 200ml Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 70.7 /porcja 715g)= 505,20 kcal Białko ogółem (100g)= 3,1 /porcja 715g)= 21,90 g Tłuszcz (100g)= 2,1 /porcja 715g)= 14,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .9 /porcja 715g)= 6,70 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 8,6 /porcja 715g)= 61,40 g cukry suma (100g)= 3 /porcja 715g)= 21,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,2 /porcja 715g)= 8,40 g Sól (100g)= .1 /porcja 715g)= 0,60 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 101,40 kcal Białko ogółem 72,50 g Tłuszcz 78,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 18,80 g Węglowodny przyswajalne 255,10 g cukry suma 99,80 g Błonnik pokarmowy 46,20 g Sól 2,10 g

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-12-22 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-12-22 niedziela We- Wegetariańska	chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Ser żółty 60g A (MLE.) Dżem porcjowany 1szt-25g Mix sałat z olejem i marchewką 50g Kakao z cukrem 250 ml A (MLE.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 158.8 /porcja 485g)= 756,30 kcal Białko ogółem (100g)= 6,9 /porcja 485g)= 32,80 g Tłuszcz (100g)= 7,7 /porcja 485g)= 36,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 4,2 /porcja 485g)= 19,90 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 15,5 /porcja 485g)= 73,70 g cukry suma (100g)= 10,5 /porcja 485g)= 50,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2,2 /porcja 485g)= 10,50 g Sól (100g)= .3 /porcja 485g)= 1,40 g		Żurek z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, GLU Żyt.) Ryba duszona 100g A (GLU Psz, RYB.) Ziemniaki 200g a Sałatka z czerwonej kapusty 150g (JAJ, GOR.) herbata dzika róża/ jablko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 71.8 /porcja 1000g)= 717,90 kcal Białko ogółem (100g)= 3,1 /porcja 1000g)= 31,00 g Tłuszcz (100g)= 2,7 /porcja 1000g)= 27,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .3 /porcja 1000g)= 2,60 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9,6 /porcja 1000g)= 96,00 g cukry suma (100g)= 3,5 /porcja 1000g)= 34,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,5 /porcja 1000g)= 14,90 g Sól (100g)= .2 /porcja 1000g)= 1,50 g			Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Miks tłuszczowy do smarowania 80% 15g Pasta roślinna 1szt-75g (GLU Psz, SOJ, GOR.) Pomidor 100g-2szt Sok z marchwi 200ml Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 75.6 /porcja 730g)= 539,70 kcal Białko ogółem (100g)= 2,1 /porcja 730g)= 14,70 g Tłuszcz (100g)= 3 /porcja 730g)= 21,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .9 /porcja 730g)= 6,20 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9,6 /porcja 730g)= 68,40 g cukry suma (100g)= 3,5 /porcja 730g)= 24,90 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,5 /porcja 730g)= 10,70 g Sól (100g)= .2 /porcja 730g)= 1,60 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 013,90 kcal Białko ogółem 78,50 g Tłuszcz 85,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 28,70 g Węglowodny przyswajalne 236,10 g cukry suma 109,90 g Błonnik pokarmowy 36,10 g Sól 4,50 g

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-12-22 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-12-22, niedziela 7- kontrolowana zawartość kw. tłuszczowych(sercowa)	chleb wieloziarnisty 115g (GLU Ows, GLU Żyt.) Twarożek naturalny 120g A (MLE) Dżem porcjowany 1szt-25g Mix салат z olejem i marchewką 50g Kakao z cukrem 250 ml A (MLE) Wartość energetyczna[kcal] 645,00 kcal Białko ogółem 29,60 g Tłuszcz 26,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 7,40 g Węglowodny przyswajalne 63,30 g cukry suma 56,00 g Błonnik pokarmowy 17,70 g Sól 1,60 g		Żurek z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, GLU Żyt.) Roladka drobiowa pieczona 100g A (GLU Psz, JAJ, SOJ, GLU Jęcz.) Sos koperkowy 120g A (MLE) Ziemniaki 200g a Salatka z czerwonej kapusty 150g (JAJ, GOR) herbata dzika róża/ jabłko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 894,60 kcal Białko ogółem 35,30 g Tłuszcz 26,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 5,20 g Węglowodny przyswajalne 121,90 g cukry suma 35,70 g Błonnik pokarmowy 22,00 g Sól 1,50 g		Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) Miks tłuszczowy do smarowania 80% 15g Szynka tostowa z kurcząt 60g (SOJ) Pomidor 100g-2szt Sok z marchwi 200ml Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 505,20 kcal Białko ogółem 21,90 g Tłuszcz 14,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 6,70 g Węglowodny przyswajalne 61,40 g cukry suma 21,20 g Błonnik pokarmowy 8,40 g Sól 0,60 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 044,80 kcal Białko ogółem 86,80 g Tłuszcz 67,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 19,30 g Węglowodny przyswajalne 246,60 g cukry suma 112,90 g Błonnik pokarmowy 48,10 g Sól 3,70 g

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-12-22 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-12-22, niedziela 9- Bogatobiałkowa	chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Twarożek naturalny 120g A (MLE) Dżem porcjowany 1szt-25g Mix салат z olejem i marchewką 50g Kakao z cukrem 250 ml A (MLE) Wartość energetyczna[kcal] 127,4 / (porcja 545g) = 707,70 kcal Białko ogółem (100g) = 5,4 / (porcja 545g) = 30,10 g Tłuszcz (100g) = 5,3 / (porcja 545g) = 29,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g) = 2,4 / (porcja 545g) = 13,20 g Węglowodny przyswajalne (100g) = 13,8 / (porcja 545g) = 76,70 g cukry suma (100g) = 9,9 / (porcja 545g) = 55,00 g Błonnik pokarmowy (100g) = 1,9 / (porcja 545g) = 10,50 g Sól (100g) = 0,2 / (porcja 545g) = 0,90 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 g Sól (100g) = 0,1 / (porcja 150g) = 0,10 g	Żurek z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, GLU Żyt.) Roladka drobiowa pieczona 100g A (GLU Psz, JAJ, SOJ, GLU Jęcz.) Sos koperkowy 120g A (MLE) Ziemniaki 200g a Marchew baby duszona z sezamem 150g (SEZ) herbata dzika róża/ jabłko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g) = 71 / (porcja 1120g) = 789,20 kcal Białko ogółem (100g) = 3,2 / (porcja 1120g) = 35,60 g Tłuszcz (100g) = 1,6 / (porcja 1120g) = 18,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g) = 0,4 / (porcja 1120g) = 4,50 g Węglowodny przyswajalne (100g) = 10,1 / (porcja 1120g) = 112,30 g cukry suma (100g) = 2,8 / (porcja 1120g) = 31,20 g Błonnik pokarmowy (100g) = 2,2 / (porcja 1120g) = 24,30 g Sól (100g) = 0 / (porcja 1120g) = 0,50 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) = 0 g Sól (100g) = 0,1 / (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) Szynka tostowa z kurcząt 60g (SOJ) Pomidor sparzony 100g 2 szt Sok z marchwi 200ml Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g) = 66,1 / (porcja 710g) = 472,00 kcal Białko ogółem (100g) = 3,1 / (porcja 710g) = 21,90 g Tłuszcz (100g) = 1,5 / (porcja 710g) = 11,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g) = 1 / (porcja 710g) = 6,90 g Węglowodny przyswajalne (100g) = 8,6 / (porcja 710g) = 61,30 g cukry suma (100g) = 3 / (porcja 710g) = 21,20 g Błonnik pokarmowy (100g) = 1,2 / (porcja 710g) = 8,40 g Sól (100g) = 0,1 / (porcja 710g) = 0,60 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 133,90 kcal Białko ogółem 95,80 g Tłuszcz 61,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 28,10 g Węglowodny przyswajalne 271,90 g cukry suma 126,30 g Błonnik pokarmowy 43,20 g Sól 2,30 g	

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-12-22 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-12-22, niedziela 3-Latwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	<p>chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Żyt.) Twarożek naturalny 120g A (MLE) Dżem porcjowany 1szt-25g Mix салат z olejem i marchewką 50g Kakao z cukrem 250 ml A (MLE) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 120,2 /porcja 535g)= 632,90 kcal Białko ogółem (100g)= 5,7 /porcja 535g)= 30,00 g Tłuszcz (100g)= 4 /porcja 535g)= 21,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,5 /porcja 535g)= 7,80 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 14,6 /porcja 535g)= 76,70 g cukry suma (100g)= 10,4 /porcja 535g)= 54,90 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2 /porcja 535g)= 10,50 g Sól (100g)= 0,2 /porcja 535g)= 0,90 g</p>		<p>Żurek z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, GLU Żyt.) Rolaadka drobiowa pieczona 100g A (GLU Psz, JA, SOJ, GLU Jęcz.) Sos koperkowy 120g A (MLE) Ziemniaki 300g A Marchew baby duszona z sezamem 150g (SEZ) herbata dzika róża/ jablko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 67,7 /porcja 1220g)= 846,00 kcal Białko ogółem (100g)= 3 /porcja 1220g)= 37,10 g Tłuszcz (100g)= 1,5 /porcja 1220g)= 18,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 4 /porcja 1220g)= 4,50 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10 /porcja 1220g)= 124,30 g cukry suma (100g)= 2,6 /porcja 1220g)= 31,90 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2,2 /porcja 1220g)= 27,10 g Sól (100g)= 0 /porcja 1220g)= 0,50 g</p>			<p>Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Szynka tostowa z kurczą 60g (SOJ) Pomidor sparzony 100g 2 szt Sok z marchwi 200ml Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 66,1 /porcja 710g)= 472,00 kcal Białko ogółem (100g)= 3,1 /porcja 710g)= 21,90 g Tłuszcz (100g)= 1,5 /porcja 710g)= 11,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1 /porcja 710g)= 6,90 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 8,6 /porcja 710g)= 61,30 g cukry suma (100g)= 3 /porcja 710g)= 21,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,2 /porcja 710g)= 8,40 g Sól (100g)= 0,1 /porcja 710g)= 0,60 g</p>		<p>Wartość energetyczna[kcal] 1 950,90 kcal Białko ogółem 89,00 g Tłuszcz 50,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 19,20 g Węglowodny przyswajalne 262,30 g cukry suma 108,00 g Błonnik pokarmowy 46,00 g Sól 2,00 g</p>

Wydruk z MAPI JADLOSPIS 2

Formularz:Jadlospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

strona 3 z 16

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

Wydrukował: q, Data i godzina wydruku: 2024-12-16 13:10:26

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-12-22 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-12-22, niedziela 4-Latwostrawna z ogr.sub.pobudz.wyd.soku.zobladk.	<p>Bulka pszenna 75g (GLU Psz, SOJ, GLU Jęcz.) masło porcjowane 10g (MLE) Twarożek naturalny 120g A (MLE) Dżem porcjowany 1szt-25g Mix салат z olejem i marchewką 50g Kakao z cukrem 250 ml A (MLE) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 125,8 /porcja 530g)= 661,90 kcal Białko ogółem (100g)= 5,4 /porcja 530g)= 28,40 g Tłuszcz (100g)= 5,4 /porcja 530g)= 28,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2,5 /porcja 530g)= 13,10 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 13,3 /porcja 530g)= 70,10 g cukry suma (100g)= 10,4 /porcja 530g)= 54,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,7 /porcja 530g)= 8,90 g Sól (100g)= 0,3 /porcja 530g)= 1,80 g</p>	<p>Jogurt naturalny 150g-1szt. (MLE) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 36,2 /porcja 150g)= 54,00 kcal Białko ogółem (100g)= 2,6 /porcja 150g)= 3,80 g Tłuszcz (100g)= 1,3 /porcja 150g)= 2,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 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 g Sól (100g)= 0,1 /porcja 150g)= 0,10 g</p>	<p>Żurek z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, GLU Żyt.) Rolaadka drobiowa pieczona 100g A (GLU Psz, JA, SOJ, GLU Jęcz.) Sos koperkowy 120g A (MLE) Ziemniaki 200g a Marchew baby duszona z sezamem 150g (SEZ) herbata dzika róża/ jablko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 71 /porcja 1120g)= 789,20 kcal Białko ogółem (100g)= 3,2 /porcja 1120g)= 35,60 g Tłuszcz (100g)= 1,6 /porcja 1120g)= 18,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 4 /porcja 1120g)= 4,50 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10,1 /porcja 1120g)= 112,30 g cukry suma (100g)= 2,8 /porcja 1120g)= 31,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2,2 /porcja 1120g)= 24,30 g Sól (100g)= 0 /porcja 1120g)= 0,50 g</p>	<p>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)= 0 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)= 0 g</p>	<p>Bulka pszenna 75g (GLU Psz, SOJ, GLU Jęcz.) masło porcjowane 10g (MLE) Szynka tostowa z kurczą 60g (SOJ) Pomidor sparzony 100g 2 szt Sok z marchwi 200ml Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 63,7 /porcja 695g)= 454,90 kcal Białko ogółem (100g)= 2,8 /porcja 695g)= 19,80 g Tłuszcz (100g)= 1,5 /porcja 695g)= 10,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1 /porcja 695g)= 6,80 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 8,7 /porcja 695g)= 62,00 g cukry suma (100g)= 2,9 /porcja 695g)= 20,50 g Błonnik pokarmowy (100g)= 0,8 /porcja 695g)= 5,70 g Sól (100g)= 0,2 /porcja 695g)= 1,50 g</p>		<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 016,50 kcal Białko ogółem 87,90 g Tłuszcz 59,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 25,80 g Węglowodny przyswajalne 261,90 g cukry suma 123,70 g Błonnik pokarmowy 40,40 g Sól 3,90 g</p>

Wydruk z MAPI JADLOSPIS 2

Formularz:Jadlospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

strona 4 z 16

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

Wydrukował: q, Data i godzina wydruku: 2024-12-16 13:10:26