

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-01-23 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2025-01-23 czwartek 1-Podstawowa	Bułka Grahamka 1szt-70g (GLU Psz.) Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Ser zółty 60g A (MLE.) Rukola 10g Pomidor 100g-2szt Mandarynka 130g Kakao z cukrem 250 ml A (MLE.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 110.4 / (porcja 660g) = 736,10 kcal Białko ogółem (100g)= 5.2 / (porcja 660g) = 34,90 g Tłuszcz (100g)= 4.8 / (porcja 660g) = 32,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2.9 / (porcja 660g) = 19,80 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11.4 / (porcja 660g) = 76,00 g cukry suma (100g)= 2.5 / (porcja 660g) = 16,70 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.9 / (porcja 660g) = 12,50 g Sól (100g)= .3 / (porcja 660g) = 2,00 g		Szczawiowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE.) Wątrobianka drobiowa z cebulką w sosie własnym 200g (GLU Psz, MLE.) kasza jęczmienna 200g (GLU Psz.) Sałatka z buraczków 150g got. Herbata malinowa 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 81.1 / (porcja 1100g) = 901,20 kcal Białko ogółem (100g)= 4.4 / (porcja 1100g) = 48,80 g Tłuszcz (100g)= 1.9 / (porcja 1100g) = 21,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .5 / (porcja 1100g) = 5,00 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10.7 / (porcja 1100g) = 118,80 g cukry suma (100g)= 3.4 / (porcja 1100g) = 37,90 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.7 / (porcja 1100g) = 19,30 g Sól (100g)= .2 / (porcja 1100g) = 1,90 g			Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Kielbasa pieprzowa-wędlina z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 40g Sałatka jarzynowa 120g A (JAJ, SEL, GOR.) Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 112.5 / (porcja 510g) = 562,60 kcal Białko ogółem (100g)= 3.6 / (porcja 510g) = 17,90 g Tłuszcz (100g)= 3.1 / (porcja 510g) = 15,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.6 / (porcja 510g) = 7,80 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12.3 / (porcja 510g) = 61,70 g cukry suma (100g)= 2.2 / (porcja 510g) = 11,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.7 / (porcja 510g) = 8,40 g Sól (100g)= .5 / (porcja 510g) = 2,40 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 199,90 kcal Białko ogółem 101,60 g Tłuszcz 68,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 32,40 g Węglowodny przyswajalne 256,50 g cukry suma 65,80 g Błonnik pokarmowy 40,20 g Sól 6,30 g

14.01.25r. *ohępt*
 STARSZY DIETETYK
 mgr inż. Magdalena Kwiatkowska

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-01-23 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2025-01-23 czwartek 2-Lainostrawna	Bułka Grahamka 1szt-70g (GLU Psz.) Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Twarożek naturalny 120g A (MLE.) Rukola 10g Pomidor sparzony 100g 2 szt Mandarynka 130g Kakao z cukrem 250 ml A (MLE.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 96.3 / (porcja 720g) = 687,50 kcal Białko ogółem (100g)= 4.5 / (porcja 720g) = 32,10 g Tłuszcz (100g)= 3.5 / (porcja 720g) = 24,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.8 / (porcja 720g) = 13,00 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11.1 / (porcja 720g) = 79,10 g cukry suma (100g)= 3 / (porcja 720g) = 21,50 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.8 / (porcja 720g) = 12,50 g Sól (100g)= .2 / (porcja 720g) = 1,50 g		Szczawiowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE.) Gulasz drobiowy naturalny 200g A (GLU Psz, MLE, SEL.) kasza jęczmienna 200g (GLU Psz.) Sałatka z buraczków 150g got. Herbata malinowa 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 75.1 / (porcja 1100g) = 834,00 kcal Białko ogółem (100g)= 3.3 / (porcja 1100g) = 36,30 g Tłuszcz (100g)= 1.7 / (porcja 1100g) = 18,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .3 / (porcja 1100g) = 3,20 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10.7 / (porcja 1100g) = 119,20 g cukry suma (100g)= 3.4 / (porcja 1100g) = 37,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.8 / (porcja 1100g) = 20,00 g Sól (100g)= .2 / (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.) Kielbasa pieprzowa-wędlina z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 40g Sałatka jarzynowa 120g A (JAJ, SEL, GOR.) Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 112.5 / (porcja 510g) = 562,60 kcal Białko ogółem (100g)= 3.6 / (porcja 510g) = 17,90 g Tłuszcz (100g)= 3.1 / (porcja 510g) = 15,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.6 / (porcja 510g) = 7,80 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12.3 / (porcja 510g) = 61,70 g cukry suma (100g)= 2.2 / (porcja 510g) = 11,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.7 / (porcja 510g) = 8,40 g Sól (100g)= .5 / (porcja 510g) = 2,40 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 084,10 kcal Białko ogółem 86,30 g Tłuszcz 59,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 24,00 g Węglowodny przyswajalne 260,00 g cukry suma 70,50 g Błonnik pokarmowy 40,90 g Sól 5,50 g

Jadospisy tygodniowe w dniu 2025-01-23 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-01-23 czwartek 12- Papiłowata	zupa warzywna +ryż+miasło+mieso drobiowe 500ml (GLU, 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 mł+masło+mieso drobiowe 500ml (MLE.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 71.6 /porcja 650g = 477,10 kcal Białko ogółem (100g)= 4 /porcja 650g = 28,80 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	Szczawiowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE.) Mieso drobiowe z warzywami (SEL.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 156.7 /porcja 301g = 474,80 kcal Białko ogółem (100g)= 8.2 /porcja 301g = 24,80 g Tłuszcz (100g)= 5.6 /porcja 301g = 17,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .8 /porcja 301g = 2,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 17.1 /porcja 301g = 51,70 g cukry suma (100g)= 2.5 /porcja 301g = 7,50 g Błonnik pokarmowy (100g)= 4.6 /porcja 301g = 13,80 g Sól (100g)= .1 /porcja 301g = 0,20 g	Ryż na mł+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+miasło+mieso drobiowa 500ml (GLU Psz, JA, 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] 2 224,90 kcal Białko ogółem 111,50 g Tłuszcz 80,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22,10 g Węglowodny przyswajalne 256,20 g cukry suma 47,60 g Błonnik pokarmowy 23,80 g Sól 1,30 g	

Jadospisy tygodniowe w dniu 2025-01-23 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-01-23 czwartek 14- Płynna wzmocniona	zupa warzywna +ryż+miasło+mieso drobiowa 500ml (GLU Psz, JA, 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 mł+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	Szczawiowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE.) Mieso+warzywa+masło+ziemniaki 500ml Płynna (MLE, SEL.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 116.7 /porcja 301g = 353,80 kcal Białko ogółem (100g)= 6.3 /porcja 301g = 19,20 g Tłuszcz (100g)= 4.6 /porcja 301g = 13,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2.1 /porcja 301g = 6,50 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11.7 /porcja 301g = 35,40 g cukry suma (100g)= 1.7 /porcja 301g = 5,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= 3 /porcja 301g = 9,10 g Sól (100g)= 0 /porcja 301g = 0,10 g	Ryż na mł+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+miasło+mieso drobiowa 500ml (GLU Psz, JA, 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] 2 094,40 kcal Białko ogółem 98,40 g Tłuszcz 78,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 24,70 g Węglowodny przyswajalne 244,00 g cukry suma 39,20 g Błonnik pokarmowy 19,10 g Sól 1,10 g	

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-01-23 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-01-23 czwartek 6-2 ograniczeniem kalwo przys.węgl(Cukrzykowa)	Bułka Grahamka 1szt-70g (GLU Psz.) masło porcjowane 10g (MLE.) Ser żółty 60g A (MLE.) Rukola 10g Pomidor 100g-2szt Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 65.1 /porcja 500g = 325,60 kcal Białko ogółem (100g)= 4.2 /porcja 500g = 20,90 g Tłuszcz (100g)= 3.3 /porcja 500g = 16,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2.4 /porcja 500g = 11,90 g Węgielwodny przyswajalne (100g)= 5 /porcja 500g = 24,90 g cukry suma (100g)= .8 /porcja 500g = 4,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= .8 /porcja 500g = 4,10 g Sól (100g)= .3 /porcja 500g = 1,30 g	Jogurt naturalny 150g-1szt. (MLE.) Mandarynka 130g Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 35.2 /porcja 280g = 97,90 kcal Białko ogółem (100g)= 1.6 /porcja 280g = 4,40 g Tłuszcz (100g)= .8 /porcja 280g = 2,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .5 /porcja 280g = 1,40 g Węgielwodny przyswajalne (100g)= 5.1 /porcja 280g = 14,20 g cukry suma (100g)= 1.8 /porcja 280g = 5,10 g Błonnik pokarmowy (100g)= .7 /porcja 280g = 1,90 g Sól (100g)= .1 /porcja 280g = 0,10 g	Szczawiowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE.) Gulasz drobiowy naturalny 200g A (GLU Psz, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna 200 g (GLU Psz, MLE.) Salatka z buraczków 150g got. Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 61.1 /porcja 1100g = 67,40 kcal Białko ogółem (100g)= 3.1 /porcja 1100g = 34,30 g Tłuszcz (100g)= 1.4 /porcja 1100g = 15,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .3 /porcja 1100g = 3,70 g Węgielwodny przyswajalne (100g)= 8.3 /porcja 1100g = 91,70 g cukry suma (100g)= 2 /porcja 1100g = 22,50 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.6 /porcja 1100g = 18,10 g Sól (100g)= .4 /porcja 1100g = 4,50 g		Chleb graham 90g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Kiełbasa pieprzowa-wędlina z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 40g Salatka jarzynowa 120g A (JAJ, SEL, GOR.) Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 108.4 /porcja 510g = 541,80 kcal Białko ogółem (100g)= 3.7 /porcja 510g = 18,60 g Tłuszcz (100g)= 3.1 /porcja 510g = 15,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.6 /porcja 510g = 7,90 g Węgielwodny przyswajalne (100g)= 11.1 /porcja 510g = 55,50 g cukry suma (100g)= 1.3 /porcja 510g = 6,50 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.8 /porcja 510g = 9,20 g Sól (100g)= .5 /porcja 510g = 2,40 g	Pieczynko żytnio-pszenno-razowe 60g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło 10g (MLE.) Golonkowa delikatna z indyka 40g (GLU Psz, SEL, GOR.) Ogórek 30g Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 179.2 /porcja 140g = 252,40 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 Węgielwodny przyswajalne (100g)= 16.9 /porcja 140g = 23,90 g cukry suma (100g)= 1.4 /porcja 140g = 2,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= 3.5 /porcja 140g = 4,90 g Sól (100g)= .4 /porcja 140g = 0,50 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 896,10 kcal Białko ogółem 88,50 g Tłuszcz 61,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 30,70 g Węgielwodny przyswajalne 210,20 g cukry suma 40,10 g Błonnik pokarmowy 38,20 g Sól 8,80 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 2025-01-23 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-01-23 czwartek GL- Bezglutenowa	chleb bezglutenowy 105g masło porcjowane 10g (MLE.) Ser żółty 60g A (MLE.) Rukola 10g Pomidor 100g-2szt Mandarynka 130g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 79.4 /porcja 665g = 529,10 kcal Białko ogółem (100g)= 2.7 /porcja 665g = 18,20 g Tłuszcz (100g)= 4.3 /porcja 665g = 23,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2.5 /porcja 665g = 16,70 g Węgielwodny przyswajalne (100g)= 7.6 /porcja 665g = 50,50 g cukry suma (100g)= 1.8 /porcja 665g = 11,60 g Błonnik pokarmowy (100g)= .7 /porcja 665g = 4,40 g Sól (100g)= .3 /porcja 665g = 2,10 g		Szczawiowa z ziemniakami 300ml bez glutenu (SEL.) Gulasz drobiowy naturalny 200g b/g (SEL.) Ziemniaki 300g A Salatka z buraczków 150g got. Herbata malinowa 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 78.9 /porcja 1200g = 985,90 kcal Białko ogółem (100g)= 3.4 /porcja 1200g = 42,90 g Tłuszcz (100g)= 1.1 /porcja 1200g = 13,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .2 /porcja 1200g = 2,50 g Węgielwodny przyswajalne (100g)= 13.1 /porcja 1200g = 163,70 g cukry suma (100g)= 3.6 /porcja 1200g = 44,90 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2.8 /porcja 1200g = 34,70 g Sól (100g)= .1 /porcja 1200g = 1,80 g		chleb bezglutenowy 105g masło porcjowane 10g (MLE.) Kiełbasa pieprzowa-wędlina z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 40g Salatka jarzynowa 120g A (JAJ, SEL, GOR.) Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 99.2 /porcja 525g = 522,20 kcal Białko ogółem (100g)= 1.8 /porcja 525g = 9,50 g Tłuszcz (100g)= 3.8 /porcja 525g = 20,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.5 /porcja 525g = 7,80 g Węgielwodny przyswajalne (100g)= 10 /porcja 525g = 52,50 g cukry suma (100g)= 2.4 /porcja 525g = 12,40 g Błonnik pokarmowy (100g)= .8 /porcja 525g = 4,10 g Sól (100g)= .6 /porcja 525g = 3,30 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 837,20 kcal Białko ogółem 70,60 g Tłuszcz 62,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 27,00 g Węgielwodny przyswajalne 266,70 g cukry suma 68,90 g Błonnik pokarmowy 43,20 g Sól 7,20 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 2025-01-23 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2025-01-23 czwartek C1- Dieta podstawowa	Bułka Grahamka 1szt-70g (GLU Psz.) Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Ser żółty 60g A (MLE.) Pomidor 100g-2szt Rukola 10g Mandarynka 130g Kakao z cukrem 250 ml A (MLE.) Wartość energetyczna[kcal] 736,10 kcal Białko ogółem 34,90 g Tłuszcz 32,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 19,60 g Węglowodny przyswajalne 76,00 g cukry suma 16,70 g Błonnik pokarmowy 12,50 g Sól 2,00 g		Szczawiowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE.) Wątroba drobiowa z cebulką w sosie własnym 200g (GLU Psz, MLE.) kasza jęczmienna 200g (GLU Psz.) Sałatka z buraczków 150g got. Herbata malinowa z cukrem 250ml Wartość energetyczna[kcal] 853,30 kcal Białko ogółem 49,80 g Tłuszcz 21,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 5,00 g Węglowodny przyswajalne 106,60 g cukry suma 25,90 g Błonnik pokarmowy 19,30 g Sól 1,90 g			Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Kielbasa pieprzowa-wędlina z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 40g Sałatka jarzynowa 120g A (JAJ, SEL, GOR.) Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 562,60 kcal Białko ogółem 17,90 g Tłuszcz 15,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 7,80 g Węglowodny przyswajalne 61,70 g cukry suma 11,20 g Błonnik pokarmowy 8,40 g Sól 2,40 g		Wartość energetyczna[kcal] 2152,00 kcal Białko ogółem 101,60 g Tłuszcz 68,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 32,40 g Węglowodny przyswajalne 244,50 g cukry suma 53,80 g Błonnik pokarmowy 40,20 g Sól 6,30 g

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadłospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

strona 13 z 16

Wydrukował: q, Data i godzina wydruku: 2025-01-14 13:48:03

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-01-23 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2025-01-23 czwartek C2- Dieta Laktostawna	Bułka Grahamka 1szt-70g (GLU Psz.) Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Twarożek naturalny 120g A (MLE.) Rukola 10g Pomidor sparzony 100g 2 szt Mandarynka 130g Kakao z cukrem 250 ml A (MLE.) Wartość energetyczna[kcal] 687,50 kcal Białko ogółem 32,10 g Tłuszcz 24,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 13,00 g Węglowodny przyswajalne 73,10 g cukry suma 21,50 g Błonnik pokarmowy 12,50 g Sól 1,50 g		Szczawiowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE.) Cukasz drobiowy naturalny 200g A (GLU Psz, MLE, SEL.) kasza jęczmienna 200g (GLU Psz.) Sałatka z buraczków 150g got. Herbata malinowa 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 834,00 kcal Białko ogółem 36,30 g Tłuszcz 18,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 3,20 g Węglowodny przyswajalne 113,20 g cukry suma 37,80 g Błonnik pokarmowy 20,00 g Sól 1,60 g			Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Kielbasa pieprzowa-wędlina z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 40g Sałatka jarzynowa 120g A (JAJ, SEL, GOR.) Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 562,60 kcal Białko ogółem 17,90 g Tłuszcz 15,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 7,80 g Węglowodny przyswajalne 61,70 g cukry suma 11,20 g Błonnik pokarmowy 8,40 g Sól 2,40 g		Wartość energetyczna[kcal] 2084,10 kcal Białko ogółem 86,30 g Tłuszcz 59,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 24,00 g Węglowodny przyswajalne 289,00 g cukry suma 70,50 g Błonnik pokarmowy 40,90 g Sól 5,50 g

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadłospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

strona 14 z 16

Wydrukował: q, Data i godzina wydruku: 2025-01-14 13:48:03

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-01-23 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-01-23 czwartek C3-Ograniczenie łatw.przys. węgl.(Cukrzyca/waflati)	Bułka Grahamka 1szt-70g (GLU Psz.) Ser żółty 60g A (MLE.) Rukola 10g Pomidor 100g-2szt Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 508,20 kcal Białko ogółem 33,90 g Tłuszcz 25,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 18,30 g Węglowodny przyswajalne 39,00 g cukry suma 4,80 g Błonnik pokarmowy 5,90 g Sól 2,20 g	Jogurt naturalny 150g-1szt. (MLE.) Mandarynka 130g Wartość energetyczna[kcal] 151,90 kcal Białko ogółem 8,20 g Tłuszcz 4,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 2,80 g Węglowodny przyswajalne 19,30 g cukry suma 10,20 g Błonnik pokarmowy 1,90 g Sól 0,30 g	Szczawiowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE.) Gulasz drobiowy naturalny 250g A (GLU Psz, MLE, SEL.) kasza jęczmienna 200g (GLU Psz.) Salatka z buraczków 150g got. Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 613,60 kcal Białko ogółem 58,00 g Tłuszcz 15,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 2,10 g Węglowodny przyswajalne 100,70 g cukry suma 22,80 g Błonnik pokarmowy 20,00 g Sól 1,80 g		Chleb graham 90g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Kiełbasa pieprzowa-wędlina z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 80g Salatka jarzynowa 120g A (JA, SEL, GOR.) Jogurt z owocami bez cukru 1szt- 150g (MLE.) Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 592,40 kcal Białko ogółem 29,70 g Tłuszcz 12,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 5,20 g Węglowodny przyswajalne 60,90 g cukry suma 11,00 g Błonnik pokarmowy 12,20 g Sól 3,30 g	Pieczywo żytnio-pszenno-razowe 60g (GLU Psz, GLU Żyt.) Masło roślinne rama 10g Golonkowa delikatniejsza z indyka 40g (GLU Psz, SEL, GOR.) Ogórek 30g Wartość energetyczna[kcal] 231,30 kcal Białko ogółem 10,30 g Tłuszcz 9,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 2,30 g Węglowodny przyswajalne 23,80 g cukry suma 2,00 g Błonnik pokarmowy 4,90 g Sól 0,60 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 297,40 kcal Białko ogółem 140,10 g Tłuszcz 66,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 30,70 g Węglowodny przyswajalne 243,70 g cukry suma 50,80 g Błonnik pokarmowy 44,90 g Sól 8,20 g

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-01-23 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2025-01-23 czwartek P1- Dieta Probiotawowa Dziecięca	Bułka Grahamka 1szt-70g (GLU Psz.) masło porcjowane 10g (MLE.) Ser żółty 60g A (MLE.) Rukola 10g Pomidor 100g-2szt Kakao z cukrem 250 ml A (MLE.) Wartość energetyczna[kcal] 615,20 kcal Białko ogółem 31,60 g Tłuszcz 31,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 19,40 g Węglowodny przyswajalne 52,20 g cukry suma 16,10 g Błonnik pokarmowy 9,30 g Sól 1,90 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	Szczawiowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE.) Gulasz drobiowy naturalny 200g A (GLU Psz, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna gotowana 100g (GLU Psz.) Salatka z buraczków 100g got. Herbata malnowa z cukrem 250ml Wartość energetyczna[kcal] 530,90 kcal Białko ogółem 29,40 g Tłuszcz 10,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 2,10 g Węglowodny przyswajalne 72,50 g cukry suma 19,60 g Błonnik pokarmowy 13,70 g Sól 1,20 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 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) Chleb graham 30g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Kiełbasa pieprzowa-wędlina z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 40g Salatka jarzynowa 60g G (JA, SEL, GOR.) Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 392,80 kcal Białko ogółem 13,80 g Tłuszcz 13,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 7,10 g Węglowodny przyswajalne 41,00 g cukry suma 8,40 g Błonnik pokarmowy 4,80 g Sól 1,60 g			Wartość energetyczna[kcal] 1 683,80 kcal Białko ogółem 79,80 g Tłuszcz 57,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 30,70 g Węglowodny przyswajalne 161,30 g cukry suma 57,90 g Błonnik pokarmowy 29,70 g Sól 4,90 g

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-01-23 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2025-01-23 czwartek ML-Bezmięczna	Bułka Grahamka 1szt-70g (GLU Psz.) Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) Pasta roślinna 1szt-75g (GLU Psz, SOJ, GOR.) Rukola 10g Pomidor sparzony 100g 2 szt Mandarynka 130g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 68.6 /porcja 665g = 457,00 kcal Białko ogółem (100g)= 2.1 /porcja 665g = 14,00 g Tłuszcz (100g)= 1.5 /porcja 665g = 9,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .2 /porcja 665g = 1,00 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11.2 /porcja 665g = 74,60 g cukry suma (100g)= 2.1 /porcja 665g = 14,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.7 /porcja 665g = 11,30 g Sól (100g)= .3 /porcja 665g = 2,10 g		Szczawiowa z ziemniakami 300ml bez młeczna (GLU Psz, SEL.) Gulasz drobiowy naturalny 200g b/g (SEL.) Kasza jęczmienna 250g A (GLU Psz.) Sałatka z buraczków 150g got. Herbata malinowa 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 93.6 /porcja 1150g = 1 040,40 kcal Białko ogółem (100g)= 3.4 /porcja 1150g = 37,40 g Tłuszcz (100g)= 3 /porcja 1150g = 33,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .3 /porcja 1150g = 3,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12.2 /porcja 1150g = 135,60 g cukry suma (100g)= 3.6 /porcja 1150g = 40,40 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2.2 /porcja 1150g = 24,50 g Sól (100g)= .2 /porcja 1150g = 1,80 g			Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) Mięso tuszowane do smażenia 80% 15g Kielbasa pieprzowa-wędlina z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 40g Sałatka jarzynowa 120g A (JA, SEL, GOR.) Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 113.2 /porcja 515g = 595,90 kcal Białko ogółem (100g)= 3.4 /porcja 515g = 17,90 g Tłuszcz (100g)= 3.7 /porcja 515g = 19,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.4 /porcja 515g = 7,60 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11.7 /porcja 515g = 61,70 g cukry suma (100g)= 2.1 /porcja 515g = 11,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.6 /porcja 515g = 8,40 g Sól (100g)= .5 /porcja 515g = 2,40 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 093,20 kcal Białko ogółem 69,30 g Tłuszcz 62,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 12,00 g Węglowodny przyswajalne 271,90 g cukry suma 65,80 g Błonnik pokarmowy 44,20 g Sól 6,30 g

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-01-23 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2025-01-23 czwartek We-Wegetariańska	Bułka Grahamka 1szt-70g (GLU Psz.) Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Ser żółty 60g A (MLE.) Rukola 10g Pomidor 100g-2szt Mandarynka 130g Kakao z cukrem 250 ml A (MLE.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 110.4 /porcja 660g = 736,10 kcal Białko ogółem (100g)= 5.2 /porcja 660g = 34,90 g Tłuszcz (100g)= 4.8 /porcja 660g = 32,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2.9 /porcja 660g = 19,60 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11.4 /porcja 660g = 76,00 g cukry suma (100g)= 2.5 /porcja 660g = 16,70 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.9 /porcja 660g = 12,50 g Sól (100g)= .3 /porcja 660g = 2,00 g		Szczawiowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE.) Gulasz warzywny z soczewicą czerwoną 200g (GLU Psz.) kasza jęczmienna 200g (GLU Psz.) Sałatka z buraczków 150g got. Herbata malinowa 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 74.6 /porcja 1100g = 828,40 kcal Białko ogółem (100g)= 2.5 /porcja 1100g = 27,20 g Tłuszcz (100g)= 1.2 /porcja 1100g = 12,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .1 /porcja 1100g = 1,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12.3 /porcja 1100g = 136,90 g cukry suma (100g)= 3.6 /porcja 1100g = 39,50 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2.4 /porcja 1100g = 26,40 g Sól (100g)= .2 /porcja 1100g = 2,00 g			Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Sałatka jarzynowa 150g (JA, SEL, GOR.) Jabłko 150g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 92.1 /porcja 650g = 614,00 kcal Białko ogółem (100g)= 1.8 /porcja 650g = 12,00 g Tłuszcz (100g)= 2.2 /porcja 650g = 14,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.1 /porcja 650g = 7,20 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11.4 /porcja 650g = 75,90 g cukry suma (100g)= 3.4 /porcja 650g = 22,70 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.7 /porcja 650g = 11,30 g Sól (100g)= .3 /porcja 650g = 2,00 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 178,50 kcal Białko ogółem 74,10 g Tłuszcz 59,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 26,20 g Węglowodny przyswajalne 263,70 g cukry suma 78,90 g Błonnik pokarmowy 50,20 g Sól 6,60 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 2025-01-23 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-01-23 czwartek 7- kontrolowana zawartość kw. tłuszczowych (sercowa)	Bułka Grahamka 1szt-70g (GLU Psz.) Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) Twarożek naturalny 120g A (MLE.) Rukola 10g Pomidor 100g-2szt Mandarynka 130g Kakao z cukrem 250 ml A (MLE.) Wartość energetyczna[kcal] 612,70 kcal Białko ogółem 32,10 g Tłuszcz 16,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 7,50 g Węglowodny przyswajalne 79,00 g cukry suma 21,40 g Błonnik pokarmowy 12,50 g Sól 1,50 g		Szczawiowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE.) Gulasz drobiowy naturalny 200g A (GLU Psz, MLE, SEL.) kasza jęczmienna 200g (GLU Psz.) Salatka z buraczków 150g got. Herbata malinowa 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 834,00 kcal Białko ogółem 36,30 g Tłuszcz 18,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 3,20 g Węglowodny przyswajalne 119,20 g cukry suma 37,80 g Błonnik pokarmowy 20,00 g Sól 1,60 g		Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) Miks tłuszczowy do smarowania 80% 15g Kiełbasa pieprzowa-wędlina z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 40g Salatka jarzynowa 120g A (JAJ, SEL, GOR.) Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 595,80 kcal Białko ogółem 17,90 g Tłuszcz 19,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 7,60 g Węglowodny przyswajalne 61,70 g cukry suma 11,20 g Błonnik pokarmowy 8,40 g Sól 2,40 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 042,50 kcal Białko ogółem 86,30 g Tłuszcz 54,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 18,30 g Węglowodny przyswajalne 259,90 g cukry suma 70,40 g Błonnik pokarmowy 40,90 g Sól 5,50 g

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-01-23 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-01-23 czwartek 9- Bogotobiałkowa	Bułka Grahamka 1szt-70g (GLU Psz.) Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Twarożek naturalny 120g A (MLE.) Rukola 10g Pomidor sparzony 100g 2 szt Kakao z cukrem 250 ml A (MLE.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 109,4 / (porcja 590g) = 643,60 kcal Białko ogółem (100g)= 5,4 / (porcja 590g) = 31,60 g Tłuszcz (100g)= 4,2 / (porcja 590g) = 24,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2,2 / (porcja 590g) = 13,00 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11,9 / (porcja 590g) = 70,00 g cukry suma (100g)= 3,7 / (porcja 590g) = 21,50 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,8 / (porcja 590g) = 10,60 g Sól (100g)= .3 / (porcja 590g) = 1,50 g	Jogurt naturalny 150g-1szt. (MLE.) Mandarynka 130g Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 35,2 / (porcja 280g) = 97,90 kcal Białko ogółem (100g)= 1,6 / (porcja 280g) = 4,40 g Tłuszcz (100g)= .8 / (porcja 280g) = 2,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .5 / (porcja 280g) = 1,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 5,1 / (porcja 280g) = 14,20 g cukry suma (100g)= 1,8 / (porcja 280g) = 5,10 g Błonnik pokarmowy (100g)= .7 / (porcja 280g) = 1,90 g Sól (100g)= .1 / (porcja 280g) = 0,10 g	Szczawiowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE.) Gulasz drobiowy naturalny 200g A (GLU Psz, MLE, SEL.) kasza jęczmienna 200g (GLU Psz.) Salatka z buraczków 150g got. Herbata malinowa 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 72,7 / (porcja 1100g) = 807,80 kcal Białko ogółem (100g)= 3,5 / (porcja 1100g) = 38,90 g Tłuszcz (100g)= 1,3 / (porcja 1100g) = 14,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .3 / (porcja 1100g) = 3,00 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10,7 / (porcja 1100g) = 119,20 g cukry suma (100g)= 3,4 / (porcja 1100g) = 37,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,8 / (porcja 1100g) = 20,00 g Sól (100g)= .2 / (porcja 1100g) = 1,60 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) = 13,90 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.) Kiełbasa pieprzowa-wędlina z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 40g Salatka jarzynowa 120g A (JAJ, SEL, GOR.) Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 112,5 / (porcja 510g) = 562,60 kcal Białko ogółem (100g)= 3,6 / (porcja 510g) = 17,90 g Tłuszcz (100g)= 3,1 / (porcja 510g) = 15,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,6 / (porcja 510g) = 7,80 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12,3 / (porcja 510g) = 61,70 g cukry suma (100g)= 2,2 / (porcja 510g) = 11,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,7 / (porcja 510g) = 8,40 g Sól (100g)= .5 / (porcja 510g) = 2,40 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 222,90 kcal Białko ogółem 97,20 g Tłuszcz 58,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 27,30 g Węglowodny przyswajalne 281,60 g cukry suma 89,40 g Błonnik pokarmowy 40,90 g Sól 5,80 g	

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-01-23 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-01-23 czwartek 3-Latwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Bułka Grahamka 1szt-70g (GLU Psz.) Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) Twarożek naturalny 120g A (MLE.) Rukola 10g Pomidor sparzony 100g 2 szt Mandarynka 130g Kakao z cukrem 250 ml A (MLE.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 85,6 /porcja 710g = 612,70 kcal Białko ogółem (100g)= 4,5 /porcja 710g = 32,10 g Tłuszcz (100g)= 2,3 /porcja 710g = 16,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,1 /porcja 710g = 7,50 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11,1 /porcja 710g = 78,00 g cukry suma (100g)= 3 /porcja 710g = 21,40 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,8 /porcja 710g = 12,50 g Sól (100g)= 2 /porcja 710g = 1,50 g		Szczawiowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE.) Gulasz drobiowy duszony naturalny 200g A (GLU Psz, SEL.) kasza jęczmienna 200g (GLU Psz.) Sałatka z buraczków 150g got. Herbata malinowa 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 69,8 /porcja 1100g = 775,30 kcal Białko ogółem (100g)= 3,2 /porcja 1100g = 35,50 g Tłuszcz (100g)= 1,3 /porcja 1100g = 14,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 0,2 /porcja 1100g = 2,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10,4 /porcja 1100g = 116,00 g cukry suma (100g)= 3,4 /porcja 1100g = 37,40 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,8 /porcja 1100g = 19,60 g Sól (100g)= 0,2 /porcja 1100g = 2,10 g	Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Kiełbasa pieprzowa-wędlina z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 60g Dżem porcjowany 1szt-25g Mix sałat z olejem i marchewką 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 111 /porcja 485g = 528,40 kcal Białko ogółem (100g)= 4,1 /porcja 485g = 19,80 g Tłuszcz (100g)= 3,8 /porcja 485g = 18,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,6 /porcja 485g = 7,50 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 14,2 /porcja 485g = 67,50 g cukry suma (100g)= 17 /porcja 485g = 81,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2,3 /porcja 485g = 11,10 g Sól (100g)= 0,3 /porcja 485g = 1,50 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 916,40 kcal Białko ogółem 87,20 g Tłuszcz 49,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 17,40 g Węglowodny przyswajalne 262,50 g cukry suma 139,80 g Błonnik pokarmowy 43,20 g Sól 5,10 g		

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-01-23 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-01-23 czwartek 4-Latwostrawna z ogr.sub.pobudz.wydł.soku.zolak.	Bułka pszenna 75g (GLU Psz, SOJ, GLU Jęcz.) masło porcjowane 10g (MLE.) Twarożek naturalny 120g A (MLE.) Pomidor sparzony 100g 2 szt Rukola 10g Kakao z cukrem 250 ml A (MLE.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 107 /porcja 565g = 594,30 kcal Białko ogółem (100g)= 5,3 /porcja 565g = 29,40 g Tłuszcz (100g)= 4,3 /porcja 565g = 23,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2,3 /porcja 565g = 12,80 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11,4 /porcja 565g = 63,10 g cukry suma (100g)= 3,8 /porcja 565g = 20,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,3 /porcja 565g = 7,40 g Sól (100g)= 0,3 /porcja 565g = 1,70 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	Szczawiowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE.) Gulasz drobiowy naturalny 200g A (GLU Psz, SEL.) kasza jęczmienna 200g (GLU Psz.) Sałatka z buraczków 150g got. Herbata malinowa 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 75,1 /porcja 1100g = 834,00 kcal Białko ogółem (100g)= 3,3 /porcja 1100g = 36,30 g Tłuszcz (100g)= 1,7 /porcja 1100g = 18,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 0,3 /porcja 1100g = 3,20 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10,7 /porcja 1100g = 119,20 g cukry suma (100g)= 3,4 /porcja 1100g = 37,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,8 /porcja 1100g = 20,00 g Sól (100g)= 0,2 /porcja 1100g = 1,60 g	Banan 1szt-130g Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 61,2 /porcja 130g = 79,40 kcal Białko ogółem (100g)= 0,6 /porcja 130g = 0,80 g Tłuszcz (100g)= 0,2 /porcja 130g = 0,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 0,1 /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.) Kiełbasa pieprzowa-wędlina z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 60g Mix sałat z olejem i marchewką 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 94 /porcja 445g = 427,30 kcal Białko ogółem (100g)= 3,9 /porcja 445g = 17,50 g Tłuszcz (100g)= 3,9 /porcja 445g = 17,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,6 /porcja 445g = 7,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10,6 /porcja 445g = 48,20 g cukry suma (100g)= 1,5 /porcja 445g = 6,90 g Błonnik pokarmowy (100g)= 0,6 /porcja 445g = 2,70 g Sól (100g)= 0,5 /porcja 445g = 2,30 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 989,00 kcal Białko ogółem 87,80 g Tłuszcz 62,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 24,90 g Węglowodny przyswajalne 253,50 g cukry suma 86,30 g Błonnik pokarmowy 31,50 g Sól 5,70 g	