

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-01-24 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2025-01-24 piątek 1-Podstawowa	Chleb wielozłazniasty 85g (GLU Ows, GLU Żyt.) Chleb żytnio-paszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Syr jagodowy 150g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem 120g (JAJ, GOR.) Papryka świeża 80g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 99 /porcja 725g = 707,40 kcal Białko ogółem (100g)= 5.3 /porcja 725g = 37,80 g Tłuszcz (100g)= 4.1 /porcja 725g = 29,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.3 /porcja 725g = 9,20 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9.4 /porcja 725g = 87,10 g cukry suma (100g)= 4 /porcja 725g = 28,30 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.6 /porcja 725g = 11,20 g Sól (100g)= .3 /porcja 725g = 1,90 g		Jarzynowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE.) Ryba smażona 100g A (GLU Psz, JAJ, RYB.) Ziemniaki 200g a Surówka z kapusty kiszzonej 150g herbata dzika róża/ jablko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 88.9 /porcja 970g = 866,70 kcal Białko ogółem (100g)= 3.6 /porcja 970g = 35,80 g Tłuszcz (100g)= 2.7 /porcja 970g = 27,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .3 /porcja 970g = 2,80 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 13.2 /porcja 970g = 131,50 g cukry suma (100g)= 4.3 /porcja 970g = 43,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2 /porcja 970g = 20,40 g Sól (100g)= 0 /porcja 970g = 0,30 g			Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio-paszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Twarożek naturalny 120g A (MLE.) Dżem porcjowany 1szt-25g ogórek 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 90.8 /porcja 545g = 504,50 kcal Białko ogółem (100g)= 4.1 /porcja 545g = 22,50 g Tłuszcz (100g)= 3 /porcja 545g = 16,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.8 /porcja 545g = 10,00 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11.1 /porcja 545g = 81,50 g cukry suma (100g)= 9 /porcja 545g = 49,70 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.5 /porcja 545g = 8,50 g Sól (100g)= .1 /porcja 545g = 0,70 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 100,60 kcal Białko ogółem 95,90 g Tłuszcz 73,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 21,80 g Węglowodny przyswajalne 260,50 g cukry suma 121,20 g Błonnik pokarmowy 48,10 g Sól 2,90 g

*Magdalena Kwiatkowska*

STARSZY DIETETYK

mgr inż. *Magdalena Kwiatkowska*

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-01-24 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2025-01-24 piątek 2-Latwostrawna	chleb żytnio-paszenny 90g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Syr jagodowy 150g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem 120g (JAJ, GOR.) Pomidor sparzony 100g 2 szt Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 95.9 /porcja 720g = 854,90 kcal Białko ogółem (100g)= 5.3 /porcja 720g = 37,70 g Tłuszcz (100g)= 3.5 /porcja 720g = 24,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.3 /porcja 720g = 9,50 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10.5 /porcja 720g = 74,70 g cukry suma (100g)= 3.8 /porcja 720g = 26,90 g Błonnik pokarmowy (100g)= .8 /porcja 720g = 5,50 g Sól (100g)= .2 /porcja 720g = 1,40 g		Jarzynowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE.) Ryba duszona 100g A (GLU Psz, RYB.) 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)= 70.8 /porcja 1120g = 786,50 kcal Białko ogółem (100g)= 5.2 /porcja 1120g = 57,30 g Tłuszcz (100g)= .9 /porcja 1120g = 10,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .3 /porcja 1120g = 2,80 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11.2 /porcja 1120g = 124,40 g cukry suma (100g)= 2.9 /porcja 1120g = 32,40 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2.8 /porcja 1120g = 28,60 g Sól (100g)= .1 /porcja 1120g = 0,50 g			Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio-paszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Twarożek naturalny 120g A (MLE.) Dżem porcjowany 1szt-25g Rukola 10g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 100.2 /porcja 505g = 500,80 kcal Białko ogółem (100g)= 4.5 /porcja 505g = 22,40 g Tłuszcz (100g)= 3.4 /porcja 505g = 16,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2 /porcja 505g = 10,00 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12.2 /porcja 505g = 80,80 g cukry suma (100g)= 9.8 /porcja 505g = 49,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.7 /porcja 505g = 8,40 g Sól (100g)= .1 /porcja 505g = 0,60 g		Wartość energetyczna[kcal] 1 972,20 kcal Białko ogółem 117,40 g Tłuszcz 52,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22,30 g Węglowodny przyswajalne 259,90 g cukry suma 108,50 g Błonnik pokarmowy 42,90 g Sól 2,50 g

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-01-24 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
12- Papikwala	zupa warzywna +ryz+miaslo+mieso drobiowe 500ml (JAJ, SEL.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 80.5 /porcja 500g = 402,50 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	Skyr jagodowy 150g (MLE.) Ryz na mle+miaslo+mieso drobiowe 500ml (MLE.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 81.9 /porcja 650g = 549,10 kcal Białko ogółem (100g)= 5.6 /porcja 650g = 37,20 g Tłuszcz (100g)= 2 /porcja 650g = 13,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1 /porcja 650g = 6,90 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10.5 /porcja 650g = 69,70 g cukry suma (100g)= 4.7 /porcja 650g = 31,30 g Błonnik pokarmowy (100g)= .2 /porcja 650g = 1,20 g Sól (100g)= .1 /porcja 650g = 0,40 g	Jarzytnowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE.) Mieso drobiowe z warzywami (SEL.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 188.3 /porcja 301g = 570,90 kcal Białko ogółem (100g)= 9.9 /porcja 301g = 29,90 g Tłuszcz (100g)= 5.8 /porcja 301g = 17,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .8 /porcja 301g = 2,50 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 22.6 /porcja 301g = 68,60 g cukry suma (100g)= 2.2 /porcja 301g = 6,70 g Błonnik pokarmowy (100g)= 5.4 /porcja 301g = 16,40 g Sól (100g)= .1 /porcja 301g = 0,20 g	Ryz na mle+miaslo+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 +ryz+miaslo+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)= 3.6 /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] 2 389,60 kcal Białko ogółem 127,20 g Tłuszcz 79,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 20,80 g Węglowodny przyswajalne 284,50 g cukry suma 58,20 g Błonnik pokarmowy 26,40 g Sól 1,20 g		
14- Płynna izocieczniona	zupa warzywna +ryz+miaslo+mieso drobiowa 500ml (GLU Psz, JAJ, SEL.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 71.5 /porcja 500g = 357,30 kcal Białko ogółem (100g)= 3.4 /porcja 500g = 16,80 g Tłuszcz (100g)= 1.8 /porcja 500g = 8,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .3 /porcja 500g = 1,60 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10.2 /porcja 500g = 51,10 g cukry suma (100g)= .4 /porcja 500g = 2,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= .8 /porcja 500g = 3,80 g Sól (100g)= 0 /porcja 500g = 0,10 g	Ryz na mle+miaslo+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	Jarzytnowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE.) Mieso+warzywa+miaslo+ziemniaki 500ml Płynna (MLE, SEL.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 148.3 /porcja 301g = 449,40 kcal Białko ogółem (100g)= 8 /porcja 301g = 24,30 g Tłuszcz (100g)= 4.7 /porcja 301g = 14,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2.1 /porcja 301g = 6,50 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 17.2 /porcja 301g = 52,30 g cukry suma (100g)= 1.5 /porcja 301g = 4,40 g Błonnik pokarmowy (100g)= 3.9 /porcja 301g = 11,70 g Sól (100g)= 0 /porcja 301g = 0,10 g	Ryz na mle+miaslo+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 +ryz+miaslo+mieso drobiowa 500ml (GLU Psz, JAJ, SEL.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 71.5 /porcja 500g = 357,30 kcal Białko ogółem (100g)= 3.4 /porcja 500g = 16,80 g Tłuszcz (100g)= 1.8 /porcja 500g = 8,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .3 /porcja 500g = 1,60 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10.2 /porcja 500g = 51,10 g cukry suma (100g)= .4 /porcja 500g = 2,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= .8 /porcja 500g = 3,80 g Sól (100g)= 0 /porcja 500g = 0,10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 010,20 kcal Białko ogółem 103,50 g Tłuszcz 58,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 23,50 g Węglowodny przyswajalne 280,90 g cukry suma 38,40 g Błonnik pokarmowy 21,70 g Sól 1,10 g		

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadlospis\_Tygodniowy\_posilki\_w\_kolumnach.f3

strona 5 z 13

Wydrukował: q, Data i godzina wydruku: 2025-01-16 11:00:43

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-01-24 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA		
7- kornikolowana zawartość kw. tłuszczowych( sercowe)	chleb wielozłazmisty 115g (GLU Ows, GLU Zyt.) Młks tłuszczowy do smarowania 80% 15g Skyr jagodowy 150g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem 120g (JAJ, GOR.) Papryka świeża 80g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 733,70 kcal Białko ogółem 37,40 g Tłuszcz 34,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 8,90 g Węglowodny przyswajalne 61,70 g cukry suma 28,50 g Błonnik pokarmowy 12,90 g Sól 2,10 g		Jarzytnowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE.) Ryba duszona 100g A (GLU Psz, RYB.) Sos koperkowy 120g A (MLE.) Ziemniaki 200g a Surówka z kapusty kiszonej 150g  herbata dzika różal/ jabłko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 949,40 kcal Białko ogółem 56,90 g Tłuszcz 23,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 3,70 g Węglowodny przyswajalne 139,90 g cukry suma 44,10 g Błonnik pokarmowy 27,50 g Sól 0,40 g			Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Zyt.) Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Zyt.) Twarząek naturalny 120g A (MLE.) Dżem porcjowany 1szl-25g ogólnk 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 429,70 kcal Białko ogółem 22,40 g Tłuszcz 8,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 4,60 g Węglowodny przyswajalne 61,40 g cukry suma 49,70 g Błonnik pokarmowy 8,50 g Sól 0,70 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 112,80 kcal Białko ogółem 116,70 g Tłuszcz 56,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 17,20 g Węglowodny przyswajalne 282,00 g cukry suma 122,30 g Błonnik pokarmowy 48,90 g Sól 3,20 g	

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadlospis\_Tygodniowy\_posilki\_w\_kolumnach.f3

strona 6 z 13

Wydrukował: q, Data i godzina wydruku: 2025-01-16 11:00:43

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-01-24 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-01-24 piątek GI.- Bezglutenowa	chleb bezglutenowy 105g masło porcjowane 10g (MLE) Słyr jagodowy 150g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 120g (JAJ, GOR) Papryka świeża 80g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 86.7/(porcja 715g)= 619,40 kcal Białko ogółem (100g)= 4.2/(porcja 715g)= 29,70 g Tłuszcz (100g)= 4.1/(porcja 715g)= 29,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.3/(porcja 715g)= 9,50 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 8.2/(porcja 715g)= 58,60 g cukry suma (100g)= 4.1/(porcja 715g)= 29,10 g Błonnik pokarmowy (100g)= .4/(porcja 715g)= 2,70 g Sól (100g)= .3/(porcja 715g)= 2,30 g		Jarzynowa z ziemniakami 300ml bez glutenowa Ryba duszona 100g A big (RYB,) Sos koperkowy 120g A bez mleczny Ziemniaki 300g A Surówka z kapusty kiszzonej 150g herbata dzika róża/ jablko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 77.7/(porcja 1220g)= 970,60 kcal Białko ogółem (100g)= 3.5/(porcja 1220g)= 44,30 g Tłuszcz (100g)= 2.7/(porcja 1220g)= 34,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .2/(porcja 1220g)= 2,60 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10.3/(porcja 1220g)= 128,50 g cukry suma (100g)= 3.6/(porcja 1220g)= 44,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2.2/(porcja 1220g)= 27,10 g Sól (100g)= .1/(porcja 1220g)= 0,90 g			chleb bezglutenowy 105g masło porcjowane 10g (MLE) Twarożek naturalny 120g A (MLE) Dżem porcjowany 1szt-25g ogórek 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 83.6/(porcja 560g)= 464,20 kcal Białko ogółem (100g)= 2.5/(porcja 560g)= 14,10 g Tłuszcz (100g)= 3.8/(porcja 560g)= 21,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.8/(porcja 560g)= 10,10 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9.4/(porcja 560g)= 52,40 g cukry suma (100g)= 9.2/(porcja 560g)= 51,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= .8/(porcja 560g)= 4,50 g Sól (100g)= .3/(porcja 560g)= 1,60 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 054,20 kcal Białko ogółem 88,10 g Tłuszcz 84,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22,20 g Węglowodny przyswajalne 239,50 g cukry suma 124,90 g Błonnik pokarmowy 34,10 g Sól 4,80 g

Wydruk z MAPI JADLOSPIS 2

Formularz:Jadlospis\_Tygodniowy\_posilki\_w\_kolumnach.rtf

strona 9 z 13

Wydrukował: q, Data i godzina wydruku: 2025-01-16 11:00:43

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-01-24 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-01-24 piątek MI.- Beziakczna	chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Żyt,) Młks tłuszczowy do smarowania 80% 15g Pasta z jaj z koperkiem 120 g b/m (JAJ, GOR) Pomidor sparzony 100g 2 szt Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 100.8/(porcja 575g)= 593,00 kcal Białko ogółem (100g)= 4/(porcja 575g)= 23,30 g Tłuszcz (100g)= 4.8/(porcja 575g)= 28,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.6/(porcja 575g)= 9,20 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9.9/(porcja 575g)= 58,20 g cukry suma (100g)= 1.8/(porcja 575g)= 10,40 g Błonnik pokarmowy (100g)= .9/(porcja 575g)= 5,50 g Sól (100g)= .1/(porcja 575g)= 0,40 g		Jarzynowa z ziemniakami 300ml bez glutenowa Ryba duszona 100g A (GLU Psz, RYB,) 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)= 73.9/(porcja 1220g)= 923,40 kcal Białko ogółem (100g)= 3.6/(porcja 1220g)= 45,50 g Tłuszcz (100g)= 2.1/(porcja 1220g)= 25,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .2/(porcja 1220g)= 1,90 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10.9/(porcja 1220g)= 136,50 g cukry suma (100g)= 2.8/(porcja 1220g)= 35,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2.6/(porcja 1220g)= 32,40 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,) Młks tłuszczowy do smarowania 80% 15g Szyńka tostowa z kurczak 60g (SOJ,) Dżem porcjowany 1szt-25g Rukola 10g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 105.2/(porcja 450g)= 478,20 kcal Białko ogółem (100g)= 4.4/(porcja 450g)= 19,80 g Tłuszcz (100g)= 3.2/(porcja 450g)= 14,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.5/(porcja 450g)= 6,60 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12.8/(porcja 450g)= 58,20 g cukry suma (100g)= 9.8/(porcja 450g)= 44,70 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.9/(porcja 450g)= 8,40 g Sól (100g)= .1/(porcja 450g)= 0,60 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 994,60 kcal Białko ogółem 88,60 g Tłuszcz 88,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 17,70 g Węglowodny przyswajalne 252,90 g cukry suma 90,30 g Błonnik pokarmowy 46,30 g Sól 2,10 g

Wydruk z MAPI JADLOSPIS 2

Formularz:Jadlospis\_Tygodniowy\_posilki\_w\_kolumnach.rtf

strona 10 z 13

Wydrukował: q, Data i godzina wydruku: 2025-01-16 11:00:43

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-01-24 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posełek nocny	SUMA
2025-01-24 piątek C9-Organizowanie latw.przys. wegl(j)(Cukrzycom/Infakci)	chleb wielozłamiasty 115g (GLU Ows, GLU Żyt.) Pasta z jaj z koperkiem 120g (JAJ, GOR.) Papryka świeża 80g Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 483,50 kcal Białko ogółem 23,00 g Tłuszcz 22,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 3,60 g Węglowodny przyswajalne 48,10 g cukry suma 6,90 g Błonnik pokarmowy 12,90 g Sól 2,10 g	Skyr naturalny 150g (MLE) Wartość energetyczna[kcal] 98,00 kcal Białko ogółem 18,00 g Tłuszcz g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem g Węglowodny przyswajalne 6,20 g cukry suma 6,20 g Błonnik pokarmowy g Sól 0,20 g	Jarzynowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE) Ryba duszona 150g A (RYB.) Sos koperkowy 120g A (MLE) Ziemniaki 200g a Surówka z kapusty kiszanej 150g  Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 880,20 kcal Białko ogółem 59,30 g Tłuszcz 23,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 3,70 g Węglowodny przyswajalne 121,70 g cukry suma 23,90 g Błonnik pokarmowy 26,10 g Sól 0,40 g		Chleb graham 90g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Twarożek naturalny 200g A (MLE) ogórek 50g Herbata baz cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 480,80 kcal Białko ogółem 32,10 g Tłuszcz 13,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 7,50 g Węglowodny przyswajalne 48,00 g cukry suma 11,80 g Błonnik pokarmowy 6,50 g Sól 0,60 g	Pieczywo żytnio-pszenno-razowe 60g (GLU Psz, GLU Żyt.) Masło roślinne rama 10g Kiełbasa pieprzowa- wędlina z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 60g Rukola 10g Wartość energetyczna[kcal] 258,00 kcal Białko ogółem 14,90 g Tłuszcz 10,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 2,90 g Węglowodny przyswajalne 23,20 g cukry suma 1,69 g Błonnik pokarmowy 4,90 g Sól 1,20 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 176,50 kcal Białko ogółem 147,30 g Tłuszcz 89,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 17,70 g Węglowodny przyswajalne 239,20 g cukry suma 50,40 g Błonnik pokarmowy 50,40 g Sól 4,50 g
	P1-Dieta Podstawowa Dziecięca	Chleb wielozłamiasty 40g (GLU Ows, GLU Żyt.) Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 60g (JAJ, GOR.) Papryka świeża 80g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 393,90 kcal Białko ogółem 13,90 g Tłuszcz 20,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 7,70 g Węglowodny przyswajalne 36,00 g cukry suma 10,20 g Błonnik pokarmowy 6,70 g Sól 1,50 g	Skyr jogodowy 150g (MLE) Wartość energetyczna[kcal] 123,00 kcal Białko ogółem 14,40 g Tłuszcz g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem g Węglowodny przyswajalne 16,50 g cukry suma 16,50 g Błonnik pokarmowy g Sól g	Jarzynowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE) Kolej rybny 100g A (GLU Psz, JAJ, RYB.) Ziemniaki 100g Surówka z kapusty kiszanej 100g herbata dzika róża/ jablko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 458,40 kcal Białko ogółem 18,10 g Tłuszcz 6,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 0,80 g Węglowodny przyswajalne 79,50 g cukry suma 27,60 g Błonnik pokarmowy 13,20 g Sól 0,30 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	Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) Chleb graham 30g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Twarożek naturalny 60g A (MLE) Dziem porcjowany 1szt-25g ogórek 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 366,50 kcal Białko ogółem 12,20 g Tłuszcz 13,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 7,70 g Węglowodny przyswajalne 46,30 g cukry suma 46,50 g Błonnik pokarmowy 6,40 g Sól 0,40 g	

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-01-24 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2025-01-24 piątek Wc- Wegetarianka	chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Żyt), masło porcjowane 10g (MLE), Słry jagodowy 150g (MLE), Pasta z jaj z koperkiem 120g (JAJ, GOR), Papryka świeża 80g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 96.4 /porcja 700g = 688,40 kcal Białko ogółem (100g)= 5,3 /porcja 700g = 37,70 g Tłuszcz (100g)= 3,5 /porcja 700g = 25,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,3 /porcja 700g = 9,50 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10,5 /porcja 700g = 75,10 g cukry suma (100g)= 3,8 /porcja 700g = 27,40 g Błonnik pokarmowy (100g)= .8 /porcja 700g = 5,70 g Sól (100g)= .2 /porcja 700g = 1,40 g		Jarzynowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE), Ryba duszona 100g A (GLU Psz, RYB), Sos koperkowy 120g A (MLE), Ziemniaki 200g a Surówka z kapusty kiszzonej 150g  herbata dzika róża/ jablko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 85,4 /porcja 1120g = 949,40 kcal Białko ogółem (100g)= 5,1 /porcja 1120g = 56,90 g Tłuszcz (100g)= 2,1 /porcja 1120g = 23,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .3 /porcja 1120g = 3,70 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12,5 /porcja 1120g = 139,90 g cukry suma (100g)= 4 /porcja 1120g = 44,10 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2,5 /porcja 1120g = 27,50 g Sól (100g)= 0 /porcja 1120g = 0,40 g		Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt), Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt), masło porcjowane 10g (MLE), Twarożek naturalny 120g A (MLE), Dżem porcjowany 1szt-25g Rukola 10g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 100,2 /porcja 505g = 509,80 kcal Białko ogółem (100g)= 4,5 /porcja 505g = 22,40 g Tłuszcz (100g)= 3,4 /porcja 505g = 16,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2 /porcja 505g = 10,00 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12,2 /porcja 505g = 80,80 g cukry suma (100g)= 9,8 /porcja 505g = 49,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,7 /porcja 505g = 8,40 g Sól (100g)= .1 /porcja 505g = 0,80 g		Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt), Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt), masło porcjowane 10g (MLE), Twarożek naturalny 120g A (MLE), Dżem porcjowany 1szt-25g Rukola 10g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 100,2 /porcja 505g = 509,80 kcal Białko ogółem (100g)= 4,5 /porcja 505g = 22,40 g Tłuszcz (100g)= 3,4 /porcja 505g = 16,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2 /porcja 505g = 10,00 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12,2 /porcja 505g = 80,80 g cukry suma (100g)= 9,8 /porcja 505g = 49,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,7 /porcja 505g = 8,40 g Sól (100g)= .1 /porcja 505g = 0,80 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 138,80 kcal Białko ogółem 117,00 g Tłuszcz 65,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 23,20 g Węglowodny przyswajalne 274,80 g cukry suma 120,70 g Błonnik pokarmowy 41,60 g Sól 2,46 g

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadłospis\_Tygodniowy\_posilki\_w\_kolumnach.fr3

strona 11 z 13

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

Wydrukował: q, Data i godzina wydruku: 2025-01-16 11:00:43

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-01-24 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2025-01-24 piątek C1- Dieta podstarzona	Chleb wielozłazisty 85g (GLU Psz, GLU Żyt), Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt), masło porcjowane 10g (MLE), Słry jagodowy 150g (MLE), Pasta z jaj z koperkiem 120g (JAJ, GOR), Papryka świeża 80g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 707,40 kcal Białko ogółem 37,80 g Tłuszcz 29,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 9,20 g Węglowodny przyswajalne 67,10 g cukry suma 28,30 g Błonnik pokarmowy 11,20 g Sól 1,90 g		Jarzynowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE), Ryba smażona 100g A (GLU Psz, JAJ, RYB), Ziemniaki 200g a Surówka z kapusty kiszzonej 150g  herbata dzika róża/ jablko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 888,70 kcal Białko ogółem 35,60 g Tłuszcz 27,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 2,60 g Węglowodny przyswajalne 131,90 g cukry suma 43,20 g Błonnik pokarmowy 20,40 g Sól 0,30 g		Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt), Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt), masło porcjowane 10g (MLE), Twarożek naturalny 120g A (MLE), Dżem porcjowany 1szt-25g ogórek 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 504,50 kcal Białko ogółem 22,50 g Tłuszcz 16,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 10,00 g Węglowodny przyswajalne 61,50 g cukry suma 49,70 g Błonnik pokarmowy 6,50 g Sól 0,70 g		Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt), Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt), masło porcjowane 10g (MLE), Twarożek naturalny 120g A (MLE), Dżem porcjowany 1szt-25g Rukola 10g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 500,80 kcal Białko ogółem 22,40 g Tłuszcz 16,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 10,00 g Węglowodny przyswajalne 60,80 g cukry suma 49,20 g Błonnik pokarmowy 8,40 g Sól 0,80 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 100,80 kcal Białko ogółem 95,90 g Tłuszcz 73,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 21,80 g Węglowodny przyswajalne 280,50 g cukry suma 121,20 g Błonnik pokarmowy 48,10 g Sól 2,90 g
2025-01-24 piątek C2- Dieta Lanowstawa	chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Żyt), masło porcjowane 10g (MLE), Słry jagodowy 150g (MLE), Pasta z jaj z koperkiem 120g (JAJ, GOR), Pomidor sparzony 100g 2 szt Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 684,90 kcal Białko ogółem 37,70 g Tłuszcz 24,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 9,50 g Węglowodny przyswajalne 74,70 g cukry suma 26,90 g Błonnik pokarmowy 5,50 g Sól 1,40 g		Jarzynowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE), Ryba duszona 100g A (GLU Psz, RYB), 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] 843,30 kcal Białko ogółem 58,80 g Tłuszcz 10,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 2,80 g Węglowodny przyswajalne 136,40 g cukry suma 33,10 g Błonnik pokarmowy 31,80 g Sól 0,50 g		Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt), Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt), masło porcjowane 10g (MLE), Twarożek naturalny 120g A (MLE), Dżem porcjowany 1szt-25g Rukola 10g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 500,80 kcal Białko ogółem 22,40 g Tłuszcz 16,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 10,00 g Węglowodny przyswajalne 60,80 g cukry suma 49,20 g Błonnik pokarmowy 8,40 g Sól 0,80 g		Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt), Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt), masło porcjowane 10g (MLE), Twarożek naturalny 120g A (MLE), Dżem porcjowany 1szt-25g Rukola 10g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 500,80 kcal Białko ogółem 22,40 g Tłuszcz 16,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 10,00 g Węglowodny przyswajalne 60,80 g cukry suma 49,20 g Błonnik pokarmowy 8,40 g Sól 0,80 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 829,00 kcal Białko ogółem 118,90 g Tłuszcz 52,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22,30 g Węglowodny przyswajalne 271,90 g cukry suma 109,20 g Błonnik pokarmowy 45,70 g Sól 2,50 g

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadłospis\_Tygodniowy\_posilki\_w\_kolumnach.fr3

strona 12 z 13

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

Wydrukował: q, Data i godzina wydruku: 2025-01-16 11:00:43

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-01-24 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadania	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-01-24, piątek 9- Bogatobiałkowa	chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem 120g (JAJ, GOR.) Pomidór sparzony 100g 2 szt Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 101.2 (porcja 570g) = 561,90 kcal Białko ogółem (100g)= 4.2 /porcja 570g) = 23,30 g Tłuszcz (100g)= 4.5 /porcja 570g) = 24,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.7 /porcja 570g) = 9,50 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10.5 /porcja 570g) = 58,20 g cukry suma (100g)= 1.9 /porcja 570g) = 10,40 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1 /porcja 570g) = 5,50 g Sól (100g)= .2 /porcja 570g) = 1,40 g	Skyr jagodowy 150g (MLE.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 82.4 /porcja 150g) = 123,60 kcal Białko ogółem (100g)= 9.7 /porcja 150g) = 14,40 g Tłuszcz (100g)= 0 /porcja 150g) = 0 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 0 /porcja 150g) = 0 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11.1 /porcja 150g) = 16,50 g cukry suma (100g)= 11.1 /porcja 150g) = 16,50 g Błonnik pokarmowy (100g)= 0 /porcja 150g) = 0 g Sól (100g)= 0 /porcja 150g) = 0 g	Jarczynowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE.) Ryba duszona 100g A (GLU Psz, RYB.) Sos koperkowy 120g A (MLE.) Ziemniaki 200g a Marchew baby duszona z sezamem 150g (SEZ.) herbata duża różal jabłko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 70.8 /porcja 1120g) = 786,50 kcal Białko ogółem (100g)= 5.2 /porcja 1120g) = 57,30 g Tłuszcz (100g)= .9 /porcja 1120g) = 10,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .3 /porcja 1120g) = 2,80 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11.2 /porcja 1120g) = 124,40 g cukry suma (100g)= 2.9 /porcja 1120g) = 32,40 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2.6 /porcja 1120g) = 28,60 g Sól (100g)= .1 /porcja 1120g) = 0,50 g	Jogurt naturalny 150g-1szt. (MLE.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 36.2 /porcja 150g) = 54,00 kcal Białko ogółem (100g)= 2.6 /porcja 150g) = 3,80 g Tłuszcz (100g)= 1.3 /porcja 150g) = 2,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .9 /porcja 150g) = 1,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 3.4 /porcja 150g) = 5,10 g cukry suma (100g)= 3.4 /porcja 150g) = 5,10 g Błonnik pokarmowy (100g)= 0 /porcja 150g) = 0 g Sól (100g)= .1 /porcja 150g) = 0,10 g	Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Twarożek naturalny 120g A (MLE.) Dżem porcjowany 1szt-25g Rukola 10g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 100.2 /porcja 505g) = 500,80 kcal Białko ogółem (100g)= 4.5 /porcja 505g) = 22,40 g Tłuszcz (100g)= 3.4 /porcja 505g) = 16,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2 /porcja 505g) = 10,00 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12.2 /porcja 505g) = 60,88 g cukry suma (100g)= 9.8 /porcja 505g) = 49,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.7 /porcja 505g) = 8,40 g Sól (100g)= .1 /porcja 505g) = 0,80 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 026,20 kcal Białko ogółem 121,20 g Tłuszcz 54,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 23,70 g Węglowodny przyswajalne 285,00 g cukry suma 113,60 g Błonnik pokarmowy 42,90 g Sól 2,60 g	

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadospis\_Tygodniowy\_posilki\_w\_kolumnach.fr3

strona 7 z 13

Wydrukował q, Data i godzina wydruku: 2025-01-16 11:00:43

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-01-24 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadania	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-01-24, piątek 6-Z ograniczeniem lakto przys.węgl(Cukrzycowa)	chleb wielozłazisty 115g (GLU Ows, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem 120g (JAJ, GOR.) Papryka świeża 80g Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 88.4 /porcja 575g) = 519,80 kcal Białko ogółem (100g)= 3.9 /porcja 575g) = 23,00 g Tłuszcz (100g)= 4.5 /porcja 575g) = 25,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.5 /porcja 575g) = 8,70 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 6.8 /porcja 575g) = 40,10 g cukry suma (100g)= 1.2 /porcja 575g) = 6,90 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2.2 /porcja 575g) = 12,90 g Sól (100g)= .4 /porcja 575g) = 2,00 g	Skyr naturalny 150g (MLE.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 64.3 /porcja 150g) = 96,40 kcal Białko ogółem (100g)= 12.1 /porcja 150g) = 18,10 g Tłuszcz (100g)= 0 /porcja 150g) = 0 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 0 /porcja 150g) = 0 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) = 0 g Sól (100g)= .1 /porcja 150g) = 0,20 g	Jarczynowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE.) Ryba duszona 100g A (GLU Psz, RYB.) Sos koperkowy 120g A (MLE.) Ziemniaki 200g a Surówka z kapusty kiszzonej 150g Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 73.5 /porcja 1120g) = 816,90 kcal Białko ogółem (100g)= 4.6 /porcja 1120g) = 51,60 g Tłuszcz (100g)= 2.1 /porcja 1120g) = 23,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .3 /porcja 1120g) = 3,60 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10 /porcja 1120g) = 111,50 g cukry suma (100g)= 2.2 /porcja 1120g) = 23,90 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2.3 /porcja 1120g) = 25,20 g Sól (100g)= 0 /porcja 1120g) = 0,40 g		Chleb graham 90g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Twarożek naturalny 120g A (MLE.) ogórek 50g Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 83.9 /porcja 520g) = 441,80 kcal Białko ogółem (100g)= 4.4 /porcja 520g) = 23,20 g Tłuszcz (100g)= 3.2 /porcja 520g) = 16,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.9 /porcja 520g) = 10,00 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 8.6 /porcja 520g) = 45,30 g cukry suma (100g)= 1.6 /porcja 520g) = 8,40 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.2 /porcja 520g) = 6,50 g Sól (100g)= .1 /porcja 520g) = 0,70 g	Fieczywo żytnio-pszenno-razowe 60g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło 10g (MLE.) Kielbasa pleprowa-wędlna z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 40g Rukola 10g Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 209 /porcja 120g) = 251,80 kcal Białko ogółem (100g)= 4.4 /porcja 120g) = 11,60 g Tłuszcz (100g)= 9.6 /porcja 120g) = 11,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 5.1 /porcja 120g) = 6,10 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 19.1 /porcja 120g) = 23,00 g cukry suma (100g)= 1.3 /porcja 120g) = 1,60 g Błonnik pokarmowy (100g)= 4.1 /porcja 120g) = 4,90 g Sól (100g)= .7 /porcja 120g) = 0,80 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 126,40 kcal Białko ogółem 127,40 g Tłuszcz 78,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 28,40 g Węglowodny przyswajalne 226,10 g cukry suma 47,00 g Błonnik pokarmowy 49,50 g Sól 4,10 g

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadospis\_Tygodniowy\_posilki\_w\_kolumnach.fr3

strona 8 z 13

Wydrukował q, Data i godzina wydruku: 2025-01-16 11:00:43

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-01-24 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-01-24 piątek 3-Latwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Żyt.) Syr jagodowy 150g (MLE) Pasta z białek jaj z koperkiem 120g (JAJ, MLE) Pomidor sparzony 100g 2 szt Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 86.3 /porcja 710g = 816,10 kcal Białko ogółem (100g)= 4.9 /porcja 710g = 35,20 g Tłuszcz (100g)= 2.6 /porcja 710g = 18,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.1 /porcja 710g = 8,00 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10.5 /porcja 710g = 74,90 g cukry suma (100g)= 3.8 /porcja 710g = 26,90 g Błonnik pokarmowy (100g)= .8 /porcja 710g = 5,50 g Sól (100g)= .2 /porcja 710g = 1,30 g		Jarzynowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE) Ryba duszona 100g A (GLU Psz, RYB.) Ziemniaki 300g A Marchew baby duszona z sezamem 150g (SEZ) herbata dzika róża/ jabłko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 71.8 /porcja 1100g = 797,30 kcal Białko ogółem (100g)= 3.9 /porcja 1100g = 43,50 g Tłuszcz (100g)= .4 /porcja 1100g = 4,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .1 /porcja 1100g = 0,70 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 13.4 /porcja 1100g = 148,70 g cukry suma (100g)= 3.1 /porcja 1100g = 34,30 g Błonnik pokarmowy (100g)= 3 /porcja 1100g = 32,90 g Sól (100g)= .1 /porcja 1100g = 0,50 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 = 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	Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Twarożek naturalny 120g A (MLE) Dżem porcjowany 1szt-25g Rukola 10g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 100.2 /porcja 505g = 500,80 kcal Białko ogółem (100g)= 4.5 /porcja 505g = 22,40 g Tłuszcz (100g)= 3.4 /porcja 505g = 16,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2 /porcja 505g = 10,00 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12.2 /porcja 505g = 60,80 g cukry suma (100g)= 9.8 /porcja 505g = 49,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.7 /porcja 505g = 8,40 g Sól (100g)= .1 /porcja 505g = 0,60 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 914,20 kcal Białko ogółem 101,10 g Tłuszcz 39,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 18,70 g Węglowodny przyswajalne 284,40 g cukry suma 110,40 g Błonnik pokarmowy 46,80 g Sól 2,40 g	

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-01-24 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-01-24 piątek 4-Latwostrawna z ogr.sub.pobudz.wyd.soku ziółek	Bułka pszenna 75g (GLU Psz, SOJ, GLU Jęcz.) masło porcjowane 10g (MLE) Pasta z białek jaj z koperkiem 120g (JAJ, MLE) Pomidor sparzony 100g 2 szt Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 94 /porcja 555g = 522,10 kcal Białko ogółem (100g)= 3.5 /porcja 555g = 19,10 g Tłuszcz (100g)= 4.6 /porcja 555g = 25,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2.4 /porcja 555g = 13,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9.3 /porcja 555g = 51,80 g cukry suma (100g)= 1.9 /porcja 555g = 10,30 g Błonnik pokarmowy (100g)= .7 /porcja 555g = 3,90 g Sól (100g)= .4 /porcja 555g = 2,20 g	Skyr naturalny 150g (MLE) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 64.3 /porcja 150g = 96,80 kcal Białko ogółem (100g)= 12.1 /porcja 150g = 18,00 g Tłuszcz (100g)= 0 /porcja 150g = 0 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 0 /porcja 150g = 0 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 = 0 g Sól (100g)= .1 /porcja 150g = 0,20 g	Jarzynowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE) Ryba duszona 100g A (GLU Psz, RYB.) 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)= 85.5 /porcja 1120g = 949,80 kcal Białko ogółem (100g)= 6.5 /porcja 1120g = 61,50 g Tłuszcz (100g)= .9 /porcja 1120g = 10,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .3 /porcja 1120g = 2,60 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 14.3 /porcja 1120g = 158,50 g cukry suma (100g)= 3.1 /porcja 1120g = 34,40 g Błonnik pokarmowy (100g)= 3.3 /porcja 1120g = 37,10 g Sól (100g)= .1 /porcja 1120g = 0,60 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 = 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	Bułka pszenna 75g (GLU Psz, SOJ, GLU Jęcz.) masło porcjowane 10g (MLE) Twarożek naturalny 120g A (MLE) Rukola 10g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 97.2 /porcja 465g = 441,70 kcal Białko ogółem (100g)= 4.5 /porcja 465g = 20,30 g Tłuszcz (100g)= 3.6 /porcja 465g = 16,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2.2 /porcja 465g = 9,90 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11.3 /porcja 465g = 51,50 g cukry suma (100g)= 2.6 /porcja 465g = 11,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= .6 /porcja 465g = 2,80 g Sól (100g)= .3 /porcja 465g = 1,50 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 686,10 kcal Białko ogółem 119,20 g Tłuszcz 52,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 26,00 g Węglowodny przyswajalne 280,80 g cukry suma 74,00 g Błonnik pokarmowy 45,30 g Sól 4,50 g	