

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-04-24 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-04-24 czwartek	1-Podstawowa	Bułka Grahamka 1szt-70g (GLU Psz.) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Twarożek z koperkiem 120g A (MLE.) Mix sałat z olejem i marchewką 50g Kiwi 100g Kakao z cukrem 250 ml A (MLE.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 121.7 /(porcja 630g)= 760,60 kcal Białko ogółem (100g)= 4.9 /(porcja 630g)= 30,70 g Tłuszcz (100g)= 4.9 /(porcja 630g)= 30,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2.2 /(porcja 630g)= 13,70 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 13.7 /(porcja 630g)= 85,30 g cukry suma (100g)= 3.8 /(porcja 630g)= 23,90 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.9 /(porcja 630g)= 11,90 g Sól (100g)= .2 /(porcja 630g)= 1,30 g		Barszcz czerwony 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL.) Gulasz drobiowy naturalny z groszkiem 200g A (GLU Psz, MLE.) Ryż pełnoziarnisty 200g Surówka z marchwi i jabłka 150g a Herbata malinowa 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 86.8 /(porcja 1100g)= 964,70 kcal Białko ogółem (100g)= 4 /(porcja 1100g)= 44,30 g Tłuszcz (100g)= 1.6 /(porcja 1100g)= 17,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .3 /(porcja 1100g)= 3,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 14.1 /(porcja 1100g)= 157,10 g cukry suma (100g)= 1.7 /(porcja 1100g)= 18,70 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2.5 /(porcja 1100g)= 27,40 g Sól (100g)= 0 /(porcja 1100g)= 0,40 g		Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Szyńka tostowa z kurcząt 60g (SOJ.) Dżem porcjowany 1szt-25g ogórek 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 94.3 /(porcja 485g)= 448,80 kcal Białko ogółem (100g)= 4.2 /(porcja 485g)= 19,90 g Tłuszcz (100g)= 2.3 /(porcja 485g)= 10,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.4 /(porcja 485g)= 6,90 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12.4 /(porcja 485g)= 58,80 g cukry suma (100g)= 9.5 /(porcja 485g)= 45,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.8 /(porcja 485g)= 8,50 g Sól (100g)= .1 /(porcja 485g)= 0,60 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 174,10 kcal Białko ogółem 94,90 g Tłuszcz 58,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 23,90 g Węglowodny przyswajalne 301,20 g cukry suma 87,80 g Błonnik pokarmowy 47,80 g Sól 2,30 g

akcept. 19.04.25r.
DIETETYK
mgr Anna Klasa

Wydruk z MAPI JADLOSPIS 2

Formularz:Jadłospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

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

strona 1 z 15

Wydrukował: q. Data i godzina wydruku: 2025-04-14 10:32:36

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-04-24 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-04-24 czwartek	2-Labiodietarna	Bułka Grahamka 1szt-70g (GLU Psz.) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Twarożek z koperkiem 120g A (MLE.) Mix sałat z olejem i marchewką 50g Kiwi 100g Kakao z cukrem 250 ml A (MLE.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 121.7 /(porcja 630g)= 760,60 kcal Białko ogółem (100g)= 4.9 /(porcja 630g)= 30,70 g Tłuszcz (100g)= 4.9 /(porcja 630g)= 30,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2.2 /(porcja 630g)= 13,70 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 13.7 /(porcja 630g)= 85,30 g cukry suma (100g)= 3.8 /(porcja 630g)= 23,90 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.9 /(porcja 630g)= 11,90 g Sól (100g)= .2 /(porcja 630g)= 1,30 g		Barszcz czerwony 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL.) Gulasz drobiowy naturalny z groszkiem 200g A (GLU Psz, MLE.) Ryż biały 200g Surówka z marchwi i jabłka 150g a Herbata malinowa 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 98.9 /(porcja 901g)= 899,40 kcal Białko ogółem (100g)= 4.7 /(porcja 901g)= 42,80 g Tłuszcz (100g)= 1.7 /(porcja 901g)= 15,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .3 /(porcja 901g)= 2,80 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 15.2 /(porcja 901g)= 138,10 g cukry suma (100g)= 2.1 /(porcja 901g)= 18,60 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2.2 /(porcja 901g)= 20,20 g Sól (100g)= 0 /(porcja 901g)= 0,40 g		Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Szyńka tostowa z kurcząt 60g (SOJ.) Dżem porcjowany 1szt-25g Rukola 10g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 97.9 /(porcja 445g)= 445,00 kcal Białko ogółem (100g)= 4.3 /(porcja 445g)= 19,70 g Tłuszcz (100g)= 2.4 /(porcja 445g)= 10,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.5 /(porcja 445g)= 6,90 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12.8 /(porcja 445g)= 58,20 g cukry suma (100g)= 9.8 /(porcja 445g)= 44,60 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.9 /(porcja 445g)= 8,40 g Sól (100g)= .1 /(porcja 445g)= 0,60 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 105,00 kcal Białko ogółem 93,20 g Tłuszcz 57,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 23,40 g Węglowodny przyswajalne 281,60 g cukry suma 87,10 g Błonnik pokarmowy 40,50 g Sól 2,30 g

Wydruk z MAPI JADLOSPIS 2

Formularz:Jadłospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

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

strona 2 z 15

Wydrukował: q. Data i godzina wydruku: 2025-04-14 10:32:36

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-04-24 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2025-04-24 czwartek 3-Latwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Bułka pszenna 100g (<i>GLU Psz, SOJ, GLU Jęcz.</i>) Twarożek z koperkiem 120g A (<i>MLE</i>) Mix sałat z olejem i marchewka 50g Kakao z cukrem 250 ml A (<i>MLE</i>) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 121.3 / (porcja 520g) = 638,30 kcal Białko ogółem (100g)= 5.6 / (porcja 520g) = 29,50 g Tłuszcz (100g)= 4.1 / (porcja 520g) = 21,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.5 / (porcja 520g) = 8,00 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 15 / (porcja 520g) = 78,90 g cukry suma (100g)= 3 / (porcja 520g) = 15,90 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.4 / (porcja 520g) = 7,60 g Sól (100g)= .4 / (porcja 520g) = 1,80 g	Jogurt naturalny 150g-1szt. (<i>MLE</i>) Jabłko gotowe 150g Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 36.5 / (porcja 300g) = 110,50 kcal Białko ogółem (100g)= 1.4 / (porcja 300g) = 4,10 g Tłuszcz (100g)= .8 / (porcja 300g) = 2,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .5 / (porcja 300g) = 1,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 5.8 / (porcja 300g) = 17,50 g cukry suma (100g)= 5.7 / (porcja 300g) = 17,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= .5 / (porcja 300g) = 1,50 g Sól (100g)= 0 / (porcja 300g) = 0,10 g	Barszcz czerwony 300ml A (<i>GLU Psz, MLE, SEL</i>) Gulasz drobiowy duszony naturalny 200g A (<i>GLU Psz, SEL</i>) Ryż biały 200g Surowka z marchwi i jabłka 150g a Herbata malinowa 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 94.9 / (porcja 901g) = 862,30 kcal Białko ogółem (100g)= 4.4 / (porcja 901g) = 39,80 g Tłuszcz (100g)= 1.7 / (porcja 901g) = 15,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .3 / (porcja 901g) = 2,60 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 14.7 / (porcja 901g) = 133,70 g cukry suma (100g)= 2 / (porcja 901g) = 18,30 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2 / (porcja 901g) = 18,00 g Sól (100g)= .1 / (porcja 901g) = 0,90 g	Skyr naturalny 150g (<i>MLE</i>) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 64.3 / (porcja 150g) = 96,00 kcal Białko ogółem (100g)= 12.1 / (porcja 150g) = 18,00 g Tłuszcz (100g)= 0 / (porcja 150g) = g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 0 / (porcja 150g) = g Węglowodny przyswajalne (100g)= 4.1 / (porcja 150g) = 6,20 g cukry suma (100g)= 4.1 / (porcja 150g) = 6,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= 0 / (porcja 150g) = g Sól (100g)= .1 / (porcja 150g) = 0,20 g	Bułka pszenna 100g (<i>GLU Psz, SOJ, GLU Jęcz.</i>) Szynka tostowa z kurcząt 60g (<i>SOJ</i>) Rukola 10g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 87.3 / (porcja 420g) = 363,90 kcal Białko ogółem (100g)= 4.7 / (porcja 420g) = 19,40 g Tłuszcz (100g)= .5 / (porcja 420g) = 2,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .3 / (porcja 420g) = 1,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 14.3 / (porcja 420g) = 59,40 g cukry suma (100g)= 1.8 / (porcja 420g) = 7,70 g Błonnik pokarmowy (100g)= .8 / (porcja 420g) = 3,50 g Sól (100g)= .4 / (porcja 420g) = 1,70 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 071,00 kcal Białko ogółem 110,80 g Tłuszcz 41,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 13,30 g Węglowodny przyswajalne 295,70 g cukry suma 65,30 g Błonnik pokarmowy 30,60 g Sól 4,70 g	

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadłospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

strona 3 z 15

Wydrukował: q, Data i godzina wydruku: 2025-04-14 10:32:36

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-04-24 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2025-04-24 czwartek 4-Latwostrawna z ogr.sub.pobudz.wyd.solu.zołądek.	Bułka pszenna 75g (<i>GLU Psz, SOJ, GLU Jęcz.</i>) masło porcjowane 10g (<i>MLE</i>) Twarożek z koperkiem 120g A (<i>MLE</i>) Mix sałat z olejem i marchewką 50g Kakao z cukrem 250 ml A (<i>MLE</i>) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 132.1 / (porcja 505g) = 660,30 kcal Białko ogółem (100g)= 5.6 / (porcja 505g) = 27,70 g Tłuszcz (100g)= 5.9 / (porcja 505g) = 29,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2.7 / (porcja 505g) = 13,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 13.7 / (porcja 505g) = 68,40 g cukry suma (100g)= 3.1 / (porcja 505g) = 15,50 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.4 / (porcja 505g) = 6,90 g Sól (100g)= .3 / (porcja 505g) = 1,50 g	Jogurt naturalny 150g-1szt. (<i>MLE</i>) 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)= .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) = g Sól (100g)= .1 / (porcja 150g) = 0,10 g	Barszcz czerwony 300ml A (<i>GLU Psz, MLE, SEL</i>) Gulasz drobiowy naturalny z groszkiem 200g A (<i>GLU Psz, MLE</i>) Ryż biały 200g Surowka z marchwi i jabłka 150g a Herbata malinowa 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 98.9 / (porcja 901g) = 899,40 kcal Białko ogółem (100g)= 4.7 / (porcja 901g) = 42,80 g Tłuszcz (100g)= 1.7 / (porcja 901g) = 15,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .3 / (porcja 901g) = 2,80 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 15.2 / (porcja 901g) = 138,10 g cukry suma (100g)= 2.1 / (porcja 901g) = 18,60 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2.2 / (porcja 901g) = 20,20 g Sól (100g)= 0 / (porcja 901g) = 0,40 g	Jabłko gotowane 150g Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 37.8 / (porcja 150g) = 56,50 kcal Białko ogółem (100g)= .2 / (porcja 150g) = 0,30 g Tłuszcz (100g)= .2 / (porcja 150g) = 0,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 0 / (porcja 150g) = g Węglowodny przyswajalne (100g)= 8.3 / (porcja 150g) = 12,40 g cukry suma (100g)= 8.1 / (porcja 150g) = 12,10 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1 / (porcja 150g) = 1,50 g Sól (100g)= 0 / (porcja 150g) = g	Bułka pszenna 75g (<i>GLU Psz, SOJ, GLU Jęcz.</i>) masło porcjowane 10g (<i>MLE</i>) Szynka tostowa z kurcząt 60g (<i>SOJ</i>) Rukola 10g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 96.5 / (porcja 405g) = 385,90 kcal Białko ogółem (100g)= 4.4 / (porcja 405g) = 17,70 g Tłuszcz (100g)= 2.6 / (porcja 405g) = 10,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.7 / (porcja 405g) = 6,70 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12.2 / (porcja 405g) = 48,90 g cukry suma (100g)= 1.8 / (porcja 405g) = 7,30 g Błonnik pokarmowy (100g)= .7 / (porcja 405g) = 2,80 g Sól (100g)= .3 / (porcja 405g) = 1,40 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 056,10 kcal Białko ogółem 92,30 g Tłuszcz 57,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 24,30 g Węglowodny przyswajalne 272,90 g cukry suma 58,60 g Błonnik pokarmowy 31,40 g Sól 3,40 g	

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadłospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

strona 4 z 15

Wydrukował: q, Data i godzina wydruku: 2025-04-14 10:32:36

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-04-24 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2025-04-24 czwartek	12: Pajkowska	zupa warzywna +ryż+masło+mieso drobiowe 500ml (JAJ, SEL.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 80.5 /(porcja 500g)= 402,60 kcal Białko ogółem (100g)= 4.1 /(porcja 500g) = 20,50 g Tłuszcz (100g)= 3.3 /(porcja 500g) = 16,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .5/(porcja 500g) = 2,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 8.4/(porcja 500g) = 41,90 g cukry suma (100g)= .6 /(porcja 500g) = 3,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= .8/(porcja 500g) = 3,80 g Sól (100g)= 0/(porcja 500g)= 0,10 g	Jogurt naturalny 150g-1szt. (MLE.) Ryż na mle+masło+mieso drobiowe 500ml (MLE.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 81/(porcja 650g) = 54,00 kcal Białko ogółem (100g)= 3.9 /(porcja 650g) = 26,00 g Tłuszcz (100g)= 2.5/(porcja 650g) = 16,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.4/(porcja 650g) = 9,00 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10.6/(porcja 650g)= 70,30 g cukry suma (100g)= 2.4 /(porcja 650g) = 15,70 g Błonnik pokarmowy (100g)= .3/(porcja 650g) = 2,10 g Sól (100g)= .1/(porcja 650g)= 0,40 g	Barszcz czerwony 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL.) Mieso drobiowe z warzywami (SEL.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 198.3/(porcja 301g)= 600,90 kcal Białko ogółem (100g)= 9.7 /(porcja 301g) = 29,50 g Tłuszcz (100g)= 6.2/(porcja 301g) = 18,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .9/(porcja 301g) = 2,60 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 24.2/(porcja 301g)= 73,30 g cukry suma (100g)= 3.4 /(porcja 301g) = 10,30 g Błonnik pokarmowy (100g)= 5.4/(porcja 301g) = 16,40 g Sól (100g)= .1/(porcja 301g)= 0,30 g	Ryż na mle+masło+mieso drobiowe 500ml (MLE.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 97.2/(porcja 500g)= 486,10 kcal Białko ogółem (100g)= 4.5 /(porcja 500g) = 22,20 g Tłuszcz (100g)= 2.9/(porcja 500g) = 14,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.5/(porcja 500g) = 7,60 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 13.1/(porcja 500g)= 65,20 g cukry suma (100g)= 2.1 /(porcja 500g) = 10,60 g Błonnik pokarmowy (100g)= .4/(porcja 500g) = 2,10 g Sól (100g)= .1/(porcja 500g)= 0,30 g	zupa warzywna +ryż+masło+mieso drobiowa 500ml (GLU Psz, JAJ, SEL.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 89.5/(porcja 500g)= 447,30 kcal Białko ogółem (100g)= 3.4 /(porcja 500g) = 16,80 g Tłuszcz (100g)= 3.8/(porcja 500g) = 18,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .5/(porcja 500g) = 2,20 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10.2/(porcja 500g)= 51,10 g cukry suma (100g)= .4 /(porcja 500g) = 2,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= .8/(porcja 500g) = 3,80 g Sól (100g)= 0/(porcja 500g)= 0,10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 477,00 kcal Białko ogółem 115,00 g Tłuszcz 85,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 23,70 g Węglowodny przyswajalne 301,80 g cukry suma 42,00 g Błonnik pokarmowy 28,20 g Sól 1,20 g	

Wydruk z MAPI JADLOSPIS 2

Formularz: Jadlospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

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: 2025-04-14 10:32:36

strona 5 z 15

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-04-24 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2025-04-24, czwartek	14- Pyma wzmocniona	zupa warzywna +ryż+masło+mieso drobiowa 500ml (GLU Psz, JAJ, SEL.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 89.5 / (porcja 500g)= 447,30 kcal Białko ogółem (100g)= 3.4 /porcja 500g)= 16,80 g Tłuszcz (100g)= 3.8 / (porcja 500g) = 18,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .5 / (porcja 500g) = 2,20 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10.2 / (porcja 500g)= 51,10 g cukry suma (100g)= .4 / (porcja 500g) = 2,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= .8 / (porcja 500g) = 3,80 g Sól (100g)= 0 / (porcja 500g)= 0,10 g	Ryż na mle+masło+mieso drobiowe 500ml (MLE.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 97.2 / (porcja 500g)= 486,10 kcal Białko ogółem (100g)= 4.5 /porcja 500g)= 22,20 g Tłuszcz (100g)= 2.9 / (porcja 500g) = 14,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.5 / (porcja 500g) = 7,60 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 13.1 / (porcja 500g)= 65,20 g cukry suma (100g)= 2.1 / (porcja 500g) = 10,60 g Błonnik pokarmowy (100g)= .4 / (porcja 500g) = 2,10 g Sól (100g)= .1 / (porcja 500g)= 0,30 g	Barszcz czerwony 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL.) Mieso+warzywa+ masło+ziemniaki 500ml Pyma (MLE, SEL.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 158.3 / (porcja 301g)= 479,80 kcal Białko ogółem (100g)= 7.9 /porcja 301g)= 23,90 g Tłuszcz (100g)= 5.1 / (porcja 301g) = 15,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2.2 / (porcja 301g) = 6,70 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 18.8 / (porcja 301g)= 57,00 g cukry suma (100g)= 2.6 / (porcja 301g) = 8,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= 3.9 / (porcja 301g) = 11,70 g Sól (100g)= .1 / (porcja 301g)= 0,20 g	Ryż na mle+masło+mieso drobiowe 500ml (MLE.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 97.2 / (porcja 500g)= 486,10 kcal Białko ogółem (100g)= 4.5 /porcja 500g)= 22,20 g Tłuszcz (100g)= 2.9 / (porcja 500g) = 14,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.5 / (porcja 500g) = 7,60 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 13.1 / (porcja 500g)= 65,20 g cukry suma (100g)= 2.1 / (porcja 500g) = 10,60 g Błonnik pokarmowy (100g)= .4 / (porcja 500g) = 2,10 g Sól (100g)= .1 / (porcja 500g)= 0,30 g	zupa warzywna +ryż+masło+mieso drobiowa 500ml (GLU Psz, JAJ, SEL.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 89.5 / (porcja 500g)= 447,30 kcal Białko ogółem (100g)= 3.4 /porcja 500g)= 16,80 g Tłuszcz (100g)= 3.8 / (porcja 500g) = 18,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .5 / (porcja 500g) = 2,20 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10.2 / (porcja 500g)= 51,10 g cukry suma (100g)= .4 / (porcja 500g) = 2,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= .8 / (porcja 500g) = 3,80 g Sól (100g)= 0 / (porcja 500g)= 0,10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 346,60 kcal Białko ogółem 101,90 g Tłuszcz 82,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 26,30 g Węglowodny przyswajalne 289,60 g cukry suma 33,60 g Błonnik pokarmowy 23,50 g Sól 1,00 g	

Wydruk z MAPI JADLOSPIS 2

Formularz: Jadlospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

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: 2025-04-14 10:32:36

strona 6 z 15

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-04-24 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2025-04-24 czwartek 7-kontrolowana zawartość: kw. tłuszczowych(sercowa)	Bułka Grahamka 1szt-70g (GLU Psz.) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) Twarożek z koperkiem 120g A (MLE.) Mix sałat z olejem i marchewką 50g Kiwi 100g Kakao z cukrem 250 ml A (MLE.) Wartość energetyczna[kcal] 685,80 kcal Białko ogółem 30,60 g Tłuszcz 22,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 8,20 g Węglowodny przyswajalne 85,30 g cukry suma 23,80 g Błonnik pokarmowy 11,90 g Sól 1,30 g		Barszcz czerwony 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL.) Gulasz drobiowy naturalny z groszkiem 200g A (GLU Psz, MLE.) Ryż pełnoziarnisty 200g Surówka z marchwi i jabłka 150g a Herbata malinowa 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 964,70 kcal Białko ogółem 44,30 g Tłuszcz 17,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 3,30 g Węglowodny przyswajalne 157,10 g cukry suma 18,70 g Błonnik pokarmowy 27,40 g Sól 0,40 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.) Dżem porcjowany 1szt-25g ogórek 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 482,00 kcal Białko ogółem 19,90 g Tłuszcz 14,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 6,70 g Węglowodny przyswajalne 58,80 g cukry suma 45,20 g Błonnik pokarmowy 8,50 g Sól 0,60 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 132,50 kcal Białko ogółem 94,80 g Tłuszcz 54,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 18,20 g Węglowodny przyswajalne 301,20 g cukry suma 87,70 g Błonnik pokarmowy 47,80 g Sól 2,30 g

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadłospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

strona 7 z 15

Wydrukował: q. Data i godzina wydruku: 2025-04-14 10:32:36

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-04-24 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2025-04-24 czwartek 9-Bogatobiałkowa	Bułka Grahamka 1szt-70g (GLU Psz.) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Twarożek z koperkiem 200g A (MLE.) Mix sałat z olejem i marchewką 50g Kakao z cukrem 250 ml A (MLE.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 130,6 /porcja 610g = 816,00 kcal Białko ogółem (100g)= 8 /porcja 610g = 50,10 g Tłuszcz (100g)= 5 /porcja 610g = 31,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2,4 /porcja 610g = 14,90 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12,9 /porcja 610g = 80,60 g cukry suma (100g)= 3,3 /porcja 610g = 20,50 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,6 /porcja 610g = 10,20 g Sól (100g)= .2 /porcja 610g = 1,30 g	Jogurt naturalny 150g-1szt. (MLE.) Kiwi 100g Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 42 /porcja 250g = 105,00 kcal Białko ogółem (100g)= 1.8 /porcja 250g = 4,60 g Tłuszcz (100g)= 1 /porcja 250g = 2,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .6 /porcja 250g = 1,50 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 6.1 /porcja 250g = 15,10 g cukry suma (100g)= 5.1 /porcja 250g = 12,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= .7 /porcja 250g = 1,80 g Sól (100g)= .1 /porcja 250g = 0,10 g	Barszcz czerwony 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL.) Gulasz drobiowy naturalny z groszkiem 200g A (GLU Psz, MLE.) Ryż biały 200g Surówka z marchwi i jabłka 150g a Herbata malinowa a 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 98.9 /porcja 901g = 899,40 kcal Białko ogółem (100g)= 4.7 /porcja 901g = 42,80 g Tłuszcz (100g)= 1.7 /porcja 901g = 15,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .3 /porcja 901g = 2,80 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 15.2 /porcja 901g = 138,10 g cukry suma (100g)= 2.1 /porcja 901g = 18,60 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2.2 /porcja 901g = 20,20 g Sól (100g)= 0 /porcja 901g = 0,40 g	Jogurt owocowy 1szt-100g (MLE.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 79 /porcja 100g = 79,00 kcal Białko ogółem (100g)= 3.2 /porcja 100g = 3,20 g Tłuszcz (100g)= 1.6 /porcja 100g = 1,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.1 /porcja 100g = 1,10 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 13 /porcja 100g = 13,00 g cukry suma (100g)= 0 /porcja 100g = g Błonnik pokarmowy (100g)= 0 /porcja 100g = g Sól (100g)= .1 /porcja 100g = 0,10 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.) Dżem porcjowany 1szt-25g Rukola 10g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 97.9 /porcja 445g = 445,00 kcal Białko ogółem (100g)= 4.3 /porcja 445g = 19,70 g Tłuszcz (100g)= 2.4 /porcja 445g = 10,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.5 /porcja 445g = 6,90 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12.8 /porcja 445g = 58,20 g cukry suma (100g)= 9.8 /porcja 445g = 44,60 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.9 /porcja 445g = 8,40 g Sól (100g)= .1 /porcja 445g = 0,60 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 344,40 kcal Białko ogółem 120,40 g Tłuszcz 61,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 27,20 g Węglowodny przyswajalne 305,00 g cukry suma 96,50 g Błonnik pokarmowy 40,60 g Sól 2,50 g	

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadłospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

strona 8 z 15

Wydrukował: q. Data i godzina wydruku: 2025-04-14 10:32:36

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-04-24 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-04-24, czwartek	6-Z ograniczeniem łatwo przys. weg.(Cukrzycowa)	Bułka Grahamka 1szt=70g (<i>GLU Psz.</i>) masło porcjowane 10g (<i>MLE.</i>) Twarożek z koperkiem 120g A (<i>MLE.</i>) Mix sałat z olejem i marchewką 50g Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 87.4/(porcja 500g)= 436,80 kcal Białko ogółem (100g)= 3.9 /(porcja 500g)= 19,50 g Tłuszcz (100g)= 4.2 /(porcja 500g)= 21,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2 /(porcja 500g)= 10,10 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 7.8 /(porcja 500g)= 38,80 g cukry suma (100g)= 1.4 /(porcja 500g)= 7,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1 /(porcja 500g)= 4,90 g Sól (100g)= .2 /(porcja 500g)= 1,00 g	Jogurt naturalny 150g-1szt. (<i>MLE.</i>) Kiwi 100g Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 42 /(porcja 250g)= 105,00 kcal Białko ogółem (100g)= 1.8 /(porcja 250g)= 4,60 g Tłuszcz (100g)= 1 /(porcja 250g)= 2,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .6 /(porcja 250g)= 1,50 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 6.1 /(porcja 250g)= 15,10 g cukry suma (100g)= 5.1 /(porcja 250g)= 12,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= .7 /(porcja 250g)= 1,80 g Sól (100g)= .1 /(porcja 250g)= 0,10 g	Barszcz czerwony 300ml A (<i>GLU Psz, MLE, SEL.</i>) Gulasz drobiowy naturalny z grochkiem 200g A (<i>GLU Psz, MLE.</i>) Ryż pełnoziarnisty 200g Surowka z marchwi i jabłka 150g a Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 85.7 /(porcja 1100g)= 952,10 kcal Białko ogółem (100g)= 4 /(porcja 1100g)= 44,40 g Tłuszcz (100g)= 1.6 /(porcja 1100g)= 17,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .3 /(porcja 1100g)= 3,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 13.8 /(porcja 1100g)= 153,60 g cukry suma (100g)= 1.7 /(porcja 1100g)= 18,70 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2.5 /(porcja 1100g)= 27,40 g Sól (100g)= 0 /(porcja 1100g)= 0,40 g		Chleb graham 90g (<i>GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.</i>) masło porcjowane 10g (<i>MLE.</i>) Szynka tostowa z kurcząt 60g (<i>SOJ.</i>) ogórek 50g Rukola 10g Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 81.3 /(porcja 470g)= 387,30 kcal Białko ogółem (100g)= 4.3 /(porcja 470g)= 20,70 g Tłuszcz (100g)= 2.3 /(porcja 470g)= 10,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.4 /(porcja 470g)= 6,90 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9 /(porcja 470g)= 42,80 g cukry suma (100g)= .8 /(porcja 470g)= 3,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.4 /(porcja 470g)= 6,60 g Sól (100g)= .1 /(porcja 470g)= 0,60 g	Pieczynko żytnio-pszenno-razowe 60g (<i>GLU Psz, GLU Żyt.</i>) masło 10g (<i>MLE.</i>) Ser żółty 30g (<i>MLE.</i>) Papryka świeża 30g Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 254.1 /(porcja 130g)= 329,90 kcal Białko ogółem (100g)= 11.8 /(porcja 130g)= 15,40 g Tłuszcz (100g)= 14.4 /(porcja 130g)= 18,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 9.6 /(porcja 130g)= 12,50 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 18.5 /(porcja 130g)= 24,00 g cukry suma (100g)= 2.2 /(porcja 130g)= 2,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= 4.1 /(porcja 130g)= 5,30 g Sól (100g)= .5 /(porcja 130g)= 0,60 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 211,10 kcal Białko ogółem 104,60 g Tłuszcz 70,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 34,30 g Węglowodny przyswajalne ogółem 274,30 g cukry suma 45,10 g Błonnik pokarmowy 46,00 g Sól 2,70 g

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-04-24 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-04-24, czwartek	GL-Bezglutenowa	chleb bezglutenowy 105g masło porcjowane 10g (<i>MLE.</i>) Twarożek z koperkiem 200g A (<i>MLE.</i>) Mix sałat z olejem i marchewką 50g Kiwi 100g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 66.5 /(porcja 715g)= 618,00 kcal Białko ogółem (100g)= 4.8 /(porcja 715g)= 34,60 g Tłuszcz (100g)= 3.8 /(porcja 715g)= 27,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.6 /(porcja 715g)= 11,70 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 8 /(porcja 715g)= 57,10 g cukry suma (100g)= 3.6 /(porcja 715g)= 26,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= .5 /(porcja 715g)= 3,20 g Sól (100g)= .2 /(porcja 715g)= 1,50 g		Barszcz czerwony 300ml bez glutenowy (<i>SEL.</i>) Gulasz drobiowy naturalny z grochkiem bez glutenowy 200g A Ryż pełnoziarnisty 220g A Surowka z marchwi i jabłka 150g a Herbata malinowa a 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 87.9 /(porcja 1100g)= 976,40 kcal Białko ogółem (100g)= 4.5 /(porcja 1100g)= 49,40 g Tłuszcz (100g)= 1.8 /(porcja 1100g)= 20,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .2 /(porcja 1100g)= 2,20 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 13.7 /(porcja 1100g)= 152,60 g cukry suma (100g)= 1.8 /(porcja 1100g)= 19,60 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2.4 /(porcja 1100g)= 27,10 g Sól (100g)= .1 /(porcja 1100g)= 0,60 g		chleb bezglutenowy 105g masło porcjowane 10g (<i>MLE.</i>) Szynka tostowa z kurcząt 60g (<i>SOJ.</i>) Dżem porcjowany 1szt=25g ogórek 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 81.7 /(porcja 500g)= 408,40 kcal Białko ogółem (100g)= 2.3 /(porcja 500g)= 11,50 g Tłuszcz (100g)= 3 /(porcja 500g)= 15,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.4 /(porcja 500g)= 6,90 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9.9 /(porcja 500g)= 49,70 g cukry suma (100g)= 9.3 /(porcja 500g)= 46,40 g Błonnik pokarmowy (100g)= .9 /(porcja 500g)= 4,20 g Sól (100g)= .3 /(porcja 500g)= 1,50 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 002,80 kcal Białko ogółem 95,50 g Tłuszcz 62,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 20,80 g Węglowodny przyswajalne ogółem 259,40 g cukry suma 92,00 g Błonnik pokarmowy 34,50 g Sól 3,60 g

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-04-24 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2025-04-24 czwartek	ML - Bezmleczna	Bułka Grahamka 1szt=70g (GLU Psz.) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) Jajko gotowane 2szt=100g (JAJ.) Mix sałat z olejem i marchewką 50g Kiwi 100g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 84.8 /(porcja 600g)= 499,00 kcal Białko ogółem (100g)= 3.6 /(porcja 600g)= 21,10 g Tłuszcz (100g)= 2.7 /(porcja 600g)= 15,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .6 /(porcja 600g)= 3,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11 /(porcja 600g)= 64,80 g cukry suma (100g)= 2.6 /(porcja 600g)= 15,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.3 /(porcja 600g)= 7,80 g Sól (100g)= .2 /(porcja 600g)= 1,00 g		Barszcz czerwony 300ml bezmleczny A (GLU Psz, SEL.) Gulasz drobiowy naturalny z groszkiem bez glutenowy 200g A Ryż biały 220g A Surówka z marchwi i jabłka 150g a Herbata malinowa 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 89.1 /(porcja 1120g)= 989,60 kcal Białko ogółem (100g)= 4.3 /(porcja 1120g)= 48,20 g Tłuszcz (100g)= 2.5 /(porcja 1120g)= 28,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .2 /(porcja 1120g)= 2,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11.5 /(porcja 1120g)= 128,10 g cukry suma (100g)= 1.6 /(porcja 1120g)= 17,90 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.8 /(porcja 1120g)= 20,20 g Sól (100g)= .1 /(porcja 1120g)= 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 kostowa z kurcząt 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] 1 966,80 kcal Białko ogółem 89,10 g Tłuszcz 58,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 12,40 g Węglowodny przyswajalne 251,10 g cukry suma 77,80 g Błonnik pokarmowy 36,40 g Sól 3,10 g

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadłospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

strona 11 z 15

Wydrukował: q. Data i godzina wydruku: 2025-04-14 10:32:36

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-04-24 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2025-04-24 czwartek	We - Wiegeliarska	Bułka Grahamka 1szt=70g (GLU Psz.) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Twarożek z koperkiem 120g A (MLE.) Mix sałat z olejem i marchewką 50g Kiwi 100g Kakao z cukrem 250 ml A (MLE.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 121.7 /(porcja 630g)= 760,60 kcal Białko ogółem (100g)= 4.9 /(porcja 630g)= 30,70 g Tłuszcz (100g)= 4.9 /(porcja 630g)= 30,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2.2 /(porcja 630g)= 13,70 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 13.7 /(porcja 630g)= 85,30 g cukry suma (100g)= 3.8 /(porcja 630g)= 23,90 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.9 /(porcja 630g)= 11,90 g Sól (100g)= .2 /(porcja 630g)= 1,30 g		Barszcz czerwony 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL.) Gulasz warzywny z soczewicą czerwoną 200g (GLU Psz.) Ryż pełnoziarnisty 200g Surówka z marchwi i jabłka 150g a Herbata malinowa 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 88.3 /(porcja 1100g)= 980,70 kcal Białko ogółem (100g)= 3 /(porcja 1100g)= 33,10 g Tłuszcz (100g)= 1.4 /(porcja 1100g)= 15,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .2 /(porcja 1100g)= 2,00 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 15.6 /(porcja 1100g)= 173,60 g cukry suma (100g)= 1.8 /(porcja 1100g)= 20,50 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2.9 /(porcja 1100g)= 32,00 g Sól (100g)= .1 /(porcja 1100g)= 1,40 g		Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Jajko gotowane 2szt=100g (JAJ.) Dżem porcjowany 1szt=25g ogórek 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 93.6 /(porcja 525g)= 492,60 kcal Białko ogółem (100g)= 3.9 /(porcja 525g)= 20,50 g Tłuszcz (100g)= 3.5 /(porcja 525g)= 18,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.6 /(porcja 525g)= 8,50 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11.1 /(porcja 525g)= 58,10 g cukry suma (100g)= 8.5 /(porcja 525g)= 44,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.6 /(porcja 525g)= 8,50 g Sól (100g)= .1 /(porcja 525g)= 0,40 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 233,90 kcal Białko ogółem 84,30 g Tłuszcz 64,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 24,20 g Węglowodny przyswajalne 317,00 g cukry suma 89,20 g Błonnik pokarmowy 52,40 g Sól 3,10 g

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadłospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

strona 12 z 15

Wydrukował: q. Data i godzina wydruku: 2025-04-14 10:32:36

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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2025-04-24 czwartek	C1- Dieta podstawowa	Bułka Grahamka 1szt-70g (GLU Psz.) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Twarożek z koperkiem 120g A (MLE.) Mix salat z olejem i marchewką 50g Kiwi 100g Kakao z cukrem 250 ml A (MLE.) Wartość energetyczna[kcal] 760,60 kcal Białko ogółem 30,70 g Tłuszcz 30,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 13,70 g Węglowodny przyswajalne 85,30 g cukry suma 23,90 g Błonnik pokarmowy 11,90 g Sól 1,30 g		Barszcz czerwony 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL.) Gulasz drobiowy naturalny z groszkiem 200g A (GLU Psz, MLE.) Ryż pełnoziarnisty 200g Surówka z marchwi i jabłka 150g a Herbata malinowa 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 964,70 kcal Białko ogółem 44,30 g Tłuszcz 17,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 3,30 g Węglowodny przyswajalne 157,10 g cukry suma 18,70 g Błonnik pokarmowy 27,40 g Sól 0,40 g		Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Szyńka tostowa z kurcząt 60g (SOJ.) Dżem porcjowany 1szt-25g ogórek 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 448,80 kcal Białko ogółem 19,90 g Tłuszcz 10,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 6,90 g Węglowodny przyswajalne 58,90 g cukry suma 45,20 g Błonnik pokarmowy 8,50 g Sól 0,60 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 174,10 kcal Białko ogółem 94,90 g Tłuszcz 58,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 23,90 g Węglowodny przyswajalne 301,20 g cukry suma 87,80 g Błonnik pokarmowy 47,80 g Sól 2,30 g

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2025-04-24 czwartek	C2- Dieta Łatwostawna	Bułka Grahamka 1szt-70g (GLU Psz.) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Twarożek z koperkiem 120g A (MLE.) Mix salat z olejem i marchewką 50g Kiwi 100g Kakao z cukrem 250 ml A (MLE.) Wartość energetyczna[kcal] 760,60 kcal Białko ogółem 30,70 g Tłuszcz 30,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 13,70 g Węglowodny przyswajalne 85,30 g cukry suma 23,90 g Błonnik pokarmowy 11,90 g Sól 1,30 g		Barszcz czerwony 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL.) Gulasz drobiowy naturalny z groszkiem 200g A (GLU Psz, MLE.) Ryż biały 200g Surówka z marchwi i jabłka 150g a Herbata malinowa 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 899,40 kcal Białko ogółem 42,80 g Tłuszcz 15,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 2,80 g Węglowodny przyswajalne 138,10 g cukry suma 18,60 g Błonnik pokarmowy 20,20 g Sól 0,40 g		Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Szyńka tostowa z kurcząt 60g (SOJ.) Dżem porcjowany 1szt-25g Rukola 10g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 445,00 kcal Białko ogółem 19,70 g Tłuszcz 10,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 6,90 g Węglowodny przyswajalne 58,20 g cukry suma 44,60 g Błonnik pokarmowy 8,40 g Sól 0,60 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 105,00 kcal Białko ogółem 93,20 g Tłuszcz 57,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 23,40 g Węglowodny przyswajalne 281,60 g cukry suma 87,10 g Błonnik pokarmowy 40,50 g Sól 2,30 g

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2025-04-24 czwartek	C3 Ograniczenie łatwprzys. węglu (Cukrzyca w łagodnym stopniu)	Bułka Grahamka 1szt=70g (GLU Psz.) Twarożek z koperkiem 200g A (MLE.) Mix sałat z olejem i marchewką 50g Herbata bez cukru 250 ml A (MLE.) Wartość energetyczna[kcal] 468,40 kcal Białko ogółem 39,70 g Tłuszcz 14,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 6,00 g Węglowodny przyswajalne 44,10 g cukry suma 11,30 g Błonnik pokarmowy 4,90 g Sól 1,10 g	Jogurt naturalny 150g-1szt. (MLE.) Kiwi 100g Wartość energetyczna[kcal] 159,00 kcal Białko ogółem 8,40 g Tłuszcz 4,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 2,90 g Węglowodny przyswajalne 20,20 g cukry suma 17,90 g Błonnik pokarmowy 1,80 g Sól 0,30 g	Barszcz czerwony 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL.) Gulasz drobiowy naturalny z groszkiem 200g A (GLU Psz, MLE.) Ryż pełnoziarnisty 200g Surówka z marchwi i jabłka 150g a Herbata bez cukru 250 ml A (MLE.) Wartość energetyczna[kcal] 952,10 kcal Białko ogółem 44,40 g Tłuszcz 17,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 3,30 g Węglowodny przyswajalne 153,60 g cukry suma 18,70 g Błonnik pokarmowy 27,40 g Sól 0,40 g		Chleb graham 90g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Szyńka tostowa z kurcząt 60g (SOJ.) ogórek 50g Rukola 10g Skrzyn naturalny 150g (MLE.) Herbata bez cukru 250 ml A (MLE.) Wartość energetyczna[kcal] 408,50 kcal Białko ogółem 38,60 g Tłuszcz 2,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 1,40 g Węglowodny przyswajalne 48,90 g cukry suma 9,90 g Błonnik pokarmowy 6,60 g Sól 0,70 g	Pieczywo żytnio-pszenno-razowe 60g (GLU Psz, GLU Żyt.) Ser żółty 30g (MLE.) Papryka świeża 30g Wartość energetyczna[kcal] 255,70 kcal Białko ogółem 15,30 g Tłuszcz 10,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 7,50 g Węglowodny przyswajalne 23,90 g cukry suma 2,80 g Błonnik pokarmowy 5,30 g Sól 0,60 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 243,70 kcal Białko ogółem 146,40 g Tłuszcz 49,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 21,10 g Węglowodny przyswajalne 290,70 g cukry suma 60,60 g Błonnik pokarmowy 46,00 g Sól 3,10 g
	P1 - Dieta Podstawowa Dziecięca	Bułka Grahamka 1szt=70g (GLU Psz.) masło porcjowane 10g (MLE.) Twarożek z koperkiem 120g A (MLE.) Mix sałat z olejem i marchewką 50g Kakao z cukrem 250 ml A (MLE.) Wartość energetyczna[kcal] 632,50 kcal Białko ogółem 27,30 g Tłuszcz 29,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 13,50 g Węglowodny przyswajalne 60,60 g cukry suma 15,50 g Błonnik pokarmowy 8,90 g Sól 1,20 g	Kiwi 100g Wartość energetyczna[kcal] 51,00 kcal Białko ogółem 0,80 g Tłuszcz 0,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 0,10 g Węglowodny przyswajalne 10,00 g cukry suma 7,70 g Błonnik pokarmowy 1,80 g Sól g	Barszcz czerwony 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL.) Gulasz drobiowy naturalny z groszkiem 200g A (GLU Psz, MLE.) Ryż pełnoziarnisty 100g A Surówka z marchwi i jabłka 100g got Herbata malinowa 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 687,80 kcal Białko ogółem 34,00 g Tłuszcz 11,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 2,60 g Węglowodny przyswajalne 111,30 g cukry suma 14,00 g Błonnik pokarmowy 15,40 g Sól 0,40 g	Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE.) Wartość energetyczna[kcal] 111,00 kcal Białko ogółem 4,40 g Tłuszcz 1,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 2,10 g Węglowodny przyswajalne 16,50 g cukry suma 13,80 g Błonnik pokarmowy g Sól 0,20 g	Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) Chleb graham 30g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Szyńka tostowa z kurcząt 60g (SOJ.) Dżem porcjowany 1szt=25g ogórek 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 373,20 kcal Białko ogółem 16,60 g Tłuszcz 10,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 6,80 g Węglowodny przyswajalne 45,30 g cukry suma 44,20 g Błonnik pokarmowy 6,40 g Sól 0,40 g		Wartość energetyczna[kcal] 1 855,50 kcal Białko ogółem 83,10 g Tłuszcz 52,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 25,10 g Węglowodny przyswajalne 243,70 g cukry suma 95,20 g Błonnik pokarmowy 32,50 g Sól 2,20 g