

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-10-24 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA	
2024-10-24 czwartek I- Podstawowa	Chleb wieloziarnisty 85g (GLU Ows, GLU Zyt.) Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Zyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Ser żółty 60g A (MLE) Mix sałat z olejem i marchewką 50g Jabłko 150g Kakao z cukrem 250 ml A (MLE) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 126.1 / (porcja 635g) = 789,00 kcal Białko ogółem (100g)= 5 / (porcja 635g) = 31,40 g Tłuszcz (100g)= 6.6 / (porcja 635g) = 41,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2.8 / (porcja 635g) = 17,50 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10.6 / (porcja 635g) = 66,00 g cukry suma (100g)= 4 / (porcja 635g) = 24,90 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2.5 / (porcja 635g) = 15,40 g Sól (100g)= .3 / (porcja 635g) = 1,90 g		Szpinakowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE) Potrawka z ciecierzycy, fileta z kurczaka z papryką i pieczarkami 200g A (GLU Psz) Ryż biały 200g Surówka porowa 150g A (JAJ, GOR) Herbata malinowa 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 102.9 / (porcja 901g) = 935,90 kcal Białko ogółem (100g)= 5.1 / (porcja 901g) = 46,30 g Tłuszcz (100g)= 2.1 / (porcja 901g) = 19,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .3 / (porcja 901g) = 2,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 15.1 / (porcja 901g) = 137,10 g cukry suma (100g)= 3.3 / (porcja 901g) = 30,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.7 / (porcja 901g) = 15,50 g Sól (100g)= .1 / (porcja 901g) = 0,50 g			Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Zyt.) Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Zyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Golonkowa delikatesowa z indyka 40g (GLU Psz, SEL, GOR) Sałatka jarzynowa 120g A (JAJ, SEL, GOR) Rukola 10g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 106.9 / (porcja 520g) = 562,60 kcal Białko ogółem (100g)= 3.2 / (porcja 520g) = 16,80 g Tłuszcz (100g)= 3 / (porcja 520g) = 15,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.5 / (porcja 520g) = 7,60 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11.9 / (porcja 520g) = 62,40 g cukry suma (100g)= 2.1 / (porcja 520g) = 11,30 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.6 / (porcja 520g) = 8,50 g Sól (100g)= .4 / (porcja 520g) = 2,10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 286,50 kcal Białko ogółem 94,50 g Tłuszcz 76,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 27,40 g Węglowodny przyswajalne 265,50 g cukry suma 66,20 g Błonnik pokarmowy 39,40 g Sól 4,50 g

Auceptkigie
 STARSZY DIETETYK
 dr Aleksandra Czarniecka
 19.10.2024

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: 2024-10-17 12:55:40

strona 1 z 16

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-10-24 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA	
2024-10-24 czwartek 2-Labrowstawa	chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Zyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Twarożek naturalny 120g A (MLE) Mix sałat z olejem i marchewką 50g Jabłko gotowane 150g Kakao z cukrem 250 ml A (MLE) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 109.5 / (porcja 670g) = 730,20 kcal Białko ogółem (100g)= 6 / (porcja 670g) = 40,10 g Tłuszcz (100g)= 4.1 / (porcja 670g) = 27,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.8 / (porcja 670g) = 12,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11.9 / (porcja 670g) = 79,00 g cukry suma (100g)= 4.4 / (porcja 670g) = 29,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.4 / (porcja 670g) = 9,20 g Sól (100g)= .1 / (porcja 670g) = 0,60 g		Szpinakowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE) Potrawka drobiowa a duszona z pomidorami i cukinią 200g A (GLU Psz, MLE) Ryż biały 200g Kalafor duszony z ziołami 150g A Herbata malinowa 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 101.1 / (porcja 901g) = 918,80 kcal Białko ogółem (100g)= 5 / (porcja 901g) = 45,70 g Tłuszcz (100g)= 2.3 / (porcja 901g) = 20,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .3 / (porcja 901g) = 2,70 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 14.5 / (porcja 901g) = 131,90 g cukry suma (100g)= 2.5 / (porcja 901g) = 23,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.8 / (porcja 901g) = 16,40 g Sól (100g)= .1 / (porcja 901g) = 0,40 g			Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Zyt.) Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Zyt.) Sałatka jarzynowa 120g A (JAJ, SEL, GOR) Golonkowa delikatesowa z indyka 40g (GLU Psz, SEL, GOR) Rukola 10g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 97.6 / (porcja 510g) = 487,80 kcal Białko ogółem (100g)= 3.4 / (porcja 510g) = 16,80 g Tłuszcz (100g)= 1.5 / (porcja 510g) = 7,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .4 / (porcja 510g) = 2,20 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12.5 / (porcja 510g) = 62,40 g cukry suma (100g)= 2.2 / (porcja 510g) = 11,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.7 / (porcja 510g) = 8,50 g Sól (100g)= .4 / (porcja 510g) = 2,10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 136,80 kcal Białko ogółem 102,60 g Tłuszcz 55,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 17,20 g Węglowodny przyswajalne 273,30 g cukry suma 63,20 g Błonnik pokarmowy 34,10 g Sól 3,30 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: 2024-10-17 12:55:40

strona 2 z 16

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-10-24 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-10-24 czwartek	12- Papkowata	zupa warzywna +ryż+masło+mięso 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	Jogurtz owocami bez cukru 15zł-150g (MLE) Ryż na mle+masło+mięso drobiowe 500ml (MLE) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 74.7 /porcja 650g)= 499,10 kcal Białko ogółem (100g)= 4.1 /porcja 650g)= 27,20 g Tłuszcz (100g)= 2.4 /porcja 650g)= 16,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.3 /porcja 650g)= 8,90 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 8.7 /porcja 650g)= 56,20 g cukry suma (100g)= 2.9 /porcja 650g)= 19,30 g Błonnik pokarmowy (100g)= .6 /porcja 650g)= 4,20 g Sól (100g)= .1 /porcja 650g)= 0,50 g	Szpinakowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE) Mięso drobiowe z warzywami (SEL.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 177 /porcja 301g)= 536,50 kcal Białko ogółem (100g)= 9.2 /porcja 301g)= 27,70 g Tłuszcz (100g)= 5.8 /porcja 301g)= 17,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .9 /porcja 301g)= 2,70 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 20.6 /porcja 301g)= 62,30 g cukry suma (100g)= 2 /porcja 301g)= 6,10 g Błonnik pokarmowy (100g)= 5.5 /porcja 301g)= 16,70 g Sól (100g)= .1 /porcja 301g)= 0,20 g	Ryż na mle+masło+mięso drobiowe 500ml (MLE) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 84.6 /porcja 500g)= 423,10 kcal Białko ogółem (100g)= 4.6 /porcja 500g)= 22,80 g Tłuszcz (100g)= 2.6 /porcja 500g)= 13,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.4 /porcja 500g)= 6,90 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10.7 /porcja 500g)= 53,20 g cukry suma (100g)= 3 /porcja 500g)= 14,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= .2 /porcja 500g)= 1,20 g Sól (100g)= .1 /porcja 500g)= 0,40 g	zupa warzywna +ryż+masło+mięso drobiowe 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] 2 307,60 kcal Białko ogółem 115,00 g Tłuszcz 82,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 23,00 g Węglowodny przyswajalne 266,70 g cukry suma 45,60 g Błonnik pokarmowy 29,70 g Sól 1,30 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 2024-10-24 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-10-24 czwartek	14- Płynna wzmożona	zupa warzywna +ryż+masło+mięso drobiowe 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+mięso 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	Szpinakowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE) Mięso+warzywa+masło+ziemniaki 500ml Płyna (MLE, SEL.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 137.1 /porcja 301g)= 415,40 kcal Białko ogółem (100g)= 7.3 /porcja 301g)= 22,10 g Tłuszcz (100g)= 4.8 /porcja 301g)= 14,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2.2 /porcja 301g)= 6,80 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 15.2 /porcja 301g)= 46,00 g cukry suma (100g)= 1.3 /porcja 301g)= 3,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= 4 /porcja 301g)= 12,00 g Sól (100g)= 0 /porcja 301g)= 0,10 g	Ryż na mle+masło+mięso drobiowe 500ml (MLE) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 84.6 /porcja 500g)= 423,10 kcal Białko ogółem (100g)= 4.6 /porcja 500g)= 22,80 g Tłuszcz (100g)= 2.6 /porcja 500g)= 13,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.4 /porcja 500g)= 6,90 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10.7 /porcja 500g)= 53,20 g cukry suma (100g)= 3 /porcja 500g)= 14,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= .2 /porcja 500g)= 1,20 g Sól (100g)= .1 /porcja 500g)= 0,40 g	zupa warzywna +ryż+masło+mięso drobiowe 500ml (GLU Psz, JAJ, SEL.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 91.3 /porcja 500g)= 456,30 kcal Białko ogółem (100g)= 3.4 /porcja 500g)= 16,80 g Tłuszcz (100g)= 4 /porcja 500g)= 19,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .5 /porcja 500g)= 2,30 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] 2 165,20 kcal Białko ogółem 101,30 g Tłuszcz 79,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 25,10 g Węglowodny przyswajalne 254,60 g cukry suma 37,80 g Błonnik pokarmowy 22,00 g Sól 1,10 g	

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

Jadospisy tygodniowe w dniu 2024-10-24 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-24 czwartek 6Z ograniczeniem łatwo przyswajalności (Cukrzyjowa)	<p>chleb wielozłazmisty 115g (GLU Ows, GLU Żyt, masło porcjowane 10g (MLE), Ser żółty 60g A (MLE), Mix sałat z olejem i marchewką 50g Jabłko 150g Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 100,4 / (porcja 635g) = 627,40 kcal Białko ogółem (100g)= 3,7 / (porcja 635g) = 22,80 g Tłuszcz (100g)= 5,7 / (porcja 635g) = 35,40 g Kwasny tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2,3 / (porcja 635g) = 14,60 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 7,5 / (porcja 635g) = 46,80 g cukry suma (100g)= 2,2 / (porcja 635g) = 13,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2,2 / (porcja 635g) = 13,70 g Sól (100g)= .3 / (porcja 635g) = 1,80 g</p>	<p>Jogurt owocami bez cukru 150g (MLE), Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 50,3 / (porcja 150g) = 75,00 kcal Białko ogółem (100g)= 3 / (porcja 150g) = 4,40 g Tłuszcz (100g)= 2 / (porcja 150g) = 3,00 g Kwasny tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,3 / (porcja 150g) = 2,00 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 3,4 / (porcja 150g) = 5,00 g cukry suma (100g)= 3 / (porcja 150g) = 4,50 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2 / (porcja 150g) = 3,00 g Sól (100g)= .1 / (porcja 150g) = 0,20 g</p>	<p>Szpinakowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE), Potrawka z cielęczy cy, fileta z kurczaka z papryką i pieczarkami 200g A (GLU Psz), Ryż pełnoziarnisty 200g Surowka porowa 150g A (JAJ, GOR), Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 79,5 / (porcja 1100g) = 853,70 kcal Białko ogółem (100g)= 4,3 / (porcja 1100g) = 48,00 g Tłuszcz (100g)= 1,5 / (porcja 1100g) = 16,70 g Kwasny tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .2 / (porcja 1100g) = 2,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12,4 / (porcja 1100g) = 137,70 g cukry suma (100g)= 1,4 / (porcja 1100g) = 15,10 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2,1 / (porcja 1100g) = 22,80 g Sól (100g)= .1 / (porcja 1100g) = 0,50 g</p>		<p>Chleb graham 90g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt), masło porcjowane 10g (MLE), Golonkowa delikatowa z indyka 40g (GLU Psz, SEL, GOR), Salatka jarzynowa 120g A (JAJ, SEL, GOR), Rukola 10g Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 103 / (porcja 520g) = 541,90 kcal Białko ogółem (100g)= 3,3 / (porcja 520g) = 17,50 g Tłuszcz (100g)= 3 / (porcja 520g) = 15,70 g Kwasny tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,5 / (porcja 520g) = 7,60 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10,7 / (porcja 520g) = 56,20 g cukry suma (100g)= 1,3 / (porcja 520g) = 6,60 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,8 / (porcja 520g) = 9,30 g Sól (100g)= .4 / (porcja 520g) = 2,20 g</p>	<p>Pieczyno żylnio-pszenno-razowe 60g (GLU Psz, GLU Żyt), masło 10g (MLE), Kiełbasa pieprzowa-wędlna z indyka 1 kurczaka grubo rozdrobniona 40g Ogółek 30g Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 180,1 / (porcja 140g) = 253,60 kcal Białko ogółem (100g)= 8,2 / (porcja 140g) = 11,60 g Tłuszcz (100g)= 8,2 / (porcja 140g) = 11,50 g Kwasny tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 3,7 / (porcja 140g) = 5,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 16,5 / (porcja 140g) = 23,30 g cukry suma (100g)= 1,3 / (porcja 140g) = 1,90 g Błonnik pokarmowy (100g)= 3,5 / (porcja 140g) = 4,90 g Sól (100g)= 1,1 / (porcja 140g) = 1,50 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 381,60 kcal Białko ogółem 104,30 g Tłuszcz 81,70 g Kwasny tłuszczowe nasycone ogółem 31,90 g Węglowodny przyswajalne 269,00 g cukry suma 41,90 g Błonnik pokarmowy 53,70 g Sól 6,20 g</p>

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

Jadospisy tygodniowe w dniu 2024-10-24 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-24 czwartek GL- Bezglutenowa	<p>chleb bezglutenowy 105g masło porcjowane 10g (MLE), Ser żółty 60g A (MLE), Mix sałat z olejem i marchewką 50g Jabłko 150g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 90,5 / (porcja 625g) = 565,50 kcal Białko ogółem (100g)= 2,4 / (porcja 625g) = 15,70 g Tłuszcz (100g)= 5,4 / (porcja 625g) = 33,70 g Kwasny tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2,4 / (porcja 625g) = 15,00 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 7,8 / (porcja 625g) = 48,70 g cukry suma (100g)= 3,1 / (porcja 625g) = 19,50 g Błonnik pokarmowy (100g)= .6 / (porcja 625g) = 3,50 g Sól (100g)= .3 / (porcja 625g) = 2,10 g</p>		<p>Szpinakowa z ziemniakami 300ml B/G (SEL), Potrawka z cielęczy cy, fileta z kurczaka z papryką i pieczarkami biglutenowa 200g A Ryż biały 220g A Surowka wiejska 150g G (JAJ, GOR), Herbata malinowa 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 93 / (porcja 1120g) = 1033,40 kcal Białko ogółem (100g)= 4,2 / (porcja 1120g) = 46,90 g Tłuszcz (100g)= 1,5 / (porcja 1120g) = 16,90 g Kwasny tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .2 / (porcja 1120g) = 1,70 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 15,1 / (porcja 1120g) = 167,20 g cukry suma (100g)= 3,8 / (porcja 1120g) = 41,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,5 / (porcja 1120g) = 17,00 g Sól (100g)= .1 / (porcja 1120g) = 1,50 g</p>		<p>chleb bezglutenowy 105g masło porcjowane 10g (MLE), Szytka tostowa z kurczak 40g (SOJ), Salatka jarzynowa 120g A (JAJ, SEL, GOR), Rukola 10g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 99,8 / (porcja 535g) = 525,10 kcal Białko ogółem (100g)= 1,8 / (porcja 535g) = 9,60 g Tłuszcz (100g)= 3,8 / (porcja 535g) = 20,10 g Kwasny tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,5 / (porcja 535g) = 7,60 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10,1 / (porcja 535g) = 53,00 g cukry suma (100g)= 2,4 / (porcja 535g) = 12,70 g Błonnik pokarmowy (100g)= .8 / (porcja 535g) = 4,20 g Sól (100g)= .5 / (porcja 535g) = 2,70 g</p>		<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 124,00 kcal Białko ogółem 71,60 g Tłuszcz 70,70 g Kwasny tłuszczowe nasycone ogółem 24,30 g Węglowodny przyswajalne 268,90 g cukry suma 74,00 g Błonnik pokarmowy 24,70 g Sól 6,30 g</p>

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-10-24 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-10-24 czwartek C1- Dieta podstawowa	Chleb wielozłazniasty 85g (GLU Ows, GLU Żyt) Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt) masło porcjowane 10g (MLE) Ser żółty 60g A (MLE) Mix sałat z olejem i marchewką 50g Jabłko 150g Kakao z cukrem 250 ml A (MLE) Wartość energetyczna[kcal] 786,00 kcal Białko ogółem 31,40 g Tłuszcz 41,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 17,50 g Węglowodny przyswajalne 66,00 g cukry suma 24,90 g Błonnik pokarmowy 15,40 g Sól 1,90 g		Szpinakowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE) Potrawka z ciecierzycy, fileta z kurczaka z papryką i pieczarkami 200g A (GLU Psz) Ryż biały 200g Surówka porowa 150g A (JAJ, GOR) Herbata malinowa 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 935,90 kcal Białko ogółem 46,30 g Tłuszcz 19,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 2,30 g Węglowodny przyswajalne 137,10 g cukry suma 30,00 g Błonnik pokarmowy 15,50 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) Golonkowa delikatesowa z indyka 40g (GLU Psz, SEL, GOR) Salatka jarzynowa 120g A (JAJ, SEL, GOR) Rukola 10g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 562,60 kcal Białko ogółem 16,80 g Tłuszcz 15,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 7,60 g Węglowodny przyswajalne 62,40 g cukry suma 11,30 g Błonnik pokarmowy 8,50 g Sól 2,10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 286,50 kcal Białko ogółem 94,50 g Tłuszcz 76,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 27,40 g Węglowodny przyswajalne 265,50 g cukry suma 66,20 g Błonnik pokarmowy 39,40 g Sól 4,50 g

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-10-24 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-10-24 czwartek C2- Dieta Latwostawna	chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Żyt) masło porcjowane 10g (MLE) Twarożek naturalny 120g A (MLE) Mix sałat z olejem i marchewką 50g Jabłko gotowane 150g Kakao z cukrem 250 ml A (MLE) Wartość energetyczna[kcal] 730,20 kcal Białko ogółem 40,10 g Tłuszcz 27,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 12,30 g Węglowodny przyswajalne 79,00 g cukry suma 29,00 g Błonnik pokarmowy 9,20 g Sól 0,80 g		Szpinakowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE) Potrawka drobiowa duszona z pomidorami i cukinią 200g A (GLU Psz, MLE) Ryż biały 200g Kalefior duszony z ziołami 150g A Herbata malinowa 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 918,80 kcal Białko ogółem 45,70 g Tłuszcz 20,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 2,70 g Węglowodny przyswajalne 131,90 g cukry suma 23,00 g Błonnik pokarmowy 16,40 g Sól 0,40 g		Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt) Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt) masło porcjowane 10g (MLE) Golonkowa delikatesowa z indyka 40g (GLU Psz, SEL, GOR) Salatka jarzynowa 120g A (JAJ, SEL, GOR) Rukola 10g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 562,60 kcal Białko ogółem 16,80 g Tłuszcz 15,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 7,60 g Węglowodny przyswajalne 62,40 g cukry suma 11,30 g Błonnik pokarmowy 8,50 g Sól 2,10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 211,60 kcal Białko ogółem 102,60 g Tłuszcz 63,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22,60 g Węglowodny przyswajalne 273,30 g cukry suma 63,30 g Błonnik pokarmowy 34,10 g Sól 3,30 g

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-10-24 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-24 czwartek C3-Organizacja iaktywność, węglowodany	<p>chleb wielozłazisty 115g (GLU Ows, GLU Żyt.) Twarożek naturalny 120g A (MLE.) Mix sałat z olejem i marchewką 50g Jabłko 150g Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 512,10 kcal Białko ogółem 31,70 g Tłuszcz 17,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 3,60 g Węglowodny przyswajalne 50,50 g cukry suma 17,30 g Błonnik pokarmowy 13,70 g Sól 1,30 g</p>	<p>Jogurt z owocami bez cukru 1szt- 150g (MLE.) Wartość energetyczna[kcal] 75,00 kcal Białko ogółem 4,40 g Tłuszcz 3,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 2,00 g Węglowodny przyswajalne 5,00 g cukry suma 4,50 g Błonnik pokarmowy 3,00 g Sól 0,20 g</p>	<p>Szpinakowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE.) Potrawka z cielierzycy, fileta z kurczaka z papryką i pieczarkami 200g A (GLU Psz.) Ryż pełnoziarnisty 200g Surówka porowa 150g A (JAJ, GOR.) Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 659,00 kcal Białko ogółem 59,70 g Tłuszcz 14,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 2,00 g Węglowodny przyswajalne 129,40 g cukry suma 16,90 g Błonnik pokarmowy 23,60 g Sól 0,60 g</p>		<p>Chleb graham 90g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Golonkowa delikatesowa z indyka 40g (GLU Psz, SEL, GOR.) Salatka jarzynowa 120g A (JAJ, SEL, GOR.) Skyr naturalny 150g (MLE.) Rukola 10g Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 563,10 kcal Białko ogółem 35,50 g Tłuszcz 7,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 2,20 g Węglowodny przyswajalne 62,30 g cukry suma 12,70 g Błonnik pokarmowy 9,30 g Sól 2,30 g</p>	<p>Pieczywo żytnio-pszenno-razowe 60g (GLU Psz, GLU Żyt.) Masło roślinne rama 10g Kiełbasa pleprzowa-wędlna z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 40g Ogórek 30g Wartość energetyczna[kcal] 232,50 kcal Białko ogółem 11,50 g Tłuszcz 9,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 1,60 g Węglowodny przyswajalne 23,20 g cukry suma 1,90 g Błonnik pokarmowy 4,90 g Sól 1,50 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 271,70 kcal Białko ogółem 142,80 g Tłuszcz 52,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 11,40 g Węglowodny przyswajalne 270,40 g cukry suma 53,30 g Błonnik pokarmowy 54,50 g Sól 5,90 g</p>

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-10-24 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-10-24 czwartek P1- Dieta Podstawowa Dziecięca	<p>Chleb wielozłazisty 40g (GLU Ows, GLU Żyt.) Chleb żytnio- pszenenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Ser żółty 60g A (MLE.) Mix sałat z olejem i marchewką 50g Kakao z cukrem 250 ml A (MLE.) Wartość energetyczna[kcal] 628,00 kcal Białko ogółem 27,60 g Tłuszcz 37,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 17,50 g Węglowodny przyswajalne 41,00 g cukry suma 13,10 g Błonnik pokarmowy 8,70 g Sól 1,50 g</p>	<p>Jogurt z owocami bez cukru 1szt- 150g (MLE.) Wartość energetyczna[kcal] 75,00 kcal Białko ogółem 4,40 g Tłuszcz 3,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 2,00 g Węglowodny przyswajalne 5,00 g cukry suma 4,50 g Błonnik pokarmowy 3,00 g Sól 0,20 g</p>	<p>Szpinakowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE.) Potrawka drobiowa duszona z pomidorami i cukinią 200g A (GLU Psz, MLE.) Ryż pełnoziarnisty 100g A Surówka porowa 100g Herbata malinowa 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 765,80 kcal Białko ogółem 41,40 g Tłuszcz 15,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 2,60 g Węglowodny przyswajalne 115,00 g cukry suma 20,60 g Błonnik pokarmowy 17,70 g Sól 1,10 g</p>	<p>Banan 1szt-130g Wartość energetyczna[kcal] 79,40 kcal Białko ogółem 0,80 g Tłuszcz 0,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 0,10 g Węglowodny przyswajalne 17,90 g cukry suma 15,70 g Błonnik pokarmowy 1,40 g Sól g</p>	<p>Chleb żytnio- pszenenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) Chleb graham 30g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Golonkowa delikatesowa z indyka 40g (GLU Psz, SEL, GOR.) Salatka jarzynowa 60g G (JAJ, SEL, GOR.) Rukola 10g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 392,80 kcal Białko ogółem 12,70 g Tłuszcz 18,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 7,00 g Węglowodny przyswajalne 41,70 g cukry suma 8,50 g Błonnik pokarmowy 4,90 g Sól 0,70 g</p>			<p>Wartość energetyczna[kcal] 1 941,00 kcal Białko ogółem 86,90 g Tłuszcz 74,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 23,20 g Węglowodny przyswajalne 220,60 g cukry suma 62,40 g Błonnik pokarmowy 35,70 g Sól 3,50 g</p>

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-10-24 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-24 czwartek ML-Bezmięcna	<p>chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Żyt.) Miks tłuszczowy do smarowania 80% 15g Jajko gotowane 2szt-100g (JAJ) Mix salat z olejem i marchewką 50g Jabłko gotowane 150g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 91.3 / (porcja 655g) = 608,90 kcal Białko ogółem (100g)= 3 / (porcja 655g) = 20,20 g Tłuszcz (100g)= 4.1 / (porcja 655g) = 27,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.3 / (porcja 655g) = 8,60 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10 / (porcja 655g) = 67,00 g cukry suma (100g)= 2.9 / (porcja 655g) = 19,10 g Błonnik pokarmowy (100g)= .9 / (porcja 655g) = 5,80 g Sól (100g)= .1 / (porcja 655g) = 0,30 g</p>		<p>Szpinakowa z ziemniakami 300ml b/g (SEL) Potrawka drobiowa duszona z pomidorami 200g A bez mleczna (GLU Psz, JAJ) Ryż biały 200g Kalafor duszony z ziołami 150g A Herbata malinowa 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 118.1 / (porcja 901g) = 1 073,90 kcal Białko ogółem (100g)= 8 / (porcja 901g) = 73,70 g Tłuszcz (100g)= 3.4 / (porcja 901g) = 30,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .3 / (porcja 901g) = 2,70 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 13.4 / (porcja 901g) = 122,00 g cukry suma (100g)= 3.6 / (porcja 901g) = 33,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.6 / (porcja 901g) = 14,70 g Sól (100g)= .1 / (porcja 901g) = 0,60 g</p>			<p>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 kurczak 40g (SOJ) Salatka jarzynowa 120g A (JAJ, SEL, GOR) Rukola 10g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 113.7 / (porcja 525g) = 598,60 kcal Białko ogółem (100g)= 3.4 / (porcja 525g) = 18,00 g Tłuszcz (100g)= 3.7 / (porcja 525g) = 19,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.4 / (porcja 525g) = 7,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11.8 / (porcja 525g) = 62,20 g cukry suma (100g)= 2.2 / (porcja 525g) = 11,40 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.6 / (porcja 525g) = 8,50 g Sól (100g)= .3 / (porcja 525g) = 1,80 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 281,40 kcal Białko ogółem 111,30 g Tłuszcz 77,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 18,70 g Węglowodny przyswajalne 251,20 g cukry suma 63,50 g Błonnik pokarmowy 29,00 g Sól 2,70 g</p>

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-10-24 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-24 czwartek We-Vegetariańska	<p>chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Ser żółty 60g A (MLE) Mix salat z olejem i marchewką 50g Jabłko 150g Kakao z cukrem 250 ml A (MLE) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 123 / (porcja 610g) = 769,00 kcal Białko ogółem (100g)= 5 / (porcja 610g) = 31,30 g Tłuszcz (100g)= 5.9 / (porcja 610g) = 37,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2.9 / (porcja 610g) = 17,80 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11.8 / (porcja 610g) = 73,90 g cukry suma (100g)= 3.8 / (porcja 610g) = 24,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.6 / (porcja 610g) = 9,80 g Sól (100g)= .2 / (porcja 610g) = 1,30 g</p>		<p>Szpinakowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE) Potrawka z decierzycyc z papryką i pieczarkami 200g A (GLU Psz, SEL) Ryż biały 200g Surowka porowa 150g A (JAJ, GOR) Herbata malinowa 250ml A Sos naturalny 120g A (MLE) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 102.9 / (porcja 1021g) = 1 028,70 kcal Białko ogółem (100g)= 2.7 / (porcja 1021g) = 27,40 g Tłuszcz (100g)= 3.2 / (porcja 1021g) = 31,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .3 / (porcja 1021g) = 3,10 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 14.8 / (porcja 1021g) = 148,10 g cukry suma (100g)= 3.2 / (porcja 1021g) = 32,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.6 / (porcja 1021g) = 16,70 g Sól (100g)= .1 / (porcja 1021g) = 0,50 g</p>			<p>Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Salatka jarzynowa 150g (JAJ, SEL, GOR) Rukola 10g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 112.1 / (porcja 510g) = 580,50 kcal Białko ogółem (100g)= 2.3 / (porcja 510g) = 11,60 g Tłuszcz (100g)= 5.3 / (porcja 510g) = 26,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.4 / (porcja 510g) = 7,20 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 13 / (porcja 510g) = 65,00 g cukry suma (100g)= 2.4 / (porcja 510g) = 12,10 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.8 / (porcja 510g) = 9,20 g Sól (100g)= .1 / (porcja 510g) = 0,50 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 358,20 kcal Białko ogółem 70,30 g Tłuszcz 95,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 28,10 g Węglowodny przyswajalne 287,00 g cukry suma 68,10 g Błonnik pokarmowy 35,20 g Sól 2,30 g</p>

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-10-24 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-10-24 czwartek 7-kontrolowana zawartość kw. tłuszczowych (sercowa)	chleb wielozłamiasty 115g (GLU Ows, GLU Żyt) Twarożek naturalny 120g A (MLE) Mix sałat z olejem i marchewką 50g Jabiko 150g Kakao z cukrem 250 ml A (MLE) Wartość energetyczna[kcal] 665,80 kcal Białko ogółem 39,80 g Tłuszcz 25,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 6,40 g Węglowodny przyswajalne 64,30 g cukry suma 28,60 g Błonnik pokarmowy 17,10 g Sól 1,50 g		Szpinakowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE) Potrawka z ciecierzycy, fileta z kurczaka z papryką i pieczarkami 200g A (GLU Psz) Ryż biały 200g Surówka porowa 150g A (JAJ, GOR) Herbata malinowa 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 935,90 kcal Białko ogółem 46,30 g Tłuszcz 19,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 2,30 g Węglowodny przyswajalne 137,10 g cukry suma 30,00 g Błonnik pokarmowy 15,50 g Sól 0,50 g		Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt) Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt) Miks tłuszczowy do smarowania 80% 15g Golonkowa delikatesowa z indyka 40g (GLU Psz, SEL, GOR) Salatka jarzynowa 120g A (JAJ, SEL, GOR) Rukola 10g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 595,80 kcal Białko ogółem 16,80 g Tłuszcz 19,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 7,40 g Węglowodny przyswajalne 62,40 g cukry suma 11,30 g Błonnik pokarmowy 8,50 g Sól 2,10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 197,50 kcal Białko ogółem 102,90 g Tłuszcz 53,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 16,10 g Węglowodny przyswajalne 263,80 g cukry suma 69,90 g Błonnik pokarmowy 41,10 g Sól 4,10 g

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadłospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

strona 7 z 16

Wydrukował: q, Data i godzina wydruku: 2024-10-17 12:55:40

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-10-24 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadania	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-10-24 czwartek 9-Bogatobiałkowa	chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Żyt) masło porcjowane 10g (MLE) Twarożek naturalny 120g A (MLE) Mix sałat z olejem i marchewką 50g Kakao z cukrem 250 ml A (MLE) Jabiko gotowane 150g Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 109,5 / (porcja 670g) = 79,20 kcal Białko ogółem (100g)= 6 / (porcja 670g) = 40,70 g Tłuszcz (100g)= 4,1 / (porcja 670g) = 27,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,8 / (porcja 670g) = 12,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11,9 / (porcja 670g) = 79,80 g cukry suma (100g)= 4,4 / (porcja 670g) = 29,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,4 / (porcja 670g) = 9,20 g Sól (100g)= 0,1 / (porcja 670g) = 0,80 g	Jogurt owocami bez cukru 150g (MLE) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 50,3 / (porcja 150g) = 75,00 kcal Białko ogółem (100g)= 3 / (porcja 150g) = 4,40 g Tłuszcz (100g)= 2 / (porcja 150g) = 3,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,3 / (porcja 150g) = 2,00 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 3,4 / (porcja 150g) = 5,00 g cukry suma (100g)= 3 / (porcja 150g) = 4,50 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2 / (porcja 150g) = 3,00 g Sól (100g)= 0,1 / (porcja 150g) = 0,20 g	Szpinakowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE) Potrawka drobiowa duszona z pomidorami i cukinią 200g A (GLU Psz, MLE) Ryż biały 200g Kalafior duszony z ziołami 150g A Herbata malinowa 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 101,1 / (porcja 901g) = 918,80 kcal Białko ogółem (100g)= 5 / (porcja 901g) = 45,70 g Tłuszcz (100g)= 2,3 / (porcja 901g) = 20,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 0,3 / (porcja 901g) = 2,70 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 14,5 / (porcja 901g) = 131,80 g cukry suma (100g)= 2,5 / (porcja 901g) = 23,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,8 / (porcja 901g) = 16,40 g Sól (100g)= 0,1 / (porcja 901g) = 0,40 g	Jogurt naturalny 150g-1szl. (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) = g Sól (100g)= 0,1 / (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) Golonkowa delikatesowa z indyka 40g (GLU Psz, SEL, GOR) Salatka jarzynowa 120g A (JAJ, SEL, GOR) Rukola 10g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 106,9 / (porcja 520g) = 562,80 kcal Białko ogółem (100g)= 3,2 / (porcja 520g) = 16,80 g Tłuszcz (100g)= 3 / (porcja 520g) = 15,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,5 / (porcja 520g) = 7,60 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11,9 / (porcja 520g) = 62,40 g cukry suma (100g)= 2,1 / (porcja 520g) = 11,30 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,5 / (porcja 520g) = 8,50 g Sól (100g)= 0,4 / (porcja 520g) = 2,10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 340,60 kcal Białko ogółem 110,80 g Tłuszcz 68,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 26,00 g Węglowodny przyswajalne 283,40 g cukry suma 72,90 g Błonnik pokarmowy 37,10 g Sól 3,60 g	

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadłospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

strona 8 z 16

Wydrukował: q, Data i godzina wydruku: 2024-10-17 12:55:40

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-10-24 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-10-24 czwartek 3-Latwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	<p>chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Żyt.) Twarożek naturalny 120g A (MLE.) Mix sałat z olejem i marchewką 50g Jabłko gotowane 150g Kakao z cukrem 250 ml A (MLE.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 98.3 /porcja 660g = 655,40 kcal Białko ogółem (100g)= 6 /porcja 660g = 40,10 g Tłuszcz (100g)= 2,9 /porcja 660g = 19,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1 /porcja 660g = 6,80 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11,9 /porcja 660g = 79,00 g cukry suma (100g)= 4,3 /porcja 660g = 29,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,4 /porcja 660g = 9,20 g Sól (100g)= .1 /porcja 660g = 0,80 g</p>		<p>Szpinakowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE.) Potrawka drobiowa duszona z pomidorami i cukinią 200g A (GLU Psz, MLE.) Ryz biały 220g A Kalafior duszony z ziołami 150g A Herbata malinowa 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 95 /porcja 1120g = 1055,20 kcal Białko ogółem (100g)= 4,4 /porcja 1120g = 48,60 g Tłuszcz (100g)= 1,9 /porcja 1120g = 20,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .3 /porcja 1120g = 2,80 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 14,7 /porcja 1120g = 162,70 g cukry suma (100g)= 2,1 /porcja 1120g = 23,10 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,6 /porcja 1120g = 17,30 g Sól (100g)= .1 /porcja 1120g = 0,90 g</p>			<p>Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) Golonkowa delikatowa z indyka 60g (GLU Psz, SEL, GOR.) Dżem porcjowany 1szt-25g Rukola 10g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 84.2 /porcja 435g = 366,00 kcal Białko ogółem (100g)= 4,1 /porcja 435g = 17,90 g Tłuszcz (100g)= 1,2 /porcja 435g = 5,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .3 /porcja 435g = 1,50 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 13,5 /porcja 435g = 58,50 g cukry suma (100g)= 10,2 /porcja 435g = 44,30 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,9 /porcja 435g = 8,40 g Sól (100g)= .4 /porcja 435g = 1,70 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2076,60 kcal Białko ogółem 106,60 g Tłuszcz 44,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 11,10 g Węglowodny przyswajalne 300,20 g cukry suma 96,40 g Błonnik pokarmowy 34,90 g Sól 3,40 g</p>

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-10-24 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-10-24 czwartek 4-Latwostrawna z ograniczeniem pobudź.wyf.sku.zobądek	<p>Bułka pszenna 75g (GLU Psz, SOJ, GLU Jęcz.) masło porcjowane 10g (MLE.) Twarożek naturalny 120g A (MLE.) Mix sałat z olejem i marchewką 50g Kakao z cukrem 250 ml A (MLE.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 125.6 /porcja 505g = 628,00 kcal Białko ogółem (100g)= 7.6 /porcja 505g = 38,20 g Tłuszcz (100g)= 5.3 /porcja 505g = 26,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2.4 /porcja 505g = 12,10 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12 /porcja 505g = 60,10 g cukry suma (100g)= 3.4 /porcja 505g = 16,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.2 /porcja 505g = 6,10 g Sól (100g)= .3 /porcja 505g = 1,70 g</p>	<p>Jogurt z owocami bez cukru 1szt-150g (MLE.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 50.3 /porcja 150g = 75,00 kcal Białko ogółem (100g)= 3 /porcja 150g = 4,40 g Tłuszcz (100g)= 2 /porcja 150g = 3,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.3 /porcja 150g = 2,00 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 3.4 /porcja 150g = 5,90 g cukry suma (100g)= 3 /porcja 150g = 4,50 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2 /porcja 150g = 3,00 g Sól (100g)= .1 /porcja 150g = 0,20 g</p>	<p>Szpinakowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE.) Potrawka drobiowa duszona z pomidorami i cukinią 200g A (GLU Psz, MLE.) Ryz biały 200g Kalafior duszony z ziołami 150g A Herbata malinowa 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 101,1 /porcja 901g = 916,80 kcal Białko ogółem (100g)= 5 /porcja 901g = 45,70 g Tłuszcz (100g)= 2.3 /porcja 901g = 20,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .3 /porcja 901g = 2,70 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 14.5 /porcja 901g = 131,90 g cukry suma (100g)= 2.5 /porcja 901g = 23,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.3 /porcja 901g = 16,40 g Sól (100g)= .1 /porcja 901g = 0,40 g</p>	<p>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</p>	<p>Bułka pszenna 75g (GLU Psz, SOJ, GLU Jęcz.) masło porcjowane 10g (MLE.) Golonkowa delikatowa z indyka 60g (GLU Psz, SEL, GOR.) Dżem porcjowany 1szt-25g Rukola 10g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 97.5 /porcja 430g = 423,70 kcal Białko ogółem (100g)= 3.7 /porcja 430g = 15,90 g Tłuszcz (100g)= 3 /porcja 430g = 12,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.6 /porcja 430g = 6,80 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 13.6 /porcja 430g = 59,30 g cukry suma (100g)= 10.1 /porcja 430g = 43,70 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.3 /porcja 430g = 5,60 g Sól (100g)= .6 /porcja 430g = 2,50 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2102,00 kcal Białko ogółem 104,50 g Tłuszcz 63,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 23,60 g Węglowodny przyswajalne 268,70 g cukry suma 100,10 g Błonnik pokarmowy 32,60 g Sól 4,80 g</p>	