

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-12-24 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-12-24 wtorek 1-Podstawowa	Chleb wielozłamiasty 85g (GLU Ows, GLU Żyt.) Chleb żytnio-pszeniczny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Twarożek z pietruszką 120g (MLE) rzodkiewka 50g Jabłko 150g Kawa z mlekiem 250 ml A (GLU Psz, MLE) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 90,8 / (porcja 695g) = 648,40 kcal Białko ogółem (100g)= 3,7 / (porcja 695g) = 26,80 g Tłuszcz (100g)= 3,9 / (porcja 695g) = 28,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,7 / (porcja 695g) = 12,00 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9 / (porcja 695g) = 64,10 g cukry suma (100g)= 3,7 / (porcja 695g) = 26,30 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,8 / (porcja 695g) = 13,10 g Sól (100g)= 2 / (porcja 695g) = 1,40 g		Szpinakowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE) Potrawka warzywna z cukinią 200g (GLU Psz, MLE) Ryz pełnoziarnisty 200g Sardynki kopecikowa 150g A (JA, GOR) Herbata malinowa 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 70,7 / (porcja 1150g) = 786,00 kcal Białko ogółem (100g)= 1,9 / (porcja 1150g) = 21,00 g Tłuszcz (100g)= 1,3 / (porcja 1150g) = 14,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2 / (porcja 1150g) = 1,80 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 13,1 / (porcja 1150g) = 145,60 g cukry suma (100g)= 2 / (porcja 1150g) = 22,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2 / (porcja 1150g) = 22,70 g Sól (100g)= 0 / (porcja 1150g) = 0,40 g			Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio-pszeniczny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Barszcz czerwony czysty 250ml (SEL) Pierogi z kapusią i pieczarkami 3szt. (GLU Psz, JA, J) Ryba duszona 100g A (GLU Psz, RYB) Sos grecki 120g A (GLU Psz, SEL) Mandarynka 2szt-250g Ciasto-piemik 80g (GLU Psz, JA, J) Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 125 / (porcja 1151g) = 1388,30 kcal Białko ogółem (100g)= 5 / (porcja 1151g) = 55,30 g Tłuszcz (100g)= 2,2 / (porcja 1151g) = 24,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,8 / (porcja 1151g) = 19,60 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 17,7 / (porcja 1151g) = 196,10 g cukry suma (100g)= 2,2 / (porcja 1151g) = 24,90 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2,1 / (porcja 1151g) = 22,70 g Sól (100g)= 4 / (porcja 1151g) = 4,40 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 822,70 kcal Białko ogółem 102,90 g Tłuszcz 67,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 33,40 g Węglowodny przyswajalne 405,80 g cukry suma 73,20 g Błonnik pokarmowy 58,50 g Sól 5,90 g

Akceptuję
STARSZY DIETETYK
mgr Aleksandra Czarna
18.12.24

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-12-24 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-12-24 wtorek 2-talwarstrona	chleb żytnio-pszeniczny 80g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Twarożek z pietruszką 120g (MLE) Mix sałat z olejem i marchewką 50g Jabłko gotowane 150g Kawa z mlekiem 250 ml A (GLU Psz, MLE) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 100,8 / (porcja 670g) = 670,40 kcal Białko ogółem (100g)= 3,9 / (porcja 670g) = 26,00 g Tłuszcz (100g)= 4,3 / (porcja 670g) = 28,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,9 / (porcja 670g) = 12,60 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10,9 / (porcja 670g) = 72,70 g cukry suma (100g)= 3,9 / (porcja 670g) = 26,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,8 / (porcja 670g) = 12,00 g Sól (100g)= 1 / (porcja 670g) = 0,60 g		Szpinakowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE) Potrawka warzywna z cukinią 200g (GLU Psz, MLE) Ryz biały 200g Kalafor duszony z ziołami 160g A Herbata malinowa 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 81,7 / (porcja 951g) = 742,80 kcal Białko ogółem (100g)= 2 / (porcja 951g) = 18,40 g Tłuszcz (100g)= 1,9 / (porcja 951g) = 16,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2 / (porcja 951g) = 1,60 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 13,6 / (porcja 951g) = 129,80 g cukry suma (100g)= 3,2 / (porcja 951g) = 29,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,8 / (porcja 951g) = 16,00 g Sól (100g)= 0 / (porcja 951g) = 0,30 g			Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio-pszeniczny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Barszcz czerwony czysty 250ml (SEL) Pierogi z serem 3szt. (GLU Psz, JA, J, MLE) Ryba duszona 100g A (GLU Psz, RYB) Sos grecki 120g A (GLU Psz, SEL) Mandarynka 2szt-250g Ciasto-piemik 80g (GLU Psz, JA, J) Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 122,7 / (porcja 1151g) = 1363,80 kcal Białko ogółem (100g)= 5,4 / (porcja 1151g) = 59,60 g Tłuszcz (100g)= 2,2 / (porcja 1151g) = 24,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,8 / (porcja 1151g) = 20,20 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 16,8 / (porcja 1151g) = 188,80 g cukry suma (100g)= 2,3 / (porcja 1151g) = 25,50 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,7 / (porcja 1151g) = 19,20 g Sól (100g)= 4 / (porcja 1151g) = 4,40 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 777,00 kcal Białko ogółem 104,00 g Tłuszcz 69,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 34,40 g Węglowodny przyswajalne 383,10 g cukry suma 80,70 g Błonnik pokarmowy 41,20 g Sól 5,30 g

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-12-24 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-12-24 wtorek	12- Papkowata	zupa warzywna +ryż+masło+mieszko drobiowa 500ml (GLU Psz, 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) = 2,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= .8 /porcja 500g) = 3,80 g Sól (100g)= 0 /porcja 500g) = 0,10 g	zupa warzywna +ryż+masło+mieszko 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	Szpinakowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE.) Mieszko drobiowe z warzywami (SEL.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 157.5/(porcja 301g) = 477,10 kcal Białko ogółem (100g)= 8,6 /porcja 301g) = 25,90 g Tłuszcz (100g)= 5,6 /porcja 301g) = 16,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .8 /porcja 301g) = 2,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 17 /porcja 301g) = 51,50 g cukry suma (100g)= 1,9 /porcja 301g) = 5,60 g Błonnik pokarmowy (100g)= 5 /porcja 301g) = 15,20 g Sól (100g)= .1 /porcja 301g) = 0,20 g	Ryż na mle+masło+mieszko 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+mieszko 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] 2 197,40 kcal Białko ogółem 102,80 g Tłuszcz 84,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 15,90 g Węglowodny przyswajalne 248,60 g cukry suma 28,00 g Błonnik pokarmowy 27,80 g Sól 0,30 g
	14- Płynna wzmożona	zupa warzywna +ryż+masło+mieszko drobiowa 500ml (GLU Psz, JAJ, SEL.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 80.5/(porcja 500g) = 402,60 kcal Białko ogółem (100g)= 3,4 /porcja 500g) = 16,80 g Tłuszcz (100g)= 3,3 /porcja 500g) = 16,40 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+mieszko 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) = 12,90 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.) Mieszko drobiowe +warzywa +masło+ziemiakami 500ml Płynna (MLE, SEL.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 117.5/(porcja 301g) = 356,00 kcal Białko ogółem (100g)= 6,7 /porcja 301g) = 20,30 g Tłuszcz (100g)= 4,5 /porcja 301g) = 13,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2,1 /porcja 301g) = 6,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11,6 /porcja 301g) = 35,20 g cukry suma (100g)= 1,1 /porcja 301g) = 3,40 g Błonnik pokarmowy (100g)= 3,4 /porcja 301g) = 10,40 g Sól (100g)= 0 /porcja 301g) = 0,10 g	Ryż na mle+masło+mieszko 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+mieszko 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] 2 096,80 kcal Białko ogółem 99,50 g Tłuszcz 77,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 24,50 g Węglowodny przyswajalne 243,60 g cukry suma 37,40 g Błonnik pokarmowy 20,40 g Sól 1,10 g

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadlospisy_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

strona 5 z 15

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: 2024-12-18 11:52:45

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-12-24 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-12-24 wtorek	7- kontrobowana zawartość Kw. tłuszczowych(sercowca)	chleb wielozłarnisty 115g (GLU Ows, GLU Żyt.) Twarożek z pieiurszką 120g (MLE.) rzodkiewka 50g jablko 150g kawa z mlekiem 250 ml A (GLU Psz, MLE.) Wartość energetyczna[kcal] 566,70 kcal Białko ogółem 26,10 g Tłuszcz 21,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 6,50 g Węglowodny przyswajalne 56,80 g cukry suma 26,40 g Błonnik pokarmowy 14,80 g Sól 1,30 g	Szpinakowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE.) Potrawka warzywna z cukinią 200g (GLU Psz, MLE.) Ryż pełnoziarnisty 200g Kalafior duszony z ziołami 150g A Herbata malinowa 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 763,10 kcal Białko ogółem 20,00 g Tłuszcz 13,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 1,70 g Węglowodny przyswajalne 142,70 g cukry suma 29,10 g Błonnik pokarmowy 23,20 g Sól 0,30 g	Szpinakowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE.) Mieszko drobiowe z warzywami (SEL.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 157.5/(porcja 301g) = 477,10 kcal Białko ogółem (100g)= 8,6 /porcja 301g) = 25,90 g Tłuszcz (100g)= 5,6 /porcja 301g) = 16,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .8 /porcja 301g) = 2,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 17 /porcja 301g) = 51,50 g cukry suma (100g)= 1,9 /porcja 301g) = 5,60 g Błonnik pokarmowy (100g)= 5 /porcja 301g) = 15,20 g Sól (100g)= .1 /porcja 301g) = 0,20 g	Chleb żytni-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Miks tłuszczowy do smarowania 80% 15g Barszcz czerwony czysty 250ml (SEL.) Piecog z keousią i pieczarkami 3szt. (GLU Psz, JAJ.) Ryba duszona 100g A (GLU Psz, RYB.) Sos grecki 120g A (GLU Psz, SEL.) Mandarynka 130g Ciasto-piemik 80g (GLU Psz, JAJ.) Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 1 381,00 kcal Białko ogółem 54,80 g Tłuszcz 28,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 19,40 g Węglowodny przyswajalne 187,10 g cukry suma 24,90 g Błonnik pokarmowy 21,00 g Sól 4,40 g	Chleb żytni-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Miks tłuszczowy do smarowania 80% 15g Barszcz czerwony czysty 250ml (SEL.) Piecog z keousią i pieczarkami 3szt. (GLU Psz, JAJ.) Ryba duszona 100g A (GLU Psz, RYB.) Sos grecki 120g A (GLU Psz, SEL.) Mandarynka 130g Ciasto-piemik 80g (GLU Psz, JAJ.) Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 1 381,00 kcal Białko ogółem 54,80 g Tłuszcz 28,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 19,40 g Węglowodny przyswajalne 187,10 g cukry suma 24,90 g Błonnik pokarmowy 21,00 g Sól 4,40 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 710,80 kcal Białko ogółem 100,90 g Tłuszcz 83,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 27,60 g Węglowodny przyswajalne 389,00 g cukry suma 80,40 g Błonnik pokarmowy 59,00 g Sól 6,00 g

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadlospisy_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

strona 6 z 15

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: 2024-12-18 11:52:45

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-12-24 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-12-24 Wtorek GI - Bezglutenowa	chleb bezglutenowy 105g masło porcjowane 10g (MLE) Twarożek z pietruszką 120g (MLE) rozdkiewka 50g Jabłko 150g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 75,8/(porcja 685g) = 505,50 kcal Białko ogółem (100g)= 2,2 /porcja 685g) = 14,80 g Tłuszcz (100g)= 3,7 /porcja 685g) = 24,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,6 /porcja 685g) = 10,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 8 /porcja 685g) = 53,10 g cukry suma (100g)= 3,7 /porcja 685g) = 24,70 g Błonnik pokarmowy (100g)= .7 /porcja 685g) = 4,90 g Sól (100g)= .2 /porcja 685g) = 1,40 g		Szpinakowa z ziemniakami 300ml b/g (SEL) Potrawka warzywna z cukinią 200g bezglutenowa Ryż pełnoziarnisty 220g A Kalafior duszony z ziołami 150g A Herbata malinowa 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 62,6 /porcja 1100g) = 918,10 kcal Białko ogółem (100g)= 2 /porcja 1100g) = 21,90 g Tłuszcz (100g)= 1,3 /porcja 1100g) = 13,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .1 /porcja 1100g) = 1,60 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 16,4 /porcja 1100g) = 182,30 g cukry suma (100g)= 3,6 /porcja 1100g) = 40,30 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2,5 /porcja 1100g) = 27,50 g Sól (100g)= 0 /porcja 1100g) = 0,40 g			chleb bezglutenowy 105g masło porcjowane 10g (MLE) Barszcz czerwony czysty 250ml (SEL) Ryba duszona 100g A b/g (RYB.) Sos grecki 120g b/g A (SEL) Mandarynka 2szt-250g Powidła śliwkowe 1szt-30g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 65,3 /porcja 1115g) = 725,30 kcal Białko ogółem (100g)= 3 /porcja 1115g) = 32,90 g Tłuszcz (100g)= 2,6 /porcja 1115g) = 28,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .6 /porcja 1115g) = 7,00 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 8,3 /porcja 1115g) = 92,20 g cukry suma (100g)= 2,8 /porcja 1115g) = 31,60 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,1 /porcja 1115g) = 12,40 g Sól (100g)= .4 /porcja 1115g) = 4,00 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 148,90 kcal Białko ogółem 69,60 g Tłuszcz 66,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 16,90 g Węglowodny przyswajalne 327,60 g cukry suma 96,60 g Błonnik pokarmowy 44,40 g Sól 5,80 g

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-12-24 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-12-24 Wtorek MI - Beanieczna	chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Żyt.) Miks tłuszczowy do smarowania 80% 15g Pasta warzywna papryka& fasola czerwona 80g Mix sałat z olejem i marchewką 50g Jabłko gotowane 150g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 91,4 /porcja 635g) = 571,10 kcal Białko ogółem (100g)= 2,1 /porcja 635g) = 13,30 g Tłuszcz (100g)= 3,6 /porcja 635g) = 22,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1 /porcja 635g) = 6,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11,6 /porcja 635g) = 72,60 g cukry suma (100g)= 3,5 /porcja 635g) = 22,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,9 /porcja 635g) = 12,10 g Sól (100g)= .2 /porcja 635g) = 1,40 g		Szpinakowa z ziemniakami 300ml b/g (SEL) Potrawka warzywna z cukinią 200g b/m (GLU Psz.) Ryż biały 200g Kalafior duszony z ziołami 150g A Herbata malinowa 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 86,8 /porcja 901g) = 789,20 kcal Białko ogółem (100g)= 2 /porcja 901g) = 16,50 g Tłuszcz (100g)= 1,9 /porcja 901g) = 16,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .1 /porcja 901g) = 1,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 14,9 /porcja 901g) = 135,60 g cukry suma (100g)= 4,4 /porcja 901g) = 40,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,9 /porcja 901g) = 17,00 g Sól (100g)= .1 /porcja 901g) = 0,40 g			chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Żyt.) Miks tłuszczowy do smarowania 80% 15g Barszcz czerwony czysty 250ml (SEL) Ryba duszona 100g A (GLU Psz, RYB.) Mandarynka 2szt-250g Sos grecki 120g A (GLU Psz, SEL) Powidła śliwkowe 1szt-30g Ciasto-piernik 80g (GLU Psz, JA.) Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 82,3 /porcja 1185g) = 978,30 kcal Białko ogółem (100g)= 3,1 /porcja 1185g) = 38,50 g Tłuszcz (100g)= 2,5 /porcja 1185g) = 31,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .5 /porcja 1185g) = 6,20 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12,3 /porcja 1185g) = 153,90 g cukry suma (100g)= 4,7 /porcja 1185g) = 58,50 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,1 /porcja 1185g) = 13,10 g Sól (100g)= .3 /porcja 1185g) = 3,10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 388,50 kcal Białko ogółem 70,30 g Tłuszcz 70,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 13,80 g Węglowodny przyswajalne 362,10 g cukry suma 120,70 g Błonnik pokarmowy 42,20 g Sól 4,90 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 2024-12-24 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-12-24 wtorek C2- Dieta Latwostrawna	chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Żyt) masło porcjowane 10g (MLE) Twarożek z pietruszką 120g (MLE) Mix sałat z olejem i marchewką 50g Jabłko gotowane 150g Kawa z mlekiem 250 ml A (GLU Psz, MLE) Wartość energetyczna[kcal] 670,40 kcal Białko ogółem 26,00 g Tłuszcz 28,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 12,60 g Węglowodny przyswajalne 72,70 g cukry suma 26,20 g Błonnik pokarmowy 6,00 g Sól 0,60 g		Szpinakowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE) Potrawka warzywna z cukinią 200g (GLU Psz, MLE) Ryż biały 200g Kalańtor duszony z ziołami 150g A Herbata malinowa 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 742,80 kcal Białko ogółem 18,40 g Tłuszcz 16,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 1,60 g Węglowodny przyswajalne 123,60 g cukry suma 29,00 g Błonnik pokarmowy 16,00 g Sól 0,30 g		Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt) Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt) masło porcjowane 10g (MLE) Barszcz czerwony czysty 250ml (SEL) Pietrog z serem 3szt. (GLU Psz, JA, J, MLE) Ryba duszona 100g A (GLU Psz, RYB) Sos grecki 120g A (GLU Psz, SEL) Mandarynka 2szt-250g Ciasto-plemnik 80g (GLU Psz, JA, J) Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 1363,80 kcal Białko ogółem 59,60 g Tłuszcz 24,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 20,20 g Węglowodny przyswajalne 186,80 g cukry suma 25,50 g Błonnik pokarmowy 19,20 g Sól 4,40 g		Wartość energetyczna[kcal] 2777,00 kcal Białko ogółem 104,00 g Tłuszcz 69,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 34,40 g Węglowodny przyswajalne 383,10 g cukry suma 80,70 g Błonnik pokarmowy 41,20 g Sól 5,30 g

Wydruk z MAPI JADLOSPIS 2

Formularz:Jadlospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.r3

strona 13 z 15

Wydrukował: q, Data i godzina wydruku: 2024-12-18 11:52:45

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-12-24 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-12-24 wtorek C3-Ograniczenie kaln, przys. węglc(Cukrzyca/walka)	chleb wielozłamiasty 115g (GLU Qws, GLU Żyt) Twarożek z pietruszką 220g (MLE) rozdołkwa 50g Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 529,40 kcal Białko ogółem 33,40 g Tłuszcz 20,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 7,90 g Węglowodny przyswajalne 43,30 g cukry suma 12,50 g Błonnik pokarmowy 12,50 g Sól 1,30 g	Jogurt naturalny 150g-1szt. (MLE) Jabłko 150g Wartość energetyczna[kcal] 108,80 kcal Białko ogółem 4,20 g Tłuszcz 2,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 1,40 g Węglowodny przyswajalne 16,20 g cukry suma 15,70 g Błonnik pokarmowy 2,20 g Sól 0,10 g	Szpinakowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE) Potrawka warzywna z cukinią 200g (GLU Psz, MLE) Ryż pełnoziarnisty 200g Surówka koperkowa 150g A (JA, J, GOR) Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 623,60 kcal Białko ogółem 21,10 g Tłuszcz 4,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 1,10 g Węglowodny przyswajalne 127,10 g cukry suma 7,10 g Błonnik pokarmowy 22,70 g Sól 0,40 g		Chleb graham 90g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt) Masło roślinne rama 10g Barszcz czerwony czysty 250ml (SEL) Pietrog z kapustą i pieczarkami 3szt. (GLU Psz, JA, J) Ryba duszona 100g A (GLU Psz, RYB) Sos grecki 120g A (GLU Psz, SEL) Mandarynka 2szt-250g Skyr naturalny 150g (MLE) Ciasto-plemnik 80g (GLU Psz, JA, J) Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 1441,90 kcal Białko ogółem 74,00 g Tłuszcz 22,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 15,50 g Węglowodny przyswajalne 196,00 g cukry suma 26,30 g Błonnik pokarmowy 23,50 g Sól 4,60 g	Pieczywo żytnio-pszenno-razowe 60g (GLU Psz, GLU Żyt) Masło roślinne rama 10g Ser żółty 30g W (MLE) Papryka świeża 30g Wartość energetyczna[kcal] 278,40 kcal Białko ogółem 12,70 g Tłuszcz 14,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 7,00 g Węglowodny przyswajalne 23,80 g cukry suma 2,80 g Błonnik pokarmowy 5,30 g Sól 0,50 g	Wartość energetyczna[kcal] 2982,10 kcal Białko ogółem 145,40 g Tłuszcz 64,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 32,90 g Węglowodny przyswajalne 406,40 g cukry suma 64,40 g Błonnik pokarmowy 66,20 g Sól 6,90 g

Wydruk z MAPI JADLOSPIS 2

Formularz:Jadlospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.r3

strona 14 z 15

Wydrukował: q, Data i godzina wydruku: 2024-12-18 11:52:45

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-12-24 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-12-24 wtorek P-I-Dieta Podstawowa Dzieląca	Chleb wielozłazisty 40g (GLU Ows, GLU Żyła) Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyła) masło porcjowane 10g (MLE) Twaróg z pleśnią 60g (MLE) rzodkiewka 50g Kawa z mlekiem 250 ml A (GLU Psz, MLE) Wartość energetyczna[kcal] 407,70 kcal Białko ogółem 17,30 g Tłuszcz 18,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 10,00 g Węglowodny przyswajalne 38,30 g cukry suma 13,20 g Błonnik pokarmowy 6,40 g Sól 0,70 g	Jogurtowocowy 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	Szpinakowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE) Polewka warzywna z cukinią 200g (GLU Psz, MLE) Ryż pełnoziarnisty 100g A Surówka koperkowa 100g G (JAJ, GOR) Herbata malinowa 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 584,70 kcal Białko ogółem 11,20 g Tłuszcz 16,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 1,70 g Węglowodny przyswajalne 98,80 g cukry suma 26,20 g Błonnik pokarmowy 14,80 g Sól 0,90 g	Jabiko 150g Wartość energetyczna[kcal] 54,80 kcal Białko ogółem 0,40 g Tłuszcz 0,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem g Węglowodny przyswajalne 11,10 g cukry suma 10,60 g Błonnik pokarmowy 2,20 g Sól g	Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyła) Chleb graham 30g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyła) masło porcjowane 10g (MLE) Barszcz czerwony czysty 250ml (SEL) Pierogi z kapustą i pieczarkami 3szt. (GLU Psz, JAJ) Ryba duszona 100g A (GLU Psz, RYB) Sos grecki 120g A (GLU Psz, SEL) Mandarynka 2szt-250g Ciasto-plemik 80g (GLU Psz, JAJ) Herbata owocowa z cukrem 250ml Wartość energetyczna[kcal] 1 332,70 kcal Białko ogółem 52,00 g Tłuszcz 24,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 19,50 g Węglowodny przyswajalne 187,60 g cukry suma 28,90 g Błonnik pokarmowy 20,60 g Sól 4,20 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 480,90 kcal Białko ogółem 85,30 g Tłuszcz 61,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 33,30 g Węglowodny przyswajalne 352,30 g cukry suma 92,70 g Błonnik pokarmowy 44,00 g Sól 6,00 g

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-12-24 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-12-24 wtorek We- Wegetariańska	<p>chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Żyt)</p> <p>masło porcjowane 10g (MLE)</p> <p>Twarożek z pietruszką 120g (MLE)</p> <p>rzodkiewka 50g</p> <p>Jabłko 150g</p> <p>Kawa z mlekiem 250 ml A (GLU Psz, MLE)</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 94,4 /porcja 670g = 629,40 kcal</p> <p>Białko ogółem (100g)= 4 /porcja 670g = 26,50 g</p> <p>Tłuszcz (100g)= 3,6 /porcja 670g = 23,90 g</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,9 /porcja 670g = 12,30 g</p> <p>Węglowodny przyswajalne (100g)= 10,8 /porcja 670g = 72,00 g</p> <p>cukry suma (100g)= 3,8 /porcja 670g = 25,40 g</p> <p>Błonnik pokarmowy (100g)= 1,1 /porcja 670g = 7,50 g</p> <p>Sól (100g)= .1 /porcja 670g = 0,60 g</p>		<p>Szpinakowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE)</p> <p>Gulasz warzywny z cukinią 200g (GLU Psz, MLE, SEL)</p> <p>Ryż pełnoziarnisty 200g</p> <p>Kalaflor duszony z ziołami 150g A</p> <p>Herbata malinowa 250ml A</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 70,9 /porcja 1100g = 787,40 kcal</p> <p>Białko ogółem (100g)= 1,9 /porcja 1100g = 20,80 g</p> <p>Tłuszcz (100g)= 1,3 /porcja 1100g = 14,90 g</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .2 /porcja 1100g = 2,50 g</p> <p>Węglowodny przyswajalne (100g)= 13 /porcja 1100g = 144,50 g</p> <p>cukry suma (100g)= 2,7 /porcja 1100g = 29,60 g</p> <p>Błonnik pokarmowy (100g)= 2,1 /porcja 1100g = 23,70 g</p> <p>Sól (100g)= 0 /porcja 1100g = 0,40 g</p>			<p>Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt)</p> <p>Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt)</p> <p>masło porcjowane 10g (MLE)</p> <p>Barszcz czerwony czysty 250ml (SEL)</p> <p>Pierogi z kapustą i pieczarkami 3szt. (GLU Psz, JAJ)</p> <p>Ryba duszona 100g A (GLU Psz, RYB)</p> <p>Mandarynka 2szt-250g</p> <p>Sos grecki 120g A (GLU Psz, SEL)</p> <p>Ciasto-plemnik 80g (GLU Psz, JAJ)</p> <p>Herbata z cukrem 250ml A</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 125 /porcja 1151g = 388,30 kcal</p> <p>Białko ogółem (100g)= 5 /porcja 1151g = 55,30 g</p> <p>Tłuszcz (100g)= 2,2 /porcja 1151g = 24,90 g</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,8 /porcja 1151g = 19,60 g</p> <p>Węglowodny przyswajalne (100g)= 17,7 /porcja 1151g = 196,10 g</p> <p>cukry suma (100g)= 2,2 /porcja 1151g = 24,90 g</p> <p>Błonnik pokarmowy (100g)= 2,1 /porcja 1151g = 22,70 g</p> <p>Sól (100g)= .4 /porcja 1151g = 4,40 g</p>		<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 805,10 kcal</p> <p>Białko ogółem 102,60 g</p> <p>Tłuszcz 63,70 g</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 34,40 g</p> <p>Węglowodny przyswajalne 413,00 g</p> <p>cukry suma 79,90 g</p> <p>Błonnik pokarmowy 54,00 g</p> <p>Sól 5,40 g</p>

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-12-24 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-12-24 wtorek C1- Dieta podstawowa	<p>Chleb wieloziarnisty 85g (GLU Ows, GLU Żyt)</p> <p>Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt)</p> <p>masło porcjowane 10g (MLE)</p> <p>Twarożek z pietruszką 120g (MLE)</p> <p>rzodkiewka 50g</p> <p>Jabłko 150g</p> <p>Kawa z mlekiem 250 ml A (GLU Psz, MLE)</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] 648,40 kcal</p> <p>Białko ogółem 26,60 g</p> <p>Tłuszcz 28,20 g</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 12,00 g</p> <p>Węglowodny przyswajalne 64,10 g</p> <p>cukry suma 26,30 g</p> <p>Błonnik pokarmowy 13,10 g</p> <p>Sól 1,10 g</p>		<p>Szpinakowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE)</p> <p>Potrójka warzywna z cukinią 200g (GLU Psz, MLE)</p> <p>Ryż pełnoziarnisty 200g</p> <p>Surówka koperkowa 150g A (JAJ, GOR)</p> <p>Herbata malinowa 250ml A</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] 736,00 kcal</p> <p>Białko ogółem 21,00 g</p> <p>Tłuszcz 14,60 g</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 1,80 g</p> <p>Węglowodny przyswajalne 145,60 g</p> <p>cukry suma 22,00 g</p> <p>Błonnik pokarmowy 22,70 g</p> <p>Sól 0,40 g</p>			<p>Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt)</p> <p>Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt)</p> <p>masło porcjowane 10g (MLE)</p> <p>Barszcz czerwony czysty 250ml (SEL)</p> <p>Pierogi z kapustą i pieczarkami 3szt. (GLU Psz, JAJ)</p> <p>Ryba duszona 100g A (GLU Psz, RYB)</p> <p>Sos grecki 120g A (GLU Psz, SEL)</p> <p>Mandarynka 2szt-250g</p> <p>Ciasto-plemnik 80g (GLU Psz, JAJ)</p> <p>Herbata z cukrem 250ml A</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] 1 388,50 kcal</p> <p>Białko ogółem 55,30 g</p> <p>Tłuszcz 24,90 g</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 19,60 g</p> <p>Węglowodny przyswajalne 196,10 g</p> <p>cukry suma 24,90 g</p> <p>Błonnik pokarmowy 22,70 g</p> <p>Sól 4,40 g</p>		<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 822,70 kcal</p> <p>Białko ogółem 102,90 g</p> <p>Tłuszcz 67,70 g</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 33,40 g</p> <p>Węglowodny przyswajalne 405,90 g</p> <p>cukry suma 73,20 g</p> <p>Błonnik pokarmowy 58,50 g</p> <p>Sól 5,90 g</p>

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-12-24 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-12-24 wtorek 9. Bogatobiałkowa	chleb żytnio-pszeniczny 90g (GLU Psz, GLU Żyt), masło porcjowane 10g (MLE), Twarożek z pietruszką 120g (MLE), Mikr sałat z olejem i marchewką 50g Kawa z mlekiem 250 ml A (GLU Psz, MLE) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 116.7 / (porcja 520g) = 814,00 kcal Białko ogółem (100g)= 4,9 / (porcja 520g) = 25,80 g Tłuszcz (100g)= 5.4 / (porcja 520g) = 28,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2.4 / (porcja 520g) = 12,60 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11.5 / (porcja 520g) = 60,40 g cukry suma (100g)= 2.7 / (porcja 520g) = 14,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= .9 / (porcja 520g) = 4,60 g Sól (100g)= .1 / (porcja 520g) = 0,60 g	Jogurt naturalny 150g-1szt. (MLE), Jabłko 150g Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 35.9 / (porcja 300g) = 108,80 kcal Białko ogółem (100g)= 1.4 / (porcja 300g) = 4,20 g Tłuszcz (100g)= .8 / (porcja 300g) = 2,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .5 / (porcja 300g) = 1,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 5.3 / (porcja 300g) = 16,20 g cukry suma (100g)= 5.2 / (porcja 300g) = 15,70 g Błonnik pokarmowy (100g)= .7 / (porcja 300g) = 2,20 g Sól (100g)= .1 / (porcja 300g) = 0,10 g	Szpinakowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE), Potrawka warzywna z cukinią 200g (GLU Psz, MLE), Ryz biały 200g Kaliafor duszony z ziołami 150g A Herbata malinowa 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 81.7 / (porcja 951g) = 742,80 kcal Białko ogółem (100g)= 2 / (porcja 951g) = 18,40 g Tłuszcz (100g)= 1.9 / (porcja 951g) = 16,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .2 / (porcja 951g) = 1,60 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 13.6 / (porcja 951g) = 123,60 g cukry suma (100g)= 3.2 / (porcja 951g) = 29,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.8 / (porcja 951g) = 16,00 g Sól (100g)= 0 / (porcja 951g) = 0,30 g	Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE), Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 74.4 / (porcja 150g) = 111,00 kcal Białko ogółem (100g)= 2.9 / (porcja 150g) = 4,40 g Tłuszcz (100g)= 1 / (porcja 150g) = 1,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.4 / (porcja 150g) = 2,10 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11.1 / (porcja 150g) = 16,50 g cukry suma (100g)= 9.3 / (porcja 150g) = 13,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= 0 / (porcja 150g) = 0,20 g Sól (100g)= .1 / (porcja 150g) = 0,20 g	Chleb żytnio-pszeniczny 30g (GLU Psz, GLU Żyt), Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt), masło porcjowane 10g (MLE), Barszcz czerwony czysty 250ml (SEL), Pierogi z serem 3szt. (GLU Psz, JAJ, MLE), Ryba duszona 100g A (GLU Psz, RYB), Sos grecki 120g A (GLU Psz, SEL), Mandarynka 2szt-250g Ciasto-piernik 80g (GLU Psz, JAJ), Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 122.7 / (porcja 1151g) = 1363,90 kcal Białko ogółem (100g)= 5.4 / (porcja 1151g) = 59,50 g Tłuszcz (100g)= 2.2 / (porcja 1151g) = 24,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.8 / (porcja 1151g) = 20,20 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 16.8 / (porcja 1151g) = 186,80 g cukry suma (100g)= 2.3 / (porcja 1151g) = 25,50 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.7 / (porcja 1151g) = 19,20 g Sól (100g)= .4 / (porcja 1151g) = 4,40 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 940,40 kcal Białko ogółem 112,40 g Tłuszcz 73,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 37,90 g Węglowodny przyswajalne 403,50 g cukry suma 98,20 g Błonnik pokarmowy 42,00 g Sól 5,60 g	

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-12-24 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-12-24 wtorek 6-7 ograniczanie tlenku przyswajalnego (Cukrzyca)	chleb wielozłazisty 115g (GLU Ows, GLU Żyt), masło porcjowane 10g (MLE), Twarożek z pietruszką 120g (MLE), tzw. krowka 50g Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 92.3 / (porcja 545g) = 312,70 kcal Białko ogółem (100g)= 4 / (porcja 545g) = 22,00 g Tłuszcz (100g)= 4.6 / (porcja 545g) = 25,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.8 / (porcja 545g) = 9,90 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 7.2 / (porcja 545g) = 40,20 g cukry suma (100g)= 4.5 / (porcja 545g) = 8,40 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2.3 / (porcja 545g) = 12,50 g Sól (100g)= .2 / (porcja 545g) = 1,20 g	Jogurt naturalny 150g-1szt. (MLE), Jabłko 150g Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 35.9 / (porcja 300g) = 108,80 kcal Białko ogółem (100g)= 1.4 / (porcja 300g) = 4,20 g Tłuszcz (100g)= .8 / (porcja 300g) = 2,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .5 / (porcja 300g) = 1,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 5.3 / (porcja 300g) = 16,20 g cukry suma (100g)= 5.2 / (porcja 300g) = 15,70 g Błonnik pokarmowy (100g)= .7 / (porcja 300g) = 2,20 g Sól (100g)= .1 / (porcja 300g) = 0,10 g	Szpinakowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE), Potrawka warzywna z cukinią 200g (GLU Psz, MLE), Ryz pełnoziarnisty 200g Kaliafor duszony z ziołami 150g A Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 62.2 / (porcja 1150g) = 690,60 kcal Białko ogółem (100g)= 1.8 / (porcja 1150g) = 20,00 g Tłuszcz (100g)= 1.2 / (porcja 1150g) = 13,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .2 / (porcja 1150g) = 1,70 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11.2 / (porcja 1150g) = 124,20 g cukry suma (100g)= 1.3 / (porcja 1150g) = 14,10 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2.1 / (porcja 1150g) = 23,20 g Sól (100g)= 0 / (porcja 1150g) = 0,30 g		Chleb graham 90g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt), masło porcjowane 10g (MLE), Barszcz czerwony czysty 250ml (SEL), Pierogi z kapustą i pieczarkami 3szt. (GLU Psz, JAJ), Ryba duszona 100g A (GLU Psz, RYB), Sos grecki 120g A (GLU Psz, SEL), Mandarynka 2szt-250g Ciasto-piernik 80g (GLU Psz, JAJ), Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 123.1 / (porcja 1151g) = 1367,60 kcal Białko ogółem (100g)= 5 / (porcja 1151g) = 56,00 g Tłuszcz (100g)= 2.2 / (porcja 1151g) = 24,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.8 / (porcja 1151g) = 19,50 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 17.1 / (porcja 1151g) = 189,90 g cukry suma (100g)= 1.8 / (porcja 1151g) = 20,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2.1 / (porcja 1151g) = 23,30 g Sól (100g)= .4 / (porcja 1151g) = 4,40 g	Pieczyczo żytnio-pszenno-razowe 60g (GLU Psz, GLU Żyt), masło 10g (MLE), Ser żółty 30g W (MLE), Papryka świeża 30g Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 230.7 / (porcja 130g) = 299,50 kcal Białko ogółem (100g)= 9.8 / (porcja 130g) = 12,80 g Tłuszcz (100g)= 12.6 / (porcja 130g) = 16,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 8.2 / (porcja 130g) = 10,70 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 18.4 / (porcja 130g) = 23,80 g cukry suma (100g)= 2.2 / (porcja 130g) = 2,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= 4.1 / (porcja 130g) = 5,30 g Sól (100g)= .4 / (porcja 130g) = 0,50 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 979,20 kcal Białko ogółem 115,00 g Tłuszcz 83,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 43,30 g Węglowodny przyswajalne 394,30 g cukry suma 61,20 g Błonnik pokarmowy 66,70 g Sól 6,50 g

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

Jadospisy tygodniowe w dniu 2024-12-24 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA	
2024-12-24 wtorek 3-Latwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	<p>chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Żyt)</p> <p>Twarożek z pietruszką 120g (MLE)</p> <p>Mix sałat z olejem i marchewką 50g</p> <p>Jabłko gotowane 150g</p> <p>Kawa z mlekiem 250 ml A (GLU Psz, MLE)</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 89.3 /porcja 660g)= 59,50 kcal</p> <p>Białko ogółem (100g)= 3.9 /porcja 660g)= 26,00 g</p> <p>Tłuszcz (100g)= 3.1 /porcja 660g)= 20,40 g</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.1 /porcja 660g)= 7,20 g</p> <p>Węglowodny przyswajalne (100g)= 10.9 /porcja 660g)= 72,70 g</p> <p>cukry suma (100g)= 3.9 /porcja 660g)= 26,20 g</p> <p>Błonnik pokarmowy (100g)= .9 /porcja 660g)= 6,00 g</p> <p>Sól (100g)= .1 /porcja 660g)= 0,60 g</p>		<p>Szpinakowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE)</p> <p>Potrawka warzywna z cukinią 200g (GLU Psz, MLE)</p> <p>Ryż biały 200g</p> <p>Kalafor duszony z ziołami 150g A</p> <p>Herbata malinowa 250ml A</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 81.7 /porcja 951g)= 742,80 kcal</p> <p>Białko ogółem (100g)= 2 /porcja 951g)= 18,40 g</p> <p>Tłuszcz (100g)= 1.9 /porcja 951g)= 16,90 g</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2 /porcja 951g)= 1,60 g</p> <p>Węglowodny przyswajalne (100g)= 13.6 /porcja 951g)= 123,60 g</p> <p>cukry suma (100g)= 3.2 /porcja 951g)= 29,00 g</p> <p>Błonnik pokarmowy (100g)= 1.8 /porcja 951g)= 16,00 g</p> <p>Sól (100g)= 0 /porcja 951g)= 0,30 g</p>			<p>Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt)</p> <p>Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt)</p> <p>Barszcz czerwony czysty 250ml (SEL)</p> <p>Pierogi z serem 3szt. (GLU Psz, JAJ, MLE)</p> <p>Ryba duszona 100g A (GLU Psz, RYB)</p> <p>Sos grecki 120g A (GLU Psz, SEL)</p> <p>Mandarynka 2szt-250g</p> <p>Ciasto-piernik 80g (GLU Psz, JAJ)</p> <p>Herbata z cukrem 250ml A</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 116 /porcja 1141g)= 1 289,00 kcal</p> <p>Białko ogółem (100g)= 5.4 /porcja 1141g)= 59,50 g</p> <p>Tłuszcz (100g)= 1.4 /porcja 1141g)= 15,90 g</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.3 /porcja 1141g)= 14,70 g</p> <p>Węglowodny przyswajalne (100g)= 16.6 /porcja 1141g)= 186,70 g</p> <p>cukry suma (100g)= 2.3 /porcja 1141g)= 25,50 g</p> <p>Błonnik pokarmowy (100g)= 1.7 /porcja 1141g)= 19,20 g</p> <p>Sól (100g)= .4 /porcja 1141g)= 4,40 g</p>		<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 627,40 kcal</p> <p>Białko ogółem 103,90 g</p> <p>Tłuszcz 53,20 g</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 23,50 g</p> <p>Węglowodny przyswajalne 383,00 g</p> <p>cukry suma 80,70 g</p> <p>Błonnik pokarmowy 41,20 g</p> <p>Sól 5,30 g</p>

Wydruk z MAPI JADLOSPIS 2

Formularz:Jadospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.f3

strona 3 z 15

Wydrukował: q, Data i godzina wydruku: 2024-12-18 11:52:45

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

Jadospisy tygodniowe w dniu 2024-12-24 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-12-24 wtorek 4-Latwostrawna z ogr.sub.pobudź.wydł.stoku żołądka	<p>Bułka pszenna 75g (GLU Psz, SOJ, GLU Jęcz)</p> <p>masło porcjowane 10g (MLE)</p> <p>Twarożek z pietruszką 120g (MLE)</p> <p>Mix sałat z olejem i marchewką 50g</p> <p>Jabłko gotowane 150g</p> <p>Kawa z mlekiem 250 ml A (GLU Psz, MLE)</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 93.7 /porcja 655g)= 624,60 kcal</p> <p>Białko ogółem (100g)= 3.7 /porcja 655g)= 24,30 g</p> <p>Tłuszcz (100g)= 4.2 /porcja 655g)= 27,60 g</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.9 /porcja 655g)= 12,50 g</p> <p>Węglowodny przyswajalne (100g)= 9.9 /porcja 655g)= 66,10 g</p> <p>cukry suma (100g)= 3.9 /porcja 655g)= 26,10 g</p> <p>Błonnik pokarmowy (100g)= .7 /porcja 655g)= 4,50 g</p> <p>Sól (100g)= .2 /porcja 655g)= 1,50 g</p>	<p>Jogurt naturalny 150g-1szl. (MLE)</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 36.2 /porcja 150g)= 54,00 kcal</p> <p>Białko ogółem (100g)= 2.6 /porcja 150g)= 3,80 g</p> <p>Tłuszcz (100g)= 1.3 /porcja 150g)= 2,00 g</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .9 /porcja 150g)= 1,40 g</p> <p>Węglowodny przyswajalne (100g)= 3.4 /porcja 150g)= 5,10 g</p> <p>cukry suma (100g)= 3.4 /porcja 150g)= 5,10 g</p> <p>Błonnik pokarmowy (100g)= 0 /porcja 150g)= 0 g</p> <p>Sól (100g)= .1 /porcja 150g)= 0,10 g</p>	<p>Szpinakowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE)</p> <p>Potrawka warzywna z cukinią 200g (GLU Psz, MLE)</p> <p>Ryż biały 200g</p> <p>Kalafor duszony z ziołami 150g A</p> <p>Herbata malinowa 250ml A</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 81.7 /porcja 951g)= 742,80 kcal</p> <p>Białko ogółem (100g)= 2 /porcja 951g)= 18,40 g</p> <p>Tłuszcz (100g)= 1.9 /porcja 951g)= 16,90 g</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2 /porcja 951g)= 1,60 g</p> <p>Węglowodny przyswajalne (100g)= 13.6 /porcja 951g)= 123,60 g</p> <p>cukry suma (100g)= 3.2 /porcja 951g)= 29,00 g</p> <p>Błonnik pokarmowy (100g)= 1.8 /porcja 951g)= 16,00 g</p> <p>Sól (100g)= 0 /porcja 951g)= 0,30 g</p>	<p>Jabłko gotowane 150g</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 37.5 /porcja 150g)= 56,50 kcal</p> <p>Białko ogółem (100g)= .2 /porcja 150g)= 0,30 g</p> <p>Tłuszcz (100g)= .2 /porcja 150g)= 0,30 g</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 0 /porcja 150g)= 0 g</p> <p>Węglowodny przyswajalne (100g)= 8.3 /porcja 150g)= 12,40 g</p> <p>cukry suma (100g)= 6.1 /porcja 150g)= 12,10 g</p> <p>Błonnik pokarmowy (100g)= 1 /porcja 150g)= 1,50 g</p> <p>Sól (100g)= 0 /porcja 150g)= 0 g</p>	<p>Bułka pszenna 75g (GLU Psz, SOJ, GLU Jęcz)</p> <p>masło porcjowane 10g (MLE)</p> <p>Barszcz czerwony czysty 250ml (SEL)</p> <p>Pierogi z serem 3szt. (GLU Psz, JAJ, MLE)</p> <p>Ryba duszona 100g A (GLU Psz, RYB)</p> <p>Sos grecki 120g A (GLU Psz, SEL)</p> <p>Mandarynka 130g</p> <p>Ciasto-piernik 80g (GLU Psz, JAJ)</p> <p>Herbata z cukrem 250ml A</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 130.6 /porcja 1016g)= 1 308,20 kcal</p> <p>Białko ogółem (100g)= 5.7 /porcja 1016g)= 57,00 g</p> <p>Tłuszcz (100g)= 2.4 /porcja 1016g)= 23,50 g</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2 /porcja 1016g)= 20,10 g</p> <p>Węglowodny przyswajalne (100g)= 17.9 /porcja 1016g)= 179,10 g</p> <p>cukry suma (100g)= 2.5 /porcja 1016g)= 24,80 g</p> <p>Błonnik pokarmowy (100g)= 1.5 /porcja 1016g)= 14,70 g</p> <p>Sól (100g)= .5 /porcja 1016g)= 5,20 g</p>		<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 784,10 kcal</p> <p>Białko ogółem 103,80 g</p> <p>Tłuszcz 70,50 g</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 35,60 g</p> <p>Węglowodny przyswajalne 386,20 g</p> <p>cukry suma 97,10 g</p> <p>Błonnik pokarmowy 36,70 g</p> <p>Sól 7,10 g</p>

Wydruk z MAPI JADLOSPIS 2

Formularz:Jadospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.f3

strona 4 z 15

Wydrukował: q, Data i godzina wydruku: 2024-12-18 11:52:45

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