

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-01-25 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA		
2025-01-25 sobota 1-Podstawowa	Chleb wielozmianowy 85g (GLU Ows, GLU Żyt), Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt), masło porcjowane 10g (MLE), Szynka łoskowa z kurcząt 60g (SOJ), twaróg 60g A (MLE), Mix sałat z olejem i marchewką 50g Jabłko 150g Kawa z mlekiem 250 ml A (GLU Psz, MLE), Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 83,3 /porcja 695g)= 66,10 kcal Białko ogółem (100g)= 4,1 /porcja 695g)= 29,30 g Tłuszcz (100g)= 3,8 /porcja 695g)= 27,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,5 /porcja 695g)= 10,90 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 8,8 /porcja 695g)= 82,90 g cukry suma (100g)= 3,3 /porcja 695g)= 23,90 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,7 /porcja 695g)= 12,10 g Sól (100g)= 2 /porcja 695g)= 1,30 g		Barszcz biały 300ml A (GLU Psz, MLE, GLU Żyt), Kasza pęczak gotowana 200g A (GLU Psz), Gulasz drobiowy duszony z cukinią i marchewką, 200g A (GLU Psz), Surowka wiejska 150g G (JAJ, GOR), Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 75,3 /porcja 1100g)= 836,30 kcal Białko ogółem (100g)= 3 /porcja 1100g)= 32,90 g Tłuszcz (100g)= 2,1 /porcja 1100g)= 23,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 3 /porcja 1100g)= 3,50 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11,3 /porcja 1100g)= 125,40 g cukry suma (100g)= 1,7 /porcja 1100g)= 19,30 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2,5 /porcja 1100g)= 28,20 g Sól (100g)= 0,1 /porcja 1100g)= 1,50 g			Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt), Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt), masło porcjowane 10g (MLE), Golonkowa delikatniejsza z indyka 40g (GLU Psz, SEL, GOR), Salatka bawarska 120g (JAJ, GOR), Rukola 10g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 121,7 /porcja 520g)= 640,60 kcal Białko ogółem (100g)= 3,2 /porcja 520g)= 16,70 g Tłuszcz (100g)= 3,5 /porcja 520g)= 18,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,6 /porcja 520g)= 8,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9,1 /porcja 520g)= 48,00 g cukry suma (100g)= 2,3 /porcja 520g)= 12,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,1 /porcja 520g)= 5,60 g Sól (100g)= 0,4 /porcja 520g)= 2,00 g			Wartość energetyczna[kcal] 2 143,90 kcal Białko ogółem 78,80 g Tłuszcz 66,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22,80 g Węglowodny przyswajalne 236,30 g cukry suma 55,20 g Błonnik pokarmowy 45,90 g Sól 4,80 g

Recept - 17.01.25.

STARSZY DIETETYK

mgr inż. Magdalena Kwiatkowska

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadlospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

strona 1 z 13

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

Wydrukował: q. Data i godzina wydruku: 2025-01-17 10:24:38

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-01-25 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA		
2025-01-25 sobota 2-Latwostrawna	chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Żyt), masło porcjowane 10g (MLE), Szynka łoskowa z kurcząt 60g (SOJ), twaróg 60g A (MLE), Mix sałat z olejem i marchewką 50g Jabłko gotowane 150g Kawa z mlekiem 250 ml A (GLU Psz, MLE), Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 97,3 /porcja 670g)= 648,80 kcal Białko ogółem (100g)= 4,4 /porcja 670g)= 26,10 g Tłuszcz (100g)= 3,4 /porcja 670g)= 22,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,7 /porcja 670g)= 11,20 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10,6 /porcja 670g)= 72,10 g cukry suma (100g)= 3,7 /porcja 670g)= 24,40 g Błonnik pokarmowy (100g)= 0,9 /porcja 670g)= 5,60 g Sól (100g)= 0,1 /porcja 670g)= 0,80 g		Barszcz biały 300ml A (GLU Psz, MLE, GLU Żyt), Fasolka szparagowa duszona 150g Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 64 /porcja 1100g)= 711,30 kcal Białko ogółem (100g)= 3,4 /porcja 1100g)= 37,90 g Tłuszcz (100g)= 1,4 /porcja 1100g)= 15,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 3 /porcja 1100g)= 2,90 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 8,6 /porcja 1100g)= 95,80 g cukry suma (100g)= 1 /porcja 1100g)= 11,50 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,7 /porcja 1100g)= 19,60 g Sól (100g)= 0 /porcja 1100g)= 0,30 g			Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt), Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt), masło porcjowane 10g (MLE), Golonkowa delikatniejsza z indyka 40g (GLU Psz, SEL, GOR), Salatka bawarska 120g (JAJ, GOR), Rukola 10g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 121,7 /porcja 520g)= 640,60 kcal Białko ogółem (100g)= 3,2 /porcja 520g)= 16,70 g Tłuszcz (100g)= 3,5 /porcja 520g)= 18,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,6 /porcja 520g)= 8,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9,1 /porcja 520g)= 48,00 g cukry suma (100g)= 2,3 /porcja 520g)= 12,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,1 /porcja 520g)= 5,60 g Sól (100g)= 0,4 /porcja 520g)= 2,00 g			Wartość energetyczna[kcal] 2 600,70 kcal Białko ogółem 83,70 g Tłuszcz 56,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22,50 g Węglowodny przyswajalne 215,70 g cukry suma 47,90 g Błonnik pokarmowy 30,40 g Sól 3,10 g

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadlospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

strona 2 z 13

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

Wydrukował: q. Data i godzina wydruku: 2025-01-17 10:24:38

Jadospisy tygodniowe w dniu 2025-01-25 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA		
2025-01-25 sobota	12- Papirolana	zupa warzywna +ryż+masło+mieso drobiowe 500ml (JAJ, SEL.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 80.5/(porcja 500g)= 402,50 kcal Białko ogółem (100g)= 4,1 /porcja 500g)= 20,50 g Tłuszcz (100g)= 3,3 /porcja 500g)= 16,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .5 /porcja 500g)= 2,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 8,4 /porcja 500g)= 41,90 g cukry suma (100g)= .6 /porcja 500g)= 3,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= .8 /porcja 500g)= 3,80 g Sól (100g)= 0 /porcja 500g)= 0,10 g	Jogurt naturalny 150g-1szt. (MLE.) Ryż na mle+masło+mieso drobiowe 500ml (MLE.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 71,6 /porcja 650g)= 47,70 kcal Białko ogółem (100g)= 4 /porcja 650g)= 26,80 g Tłuszcz (100g)= 2,3 /porcja 650g)= 15,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,2 /porcja 650g)= 8,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 8,8 /porcja 650g)= 58,30 g cukry suma (100g)= 3 /porcja 650g)= 19,90 g Błonnik pokarmowy (100g)= .2 /porcja 650g)= 1,20 g Sól (100g)= .1 /porcja 650g)= 0,50 g	Barszcz biały 300ml A (GLU Psz, MLE, GLU Żyt.) Mieso drobiowe z warzywami (SEL.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 156,5 /porcja 301g)= 47,30 kcal Białko ogółem (100g)= 8,4 /porcja 301g)= 25,30 g Tłuszcz (100g)= 5,7 /porcja 301g)= 17,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .9 /porcja 301g)= 2,80 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 16,8 /porcja 301g)= 51,00 g cukry suma (100g)= 2 /porcja 301g)= 6,10 g Błonnik pokarmowy (100g)= 4,2 /porcja 301g)= 12,90 g Sól (100g)= .1 /porcja 301g)= 0,30 g	Ryż na mle+masło+mieso drobiowe 500ml (MLE.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 84,6 /porcja 500g)= 423,10 kcal Białko ogółem (100g)= 4,6 /porcja 500g)= 22,80 g Tłuszcz (100g)= 2,6 /porcja 500g)= 13,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,4 /porcja 500g)= 6,90 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10,7 /porcja 500g)= 53,20 g cukry suma (100g)= 3 /porcja 500g)= 14,90 g Błonnik pokarmowy (100g)= .2 /porcja 500g)= 1,20 g Sól (100g)= .1 /porcja 500g)= 0,40 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] 2 224,40 kcal Białko ogółem 112,00 g Tłuszcz 81,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22,50 g Węglowodny przyswajalne 255,50 g cukry suma 46,20 g Błonnik pokarmowy 22,90 g Sól 1,40 g
2025-01-25 sobota	14- Płynna wzmożona	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)= 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)= 14,90 g Błonnik pokarmowy (100g)= .2 /porcja 500g)= 1,20 g Sól (100g)= .1 /porcja 500g)= 0,40 g	Barszcz biały 300ml A (GLU Psz, MLE, GLU Żyt.) Mieso+warzywa+masło+ziemiak 500ml Płynna (MLE, SEL.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 116,6 /porcja 301g)= 353,20 kcal Białko ogółem (100g)= 6,5 /porcja 301g)= 19,70 g Tłuszcz (100g)= 4,7 /porcja 301g)= 14,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2,2 /porcja 301g)= 6,80 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11,5 /porcja 301g)= 34,70 g cukry suma (100g)= 1,3 /porcja 301g)= 3,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2,7 /porcja 301g)= 8,10 g Sól (100g)= .1 /porcja 301g)= 0,20 g	Ryż na mle+masło+mieso drobiowe 500ml (MLE.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 84,6 /porcja 500g)= 423,10 kcal Białko ogółem (100g)= 4,6 /porcja 500g)= 22,80 g Tłuszcz (100g)= 2,6 /porcja 500g)= 13,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,4 /porcja 500g)= 6,90 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10,7 /porcja 500g)= 53,20 g cukry suma (100g)= 3 /porcja 500g)= 14,90 g Błonnik pokarmowy (100g)= .2 /porcja 500g)= 1,20 g Sól (100g)= .1 /porcja 500g)= 0,40 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] 2 094,00 kcal Białko ogółem 98,90 g Tłuszcz 78,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 25,00 g Węglowodny przyswajalne 243,30 g cukry suma 37,80 g Błonnik pokarmowy 18,10 g Sól 1,20 g	

Wydruk z MAPI JADLOSPIS 2

Formularz:Jadospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

strona 5 z 13

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

Wydrukował: q. Data i godzina wydruku: 2025-01-17 10:24:38

Jadospisy tygodniowe w dniu 2025-01-25 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA		
2025-01-25 sobota	7- Nonchilowana zawieść kw. tłuszczowych(sercowa)	chleb wielozłamiasty 115g (GLU Ows, GLU Żyt.) Miks tłuszczowy do smarowania 80% 15g Szyńska łoskowa z kurczak 60g (SDJ.) Warzonek 60g A (MLE.) Mix sałat z olejem i marchewką 50g Jabłko 150g Kawa z mlekiem 250 ml A (GLU Psz, MLE.) Wartość energetyczna[kcal] 692,40 kcal Białko ogółem 28,90 g Tłuszcz 32,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 10,60 g Węglowodny przyswajalne 57,50 g cukry suma 24,10 g Błonnik pokarmowy 13,80 g Sól 1,50 g		Barszcz biały 300ml A (GLU Psz, MLE, GLU Żyt.) Gulasz drobiowy duszony z cukinią i marchewką 200g A (GLU Psz.) Kasza pęczak gotowana 200g A (GLU Psz.) Surówka wiejska 150g G (JAJ, GOR.) Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 836,30 kcal Białko ogółem 32,80 g Tłuszcz 23,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 3,50 g Węglowodny przyswajalne 125,40 g cukry suma 19,30 g Błonnik pokarmowy 28,20 g Sól 1,50 g		Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio-pszeniny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) Coloniowa delikatosowa z indykiem 40g (GLU Psz, SEL, GOR.) Sałatka bawarska 120g (JAJ, GOR.) Rukola 10g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 565,80 kcal Białko ogółem 16,60 g Tłuszcz 9,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 2,90 g Węglowodny przyswajalne 48,00 g cukry suma 11,90 g Błonnik pokarmowy 5,60 g Sól 2,00 g			Wartość energetyczna[kcal] 2 994,50 kcal Białko ogółem 78,30 g Tłuszcz 65,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 17,00 g Węglowodny przyswajalne 230,90 g cukry suma 55,30 g Błonnik pokarmowy 47,60 g Sól 5,00 g

Wydruk z MAPI JADLOSPIS 2

Formularz:Jadospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

strona 6 z 13

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

Wydrukował: q. Data i godzina wydruku: 2025-01-17 10:24:38

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-01-25 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2025-01-25 sobota GI - Bezglutenowa	<p>chleb bezglutenowy 105g masło porcjowane 10g (MLE) twarożek 60g A (MLE) Szynka tostowa z kurcząt 60g (SDJ) Mix salat z olejem i marchewką 50g Jabłko 150g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 78.5 /porcja 685g = 523,30 kcal Białko ogółem (100g)= 2.6 /porcja 685g = 17,50 g Tłuszcz (100g)= 3.6 /porcja 685g = 23,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.4 /porcja 685g = 9,20 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 7.8 /porcja 685g = 51,90 g cukry suma (100g)= 3.4 /porcja 685g = 22,30 g Błonnik pokarmowy (100g)= .5 /porcja 685g = 3,50 g Sól (100g)= .2 /porcja 685g = 1,60 g</p>		<p>Jarzynowa z ziemniakami 300ml bez glutenowa Gulasz drobiowy duszony z cukinią i marchewką bez glutenowa 200g Ziemniaki 200g a Surówka wiejska 150g G (JAJ, GOR) Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 86.5 /porcja 1100g = 961,40 kcal Białko ogółem (100g)= 4.5 /porcja 1100g = 49,70 g Tłuszcz (100g)= 1.7 /porcja 1100g = 18,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .2 /porcja 1100g = 1,80 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12.6 /porcja 1100g = 139,90 g cukry suma (100g)= 2.2 /porcja 1100g = 24,70 g Błonnik pokarmowy (100g)= .1 /porcja 1100g = 34,00 g Sól (100g)= .2 /porcja 1100g = 2,00 g</p>			<p>chleb bezglutenowy 105g masło porcjowane 10g (MLE) Kielbasa pieprzowa-wędlina z indyka i kurczaka grubo rozrobiona 40g Salatka bawarska 120g (JAJ, GOR) Rukola 10g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 114.3 /porcja 535g = 601,50 kcal Białko ogółem (100g)= 1.8 /porcja 535g = 9,50 g Tłuszcz (100g)= 4.3 /porcja 535g = 22,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.6 /porcja 535g = 8,60 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 7.3 /porcja 535g = 38,30 g cukry suma (100g)= 2.5 /porcja 535g = 13,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= .3 /porcja 535g = 1,40 g Sól (100g)= .6 /porcja 535g = 3,20 g</p>		<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 086,20 kcal Białko ogółem 76,70 g Tłuszcz 64,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 19,60 g Węglowodny przyswajalne 236,10 g cukry suma 60,20 g Błonnik pokarmowy 38,90 g Sól 6,80 g</p>

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadospisy_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

strona 9 z 13

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

Wydrukował: q, Data i godzina wydruku: 2025-01-17 10:24:38

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-01-25 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2025-01-25 sobota ML - Bezmielczna	<p>Herbata z cukrem 250ml A chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Żyt) Szynka tostowa z kurcząt 60g (SDJ) Mix salat z olejem i marchewką 50g Jabłko gotowane 150g Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 77.7 /porcja 600g = 457,10 kcal Białko ogółem (100g)= 3.3 /porcja 600g = 19,50 g Tłuszcz (100g)= 1.4 /porcja 600g = 6,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .3 /porcja 600g = 1,80 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11.5 /porcja 600g = 67,60 g cukry suma (100g)= 3.3 /porcja 600g = 19,40 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1 /porcja 600g = 5,80 g Sól (100g)= .1 /porcja 600g = 0,50 g</p>		<p>Jarzynowa z ziemniakami 300ml bez mielczna Gulasz drobiowy duszony z cukinią i marchewką bez glutenowa 200g Kasza jęczmienna 250g A (GLU Psz) Fasolka szparagowa duszona 150g Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 84.9 /porcja 1150g = 942,80 kcal Białko ogółem (100g)= 4.9 /porcja 1150g = 54,80 g Tłuszcz (100g)= 2.5 /porcja 1150g = 27,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .2 /porcja 1150g = 2,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9.6 /porcja 1150g = 106,20 g cukry suma (100g)= 1.1 /porcja 1150g = 12,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2.1 /porcja 1150g = 23,70 g Sól (100g)= .1 /porcja 1150g = 0,90 g</p>			<p>Herbata z cukrem 250ml A 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 bawarska 120g (JAJ, GOR) Rukola 10g Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 128 /porcja 525g = 673,80 kcal Białko ogółem (100g)= 3.2 /porcja 525g = 16,70 g Tłuszcz (100g)= 4.2 /porcja 525g = 21,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.5 /porcja 525g = 8,10 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9.1 /porcja 525g = 48,00 g cukry suma (100g)= 2.3 /porcja 525g = 12,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.1 /porcja 525g = 5,60 g Sól (100g)= .4 /porcja 525g = 2,00 g</p>		<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 073,70 kcal Białko ogółem 91,00 g Tłuszcz 57,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 12,30 g Węglowodny przyswajalne 221,80 g cukry suma 43,60 g Błonnik pokarmowy 34,50 g Sól 3,40 g</p>

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadospisy_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

strona 10 z 13

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

Wydrukował: q, Data i godzina wydruku: 2025-01-17 10:24:38

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-01-25 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolejca	Pociek nocny	SUMA
2025-01-25 sobota	C3- Ograniczenie iatw.przys. - weglo(Cukrzyca/walklatki)	<p>chleb wielozłamiasty 115g (GLU Ows, GLU Żyt.) Masło roślinne rama 10g Sznycia tostowa z kurcząt 60g (SOJ.) Twarożek 120g A (MLE.) Mix sałat z olejem i marchewką 50g Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 568,50 kcal Białko ogółem 32,40 g Tłuszcz 26,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 7,10 g Węglowodny przyswajalne 41,10 g cukry suma 8,80 g Błonnik pokarmowy 11,50 g Sól 1,40 g</p>	<p>Jogurt naturalny 150g-1szt. (MLE.) Jablko 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</p>	<p>Barszcz biały 300ml A (GLU Psz, MLE, GLU Żyt.) Gulasz drobiowy duszony z cukinią i marchewką 200g A (GLU Psz.) Kasza pęczak gotowana 200g A (GLU Psz.) Surówka wiejska 150g G (JAJ, GOR.) Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 797,30 kcal Białko ogółem 56,00 g Tłuszcz 13,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 2,10 g Węglowodny przyswajalne 112,70 g cukry suma 16,30 g Błonnik pokarmowy 28,20 g Sól 1,70 g</p>		<p>Chleb graham 80g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Golonkowa delikatesowa z indyka 60g (GLU Psz, SEL, GOR.) Sałatka bawarska 120g (JAJ, GOR.) Rukola 10g Jajko gotowane 1szt-50g (JAJ.) Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 654,90 kcal Białko ogółem 27,70 g Tłuszcz 17,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 5,10 g Węglowodny przyswajalne 42,70 g cukry suma 7,30 g Błonnik pokarmowy 6,40 g Sól 2,30 g</p>	<p>Pieczynko żytnio-pszemno-razowe 60g (GLU Psz, GLU Żyt.) Ser żółty 60g A (MLE.) Rzodkiewka 30g Wartość energetyczna[kcal] 311,80 kcal Białko ogółem 20,40 g Tłuszcz 15,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 11,10 g Węglowodny przyswajalne 23,40 g cukry suma 2,00 g Błonnik pokarmowy 5,30 g Sól 0,90 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 461,30 kcal Białko ogółem 140,70 g Tłuszcz 75,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 26,80 g Węglowodny przyswajalne 236,10 g cukry suma 50,10 g Błonnik pokarmowy 53,60 g Sól 6,40 g</p>
	P1- Dieta Podstawowa Dzieląca	<p>Chleb wielozłamiasty 40g (GLU Ows, GLU Żyt.) Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) Masło porcjowane 10g (MLE.) Sznycia tostowa z kurcząt 60g (SOJ.) Twarożek 60g A (MLE.) Mix sałat z olejem i marchewką 50g Kawa z mlekiem 250 ml A (GLU Psz, MLE.) Wartość energetyczna[kcal] 506,10 kcal Białko ogółem 25,50 g Tłuszcz 24,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 10,90 g Węglowodny przyswajalne 37,90 g cukry suma 12,00 g Błonnik pokarmowy 5,40 g Sól 0,90 g</p>	<p>Jogurt owocowy 1szt-100g (MLE.) Wartość energetyczna[kcal] 79,00 kcal Białko ogółem 3,20 g Tłuszcz 1,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 1,10 g Węglowodny przyswajalne 13,00 g cukry suma g Błonnik pokarmowy g Sól 0,10 g</p>	<p>Barszcz biały 300ml A (GLU Psz, MLE, GLU Żyt.) Gulasz drobiowy duszony z cukinią i marchewką 200g A (GLU Psz.) Kasza jęczmienna gotowana 100g (GLU Psz.) Surówka wiejska 100g G (JAJ, GOR.) Herbata owoco-lesne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 576,80 kcal Białko ogółem 29,40 g Tłuszcz 17,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 3,80 g Węglowodny przyswajalne 89,10 g cukry suma 13,20 g Błonnik pokarmowy 13,10 g Sól 0,90 g</p>	<p>Jablko 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</p>	<p>Chleb żytnio-pszenny 60g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Golonkowa delikatesowa z indyka 40g (GLU Psz, SEL, GOR.) Sałatka bawarska 60g (JAJ, SEL, GOR.) Rukola 10g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 394,30 kcal Białko ogółem 12,10 g Tłuszcz 13,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 7,00 g Węglowodny przyswajalne 42,90 g cukry suma 8,10 g Błonnik pokarmowy 4,10 g Sól 1,30 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 1 611,00 kcal Białko ogółem 70,60 g Tłuszcz 57,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22,00 g Węglowodny przyswajalne 174,00 g cukry suma 43,90 g Błonnik pokarmowy 24,80 g Sól 3,20 g</p>	

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-01-25 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2025-01-25 sobota We- Węgrzanińska	<p>chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Zyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Twarożek 120g A (MLE) Mix sałat z olejem i marchewką 50g Jabłko 150g Kawa z mlekiem 250 ml A (GLU Psz, MLE) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 97,3 /porcja 670g = 648,90 kcal Białko ogółem (100g)= 4 /porcja 670g = 26,80 g Tłuszcz (100g) = 3,9 /porcja 670g = 26,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,9 /porcja 670g = 12,70 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10,8 /porcja 670g = 71,80 g cukry suma (100g)= 3,8 /porcja 670g = 25,40 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1 /porcja 670g = 6,60 g Sól (100g)= .1 /porcja 670g = 0,80 g</p>		<p>Barszcz biały 300ml A (GLU Psz, MLE, GLU Zyt.) Gulasz warzywny 200g (GLU Psz) kasza jęczmienna 200g (GLU Psz) Surówka wiejska 150g G (JAJ, GOR) Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 69,8 /porcja 1100g = 77,50 kcal Białko ogółem (100g)= 1,9 /porcja 1100g = 20,90 g Tłuszcz (100g)= 2 /porcja 1100g = 22,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .2 /porcja 1100g = 2,50 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9,9 /porcja 1100g = 110,50 g cukry suma (100g)= 1,9 /porcja 1100g = 21,40 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2,1 /porcja 1100g = 22,90 g Sól (100g)= .1 /porcja 1100g = 1,50 g</p>			<p>Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Zyt.) Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Zyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Sałatka bawarska 150g (JAJ, GOR) Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 131,4 /porcja 500g = 66,80 kcal Białko ogółem (100g)= 2,3 /porcja 500g = 11,40 g Tłuszcz (100g) = 3,5 /porcja 500g = 17,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,6 /porcja 500g = 8,10 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9,4 /porcja 500g = 46,80 g cukry suma (100g)= 2,6 /porcja 500g = 13,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,1 /porcja 500g = 5,50 g Sól (100g)= .4 /porcja 500g = 1,90 g</p>		<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 081,20 kcal Białko ogółem 58,10 g Tłuszcz 66,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 23,30 g Węglowodny przyswajalne 229,10 g cukry suma 69,80 g Błonnik pokarmowy 35,00 g Sól 4,00 g</p>

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadlospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

strona 11 z 13

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

Wydrukował: q. Data i godzina wydruku: 2025-01-17 10:24:33

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-01-25 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2025-01-25 sobota C1- Dieta podstawaowa	<p>Chleb wielozłamiasty 85g (GLU Ows, GLU Zyt.) Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Zyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Szyńka tostowa z kurcząt 60g (SOJ) Twarożek 60g A (MLE) Mix sałat z olejem i marchewką 50g Jabłko 150g Kawa z mlekiem 250 ml A (GLU Psz, MLE) Wartość energetyczna[kcal] 666,10 kcal Białko ogółem 29,30 g Tłuszcz 27,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 10,90 g Węglowodny przyswajalne 62,90 g cukry suma 23,90 g Błonnik pokarmowy 12,10 g Sól 1,30 g</p>		<p>Barszcz biały 300ml A (GLU Psz, MLE, GLU Zyt.) Gulasz drobiowy duszony z cukinią i marchewką 200g A (GLU Psz) Kasza pęczak gotowana 200g A (GLU Psz) Surówka wiejska 150g G (JAJ, GOR) Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 836,30 kcal Białko ogółem 32,80 g Tłuszcz 23,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 3,50 g Węglowodny przyswajalne 125,40 g cukry suma 19,30 g Błonnik pokarmowy 28,20 g Sól 1,50 g</p>			<p>Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Zyt.) Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Zyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Golonkowa delikatosa z indyka 40g (GLU Psz, SEL, GOR) Sałatka bawarska 120g (JAJ, GOR) Rukola 10g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 640,60 kcal Białko ogółem 16,70 g Tłuszcz 16,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 8,40 g Węglowodny przyswajalne 48,00 g cukry suma 12,00 g Błonnik pokarmowy 5,60 g Sól 2,00 g</p>		<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 143,00 kcal Białko ogółem 78,80 g Tłuszcz 66,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22,80 g Węglowodny przyswajalne 236,30 g cukry suma 55,20 g Błonnik pokarmowy 45,90 g Sól 4,90 g</p>
2025-01-25 sobota C2- Dieta Latwostrawna	<p>chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Zyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Szyńka tostowa z kurcząt 60g (SOJ) Twarożek 60g A (MLE) Mix sałat z olejem i marchewką 50g Jabłko gotowane 150g Kawa z mlekiem 250 ml A (GLU Psz, MLE) Wartość energetyczna[kcal] 648,80 kcal Białko ogółem 29,10 g Tłuszcz 22,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 11,20 g Węglowodny przyswajalne 72,10 g cukry suma 24,40 g Błonnik pokarmowy 5,80 g Sól 0,80 g</p>		<p>Barszcz biały 300ml A (GLU Psz, MLE, GLU Zyt.) Gulasz drobiowy duszony z cukinią i marchewką 200g A (GLU Psz) kasza jęczmienna 200g (GLU Psz) Fasolka szparagowa duszona 150g Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 711,30 kcal Białko ogółem 37,90 g Tłuszcz 15,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 2,90 g Węglowodny przyswajalne 95,80 g cukry suma 11,50 g Błonnik pokarmowy 19,00 g Sól 0,30 g</p>			<p>Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Zyt.) Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Zyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Golonkowa delikatosa z indyka 40g (GLU Psz, SEL, GOR) Sałatka bawarska 120g (JAJ, GOR) Rukola 10g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 640,60 kcal Białko ogółem 16,70 g Tłuszcz 16,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 8,40 g Węglowodny przyswajalne 48,00 g cukry suma 12,00 g Błonnik pokarmowy 5,60 g Sól 2,00 g</p>		<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 000,70 kcal Białko ogółem 83,70 g Tłuszcz 58,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22,50 g Węglowodny przyswajalne 215,70 g cukry suma 47,90 g Błonnik pokarmowy 30,40 g Sól 3,10 g</p>

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadlospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

strona 12 z 13

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

Wydrukował: q. Data i godzina wydruku: 2025-01-17 10:24:38

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-01-25 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolejca	Posełek nocny	SUMA
2025-01-25 sobota 9- Bogalobalkowa	<p>chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Żyt), masło porcjowane 10g (MLE), Szyntka tostowa z kurcząt 60g (SOJ), Twarożek 120g A (MLE), Mix salat z olejem i marchewką 50g Kawa z mlekiem 250 ml A (GLU Psz, MLE), Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 114.3 /porcja 580g = 672,20 kcal Białko ogółem (100g)= 6.2 /porcja 580g = 36,50 g Tłuszcz (100g)= 4.6 /porcja 580g = 26,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2.3 /porcja 580g = 13,70 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10.5 /porcja 580g = 61,90 g cukry suma (100g)= 2.6 /porcja 580g = 15,10 g Błonnik pokarmowy (100g)= .7 /porcja 580g = 4,40 g Sól (100g)= .1 /porcja 580g = 0,70 g</p>	<p>Jogurt naturalny 150g-1szt. (MLE), Jabłko gotowane 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</p>	<p>Barszcz biały 300ml A (GLU Psz, MLE, GLU Żyt), Gulasz drobiowy duszony z cukinią i marchewką 200g A (GLU Psz), kasza jęczmienna 200g (GLU Psz), Fasolka szparagowa duszona 150g Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 64 /porcja 1100g = 711,30 kcal Białko ogółem (100g)= 3.4 /porcja 1100g = 37,90 g Tłuszcz (100g)= 1.4 /porcja 1100g = 15,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .3 /porcja 1100g = 2,90 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 6.6 /porcja 1100g = 35,80 g cukry suma (100g)= 1 /porcja 1100g = 11,50 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.7 /porcja 1100g = 19,60 g Sól (100g)= 0 /porcja 1100g = 0,30 g</p>	<p>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 = 0 g Błonnik pokarmowy (100g)= 0 /porcja 100g = 0 g Sól (100g)= .1 /porcja 100g = 0,10 g</p>	<p>Herbata z cukrem 250ml A Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt), Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt), masło porcjowane 10g (MLE), Golonkowa delikatosowa z indyka 40g (GLU Psz, SEL, GOR), Salatka bawarska 120g (JAJ, GOR), Rukola 10g Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 121.7 /porcja 520g = 640,60 kcal Białko ogółem (100g)= 3.2 /porcja 520g = 16,70 g Tłuszcz (100g)= 3.5 /porcja 520g = 18,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.6 /porcja 520g = 8,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9.1 /porcja 520g = 48,00 g cukry suma (100g)= 2.3 /porcja 520g = 12,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.1 /porcja 520g = 5,60 g Sól (100g)= .4 /porcja 520g = 2,00 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 213,60 kcal Białko ogółem 96,40 g Tłuszcz 63,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 27,50 g Węglowodny przyswajalne 236,00 g cukry suma 55,80 g Błonnik pokarmowy 30,50 g Sól 3,20 g</p>	

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 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.

Wydrukował: q, Data i godzina wydruku: 2025-01-17 10:24:38

strona 7 z 13

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-01-25 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolejca	Posełek nocny	SUMA
2025-01-25 sobota 6-Z ograniczeniem lakto przys.węgl(Cukrzykowa)	<p>chleb wielozłamiasty 115g (GLU Ows, GLU Żyt), masło porcjowane 10g (MLE), Szyntka tostowa z kurcząt 60g (SOJ), Twarożek 60g A (MLE), Mix salat z olejem i marchewką 50g Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 95.5 /porcja 545g = 530,40 kcal Białko ogółem (100g)= 4.5 /porcja 545g = 24,80 g Tłuszcz (100g)= 4.5 /porcja 545g = 25,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.6 /porcja 545g = 8,70 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 7 /porcja 545g = 39,00 g cukry suma (100g)= 1.1 /porcja 545g = 6,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2.1 /porcja 545g = 11,50 g Sól (100g)= .3 /porcja 545g = 1,40 g</p>	<p>Jogurt naturalny 150g-1szt. (MLE), Jabłko 150g Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 35.9 /porcja 300g = 108,30 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</p>	<p>Barszcz biały 300ml A (GLU Psz, MLE, GLU Żyt), Gulasz drobiowy duszony z cukinią i marchewką 200g A (GLU Psz), Kasza pęczak gotowana 200g A (GLU Psz), Surówka wiejska 150g G (JAJ, GOR), Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 66.6 /porcja 1100g = 739,50 kcal Białko ogółem (100g)= 2.9 /porcja 1100g = 32,40 g Tłuszcz (100g)= 1.6 /porcja 1100g = 17,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .3 /porcja 1100g = 3,10 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10.2 /porcja 1100g = 113,40 g cukry suma (100g)= 1.5 /porcja 1100g = 16,30 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2.5 /porcja 1100g = 28,20 g Sól (100g)= .1 /porcja 1100g = 1,50 g</p>	<p>Jogurt owocowy 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 = 0 g Błonnik pokarmowy (100g)= 0 /porcja 100g = 0 g Sól (100g)= .1 /porcja 100g = 0,10 g</p>	<p>Chleb graham 90g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt), masło porcjowane 10g (MLE), Golonkowa delikatosowa z indyka 40g (GLU Psz, SEL, GOR), Salatka bawarska 120g (JAJ, GOR), Rukola 10g Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 117.8 /porcja 520g = 619,90 kcal Białko ogółem (100g)= 3.3 /porcja 520g = 17,40 g Tłuszcz (100g)= 3.4 /porcja 520g = 18,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.6 /porcja 520g = 8,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 8 /porcja 520g = 41,80 g cukry suma (100g)= 1.4 /porcja 520g = 7,30 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.2 /porcja 520g = 6,40 g Sól (100g)= .4 /porcja 520g = 2,00 g</p>	<p>Pieczywo żytnio-pszemno-razowe 60g (GLU Psz, GLU Żyt), Ser żółty 30g (MLE), Rzodkiewka 30g Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 208.3 /porcja 120g = 251,60 kcal Białko ogółem (100g)= 12.6 /porcja 120g = 15,20 g Tłuszcz (100g)= 8.7 /porcja 120g = 10,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 6.2 /porcja 120g = 7,50 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 19.2 /porcja 120g = 23,10 g cukry suma (100g)= 1.6 /porcja 120g = 2,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= 4.4 /porcja 120g = 5,30 g Sól (100g)= .5 /porcja 120g = 0,60 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 249,60 kcal Białko ogółem 94,00 g Tłuszcz 73,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 29,10 g Węglowodny przyswajalne 233,50 g cukry suma 47,30 g Błonnik pokarmowy 53,60 g Sól 5,60 g</p>

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 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.

Wydrukował: q, Data i godzina wydruku: 2025-01-17 10:24:38

strona 8 z 13

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-01-25 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posełek nocny	SUMA		
2025-01-25 sobota 3-Latwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Żyt.) Szyńka tostowa z kurcząt 60g (SOJ.) twaróg 60g A (MLE.) Mix sałat z oliwą i marchewką 50g Jablko gotowane 150g Kawa z mlekiem 250 ml A (GLU Psz, MLE.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 86.1 /porcja 660g = 574,00 kcal Białko ogółem (100g)= 4.4 /porcja 660g = 29,00 g Tłuszcz (100g)= 2.2 /porcja 660g = 14,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .9 /porcja 660g = 5,70 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10.6 /porcja 660g = 72,10 g cukry suma (100g)= 3,7 /porcja 660g = 24,30 g Błonnik pokarmowy (100g)= .9 /porcja 660g = 5,90 g Sól (100g)= .1 /porcja 660g = 0,80 g		Barszcz biały 300ml A (GLU Psz, MLE, GLU Żyt.) Gulasz drobiowy gotowany w wodzie 200g big (SEL.) Kasza jęczmienna 250g A (GLU Psz.) Fasolka szparagowa duszona 150g Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 76.1 /porcja 1150g = 845,60 kcal Białko ogółem (100g)= 4.7 /porcja 1150g = 52,10 g Tłuszcz (100g)= 1.5 /porcja 1150g = 16,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .2 /porcja 1150g = 2,20 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9.9 /porcja 1150g = 110,40 g cukry suma (100g)= 1 /porcja 1150g = 10,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.9 /porcja 1150g = 21,50 g Sól (100g)= .1 /porcja 1150g = 0,90 g			Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Golonkowa delikatowa z indyka 60g (GLU Psz, SEL, GOR.) Miód porcjowany 2szt-50g Rukola 10g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 117.2 /porcja 470g = 558,30 kcal Białko ogółem (100g)= 3.8 /porcja 470g = 18,10 g Tłuszcz (100g)= 2.8 /porcja 470g = 13,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.5 /porcja 470g = 6,90 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 18.6 /porcja 470g = 88,30 g cukry suma (100g)= 1.8 /porcja 470g = 8,70 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.2 /porcja 470g = 5,60 g Sól (100g)= .2 /porcja 470g = 1,00 g			Wartość energetyczna[kcal] 1 977,90 kcal Białko ogółem 99,20 g Tłuszcz 44,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 14,80 g Węglowodny przyswajalne 270,60 g cukry suma 43,80 g Błonnik pokarmowy 32,90 g Sól 2,30 g

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadłospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.rtf

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

Wydrukował: q, Data i godzina wydruku: 2025-01-17 10:24:38

strona 3 z 13

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-01-25 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posełek nocny	SUMA	
2025-01-25 sobota 4-Latwostrawna z ogr. sub.pobudz.wyd.śladku żółtki.	Bułka pszenna 75g (GLU Psz, SOJ, GLU Jęcz.) masło porcjowane 10g (MLE.) Szyńka tostowa z kurcząt 60g (SOJ.) twaróg 60g A (MLE.) Mix sałat z oliwą i marchewką 50g Kawa z mlekiem 250 ml A (GLU Psz, MLE.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 109.3 /porcja 505g = 546,00 kcal Białko ogółem (100g)= 5.4 /porcja 505g = 27,10 g Tłuszcz (100g)= 4.4 /porcja 505g = 21,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2.2 /porcja 505g = 11,00 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10.6 /porcja 505g = 63,20 g cukry suma (100g)= 2.4 /porcja 505g = 12,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= .6 /porcja 505g = 2,80 g Sól (100g)= .3 /porcja 505g = 1,70 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)= 2,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .9 /porcja 150g = 1,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 3.4 /porcja 150g = 5,10 g cukry suma (100g)= 3.4 /porcja 150g = 5,10 g Błonnik pokarmowy (100g)= 0 /porcja 150g = 0,10 g Sól (100g)= .1 /porcja 150g = 0,10 g	Barszcz biały 300ml A (GLU Psz, MLE, GLU Żyt.) Gulasz drobiowy duszony z cukinią i marchewką 200g A (GLU Psz.) Kasza jęczmienna 250g A (GLU Psz.) Fasolka szparagowa duszona 150g Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 84.2 /porcja 1150g = 935,20 kcal Białko ogółem (100g)= 4.4 /porcja 1150g = 49,30 g Tłuszcz (100g)= 2.5 /porcja 1150g = 28,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .3 /porcja 1150g = 2,90 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9.8 /porcja 1150g = 109,40 g cukry suma (100g)= 1.1 /porcja 1150g = 11,70 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.9 /porcja 1150g = 21,50 g Sól (100g)= 0 /porcja 1150g = 0,40 g	Jablko gotowane 150g Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 37.8 /porcja 150g = 56,70 kcal Białko ogółem (100g)= .2 /porcja 150g = 0,30 g Tłuszcz (100g)= .2 /porcja 150g = 0,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 0 /porcja 150g = 0 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 8.3 /porcja 150g = 12,40 g cukry suma (100g)= 8.1 /porcja 150g = 12,10 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1 /porcja 150g = 1,50 g Sól (100g)= 0 /porcja 150g = 0 g	Bułka pszenna 75g (GLU Psz, SOJ, GLU Jęcz.) masło porcjowane 10g (MLE.) Golonkowa delikatowa z indyka 60g (GLU Psz, SEL, GOR.) Rukola 10g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 95.4 /porcja 405g = 381,70 kcal Białko ogółem (100g)= 4 /porcja 405g = 15,90 g Tłuszcz (100g)= 3.2 /porcja 405g = 12,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.7 /porcja 405g = 6,80 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12.3 /porcja 405g = 49,30 g cukry suma (100g)= 1.8 /porcja 405g = 7,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= .7 /porcja 405g = 2,80 g Sól (100g)= .5 /porcja 405g = 1,90 g			Wartość energetyczna[kcal] 1 974,00 kcal Białko ogółem 96,40 g Tłuszcz 65,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22,10 g Węglowodny przyswajalne 229,40 g cukry suma 48,10 g Błonnik pokarmowy 28,40 g Sól 4,10 g

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadłospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.rtf

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

Wydrukował: q, Data i godzina wydruku: 2025-01-17 10:24:38

strona 4 z 13