

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-10-25 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA		
2024-10-25 piątek 1-Podstawowa	Chleb wieloziarnisty 85g (GLU Ows, GLU Żyt.) Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Skyr jagodowy 150g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem 120g (JAJ, GOR.) Rukola 10g Papryka świeża 80g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 99.2 / (porcja 735g) = 708,70 kcal Białko ogółem (100g)= 5.3 / (porcja 735g) = 37,90 g Tłuszcz (100g)= 4.1 / (porcja 735g) = 29,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.3 / (porcja 735g) = 9,20 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9.4 / (porcja 735g) = 67,30 g cukry suma (100g)= 4 / (porcja 735g) = 28,30 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.6 / (porcja 735g) = 11,30 g Sól (100g)= .3 / (porcja 735g) = 1,90 g		Jarzy nowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE.) Ryba duszona 100g A (GLU Psz, RYB.) Sos cytrynowo-koperkowy 120g A (GLU Psz, MLE.) Ziemniaki 200g a Salatka z czerwonej kapusty 150g (JAJ, GOR.) herbata dzika róża/ jablko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 79.5 / (porcja 1120g) = 862,90 kcal Białko ogółem (100g)= 4.2 / (porcja 1120g) = 46,90 g Tłuszcz (100g)= 1 / (porcja 1120g) = 11,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .2 / (porcja 1120g) = 2,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12.8 / (porcja 1120g) = 142,70 g cukry suma (100g)= 3.5 / (porcja 1120g) = 38,60 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2 / (porcja 1120g) = 22,10 g Sól (100g)= .1 / (porcja 1120g) = 0,70 g			Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Twarożek naturalny 120g A (MLE.) Dżem porcjowany 1szt-25g pomidor 50g Sok z marchwi 200ml Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 80.9 / (porcja 696g) = 577,80 kcal Białko ogółem (100g)= 4.8 / (porcja 696g) = 34,00 g Tłuszcz (100g)= 2 / (porcja 696g) = 14,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.3 / (porcja 696g) = 9,00 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10.3 / (porcja 696g) = 73,80 g cukry suma (100g)= 8.6 / (porcja 696g) = 61,10 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.2 / (porcja 696g) = 8,80 g Sól (100g)= .1 / (porcja 696g) = 0,80 g			Wartość energetyczna[kcal] 2 169,40 kcal Białko ogółem 118,80 g Tłuszcz 55,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 20,60 g Węglowodny przyswajalne 283,80 g cukry suma 128,00 g Błonnik pokarmowy 42,20 g Sól 3,40 g

Akceptuję
 STARSZY DIETETYK
 mgr Aleksandra Czarnecka
 18.10.2024

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-10-25 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA		
2024-10-25 piątek 2-Latwostrawia	chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Skyr jagodowy 150g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem 120g (JAJ, GOR.) Rukola 10g Pomidor sparzony 100g 2 szt Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 96.1 / (porcja 730g) = 686,20 kcal Białko ogółem (100g)= 5.3 / (porcja 730g) = 37,90 g Tłuszcz (100g)= 3.5 / (porcja 730g) = 24,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.3 / (porcja 730g) = 9,50 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10.5 / (porcja 730g) = 74,90 g cukry suma (100g)= 3.8 / (porcja 730g) = 26,90 g Błonnik pokarmowy (100g)= .8 / (porcja 730g) = 5,60 g Sól (100g)= .2 / (porcja 730g) = 1,40 g		Jarzy nowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE.) Ryba duszona 100g A (GLU Psz, RYB.) Sos cytrynowo-koperkowy 120g A (GLU Psz, MLE.) Ziemniaki 200g a Marchew baby duszona z sezamem 150g (SEZ.) herbata dzika róża/ jablko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 73.2 / (porcja 1120g) = 813,50 kcal Białko ogółem (100g)= 4.2 / (porcja 1120g) = 47,20 g Tłuszcz (100g)= 1.3 / (porcja 1120g) = 14,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .2 / (porcja 1120g) = 2,00 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12 / (porcja 1120g) = 133,10 g cukry suma (100g)= 3.9 / (porcja 1120g) = 43,10 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2.2 / (porcja 1120g) = 24,50 g Sól (100g)= .1 / (porcja 1120g) = 0,50 g			Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Twarożek naturalny 120g A (MLE.) Pomidor sparzony 1szt-50g Dżem porcjowany 1szt-25g Sok z marchwi 200ml Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 75.2 / (porcja 745g) = 576,70 kcal Białko ogółem (100g)= 4.4 / (porcja 745g) = 34,10 g Tłuszcz (100g)= 1.9 / (porcja 745g) = 14,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.2 / (porcja 745g) = 9,00 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9.6 / (porcja 745g) = 74,60 g cukry suma (100g)= 8 / (porcja 745g) = 61,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.2 / (porcja 745g) = 8,80 g Sól (100g)= .1 / (porcja 745g) = 0,80 g			Wartość energetyczna[kcal] 2 078,40 kcal Białko ogółem 119,20 g Tłuszcz 54,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 20,50 g Węglowodny przyswajalne 282,00 g cukry suma 131,20 g Błonnik pokarmowy 39,00 g Sól 2,70 g

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-10-25 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-25 piątek 12- Papliowata	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	Skyr jagodowy 150g (MLE.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 82.4 / (porcja 150g) = 123,00 kcal Białko ogółem (100g)= 9.7 / (porcja 150g) = 14,40 g Tłuszcz (100g)= 0 / (porcja 150g) = g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 0 / (porcja 150g) = g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11.1 / (porcja 150g) = 16,50 g cukry suma (100g)= 11.1 / (porcja 150g) = 16,50 g Błonnik pokarmowy (100g)= 0 / (porcja 150g) = g Sól (100g)= 0 / (porcja 150g) = g	Jarzy nowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE.) Mięso drobiowe z warzywami (SEL.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 190 / (porcja 301g) = 57,50 kcal Białko ogółem (100g)= 10 / (porcja 301g) = 30,20 g Tłuszcz (100g)= 5.8 / (porcja 301g) = 17,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .9 / (porcja 301g) = 2,60 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 22.8 / (porcja 301g) = 69,10 g cukry suma (100g)= 2.4 / (porcja 301g) = 7,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= 5.4 / (porcja 301g) = 16,40 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)= 3.8 / (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] 1 971,60 kcal Białko ogółem 104,70 g Tłuszcz ogółem 66,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 14,00 g Węglowodny przyswajalne 231,80 g cukry suma 43,90 g Błonnik pokarmowy 25,20 g Sól 0,80 g	

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-10-25 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-25 piątek 14- Płynna wzmocniona	zupa warzywna +ryż+masło+mięso drobiowe 500ml (GLU Psz, JAJ, SEL.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 71.5 / (porcja 500g) = 357,30 kcal Białko ogółem (100g)= 3.4 / (porcja 500g) = 16,80 g Tłuszcz (100g)= 1.8 / (porcja 500g) = 8,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .3 / (porcja 500g) = 1,60 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10.2 / (porcja 500g) = 51,10 g cukry suma (100g)= 4 / (porcja 500g) = 2,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= .8 / (porcja 500g) = 3,80 g Sól (100g)= 0 / (porcja 500g) = 0,10 g	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	Jarzy nowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE.) Mięso+warzywa+masło+ziemniaki 500ml Płynna (MLE, SEL.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 150 / (porcja 301g) = 45,50 kcal Białko ogółem (100g)= 8.1 / (porcja 301g) = 24,60 g Tłuszcz (100g)= 4.8 / (porcja 301g) = 14,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2.2 / (porcja 301g) = 6,60 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 17.4 / (porcja 301g) = 52,70 g cukry suma (100g)= 1.6 / (porcja 301g) = 4,90 g Błonnik pokarmowy (100g)= 3.9 / (porcja 301g) = 11,70 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)= 71.5 / (porcja 500g) = 357,30 kcal Białko ogółem (100g)= 3.4 / (porcja 500g) = 16,80 g Tłuszcz (100g)= 1.8 / (porcja 500g) = 8,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .3 / (porcja 500g) = 1,60 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10.2 / (porcja 500g) = 51,10 g cukry suma (100g)= 4 / (porcja 500g) = 2,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= .8 / (porcja 500g) = 3,80 g Sól (100g)= 0 / (porcja 500g) = 0,10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 015,30 kcal Białko ogółem 103,80 g Tłuszcz ogółem 58,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 23,60 g Węglowodny przyswajalne 261,30 g cukry suma 38,90 g Błonnik pokarmowy 21,70 g Sól 1,10 g	

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-10-25 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-25 piątek 6z ograniczeniem łatwo przyswajalnego (Cukrzyca)	<p>chleb wielozłazisty 115g (GLU Ows, GLU Żyt, masło porcjowane 10g (MLE), Pasta z jaj z koperkiem 120g (JAJ, GOR), Papryka świeża 80g Rukola 10g Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 88.6 /porcja 585g]= 521,10 kcal Białko ogółem (100g)= 3.9 /porcja 585g = 23,10 g Tłuszcz (100g)= 4.5 /porcja 585g = 26,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.5 /porcja 585g = 8,70 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 6.9 /porcja 585g = 40,30 g cukry suma (100g)= 1.2 /porcja 585g = 6,90 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2.2 /porcja 585g = 13,00 g Sól (100g)= .4 /porcja 585g = 2,00 g</p>	<p>Skyr naturalny 150g (MLE), Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 64.3 /porcja 150g = 95,00 kcal Białko ogółem (100g)= 12.1 /porcja 150g = 18,00 g Tłuszcz (100g)= 0 /porcja 150g = 0 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 0 /porcja 150g = 0 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 4.1 /porcja 150g = 6,20 g cukry suma (100g)= 4.1 /porcja 150g = 6,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= 0 /porcja 150g = 0 g Sól (100g)= .1 /porcja 150g = 0,20 g</p>	<p>Jarzy nowa z ziemiakami 300ml A (GLU Psz, MLE), Ryba duszona 100g A (GLU Psz, RYB), Sos cytrynowo-koperkowy 120g A (GLU Psz, MLE), Ziemiaki 200g a Salażka z czerwonej kapusty 150g (JAJ, GOR), Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 67.4 /porcja 1120g = 749,30 kcal Białko ogółem (100g)= 4.1 /porcja 1120g = 45,00 g Tłuszcz (100g)= 1 /porcja 1120g = 10,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .2 /porcja 1120g = 2,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10.1 /porcja 1120g = 112,40 g cukry suma (100g)= 1.7 /porcja 1120g = 18,60 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.9 /porcja 1120g = 21,20 g Sól (100g)= .1 /porcja 1120g = 0,80 g</p>		<p>Chleb graham 90g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt), masło porcjowane 10g (MLE), Twarożek naturalny 120g A (MLE), pomidor 50g Sok z marchwi 200ml Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 77.3 /porcja 671g = 515,10 kcal Białko ogółem (100g)= 5.2 /porcja 671g = 34,70 g Tłuszcz (100g)= 2.2 /porcja 671g = 14,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.4 /porcja 671g = 9,00 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 8.7 /porcja 671g = 57,70 g cukry suma (100g)= 3 /porcja 671g = 19,70 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1 /porcja 671g = 6,80 g Sól (100g)= .1 /porcja 671g = 0,80 g</p>	<p>Pieczewo żytnio-pszenno-razowe 60g (GLU Psz, GLU Żyt, masło 10g (MLE), Ser żółty 30g W (MLE), Rzodkiewka 30g Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 227 /porcja 130g = 294,30 kcal Białko ogółem (100g)= 9.7 /porcja 130g = 12,60 g Tłuszcz (100g)= 12.6 /porcja 130g = 16,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 3.2 /porcja 130g = 10,70 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 17.7 /porcja 130g = 23,00 g cukry suma (100g)= 1.5 /porcja 130g = 2,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= 4.1 /porcja 130g = 5,30 g Sól (100g)= .9 /porcja 130g = 1,20 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 176,30 kcal Białko ogółem 133,40 g Tłuszcz 68,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 30,70 g Węglowodny przyswajalne 239,60 g cukry suma 53,40 g Błonnik pokarmowy 46,30 g Sól 5,00 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 2024-10-25 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-25 piątek GL- Bezglutenowa	<p>chleb bezglutenowy 105g masło porcjowane 10g (MLE), Skyr jagodowy 150g (MLE), Pasta z jaj z koperkiem 120 g b/m (JAJ, GOR), Rukola 10g Papryka świeża 80g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 96.8 /porcja 725g = 691,60 kcal Białko ogółem (100g)= 5.1 /porcja 725g = 36,40 g Tłuszcz (100g)= 4.7 /porcja 725g = 33,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.5 /porcja 725g = 11,00 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 8.3 /porcja 725g = 59,10 g cukry suma (100g)= 4.1 /porcja 725g = 29,10 g Błonnik pokarmowy (100g)= .4 /porcja 725g = 2,80 g Sól (100g)= .2 /porcja 725g = 1,30 g</p>		<p>Jarzy nowa z ziemiakami 300ml bez glutenowa Ryba duszona 100g A b/g (RYB), Sos cytrynowo-koperkowy 120g A bezglutenowa Ziemiaki 300g A Salażka z czerwonej kapusty 150g (JAJ, GOR), herbata dzika róża/ jablko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 88.2 /porcja 1220g = 1 102,90 kcal Białko ogółem (100g)= 3.4 /porcja 1220g = 42,70 g Tłuszcz (100g)= 2.8 /porcja 1220g = 34,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .3 /porcja 1220g = 3,20 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11.5 /porcja 1220g = 144,10 g cukry suma (100g)= 2.4 /porcja 1220g = 30,30 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2.4 /porcja 1220g = 30,30 g Sól (100g)= .1 /porcja 1220g = 1,40 g</p>		<p>chleb bezglutenowy 105g masło porcjowane 10g (MLE), Twarożek naturalny 120g A (MLE), pomidor 50g Dżem porcjowany 1szt-25g Sok z marchwi 200ml Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 75.2 /porcja 711g = 537,50 kcal Białko ogółem (100g)= 3.6 /porcja 711g = 25,60 g Tłuszcz (100g)= 2.6 /porcja 711g = 18,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.3 /porcja 711g = 9,10 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9.1 /porcja 711g = 64,70 g cukry suma (100g)= 8.7 /porcja 711g = 62,30 g Błonnik pokarmowy (100g)= .6 /porcja 711g = 4,60 g Sól (100g)= .2 /porcja 711g = 1,70 g</p>		<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 332,00 kcal Białko ogółem 104,70 g Tłuszcz 87,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 23,30 g Węglowodny przyswajalne 267,90 g cukry suma 121,70 g Błonnik pokarmowy 37,70 g Sól 4,40 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 2024-10-25 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA	
2024-10-25 piątek C1- Dieta podstawowa	Chleb wielozłarnisty 85g (GLU Ows, GLU Żyt.) Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Skiyr jagodowy 150g (MLE.) Pasta z [a] z koperkiem 120g (JAJ, GOR.) Papryka świeża 80g Rukola 10g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 708,70 kcal Białko ogółem 37,90 g Tłuszcz 29,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 9,20 g Węglowodny przyswajalne 67,30 g cukry suma 28,30 g Błonnik pokarmowy 11,30 g Sól 1,90 g		Jarzy nowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE.) Ryba duszona 100g A (GLU Psz, RYB.) Ziemniaki 200g a Sos cytrynowo-koperkowy 120g A (GLU Psz, MLE.) Salaśka z czerwonej kapusty 150g (JAJ, GOR.) herbata dzika róża/ jabłko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 882,90 kcal Białko ogółem 46,90 g Tłuszcz 11,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 2,40 g Węglowodny przyswajalne 142,70 g cukry suma 38,60 g Błonnik pokarmowy 22,10 g Sól 0,70 g			Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Twarożek naturalny 120g A (MLE.) Dżem porcjowany 1szt-25g Sok z marchwi 200ml pomidor 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 577,80 kcal Białko ogółem 34,00 g Tłuszcz 14,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 9,00 g Węglowodny przyswajalne 73,80 g cukry suma 61,10 g Błonnik pokarmowy 8,80 g Sól 0,80 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 169,40 kcal Białko ogółem 118,80 g Tłuszcz 55,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 20,60 g Węglowodny przyswajalne 283,80 g cukry suma 128,00 g Błonnik pokarmowy 42,20 g Sól 3,40 g

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-10-25 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA	
2024-10-25 piątek C2- Dieta Latwostawna	chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Skiyr jagodowy 150g (MLE.) Pasta z [a] z koperkiem 120g (JAJ, GOR.) Rukola 10g Pomidor sparzony 100g 2 szt Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 686,20 kcal Białko ogółem 37,90 g Tłuszcz 24,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 9,50 g Węglowodny przyswajalne 74,50 g cukry suma 26,90 g Błonnik pokarmowy 5,60 g Sól 1,40 g		Jarzy nowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE.) Ryba duszona 100g A (GLU Psz, RYB.) Sos cytrynowo-koperkowy 120g A (GLU Psz, MLE.) Ziemniaki 200g a Marchew baby duszona z sezamem 150g (SEZ.) herbata dzika róża/ jabłko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 813,50 kcal Białko ogółem 47,20 g Tłuszcz 14,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 2,00 g Węglowodny przyswajalne 133,10 g cukry suma 43,10 g Błonnik pokarmowy 24,50 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.) Twarożek naturalny 120g A (MLE.) Dżem porcjowany 1szt-25g Pomidor sparzony 1szt-50g Sok z marchwi 200ml Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 578,70 kcal Białko ogółem 34,10 g Tłuszcz 14,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 9,00 g Węglowodny przyswajalne 74,00 g cukry suma 61,20 g Błonnik pokarmowy 8,90 g Sól 0,80 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 078,40 kcal Białko ogółem 119,20 g Tłuszcz 54,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 20,50 g Węglowodny przyswajalne 282,00 g cukry suma 131,20 g Błonnik pokarmowy 39,00 g Sól 2,70 g

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-10-25 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-10-25 piątek C3-Ograniczenie tłuszczu, węglowodanów	chleb wielozłamiasty 115g (GLU Ows, GLU Żyt.) Pasta z jaj z koperkiem 200g A (JAJ, GOR,) Rukola 10g Papryka świeża 80g Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 554,60 kcal Białko ogółem 29,80 g Tłuszcz 16,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 2,60 g Węglowodny przyswajalne 62,00 g cukry suma 6,80 g Błonnik pokarmowy 19,70 g Sól 1,10 g	Skyr naturalny 150g (MLE) Wartość energetyczna[kcal] 96,00 kcal Białko ogółem 18,00 g Tłuszcz g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem g Węglowodny przyswajalne 6,20 g cukry suma 6,20 g Błonnik pokarmowy g Sól 0,20 g	Jarzynowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE) Ryba duszona 100g A (GLU Psz, RYB,) Sos cytrynowo-koperkowy 120g A (GLU Psz, MLE) Ziemniaki 200g a Salażka z czerwonej kapusty 150g (JAJ, GOR,) Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 803,80 kcal Białko ogółem 46,90 g Tłuszcz 11,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 2,40 g Węglowodny przyswajalne 122,70 g cukry suma 18,60 g Błonnik pokarmowy 22,10 g Sól 0,80 g		Chleb graham 90g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Twarożek naturalny 120g A (MLE) pomidor 50g Sok z marchwi 200ml Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 440,30 kcal Białko ogółem 34,70 g Tłuszcz 6,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 3,60 g Węglowodny przyswajalne 57,60 g cukry suma 19,70 g Błonnik pokarmowy 6,80 g Sól 0,80 g	Pieczynko żytnio-pszenno-razowe 60g (GLU Psz, GLU Żyt.) Masło roślinne rama 10g Ser żółty 30g W (MLE) Rzodkiewka 30g Wartość energetyczna[kcal] 273,70 kcal Białko ogółem 12,60 g Tłuszcz 14,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 7,00 g Węglowodny przyswajalne 23,80 g cukry suma 2,00 g Błonnik pokarmowy 5,30 g Sól 1,20 g	Wartość energetyczna[kcal] 2168,40 kcal Białko ogółem 142,00 g Tłuszcz 47,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 15,60 g Węglowodny przyswajalne 271,50 g cukry suma 53,30 g Błonnik pokarmowy 53,90 g Sól 4,10 g

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadlospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

strona 15 z 16

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 13:10:17

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-10-25 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA	
2024-10-25 piątek P1 - Dieta Podstawowa Dziecięca	Chleb wielozłamiasty 40g (GLU Ows, GLU Żyt.) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 60g (JAJ, GOR,) Papryka świeża 80g Rukola 10g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 395,10 kcal Białko ogółem 14,00 g Tłuszcz 20,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 7,70 g Węglowodny przyswajalne 36,20 g cukry suma 10,20 g Błonnik pokarmowy 6,80 g Sól 1,50 g	Skyr jagodowy 150g (MLE) Wartość energetyczna[kcal] 123,00 kcal Białko ogółem 14,40 g Tłuszcz g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem g Węglowodny przyswajalne 16,50 g cukry suma 16,50 g Błonnik pokarmowy g Sól g	herbata dzika róża/ jablko z cukrem 250ml A Jarzynowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE) Kolej rybny 100g A (GLU Psz, JAJ, RYB,) Ziemniaki 100g Salażka z czerwonej kapusty 100g got (JAJ, GOR,) Wartość energetyczna[kcal] 487,50 kcal Białko ogółem 18,30 g Tłuszcz 7,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 1,00 g Węglowodny przyswajalne 81,60 g cukry suma 25,10 g Błonnik pokarmowy 12,40 g Sól 0,40 g	Jabłko 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 Żyt.) Chleb graham 30g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Twarożek naturalny 120g A (MLE) Dżem porcjowany 1szt-25g Sok z marchwi 200ml pomidor 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 502,20 kcal Białko ogółem 30,70 g Tłuszcz 14,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 8,90 g Węglowodny przyswajalne 60,30 g cukry suma 60,10 g Błonnik pokarmowy 6,70 g Sól 0,70 g			Wartość energetyczna[kcal] 1562,60 kcal Białko ogółem 77,80 g Tłuszcz 42,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 17,60 g Węglowodny przyswajalne 205,70 g cukry suma 122,50 g Błonnik pokarmowy 28,10 g Sól 2,60 g

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadlospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

strona 16 z 16

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 13:10:17

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-10-25 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-10-25 piątek ML- Bezzmleczna	chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Żyt) Miks tłuszczowy do smarowania 80% 15g Pasta z jaj z koperkiem 120g (JA, J, GOR) Pomidór sparzony 100g 2 szt Rukola 10g Cisasko kokosowe 1szt-50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 128,2 / (porcja 635g) = 801,20 kcal Białko ogółem (100g)= 4,3 / (porcja 635g) = 27,00 g Tłuszcz (100g)= 6,5 / (porcja 635g) = 40,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 3 / (porcja 635g) = 16,70 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11,6 / (porcja 635g) = 72,40 g cukry suma (100g)= 4 / (porcja 635g) = 24,90 g Błonnik pokarmowy (100g)= 3,2 / (porcja 635g) = 20,40 g Sól (100g)= .1 / (porcja 635g) = 0,70 g		Jarzy nowa z ziemiakami 300ml bez mleczna Ryba duszona 100g A (GLU Psz, RYB) Sos cytrynowo-koperkowy 120g A bezglutenowa Ziemiaki 200g a Marchew baby duszona z sezamem 150g (SEZ) herbata dzika róża/ jablko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 54,3 / (porcja 1120g) = 603,40 kcal Białko ogółem (100g)= 3,8 / (porcja 1120g) = 42,10 g Tłuszcz (100g)= .7 / (porcja 1120g) = 7,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .1 / (porcja 1120g) = 0,80 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9,2 / (porcja 1120g) = 101,80 g cukry suma (100g)= 2,9 / (porcja 1120g) = 32,50 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2,1 / (porcja 1120g) = 22,90 g Sól (100g)= .1 / (porcja 1120g) = 1,20 g			Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt) Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt) Miks tłuszczowy do smarowania 80% 15g Szyńka łosiewa z kurczakiem 60g (SO, J) Dżem porcjowany 1szt-25g Pomidór sparzony 1szt-50g Sok z marchwi 200ml Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 76,7 / (porcja 690g) = 548,10 kcal Białko ogółem (100g)= 3 / (porcja 690g) = 21,70 g Tłuszcz (100g)= 2,4 / (porcja 690g) = 17,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .9 / (porcja 690g) = 6,70 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 40 / (porcja 690g) = 71,40 g cukry suma (100g)= 8,1 / (porcja 690g) = 56,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,2 / (porcja 690g) = 8,90 g Sól (100g)= .1 / (porcja 690g) = 0,80 g		Wartość energetyczna[kcal] 1 952,70 kcal Białko ogółem 90,80 g Tłuszcz 65,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 26,20 g Węglowodny przyswajalne 245,60 g cukry suma 115,40 g Błonnik pokarmowy 51,90 g Sól 2,70 g

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadłospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

Strona 11 z 16

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

Wydrukował: q, Data i godzina wydruku: 2024-10-17 13:10:17

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-10-25 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-10-25 piątek Wle- Wegetariańska	chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Żyt) masło porcjowane 10g (MLE) Syr jagodowy 150g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 120g (JA, J, GOR) Rukola 10g Papyka świeża 80g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 96,6 / (porcja 710g) = 689,70 kcal Białko ogółem (100g)= 5,3 / (porcja 710g) = 37,90 g Tłuszcz (100g)= 3,5 / (porcja 710g) = 25,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,3 / (porcja 710g) = 9,50 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10,5 / (porcja 710g) = 75,20 g cukry suma (100g)= 3,8 / (porcja 710g) = 27,40 g Błonnik pokarmowy (100g)= .8 / (porcja 710g) = 5,80 g Sól (100g)= .2 / (porcja 710g) = 1,40 g		Jarzy nowa z ziemiakami 300ml A (GLU Psz, MLE) Ryba duszona 100g A (GLU Psz, RYB) Sos cytrynowo-koperkowy 120g A (GLU Psz, MLE) Ziemiaki 200g a Salatka z czerwonej kapusty 150g (JA, J, GOR) herbata dzika róża/ jablko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 79,5 / (porcja 1120g) = 882,90 kcal Białko ogółem (100g)= 4,2 / (porcja 1120g) = 46,90 g Tłuszcz (100g)= 1 / (porcja 1120g) = 11,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .2 / (porcja 1120g) = 2,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12,8 / (porcja 1120g) = 142,70 g cukry suma (100g)= 3,5 / (porcja 1120g) = 38,60 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2 / (porcja 1120g) = 22,10 g Sól (100g)= .1 / (porcja 1120g) = 0,70 g			Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt) Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt) masło porcjowane 10g (MLE) Twarożek naturalny 120g A (MLE) Dżem porcjowany 1szt-25g Sok z marchwi 200ml Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 80,9 / (porcja 696g) = 577,80 kcal Białko ogółem (100g)= 4,8 / (porcja 696g) = 34,00 g Tłuszcz (100g)= 2 / (porcja 696g) = 14,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,3 / (porcja 696g) = 9,00 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10,3 / (porcja 696g) = 73,80 g cukry suma (100g)= 8,6 / (porcja 696g) = 61,10 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,2 / (porcja 696g) = 8,80 g Sól (100g)= .1 / (porcja 696g) = 0,80 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 150,40 kcal Białko ogółem 118,80 g Tłuszcz 50,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 20,90 g Węglowodny przyswajalne 291,70 g cukry suma 127,10 g Błonnik pokarmowy 36,70 g Sól 2,90 g

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadłospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

Strona 12 z 16

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

Wydrukował: q, Data i godzina wydruku: 2024-10-17 13:10:17

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-10-25 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA	
2024-10-25 piątek 7-kontrolowana zawartość kw. tłuszczowych (sercowa)	chleb wielozłamiasty 115g (GLU Ows, GLU Żyt.) Syr jagodowy 150g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 120g (JAJ, GOR) Papryka świeża 80g Rukola 10g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 627,00 kcal Białko ogółem 37,40 g Tłuszcz 22,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 3,60 g Węglowodny przyswajalne 61,80 g cukry suma 28,40 g Błonnik pokarmowy 13,00 g Sól 2,10 g		Jarzy nowa z ziemiakami 300ml A (GLU Psz, MLE) Ryba duszona 100g A (GLU Psz, RYB) Sos cytrynowo-koperkowy 120g A (GLU Psz, MLE) Ziemniaki 200g a Saladka z czerwonej kapusty 150g (JAJ, GOR) herbata dzika róża/ jablko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 882,90 kcal Białko ogółem 46,90 g Tłuszcz 11,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 2,40 g Węglowodny przyswajalne 142,70 g cukry suma 38,60 g Błonnik pokarmowy 22,10 g Sól 0,70 g		Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) Miks tłuszczowy do smarowania 80% 15g Twarożek naturalny 120g A (MLE) Dżem porcjowany 1szt-25g Sok z marchwi 200ml pomidor 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 611,00 kcal Białko ogółem 34,00 g Tłuszcz 18,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 8,80 g Węglowodny przyswajalne 73,90 g cukry suma 61,10 g Błonnik pokarmowy 8,80 g Sól 0,80 g			Wartość energetyczna[kcal] 2 120,90 kcal Białko ogółem 118,30 g Tłuszcz 52,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 14,80 g Węglowodny przyswajalne 276,40 g cukry suma 128,10 g Błonnik pokarmowy 43,90 g Sól 3,60 g

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadłospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

strona 7 z 16

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 13:10:17

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-10-25 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA	
2024-10-25 piątek 9-bogatobiałkowa	chleb żytnio-pszenny 80g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 120g (JAJ, GOR) Rukola 10g Pomidor sparzony 100g 2 szt Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 1100g)= 95,7 / (porcja 580g)= 563,20 kcal Białko ogółem (100g)= 4 / (porcja 580g)= 23,50 g Tłuszcz (100g)= 4,2 / (porcja 580g)= 24,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,6 / (porcja 580g)= 9,50 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9,9 / (porcja 580g)= 58,40 g cukry suma (100g)= 1,8 / (porcja 580g)= 10,40 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1 / (porcja 580g)= 5,60 g Sól (100g)= .2 / (porcja 580g)= 1,40 g	Syr jagodowy 150g (MLE) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 82,4 / (porcja 150g)= 123,00 kcal Białko ogółem (100g)= 9,7 / (porcja 150g)= 14,40 g Tłuszcz (100g)= 0 / (porcja 150g)= g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 0 / (porcja 150g)= g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11,1 / (porcja 150g)= 16,50 g cukry suma (100g)= 11,1 / (porcja 150g)= 16,50 g Błonnik pokarmowy (100g)= 0 / (porcja 150g)= g Sól (100g)= 0 / (porcja 150g)= g	Jarzy nowa z ziemiakami 300ml A (GLU Psz, MLE) Ryba duszona 100g A (GLU Psz, RYB) Sos cytrynowo-koperkowy 120g A (GLU Psz, MLE) Ziemniaki 200g a Marchew baby duszona z sezamem 150g (SEZ) herbata dzika róża/ jablko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 73,2 / (porcja 1120g)= 813,50 kcal Białko ogółem (100g)= 4,2 / (porcja 1120g)= 47,20 g Tłuszcz (100g)= 1,3 / (porcja 1120g)= 14,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .2 / (porcja 1120g)= 2,00 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12 / (porcja 1120g)= 133,10 g cukry suma (100g)= 3,9 / (porcja 1120g)= 43,10 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2,2 / (porcja 1120g)= 24,50 g Sól (100g)= .1 / (porcja 1120g)= 0,50 g	Jogurt naturalny 150g-1szt. (MLE) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 36,2 / (porcja 150g)= 54,00 kcal Białko ogółem (100g)= 2,6 / (porcja 150g)= 3,60 g Tłuszcz (100g)= 1,3 / (porcja 150g)= 2,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .9 / (porcja 150g)= 1,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 3,4 / (porcja 150g)= 5,10 g cukry suma (100g)= 3,4 / (porcja 150g)= 5,10 g Błonnik pokarmowy (100g)= 0 / (porcja 150g)= g Sól (100g)= .1 / (porcja 150g)= 0,10 g	Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Twarożek naturalny 120g A (MLE) Dżem porcjowany 1szt-25g Sok z marchwi 200ml Pomidor sparzony 1szt-50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 75,2 / (porcja 745g)= 578,70 kcal Białko ogółem (100g)= 4,4 / (porcja 745g)= 34,10 g Tłuszcz (100g)= 1,9 / (porcja 745g)= 14,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,2 / (porcja 745g)= 9,00 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9,6 / (porcja 745g)= 74,00 g cukry suma (100g)= 8 / (porcja 745g)= 61,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,2 / (porcja 745g)= 8,90 g Sól (100g)= .1 / (porcja 745g)= 0,80 g			Wartość energetyczna[kcal] 2 132,40 kcal Białko ogółem 123,00 g Tłuszcz 56,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 21,50 g Węglowodny przyswajalne 287,10 g cukry suma 136,30 g Błonnik pokarmowy 39,00 g Sól 2,80 g

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadłospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

strona 8 z 16

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 13:10:17

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-10-25 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA		
2024-10-25 piątek 34-letniostawna z ograniczeniem tłuszczu	<p>chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Żyt.) Skrzyp jagodowy 150g (MLE.) Pasta z białek jaj z koperkiem 120g (JAJ, MLE.) Rukola 10g Pomidór sparzony 100g 2 szt Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 86.4/(porcja 720g)= 617,40 kcal Białko ogółem (100g)= 4.9/(porcja 720g)= 35,30 g Tłuszcz (100g)= 2.6/(porcja 720g)= 18,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.1/(porcja 720g)= 8,00 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10.5/(porcja 720g)= 75,10 g cukry suma (100g)= 3.8/(porcja 720g)= 26,90 g Błonnik pokarmowy (100g)= 0.8/(porcja 720g)= 5,60 g Sól (100g)= 0.2/(porcja 720g)= 1,30 g</p>		<p>Jarzy nowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE.) Ryba duszona 100g A (GLU Psz, RYB.) Sos cytrynowo-koperkowy 120g A (GLU Psz, MLE.) Ziemniaki 300g A Marchew baby duszona z sezamem 150g (SEZ.) herbata dzika róża/ jabłko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 77.6/(porcja 1220g)= 969,70 kcal Białko ogółem (100g)= 4.1/(porcja 1220g)= 51,10 g Tłuszcz (100g)= 1.2/(porcja 1220g)= 15,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 0.2/(porcja 1220g)= 2,00 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 13.3/(porcja 1220g)= 166,10 g cukry suma (100g)= 3.6/(porcja 1220g)= 45,10 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2.6/(porcja 1220g)= 32,20 g Sól (100g)= 0.1/(porcja 1220g)= 0,60 g</p>			<p>Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) Twarożek naturalny 120g A (MLE.) Pomidór sparzony 50g Dżem porcjowany 1szt-25g Sok z marchwi 200ml Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 70.6/(porcja 735g)= 503,90 kcal Białko ogółem (100g)= 4.8/(porcja 735g)= 34,00 g Tłuszcz (100g)= 0.9/(porcja 735g)= 6,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 0.5/(porcja 735g)= 3,60 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10.4/(porcja 735g)= 73,90 g cukry suma (100g)= 8.6/(porcja 735g)= 61,10 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.2/(porcja 735g)= 8,90 g Sól (100g)= 0.1/(porcja 735g)= 0,80 g</p>			<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 091,00 kcal Białko ogółem 120,40 g Tłuszcz 39,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 13,60 g Węglowodny przyswajalne 315,10 g cukry suma 133,10 g Błonnik pokarmowy 46,70 g Sól 2,70 g</p>

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-10-25 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA	
2024-10-25 piątek 4-letniostawna z ogr.sub.pobudz.wyd.soku.zołądek.	<p>Bulka pszenna 75g (GLU Psz, SOJ, GLU Jęcz.) masło porcjowane 10g (MLE.) Pasta z białek jaj z koperkiem 120g (JAJ, MLE.) Pomidór sparzony 100g 2 szt Rukola 10g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 94.2/(porcja 565g)= 523,40 kcal Białko ogółem (100g)= 3.5/(porcja 565g)= 19,30 g Tłuszcz (100g)= 4.7/(porcja 565g)= 25,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2.4/(porcja 565g)= 13,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9.4/(porcja 565g)= 52,00 g cukry suma (100g)= 1.9/(porcja 565g)= 10,30 g Błonnik pokarmowy (100g)= 0.7/(porcja 565g)= 4,00 g Sól (100g)= 0.4/(porcja 565g)= 2,20 g</p>	<p>Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 82.4/(porcja 150g)= 123,00 kcal Białko ogółem (100g)= 2.8/(porcja 150g)= 4,20 g Tłuszcz (100g)= 2.5/(porcja 150g)= 3,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.6/(porcja 150g)= 2,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12.1/(porcja 150g)= 18,00 g cukry suma (100g)= 12.1/(porcja 150g)= 18,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= 0/(porcja 150g)= 0 g Sól (100g)= 0/(porcja 150g)= 0 g</p>	<p>Jarzy nowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE.) Ryba duszona 100g A (GLU Psz, RYB.) Sos cytrynowo-koperkowy 120g A (GLU Psz, MLE.) Ziemniaki 300g A Marchew baby duszona z sezamem 150g (SEZ.) herbata dzika róża/ jabłko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 82.8/(porcja 1120g)= 920,00 kcal Białko ogółem (100g)= 4.5/(porcja 1120g)= 49,90 g Tłuszcz (100g)= 1.3/(porcja 1120g)= 14,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 0.2/(porcja 1120g)= 2,00 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 14/(porcja 1120g)= 155,60 g cukry suma (100g)= 4/(porcja 1120g)= 44,40 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2.7/(porcja 1120g)= 29,70 g Sól (100g)= 0.1/(porcja 1120g)= 0,60 g</p>	<p>Jabłko gotowane 150g Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 37.8/(porcja 150g)= 56,50 kcal Białko ogółem (100g)= 0.2/(porcja 150g)= 0,30 g Tłuszcz (100g)= 0.2/(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</p>	<p>Bulka pszenna 75g (GLU Psz, SOJ, GLU Jęcz.) masło porcjowane 10g (MLE.) Twarożek naturalny 120g A (MLE.) Pomidór sparzony 1szt-50g Sok z marchwi 200ml Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 72.8/(porcja 705g)= 519,60 kcal Białko ogółem (100g)= 4.5/(porcja 705g)= 32,00 g Tłuszcz (100g)= 2/(porcja 705g)= 14,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.3/(porcja 705g)= 8,90 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9.1/(porcja 705g)= 64,70 g cukry suma (100g)= 3.3/(porcja 705g)= 23,90 g Błonnik pokarmowy (100g)= 0.5/(porcja 705g)= 3,30 g Sól (100g)= 0.2/(porcja 705g)= 1,60 g</p>			<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 142,50 kcal Białko ogółem 105,70 g Tłuszcz 58,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 26,60 g Węglowodny przyswajalne 302,70 g cukry suma 108,60 g Błonnik pokarmowy 38,50 g Sól 4,40 g</p>