

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-01-26 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA		
2025-01-26 niedziela 1-Podstawowa	Chleb wielozarnisty 85g (GLU Ows, GLU Żyt), Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt), masło porcjowane 10g (MLE), Twarożek z pietruszką 120g (MLE), Rukola 10g Pomidor 100g-2szt Kakao z cukrem 250 ml A (MLE), Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 116.8 /porcja 605g)= 687,10 kcal Białko ogółem (100g)= 5,3 /porcja 605g)= 31,30 g Tłuszcz (100g)= 5,4 /porcja 605g)= 31,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2,2 /porcja 605g)= 12,90 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10,5 /porcja 605g)= 61,70 g cukry suma (100g)= 3,7 /porcja 605g)= 21,70 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2,5 /porcja 605g)= 14,70 g Sól (100g)= 2 /porcja 605g)= 1,30 g		Krupnik 300 ml A (GLU Psz), Klopsiki drobiowe pieczone z marchewką 2szt-100g A (GLU Psz, JAJ, SOJ, GLU Jęcz), Sos koperkowy 120g A (MLE), Ziemniaki 200g a Sardówka po żydowski 150g Herbata malinowa 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 81,6 /porcja 1120g)= 908,70 kcal Białko ogółem (100g)= 3,6 /porcja 1120g)= 40,10 g Tłuszcz (100g)= 1,5 /porcja 1120g)= 17,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 4 /porcja 1120g)= 4,10 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12,3 /porcja 1120g)= 137,00 g cukry suma (100g)= 2,7 /porcja 1120g)= 29,90 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2,4 /porcja 1120g)= 26,50 g Sól (100g)= 2 /porcja 1120g)= 1,90 g			Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt), Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt), masło porcjowane 10g (MLE), Kielbasa pieprzowa- wędlina z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 60g Dżem porcjowany 1szt-25g Mix sałat z olejem i marchewką 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 102,1 /porcja 485g)= 496,40 kcal Białko ogółem (100g)= 4,1 /porcja 485g)= 19,80 g Tłuszcz (100g)= 3,8 /porcja 485g)= 18,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,8 /porcja 485g)= 7,50 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12,1 /porcja 485g)= 57,50 g cukry suma (100g)= 9,3 /porcja 485g)= 44,30 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,7 /porcja 485g)= 8,30 g Sól (100g)= 3 /porcja 485g)= 1,50 g			Wartość energetyczna[kcal] 2 082,20 kcal Białko ogółem 91,00 g Tłuszcz 67,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 24,50 g Węglowodny przyswajalne 256,20 g cukry suma 95,90 g Błonnik pokarmowy 49,50 g Sól 4,70 g

17.01.25. akcept
STARSZY DIETETYK
mgr inż. Magdalena Kwiatkowska

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadlospis_Tygodniowy_posilki_w_kotumnach.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 12:23:08

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-01-26 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA		
2025-01-26 niedziela 2-Lahotczarna	chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Żyt), masło porcjowane 10g (MLE), Twarożek z pietruszką 120g (MLE), Rukola 10g Pomidor sparzony 100g 2 szt Kakao z cukrem 250 ml A (MLE), Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 113,6 /porcja 580g)= 668,10 kcal Białko ogółem (100g)= 5,3 /porcja 580g)= 31,20 g Tłuszcz (100g)= 4,7 /porcja 580g)= 27,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2,2 /porcja 580g)= 13,10 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11,5 /porcja 580g)= 69,70 g cukry suma (100g)= 3,5 /porcja 580g)= 20,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,5 /porcja 580g)= 9,20 g Sól (100g)= 1 /porcja 580g)= 0,70 g		Krupnik 300 ml A (GLU Psz), Klopsiki drobiowe pieczone z marchewką 2szt-100g A (GLU Psz, JAJ, SOJ, GLU Jęcz), Sos koperkowy 120g A (MLE), Ziemniaki 200g a Bukiet warzyw duszony 150g Herbata malinowa 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 77,9 /porcja 1120g)= 865,20 kcal Białko ogółem (100g)= 3,9 /porcja 1120g)= 42,80 g Tłuszcz (100g)= 1,3 /porcja 1120g)= 14,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 4 /porcja 1120g)= 3,90 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11,5 /porcja 1120g)= 127,80 g cukry suma (100g)= 2,1 /porcja 1120g)= 23,30 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2,6 /porcja 1120g)= 29,00 g Sól (100g)= 0 /porcja 1120g)= 0,30 g			Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt), Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt), masło porcjowane 10g (MLE), Kielbasa pieprzowa- wędlina z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 60g Dżem porcjowany 1szt-25g Mix sałat z olejem i marchewką 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 102,1 /porcja 485g)= 496,40 kcal Białko ogółem (100g)= 4,1 /porcja 485g)= 19,80 g Tłuszcz (100g)= 3,8 /porcja 485g)= 18,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,8 /porcja 485g)= 7,50 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12,1 /porcja 485g)= 57,50 g cukry suma (100g)= 9,3 /porcja 485g)= 44,30 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,7 /porcja 485g)= 8,30 g Sól (100g)= 3 /porcja 485g)= 1,50 g			Wartość energetyczna[kcal] 2 019,70 kcal Białko ogółem 93,60 g Tłuszcz 60,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 24,50 g Węglowodny przyswajalne 255,00 g cukry suma 88,40 g Błonnik pokarmowy 46,50 g Sól 2,50 g

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadlospis_Tygodniowy_posilki_w_kotumnach.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 12:23:08

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-01-26 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-01-26 niedziela	12- Piekłownia	zupa warzywna +ryż+masło+mieso drobiowe 500ml (JA, 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	Ryż na mle+masło+mieso drobiowe 500ml (MLE.) Jogurt naturalny 150g-1szt. (MLE.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 71.6 /porcja 650g = 477,10 kcal Białko ogółem (100g)= 4 /porcja 650g = 26,60 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	Krupnik 300 ml A (GLU Psz.) Mieso drobiowe z warzywami (SEL.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 204.3 /porcja 301g = 619,10 kcal Białko ogółem (100g)= 10.2 /porcja 301g = 30,90 g Tłuszcz (100g)= 5.9 /porcja 301g = 17,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .8 /porcja 301g = 2,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 25.2 /porcja 301g = 76,30 g cukry suma (100g)= 1.7 /porcja 301g = 5,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= 5.8 /porcja 301g = 17,50 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 = 14,80 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, JA, 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] 2 369,20 kcal Białko ogółem 117,60 g Tłuszcz 81,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22,10 g Węglowodny przyswajalne 289,80 g cukry suma 45,30 g Błonnik pokarmowy 27,50 g Sól 1,30 g
	14- Płynna wzmocniona	zupa warzywna +ryż+masło+mieso drobiowa 500ml (GLU Psz, JA, 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 = 14,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= .2 /porcja 500g = 1,20 g Sól (100g)= .1 /porcja 500g = 0,40 g	Krupnik 300 ml A (GLU Psz.) Mieso+warzywa masło+ziemniaki 500ml Płynna (MLE, SEL.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 164.3 /porcja 301g = 496,60 kcal Białko ogółem (100g)= 8.4 /porcja 301g = 25,30 g Tłuszcz (100g)= 4.8 /porcja 301g = 14,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2.1 /porcja 301g = 6,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 19.8 /porcja 301g = 60,00 g cukry suma (100g)= 1 /porcja 301g = 2,90 g Błonnik pokarmowy (100g)= 4.2 /porcja 301g = 12,70 g Sól (100g)= 0 /porcja 301g = 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 = 14,80 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, JA, 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] 2 238,80 kcal Białko ogółem 104,50 g Tłuszcz 78,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 24,60 g Węglowodny przyswajalne 285,60 g cukry suma 36,90 g Błonnik pokarmowy 22,70 g Sól 1,10 g

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadłospis_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 12:23:09

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-01-26 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2025-01-26 niedziela	7- kontrolowana zawartość kw. tłuszczowych(sercowa)	chleb wielozłarny 115g (GLU Ows, GLU Żyt.) Twarożek z pietruszką 120g (MLE.) Rukola 10g Mix sałat z olejem i marchewką 50g Kakao z cukrem 250 ml A (MLE.) Wartość energetyczna[kcal] 632,10 kcal Białko ogółem 29,90 g Tłuszcz 29,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 7,60 g Węglowodny przyswajalne 53,50 g cukry suma 19,10 g Błonnik pokarmowy 15,20 g Sól 1,40 g	Ryż na mle+masło+mieso drobiowe 500ml (MLE.) Jogurt naturalny 150g-1szt. (MLE.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 71.6 /porcja 650g = 477,10 kcal Białko ogółem (100g)= 4 /porcja 650g = 26,60 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	Krupnik 300 ml A (GLU Psz.) Klopsiki drobiowe pieczone z marchewką 2szt-100g A (GLU Psz, JA, SOJ, GLU Jęcz.) Sos koperkowy 120g A (MLE.) Ziemniaki 200g g Surówka przydusku 150g Herbata malinowa 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 908,70 kcal Białko ogółem 40,10 g Tłuszcz 17,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 4,10 g Węglowodny przyswajalne 137,00 g cukry suma 29,90 g Błonnik pokarmowy 26,50 g Sól 1,90 g		Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) Miks tłuszczowy do smarowania 80% 15g Kiełbasa pieprzowa- wędlna z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 60g Dżem porcelany 1szt-25g Mix sałat z olejem i marchewką 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 519,90 kcal Białko ogółem 19,60 g Tłuszcz 22,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 7,30 g Węglowodny przyswajalne 57,60 g cukry suma 44,30 g Błonnik pokarmowy 8,30 g Sól 1,50 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 060,40 kcal Białko ogółem 69,60 g Tłuszcz 68,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 19,00 g Węglowodny przyswajalne 248,10 g cukry suma 93,30 g Błonnik pokarmowy 50,00 g Sól 4,80 g

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadłospis_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 12:23:09

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-01-26 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-01-26 niedziela Gl- Bezglutenowa	<p>chleb bezglutenowy 105g masło porcjowane 10g (MLE) Twarożek z pietruszką 120g (MLE) Miód porcjowany 1szt-25g Rukola 10g Pomidor 100g-2szt Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 57,1 /porcja 620g = 54,30 kcal Białko ogółem (100g)= 2,4 /porcja 620g = 15,10 g Tłuszcz (100g)= 3,9 /porcja 620g = 24,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,7 /porcja 620g = 10,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10,3 /porcja 620g = 64,30 g cukry suma (100g)= 2,7 /porcja 620g = 16,70 g Błonnik pokarmowy (100g)= 4 /porcja 620g = 2,70 g Sól (100g)= 2 /porcja 620g = 1,40 g</p>		<p>Kalaforowa z ziemniakami 300ml bez glutenu (SEL) Klopsiki drobiowe pieczone z marchewką 2szt - 100g A bez glutenu (JAJ) Sos koperkowy 120g A bez mleczny Ziemniaki 300g A Surówka po żydowsku 150g Herbata malinowa 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 84,8 /porcja 1220g = 1 059,50 kcal Białko ogółem (100g)= 3,9 /porcja 1220g = 48,60 g Tłuszcz (100g)= 1,4 /porcja 1220g = 17,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2 /porcja 1220g = 1,80 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 13,3 /porcja 1220g = 166,20 g cukry suma (100g)= 2,9 /porcja 1220g = 36,70 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2,7 /porcja 1220g = 33,80 g Sól (100g)= 2 /porcja 1220g = 2,10 g</p>			<p>chleb bezglutenowy 105g masło porcjowane 10g (MLE) Kielbasa pieprzowa- wędlina z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 60g Dżem porcjowany 1szt-25g Mix sałat z olejem i marchewką 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 89,2 /porcja 500g = 446,00 kcal Białko ogółem (100g)= 2,2 /porcja 500g = 11,20 g Tłuszcz (100g)= 4,5 /porcja 500g = 22,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,5 /porcja 500g = 7,50 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9,7 /porcja 500g = 48,40 g cukry suma (100g)= 9,1 /porcja 500g = 45,50 g Błonnik pokarmowy (100g)= 8 /porcja 500g = 4,10 g Sól (100g)= 5 /porcja 500g = 2,40 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 049,80 kcal Białko ogółem 74,90 g Tłuszcz 64,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 19,60 g Węglowodny przyswajalne 278,90 g cukry suma 98,90 g Błonnik pokarmowy 40,60 g Sól 5,90 g</p>

Wydruk z MAPI JADLOSPIS 2

Formularz:Jadlospis_Tygodniowy_posilki_w_koturnach.fr3

strona 9 z 13

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

Wydrukował: q, Data i godzina wydruku: 2025-01-17 12:23:08

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-01-26 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-01-26 niedziela Ml- Bezmielczna	<p>chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Paz, GLU Żyt.) Młks tłuszczowy do smarowania 80% 15g Jajko gotowane 2szt-100g (JAJ) Rukola 10g Pomidor sparzony 100g 2 szt Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 94,9 /porcja 565g = 526,50 kcal Białko ogółem (100g)= 3,8 /porcja 565g = 20,90 g Tłuszcz (100g)= 4 /porcja 565g = 22,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,5 /porcja 565g = 8,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10,4 /porcja 565g = 57,60 g cukry suma (100g)= 1,8 /porcja 565g = 9,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1 /porcja 565g = 5,60 g Sól (100g)= 1 /porcja 565g = 0,40 g</p>		<p>Krupnik 300 ml A (GLU Paz, GLU Żyt.) Klopsiki drobiowe pieczone z marchewką 2szt - 100g A bez glutenu (JAJ) Sos koperkowy 120g A bez mleczny Ziemniaki 300g A Bukiet warzyw duszony 150g Herbata malinowa 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 78 /porcja 1220g = 975,30 kcal Białko ogółem (100g)= 3,1 /porcja 1220g = 38,30 g Tłuszcz (100g)= 2 /porcja 1220g = 25,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2 /porcja 1220g = 3,00 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11 /porcja 1220g = 137,00 g cukry suma (100g)= 2 /porcja 1220g = 24,90 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2,4 /porcja 1220g = 30,40 g Sól (100g)= 0 /porcja 1220g = 0,30 g</p>			<p>Chleb graham 60g (GLU Paz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Paz, GLU Żyt.) Młks tłuszczowy do smarowania 80% 15g Kielbasa pieprzowa- wędlina z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 60g Dżem porcjowany 1szt-25g Mix sałat z olejem i marchewką 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 103,9 /porcja 490g = 519,60 kcal Białko ogółem (100g)= 3,9 /porcja 490g = 19,80 g Tłuszcz (100g)= 4,4 /porcja 490g = 22,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,5 /porcja 490g = 7,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11,5 /porcja 490g = 57,64 g cukry suma (100g)= 8,9 /porcja 490g = 44,30 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,7 /porcja 490g = 8,30 g Sól (100g)= 3 /porcja 490g = 1,50 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 021,80 kcal Białko ogółem 78,80 g Tłuszcz 69,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 18,60 g Węglowodny przyswajalne 252,20 g cukry suma 79,00 g Błonnik pokarmowy 44,30 g Sól 2,20 g</p>

Wydruk z MAPI JADLOSPIS 2

Formularz:Jadlospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

strona 10 z 13

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

Wydrukował: q, Data i godzina wydruku: 2025-01-17 12:23:08

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-01-26 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolejca	Posiłek nocny	SUMA	
2025-01-26 niedziela	C3-Organizacje labw.przys.węglc(CulturzycowalMakl)	<p>Chleb wielozłarnisty 115g (GLU Ows, GLU Żyt.) Twarożek z pietruszką 220g (MLE.) Rukola 10g Pomidór 100g-2szt Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 578,20 kcal Białko ogółem 34,10 g Tłuszcz 23,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 6,20 g Węglowodny przyswajalne 45,70 g cukry suma 14,70 g Błonnik pokarmowy 13,00 g Sól 1,30 g</p>	<p>Jogurt naturalny 150g-1szt. (MLE.) Wartość energetyczna[kcal] 54,00 kcal Białko ogółem 3,80 g Tłuszcz 2,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 1,40 g Węglowodny przyswajalne 5,10 g cukry suma 5,10 g Błonnik pokarmowy g Sól 0,10 g</p>	<p>Krupnik 300 ml A (GLU Psz.) Klopsiki drobiowe pieczone 3sz-150g A (GLU Psz, JAJ, SOJ, GLU Jęcz.) Sos koperkowy 120g A (MLE.) Ziemniaki 200g a Surówka po żydowsku 150g Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 974,40 kcal Białko ogółem 57,40 g Tłuszcz 24,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 4,00 g Węglowodny przyswajalne 118,10 g cukry suma 14,60 g Błonnik pokarmowy 26,20 g Sól 2,00 g</p>		<p>Chleb graham 90g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Masło roślinne rama 10g Kiełbasa pieprzowa-wędlina z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 60g Mix sałat z olejem i marchewką 50g Jabłko 150g Skyr naturalny 150g (MLE.) Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 582,70 kcal Białko ogółem 38,70 g Tłuszcz 16,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 3,40 g Węglowodny przyswajalne 58,50 g cukry suma 19,70 g Błonnik pokarmowy 6,50 g Sól 1,70 g</p>	<p>Pieczony żytnio-pszenny-razowe 60g (GLU Psz, GLU Żyt.) Masło roślinne rama 10g Ser żółty 40g (MLE.) Ogórek 30g Wartość energetyczna[kcal] 303,70 kcal Białko ogółem 15,10 g Tłuszcz 16,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 8,60 g Węglowodny przyswajalne 23,30 g cukry suma 2,00 g Błonnik pokarmowy 4,90 g Sól 0,60 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 455,00 kcal Białko ogółem 149,10 g Tłuszcz 83,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 25,80 g Węglowodny przyswajalne 250,70 g cukry suma 56,10 g Błonnik pokarmowy 52,60 g Sól 5,70 g</p>
		<p>Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) Chleb wielozłarnisty 40g (GLU Ows, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Twarożek z pietruszką 60g (MLE.) Rukola 10g Pomidór 100g-2szt Kakao z cukrem 250 ml A (MLE.) Wartość energetyczna[kcal] 501,10 kcal Białko ogółem 22,50 g Tłuszcz 23,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 10,90 g Węglowodny przyswajalne 47,00 g cukry suma 19,20 g Błonnik pokarmowy 10,20 g Sól 0,80 g</p>	<p>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</p>	<p>Krupnik 300 ml A (GLU Psz.) Klopsiki drobiowe pieczone z marchewką 2szt-100g A (GLU Psz, JAJ, SOJ, GLU Jęcz.) Sos koperkowy 120g A (MLE.) Ziemniaki 100g Surówka po żydowsku 100g Herbata malinowa 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 790,50 kcal Białko ogółem 37,40 g Tłuszcz 15,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 4,00 g Węglowodny przyswajalne 114,90 g cukry suma 25,40 g Błonnik pokarmowy 21,30 g Sól 1,30 g</p>	<p>Mandarynka 130g Wartość energetyczna[kcal] 43,90 kcal Białko ogółem 0,60 g Tłuszcz 0,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem g Węglowodny przyswajalne 9,16 g cukry suma g Błonnik pokarmowy 1,90 g Sól g</p>	<p>Chleb żytnio-pszenny 60g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Kiełbasa pieprzowa-wędlina z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 60g Dżem porcjowany 1szt-25g Mix sałat z olejem i marchewką 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 412,30 kcal Białko ogółem 15,70 g Tłuszcz 17,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 7,40 g Węglowodny przyswajalne 45,20 g cukry suma 43,00 g Błonnik pokarmowy 5,40 g Sól 1,30 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 1 870,00 kcal Białko ogółem 99,60 g Tłuszcz 57,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22,30 g Węglowodny przyswajalne 231,90 g cukry suma 104,10 g Błonnik pokarmowy 36,80 g Sól 3,40 g</p>	

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadłospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

strona 13 z 13

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

Wydrukował: q, Data i godzina wydruku: 2025-01-17 12:28:08

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-01-26 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2025-01-26 niedziela We - Wegetarianka	<p>Chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Zyt), masło porcjowane 10g (MLE), Twarożek z pietruszką 120g (MLE), Rukola 10g Pomidor sparzony 100g 2 szt Kakao z cukrem 250 ml A (MLE), Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 113,6 (porcja 580g) = 668,10 kcal Białko ogółem (100g)= 5,3 (porcja 580g) = 31,20 g Tłuszcz (100g)= 4,7 (porcja 580g) = 27,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2,2 (porcja 580g) = 13,10 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11,8 (porcja 580g) = 69,70 g cukry suma (100g)= 3,5 (porcja 580g) = 20,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,6 (porcja 580g) = 9,20 g Sól (100g)= 0,1 (porcja 580g) = 0,70 g</p>		<p>Krupnik 300 ml A (GLU Psz), Ryba gotowana w jarzynach 150g (RYB, SEL), Ziemniaki 300g A Surówka po żydowsku 150g Herbata malinowa 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 61,7 (porcja 1150g) = 685,60 kcal Białko ogółem (100g)= 3,2 (porcja 1150g) = 35,90 g Tłuszcz (100g)= 5 (porcja 1150g) = 5,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1 (porcja 1150g) = 0,80 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11,3 (porcja 1150g) = 125,60 g cukry suma (100g)= 2,9 (porcja 1150g) = 32,40 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2,2 (porcja 1150g) = 24,80 g Sól (100g)= 0,3 (porcja 1150g) = 3,00 g</p>		<p>Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Zyt), Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Zyt), Miks tłuszczowy do smarowania 80% 15g Pasta roślinna 1szt-75g (GLU Psz, SOJ, GOR), Dżem porcjowany 1szt-25g Mix sałat z olejem i marchewką 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 111,3 (porcja 505g) = 556,50 kcal Białko ogółem (100g)= 2,5 (porcja 505g) = 12,40 g Tłuszcz (100g)= 5,2 (porcja 505g) = 26,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,3 (porcja 505g) = 6,50 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 13 (porcja 505g) = 65,00 g cukry suma (100g)= 9,7 (porcja 505g) = 48,30 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2,1 (porcja 505g) = 10,50 g Sól (100g)= 0,3 (porcja 505g) = 1,50 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 1 910,20 kcal Białko ogółem 79,40 g Tłuszcz 58,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 20,20 g Węglowodny przyswajalne 260,50 g cukry suma 101,50 g Błonnik pokarmowy 44,50 g Sól 5,30 g</p>	

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-01-26 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2025-01-26 niedziela C1- Dieta podstawaowa	<p>Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Zyt), Chleb wielozłarny 85g (GLU Ows, GLU Zyt), masło porcjowane 10g (MLE), Twarożek z pietruszką 120g (MLE), Rukola 10g Pomidor sparzony 100g 2 szt Kakao z cukrem 250 ml A (MLE), Wartość energetyczna[kcal] 687,10 kcal Białko ogółem 31,30 g Tłuszcz 31,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 12,90 g Węglowodny przyswajalne 61,70 g cukry suma 21,70 g Błonnik pokarmowy 14,70 g Sól 1,30 g</p>		<p>Krupnik 300 ml A (GLU Psz), Klopsiki drobiowe pieczone z marchewką 2szt-100g A (GLU Psz, JAJ, SOJ, GLU Jęcz), Sos koperkowy 120g A (MLE), Ziemniaki 200g a Surówka po żydowsku 150g Herbata malinowa 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 908,70 kcal Białko ogółem 40,10 g Tłuszcz 17,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 4,10 g Węglowodny przyswajalne 137,00 g cukry suma 29,90 g Błonnik pokarmowy 26,50 g Sól 1,90 g</p>		<p>Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Zyt), Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Zyt), masło porcjowane 10g (MLE), Kiełbasa pieprzowa-wędlna z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 60g Dżem porcjowany 1szt-25g Mix sałat z olejem i marchewką 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 486,40 kcal Białko ogółem 19,60 g Tłuszcz 18,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 7,50 g Węglowodny przyswajalne 57,50 g cukry suma 44,30 g Błonnik pokarmowy 8,30 g Sól 1,50 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 082,20 kcal Białko ogółem 91,00 g Tłuszcz 67,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 24,50 g Węglowodny przyswajalne 256,20 g cukry suma 95,90 g Błonnik pokarmowy 49,50 g Sól 4,70 g</p>	
2025-01-26 niedziela C2- Dieta Laktotrawna	<p>Chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Zyt), masło porcjowane 10g (MLE), Twarożek z pietruszką 120g (MLE), Rukola 10g Pomidor sparzony 100g 2 szt Kakao z cukrem 250 ml A (MLE), Wartość energetyczna[kcal] 685,10 kcal Białko ogółem 31,20 g Tłuszcz 27,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 13,10 g Węglowodny przyswajalne 69,70 g cukry suma 20,80 g Błonnik pokarmowy 9,20 g Sól 0,70 g</p>		<p>Krupnik 300 ml A (GLU Psz), Klopsiki drobiowe pieczone z marchewką 2szt-100g A (GLU Psz, JAJ, SOJ, GLU Jęcz), Sos koperkowy 120g A (MLE), Ziemniaki 200g a Bukiet warzyw duży 150g Herbata malinowa 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 885,20 kcal Białko ogółem 42,80 g Tłuszcz 14,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 3,90 g Węglowodny przyswajalne 127,80 g cukry suma 23,30 g Błonnik pokarmowy 29,00 g Sól 0,30 g</p>		<p>Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Zyt), Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Zyt), masło porcjowane 10g (MLE), Kiełbasa pieprzowa-wędlna z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 60g Dżem porcjowany 1szt-25g Mix sałat z olejem i marchewką 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 486,40 kcal Białko ogółem 19,60 g Tłuszcz 18,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 7,50 g Węglowodny przyswajalne 57,50 g cukry suma 44,30 g Błonnik pokarmowy 8,30 g Sól 1,50 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 019,70 kcal Białko ogółem 93,60 g Tłuszcz 60,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 24,50 g Węglowodny przyswajalne 255,00 g cukry suma 88,40 g Błonnik pokarmowy 46,50 g Sól 2,50 g</p>	

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-01-26 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-01-26 niedziela b. Bogatobiałkowa	<p>chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Twarożek z pietruszką 120g (MLE.) Rukola 10g Pomidor sparzony 1szt-50g Kokao z cukrem 250 ml A (MLE.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 125.2 /porcja 530g = 659,00 kcal Białko ogółem (100g)= 5.9 /porcja 530g = 30,80 g Tłuszcz (100g)= 5.2 /porcja 530g = 27,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2.5 /porcja 530g = 13,10 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 13 /porcja 530g = 69,30 g cukry suma (100g)= 3.7 /porcja 530g = 19,40 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.6 /porcja 530g = 8,60 g Sól (100g)= .1 /porcja 530g = 0,70 g</p>	<p>Jogurt naturalny 150g-1szt. (MLE.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 36.2 /porcja 150g = 54,30 kcal Białko ogółem (100g)= 2.6 /porcja 150g = 3,90 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</p>	<p>Krupnik 300 ml A (GLU Psz.) Klopsiki drobiowe pieczone z marchewką 2szt-100g A (GLU Psz, JAJ, SOJ, GLU Jęcz.) Sos koperkowy 120g A (MLE.) Ziemniaki 200g a Bułeczek warczyń duszony 150g Herbata miodowa 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 77.9 /porcja 1120g = 865,20 kcal Białko ogółem (100g)= 3.9 /porcja 1120g = 42,90 g Tłuszcz (100g)= 1.3 /porcja 1120g = 14,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .4 /porcja 1120g = 3,90 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11.5 /porcja 1120g = 127,80 g cukry suma (100g)= 2.1 /porcja 1120g = 23,30 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2.6 /porcja 1120g = 29,00 g Sól (100g)= 0 /porcja 1120g = 0,30 g</p>	<p>Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 74.4 /porcja 150g = 111,60 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 = 16,60 g cukry suma (100g)= 9.3 /porcja 150g = 13,90 g Błonnik pokarmowy (100g)= 0 /porcja 150g = g Sól (100g)= .1 /porcja 150g = 0,20 g</p>	<p>Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Kiełbasa pieprzowa- wędlina z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 60g Dzemi porcjowany 1szt-25g Mix sałat z olejem i marchewką 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 102.1 /porcja 485g = 486,40 kcal Białko ogółem (100g)= 4.1 /porcja 485g = 19,80 g Tłuszcz (100g)= 3.8 /porcja 485g = 18,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.6 /porcja 485g = 7,50 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12.1 /porcja 485g = 57,50 g cukry suma (100g)= 9.3 /porcja 485g = 44,30 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.7 /porcja 485g = 8,30 g Sól (100g)= .3 /porcja 485g = 1,50 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 175,60 kcal Białko ogółem 101,40 g Tłuszcz 63,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 28,00 g Węglowodny przyswajalne 275,20 g cukry suma 105,90 g Błonnik pokarmowy 45,90 g Sól 2,80 g</p>	

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadłospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

strona 7 z 13

Wydrukował: q. Data i godzina wydruku: 2025-01-17 12:23:08

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-01-26 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-01-26 niedziela 6-Z ograniczeniem łatwo przys. wegl.(Cukrzycowe)	<p>chleb wieloziarnisty 115g (GLU Ows, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Twarożek z pietruszką 120g (MLE.) Rukola 10g Pomidor 100g-2szt Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 89.5 /porcja 605g = 526,50 kcal Białko ogółem (100g)= 3.9 /porcja 605g = 22,70 g Tłuszcz (100g)= 4.4 /porcja 605g = 25,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.7 /porcja 605g = 9,90 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 7.2 /porcja 605g = 42,50 g cukry suma (100g)= 1.8 /porcja 605g = 10,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2.2 /porcja 605g = 13,00 g Sól (100g)= .2 /porcja 605g = 1,20 g</p>	<p>Jogurt naturalny 150g-1szt. (MLE.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 36.2 /porcja 150g = 54,30 kcal Białko ogółem (100g)= 2.6 /porcja 150g = 3,90 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</p>	<p>Krupnik 300 ml A (GLU Psz.) Klopsiki drobiowe pieczone z marchewką 2szt-100g A (GLU Psz, JAJ, SOJ, GLU Jęcz.) Sos koperkowy 120g A (MLE.) Ziemniaki 200g a Surówka po żydowsku 150g Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 74.5 /porcja 1120g = 827,20 kcal Białko ogółem (100g)= 3.6 /porcja 1120g = 46,20 g Tłuszcz (100g)= 1.4 /porcja 1120g = 16,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .4 /porcja 1120g = 4,00 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10.7 /porcja 1120g = 118,50 g cukry suma (100g)= 1.3 /porcja 1120g = 14,90 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2.4 /porcja 1120g = 26,50 g Sól (100g)= .2 /porcja 1120g = 1,90 g</p>	<p>Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 74.4 /porcja 150g = 111,60 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 = 16,60 g cukry suma (100g)= 9.3 /porcja 150g = 13,90 g Błonnik pokarmowy (100g)= 0 /porcja 150g = g Sól (100g)= .1 /porcja 150g = 0,20 g</p>	<p>Chleb graham 90g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Kiełbasa pieprzowa- wędlina z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 60g Dzemi porcjowany 1szt-25g Mix sałat z olejem i marchewką 50g Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 97.6 /porcja 485g = 465,80 kcal Białko ogółem (100g)= 4.3 /porcja 485g = 20,30 g Tłuszcz (100g)= 3.8 /porcja 485g = 18,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.6 /porcja 485g = 7,50 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10.8 /porcja 485g = 51,40 g cukry suma (100g)= 8.3 /porcja 485g = 39,60 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.9 /porcja 485g = 9,10 g Sól (100g)= .3 /porcja 485g = 1,50 g</p>	<p>Pieczywo żytnio-pszenno-razowe 60g (GLU Psz, GLU Żyt.) Ser żółty 30g (MLE.) Ogórek 30g Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 208 /porcja 120g = 250,60 kcal Białko ogółem (100g)= 12.5 /porcja 120g = 15,00 g Tłuszcz (100g)= 8.7 /porcja 120g = 10,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 6.2 /porcja 120g = 7,50 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 19.3 /porcja 120g = 23,30 g cukry suma (100g)= 1.6 /porcja 120g = 2,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= 4.1 /porcja 120g = 4,90 g Sól (100g)= .5 /porcja 120g = 0,60 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 123,90 kcal Białko ogółem 102,10 g Tłuszcz 72,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 30,30 g Węglowodny przyswajalne 240,80 g cukry suma 72,20 g Błonnik pokarmowy 53,50 g Sól 5,90 g</p>

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadłospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

strona 8 z 13

Wydrukował: q. Data i godzina wydruku: 2025-01-17 12:23:08

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-01-26 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA		
2025-01-26 niedziela 3-Latwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Żyt.) Twarożek z pietruszką 120g (MLE.) Rukola 10g Pomidor sparzony 100g 2 szt Kakao z cukrem 250 ml A (MLE.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 106,8 /porcja 570g = 593,0 kcal Białko ogółem (100g)= 5,6 /porcja 570g = 31,10 g Tłuszcz (100g)= 3,5 /porcja 570g = 19,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,4 /porcja 570g = 7,70 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12,5 /porcja 570g = 69,60 g cukry suma (100g)= 3,7 /porcja 570g = 20,70 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,7 /porcja 570g = 9,20 g Sól (100g)= .1 /porcja 570g = 0,70 g		Krupnik 300 ml A (GLU Psz.) Klopsiki drobiowe pieczone z marchewką 2szt-100g A (GLU Psz, JAJ, SOJ, GLU Jęcz.) Ziemniaki 300g A Bukiet warzyw duszony 150g Herbata malinowa 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 74,9 /porcja 1100g = 82,10 kcal Białko ogółem (100g)= 3,3 /porcja 1100g = 37,10 g Tłuszcz (100g)= .7 /porcja 1100g = 7,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .2 /porcja 1100g = 1,70 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12,9 /porcja 1100g = 141,70 g cukry suma (100g)= 2,2 /porcja 1100g = 24,60 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2,7 /porcja 1100g = 30,40 g Sól (100g)= 0 /porcja 1100g = 0,30 g			Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Kielbasa pieprzowa- wędlina z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 60g Dżem porcjowany 1szt-25g Mix sałat z olejem i marchewką 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 102,1 /porcja 485g = 486,40 kcal Białko ogółem (100g)= 4,1 /porcja 485g = 19,80 g Tłuszcz (100g)= 3,8 /porcja 485g = 18,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,6 /porcja 485g = 7,50 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12,1 /porcja 485g = 57,50 g cukry suma (100g)= 9,3 /porcja 485g = 44,30 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,7 /porcja 485g = 8,30 g Sól (100g)= .3 /porcja 485g = 1,50 g			Wartość energetyczna[kcal] 1 911,80 kcal Białko ogółem 87,80 g Tłuszcz 45,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 16,90 g Węglowodny przyswajalne 266,60 g cukry suma 88,60 g Błonnik pokarmowy 47,90 g Sól 2,50 g

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadłospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

strona 3 z 13

Wydrukował: q, Data i godzina wydruku: 2025-01-17 12:23:08

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-01-26 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2025-01-26 niedziela 4-Latwostrawna z ogr.sub.pobudz.wydłaczki żółtejk.	Bułka pszenna 75g (GLU Psz, SOJ, GLU Jęcz.) masło porcjowane 10g (MLE.) Twarożek z pietruszką 120g (MLE.) Rukola 10g Pomidor sparzony 100g 2 szt Kakao z cukrem 250 ml A (MLE.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 112 /porcja 565g = 622,30 kcal Białko ogółem (100g)= 5,3 /porcja 565g = 29,50 g Tłuszcz (100g)= 4,8 /porcja 565g = 26,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2,3 /porcja 565g = 13,00 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11,4 /porcja 565g = 63,10 g cukry suma (100g)= 3,7 /porcja 565g = 20,60 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,4 /porcja 565g = 7,60 g Sól (100g)= .3 /porcja 565g = 1,60 g	Jogurt naturalny 150g-1szt. (MLE.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 36,2 /porcja 150g = 54,00 kcal Białko ogółem (100g)= 2,6 /porcja 150g = 3,80 g Tłuszcz (100g)= 1,3 /porcja 150g = 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 Sól (100g)= .1 /porcja 150g = 0,10 g	Krupnik 300 ml A (GLU Psz.) Klopsiki drobiowe pieczone z marchewką 2szt-100g A (GLU Psz, JAJ, SOJ, GLU Jęcz.) Sos koperkowy 120g A (MLE.) Ziemniaki 200g A Bukiet warzyw duszony 150g Herbata malinowa 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 77,9 /porcja 1120g = 86,20 kcal Białko ogółem (100g)= 3,9 /porcja 1120g = 42,80 g Tłuszcz (100g)= 1,3 /porcja 1120g = 14,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .4 /porcja 1120g = 3,50 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11,5 /porcja 1120g = 127,80 g cukry suma (100g)= 2,1 /porcja 1120g = 23,30 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2,6 /porcja 1120g = 29,00 g Sól (100g)= 0 /porcja 1120g = 0,30 g	Jabłko gotowane 150g Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 37,8 /porcja 150g = 56,50 kcal Białko ogółem (100g)= .2 /porcja 150g = 0,30 g Tłuszcz (100g)= .2 /porcja 150g = 0,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 0 /porcja 150g = 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.) Kielbasa pieprzowa- wędlina z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 60g Dżem porcjowany 1szt-25g Mix sałat z olejem i marchewką 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 98,5 /porcja 470g = 469,30 kcal Białko ogółem (100g)= 3,7 /porcja 470g = 17,50 g Tłuszcz (100g)= 3,7 /porcja 470g = 17,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,6 /porcja 470g = 7,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12,2 /porcja 470g = 58,20 g cukry suma (100g)= 8,2 /porcja 470g = 43,60 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,2 /porcja 470g = 5,50 g Sól (100g)= .5 /porcja 470g = 2,40 g			Wartość energetyczna[kcal] 2 667,30 kcal Białko ogółem 93,90 g Tłuszcz 61,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 25,70 g Węglowodny przyswajalne 266,60 g cukry suma 104,70 g Błonnik pokarmowy 43,60 g Sól 4,40 g

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadłospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

strona 4 z 13

Wydrukował: q, Data i godzina wydruku: 2025-01-17 12:23:08

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