

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-10-26 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-26 sobota	1-Podstawowa	Chleb wielozrniasty 85g (GLU Ows, GLU Żyt.) Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Szyńka tostowa z kurcząt 60g (SO.) Mix salát z olejem i marchewką 50g Pomarańcza 150g Kawa z mlekiem 250 ml A (GLU Psz, MLE.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 96 /porcja 635g)= 609,10 kcal Białko ogółem (100g)= 3.8 /porcja 635g)= 24,00 g Tłuszcz (100g)= 4.2 /porcja 635g)= 26,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.4 /porcja 635g)= 9,00 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9.6 /porcja 635g)= 59,90 g cukry suma (100g)= 3.2 /porcja 635g)= 20,10 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.9 /porcja 635g)= 11,90 g Sól (100g)= .2 /porcja 635g)= 1,10 g		Zupa z soczewicy czerwonej 300ml A Gulasz drobiowy duszony naturalny 200g A (GLU Psz, SEL.) Kasza pęczak gotowana 200g A (GLU Psz.) Surowka po żydowsku 150g Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 88.8 /porcja 1100g)= 986,80 kcal Białko ogółem (100g)= 4.1 /porcja 1100g)= 45,60 g Tłuszcz (100g)= 2 /porcja 1100g)= 21,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 3 /porcja 1100g)= 3,10 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 13.6 /porcja 1100g)= 151,30 g cukry suma (100g)= 1.7 /porcja 1100g)= 18,50 g Błonnik pokarmowy (100g)= 3.1 /porcja 1100g)= 34,00 g Sól (100g)= .2 /porcja 1100g)= 2,40 g	Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Kiełbasa pieprzowa-wędłina z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 40g Rukola 10g Salatka bawarska 120g (JAJ, GOR.) Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 121.9 /porcja 520g)= 641,80 kcal Białko ogółem (100g)= 3.4 /porcja 520g)= 17,90 g Tłuszcz (100g)= 3.5 /porcja 520g)= 18,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.5 (porcja 520g)= 7,60 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9 /porcja 520g)= 47,50 g cukry suma (100g)= 2.3 /porcja 520g)= 11,90 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.1 /porcja 520g)= 5,60 g Sól (100g)= .4 /porcja 520g)= 2,30 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 228,70 kcal Białko ogółem 87,50 g Tłuszcz 66,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 19,70 g Węglowodny przyswajalne 258,70 g cukry suma 50,50 g Błonnik pokarmowy 51,50 g Sól 5,80 g	

Aliceptogja
STARSZY DIETETYK
mgr Aleksandra Czarniecka
20.10.2024

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-10-26 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-26 sobota	24. alternatywna	chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Szyńka tostowa z kurcząt 60g (SO.) Mix salát z olejem i marchewką 50g Pomarańcza 150g Kawa z mlekiem 250 ml A (GLU Psz, MLE.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 93 /porcja 610g)= 581,10 kcal Białko ogółem (100g)= 3.8 /porcja 610g)= 23,90 g Tłuszcz (100g)= 3.6 /porcja 610g)= 22,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.5 /porcja 610g)= 9,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10.9 /porcja 610g)= 67,90 g cukry suma (100g)= 3.1 /porcja 610g)= 19,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1 /porcja 610g)= 6,40 g Sól (100g)= .1 /porcja 610g)= 0,60 g		Ziemniaczana z koperkiem 300ml (GLU Psz, SEL.) Gulasz drobiowy duszony naturalny 200g A (GLU Psz, SEL.) kasza jęczmienna 200g (GLU Psz.) Fasolka szparagowa duszona 150g Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 86.8 /porcja 1100g)= 964,90 kcal Białko ogółem (100g)= 4.3 /porcja 1100g)= 48,10 g Tłuszcz (100g)= 2.3 /porcja 1100g)= 25,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 3 /porcja 1100g)= 3,20 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11 /porcja 1100g)= 122,40 g cukry suma (100g)= 1 /porcja 1100g)= 11,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2.4 /porcja 1100g)= 27,00 g Sól (100g)= .1 /porcja 1100g)= 0,70 g	Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Kiełbasa pieprzowa-wędłina z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 40g Rukola 10g Salatka bawarska 120g (JAJ, GOR.) Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 121.9 /porcja 520g)= 641,80 kcal Białko ogółem (100g)= 3.4 /porcja 520g)= 17,90 g Tłuszcz (100g)= 3.5 /porcja 520g)= 18,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.5 (porcja 520g)= 7,60 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9 /porcja 520g)= 47,50 g cukry suma (100g)= 2.3 /porcja 520g)= 11,90 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.1 /porcja 520g)= 5,60 g Sól (100g)= .4 /porcja 520g)= 2,30 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 187,80 kcal Białko ogółem 89,90 g Tłuszcz 66,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 20,10 g Węglowodny przyswajalne 237,80 g cukry suma 42,30 g Błonnik pokarmowy 39,00 g Sól 3,60 g	

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-10-26 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-10-26 sobota 12- Papkowiata	zupa warzywna +ryż+masło+mięso drobiowe 500ml (GLU Psz, JAJ, SEL.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 80,5 /porcja 500g = 402,60 kcal Białko ogółem (100g)= 4,1 /porcja 500g = 20,50 g Tłuszcz (100g)= 3,3 /porcja 500g = 16,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .5 /porcja 500g = 2,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 8,4 /porcja 500g = 41,90 g cukry suma (100g)= .6 /porcja 500g = 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+mięso drobiowe 500ml (MLE.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 71,6 /porcja 650g = 477,10 kcal Białko ogółem (100g)= 4 /porcja 650g = 26,90 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	Ziemniaczana z koperkiem 300ml (GLU Psz, SEL.) Mięso drobiowe z warzywami (SEL.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 209,9 /porcja 301g = 635,90 kcal Białko ogółem (100g)= 9,8 /porcja 301g = 29,60 g Tłuszcz (100g)= 8,9 /porcja 301g = 26,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1 /porcja 301g = 3,00 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 21 /porcja 301g = 63,60 g cukry suma (100g)= 2,1 /porcja 301g = 6,50 g Błonnik pokarmowy (100g)= 5,7 /porcja 301g = 17,40 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] 2 386,00 kcal Białko ogółem 116,30 g Tłuszcz 90,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22,70 g Węglowodny przyswajalne 268,10 g cukry suma 46,60 g Błonnik pokarmowy 27,40 g Sól 1,30 g

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-10-26 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-10-26 sobota 14- Plyma wzmacniająca	zupa warzywna +ryż+masło+mięso drobiowe 500ml (GLU Psz, JAJ, SEL.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 89,5 /porcja 500g = 447,30 kcal Białko ogółem (100g)= 3,4 /porcja 500g = 16,80 g Tłuszcz (100g)= 3,8 /porcja 500g = 18,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .5 /porcja 500g = 2,20 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10,2 /porcja 500g = 51,10 g cukry suma (100g)= .4 /porcja 500g = 2,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= .8 /porcja 500g = 3,80 g Sól (100g)= 0 /porcja 500g = 0,10 g	Ryż na mle+masło+mięso drobiowe 500ml (MLE.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 84,6 /porcja 500g = 423,10 kcal Białko ogółem (100g)= 4,6 /porcja 500g = 22,80 g Tłuszcz (100g)= 2,6 /porcja 500g = 13,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,4 /porcja 500g = 6,90 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10,7 /porcja 500g = 53,20 g cukry suma (100g)= 3 /porcja 500g = 14,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2 /porcja 500g = 1,20 g Sól (100g)= .1 /porcja 500g = 0,40 g	Ziemniaczana z koperkiem 300ml (GLU Psz, SEL.) Mięso+warzywa+masło+ziemniaki 500ml Plyma (MLE, SEL.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 169,9 /porcja 301g = 514,80 kcal Białko ogółem (100g)= 7,9 /porcja 301g = 24,00 g Tłuszcz (100g)= 7,8 /porcja 301g = 23,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2,3 /porcja 301g = 7,00 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 15,6 /porcja 301g = 47,30 g cukry suma (100g)= 1,4 /porcja 301g = 4,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= 4,2 /porcja 301g = 12,60 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)= 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] 2 255,60 kcal Białko ogółem 103,20 g Tłuszcz 88,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 25,20 g Węglowodny przyswajalne 255,90 g cukry suma 38,20 g Błonnik pokarmowy 22,60 g Sól 1,10 g

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-10-26 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-26 sobota 6-Z ograniczeniem ilości przyswajalnej (Cukrzyca)	chleb wielozłazisty 115g (GLU Ows, GLU Żyt), masło porcjowane 10g (MLE), Szyńka tostowa z kurcząt 60g (SOJ), Mix sałat z olejem i marchewką 50g, Herbata bez cukru 250 ml, Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 98.3 / (porcja 485g) = 468,30 kcal, Białko ogółem (100g)= 4 / (porcja 485g) = 18,90 g, Tłuszcz (100g)= 5.1 / (porcja 485g) = 24,30 g, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.4 / (porcja 485g) = 6,80 g, Węglowodny przyswajalny (100g)= 7.8 / (porcja 485g) = 36,90 g, cukry suma (100g)= 7 / (porcja 485g) = 3,50 g, Błonnik pokarmowy (100g)= 2.4 / (porcja 485g) = 11,50 g, Sól (100g)= 0.3 / (porcja 485g) = 1,20 g	Jogurt naturalny 150g-1szt. (MLE), Pomarańcza 150g, Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 34.6 / (porcja 300g) = 104,80 kcal, Białko ogółem (100g)= 1.6 / (porcja 300g) = 4,80 g, Tłuszcz (100g)= 0.7 / (porcja 300g) = 2,20 g, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 0.5 / (porcja 300g) = 1,40 g, Węglowodny przyswajalny (100g)= 5 / (porcja 300g) = 15,30 g, cukry suma (100g)= 4.8 / (porcja 300g) = 14,50 g, Błonnik pokarmowy (100g)= 0.7 / (porcja 300g) = 2,10 g, Sól (100g)= 0.1 / (porcja 300g) = 0,10 g	Zupa z soczewicy czerwonej 300ml A, Gulasz drobiowy duszony naturalny 200g A (GLU Psz, SEL), Kasza pęczak gotowana 200g A (GLU Psz), Surowka po żydowsku 150g, Herbata bez cukru 250 ml, Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 80.1 / (porcja 1100g) = 889,90 kcal, Białko ogółem (100g)= 4.1 / (porcja 1100g) = 45,20 g, Tłuszcz (100g)= 1.5 / (porcja 1100g) = 16,50 g, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 0.2 / (porcja 1100g) = 2,70 g, Węglowodny przyswajalny (100g)= 12.5 / (porcja 1100g) = 139,20 g, cukry suma (100g)= 1.4 / (porcja 1100g) = 15,50 g, Błonnik pokarmowy (100g)= 3.1 / (porcja 1100g) = 34,00 g, Sól (100g)= 0.2 / (porcja 1100g) = 2,50 g		Chleb graham 90g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt), masło porcjowane 10g (MLE), Kielbasa pieprzowa-wędlina z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 40g, Rukola 10g, Salatkę bawarską 120g (JAJ, GOR), Herbata bez cukru 250 ml, Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 96.9 / (porcja 520g) = 510,10 kcal, Białko ogółem (100g)= 3.4 / (porcja 520g) = 18,00 g, Tłuszcz (100g)= 3 / (porcja 520g) = 15,60 g, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.3 / (porcja 520g) = 6,90 g, Węglowodny przyswajalny (100g)= 7.8 / (porcja 520g) = 41,30 g, cukry suma (100g)= 1 / (porcja 520g) = 5,50 g, Błonnik pokarmowy (100g)= 1.2 / (porcja 520g) = 6,40 g, Sól (100g)= 0.4 / (porcja 520g) = 1,80 g	Pieczony żytni-pszemno-razowy 60g (GLU Psz, GLU Żyt), masło 10g (MLE), Ser żółty 30g W (MLE), Ogórek 30g, Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 226.7 / (porcja 130g) = 294,40 kcal, Białko ogółem (100g)= 9.7 / (porcja 130g) = 12,60 g, Tłuszcz (100g)= 12.5 / (porcja 130g) = 16,30 g, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 8.2 / (porcja 130g) = 10,70 g, Węglowodny przyswajalny (100g)= 17.9 / (porcja 130g) = 23,20 g, cukry suma (100g)= 1.5 / (porcja 130g) = 1,90 g, Błonnik pokarmowy (100g)= 3.8 / (porcja 130g) = 4,90 g, Sól (100g)= 0.9 / (porcja 130g) = 1,20 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 267,80 kcal, Białko ogółem 99,50 g, Tłuszcz 74,90 g, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 28,50 g, Węglowodny przyswajalny 255,90 g, cukry suma 40,90 g, Błonnik pokarmowy 58,90 g, Sól 6,80 g

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-10-26 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-26 sobota Gl- Bezglutenowa	chleb bezglutenowy 105g, masło porcjowane 10g (MLE), Szyńka tostowa z kurcząt 60g (SOJ), Mix sałat z olejem i marchewką 50g, Pomarańcza 150g, Herbata z cukrem 250ml A, Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 73.2 / (porcja 625g) = 457,20 kcal, Białko ogółem (100g)= 2 / (porcja 625g) = 12,20 g, Tłuszcz (100g)= 3.7 / (porcja 625g) = 22,90 g, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.2 / (porcja 625g) = 7,20 g, Węglowodny przyswajalny (100g)= 7.8 / (porcja 625g) = 49,00 g, cukry suma (100g)= 3 / (porcja 625g) = 18,60 g, Błonnik pokarmowy (100g)= 0.5 / (porcja 625g) = 3,30 g, Sól (100g)= 0.2 / (porcja 625g) = 1,40 g		Zupa z soczewicy czerwonej 300ml b/g A (SEL), Gulasz drobiowy naturalny 200g b/g (SEL), Ryż biały 200g, Surowka po żydowsku 150g, Herbata owocowa leśna z cukrem 250 ml, Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 113 / (porcja 901g) = 1 027,60 kcal, Białko ogółem (100g)= 4.5 / (porcja 901g) = 41,00 g, Tłuszcz (100g)= 3.7 / (porcja 901g) = 33,30 g, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 0.4 / (porcja 901g) = 3,60 g, Węglowodny przyswajalny (100g)= 14.9 / (porcja 901g) = 135,20 g, cukry suma (100g)= 2.2 / (porcja 901g) = 20,00 g, Błonnik pokarmowy (100g)= 2.1 / (porcja 901g) = 19,40 g, Sól (100g)= 0.3 / (porcja 901g) = 2,40 g		chleb bezglutenowy 105g, masło porcjowane 10g (MLE), Kielbasa pieprzowa-wędlina z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 40g, Rukola 10g, Salatkę bawarską 120g (JAJ, GOR), 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)= 1.5 / (porcja 535g) = 7,70 g, Węglowodny przyswajalny (100g)= 7.3 / (porcja 535g) = 38,30 g, cukry suma (100g)= 2.5 / (porcja 535g) = 13,20 g, Błonnik pokarmowy (100g)= 0.3 / (porcja 535g) = 1,40 g, Sól (100g)= 0.6 / (porcja 535g) = 3,20 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 086,30 kcal, Białko ogółem 62,70 g, Tłuszcz 78,60 g, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 18,50 g, Węglowodny przyswajalny 222,50 g, cukry suma 51,80 g, Błonnik pokarmowy 24,10 g, Sól 7,00 g

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-10-26 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-26 sobota C1- Dieta podstawowa	Chleb wielozłarnisty 85g (GLU Ows, GLU Żyt.) Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Szyńka łoskowa z kurcząt 60g (SOJ.) Mix sałat z olejem i marchewką 50g Pomarańcza 150g Kawa z mlekiem 250 ml A (GLU Psz, MLE.) Wartość energetyczna[kcal] 600,10 kcal Białko ogółem 24,00 g Tłuszcz 26,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 9,00 g Węglowodny przyswajalne 59,90 g cukry suma 20,10 g Błonnik pokarmowy 11,90 g Sól 1,10 g		Zupa z soczewicy czerwonej 300ml A Gulasz drobiowy duszony naturalny 200g A (GLU Psz, SEL.) Kasza pęczak gotowana 200g A (GLU Psz.) Surówka po żydowsku 150g Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 986,80 kcal Białko ogółem 45,60 g Tłuszcz 21,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 3,10 g Węglowodny przyswajalne 151,30 g cukry suma 18,50 g Błonnik pokarmowy 34,00 g Sól 2,40 g		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 40g Sałatka bawarska 120g (JAJ, GOR.) Rukola 10g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 641,80 kcal Białko ogółem 17,90 g Tłuszcz 18,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 7,60 g Węglowodny przyswajalne 47,50 g cukry suma 11,90 g Błonnik pokarmowy 5,60 g Sól 2,30 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 228,70 kcal Białko ogółem 87,50 g Tłuszcz 66,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 19,70 g Węglowodny przyswajalne 258,70 g cukry suma 50,50 g Błonnik pokarmowy 51,50 g Sól 5,80 g

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-10-26 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-26 sobota C2- Dieta Lathosialowa	chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Szyńka łoskowa z kurcząt 60g (SOJ.) Mix sałat z olejem i marchewką 50g Pomarańcza 150g Kawa z mlekiem 250 ml A (GLU Psz, MLE.) Wartość energetyczna[kcal] 591,10 kcal Białko ogółem 23,90 g Tłuszcz 22,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 9,30 g Węglowodny przyswajalne 67,90 g cukry suma 19,20 g Błonnik pokarmowy 6,40 g Sól 0,60 g		Zemiaczana z koperkiem 300ml (GLU Psz, SEL.) Gulasz drobiowy duszony naturalny 200g A (GLU Psz, SEL.) kasza jęczmienna 200g (GLU Psz.) Fasolka szparagowa duszona 150g Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 964,90 kcal Białko ogółem 48,10 g Tłuszcz 25,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 3,20 g Węglowodny przyswajalne 122,40 g cukry suma 11,20 g Błonnik pokarmowy 27,00 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.) Kiełbasa pieprzowa-wędlina z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 40g Rukola 10g Sałatka bawarska 120g (JAJ, GOR.) Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 641,80 kcal Białko ogółem 17,90 g Tłuszcz 18,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 7,60 g Węglowodny przyswajalne 47,50 g cukry suma 11,90 g Błonnik pokarmowy 5,60 g Sól 2,30 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 187,80 kcal Białko ogółem 89,90 g Tłuszcz 65,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 20,10 g Węglowodny przyswajalne 237,80 g cukry suma 42,30 g Błonnik pokarmowy 39,00 g Sól 3,60 g

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-10-26 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-26 sobota C3- Ograniczenie laktoprojs. weglo(Culizycow/walka(K))	chleb wielozłamiasty 115g (GLU Ows, GLU Żyt) Masło roślinne tania 10g Szyzka losiowa z kurcząt 60g (SOJ) Twaróg naturalny 120g A (MLE) Mix sałat z olejem i marchewką 50g Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 588,50 kcal Białko ogółem 41,50 g Tłuszcz 26,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 5,80 g Węglowodny przyswajalne 40,70 g cukry suma 7,00 g Błonnik pokarmowy 11,50 g Sól 1,40 g	Jogurt naturalny 150g-1szt. (MLE) Pomarańcza 150g Wartość energetyczna[kcal] 104,80 kcal Białko ogółem 4,80 g Tłuszcz 2,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 1,40 g Węglowodny przyswajalne 15,30 g cukry suma 14,50 g Błonnik pokarmowy 2,10 g Sól 0,10 g	Zupa z soczewicy czerwonej 300ml A Gulasz drobiowy duszony naturalny 250g (GLU Psz, SEL) Kasza pęczak gotowana 200g A (GLU Psz) Surówka po żydowsku 150g Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 900,10 kcal Białko ogółem 60,90 g Tłuszcz 12,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 1,60 g Węglowodny przyswajalne 135,80 g cukry suma 15,50 g Błonnik pokarmowy 33,70 g Sól 2,10 g		Chleb graham 90g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt) Kielbasa pieprzowa-wędlina z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 40g Rukola 10g Sałatka bawarska 120g (JAJ, GOR) Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 546,30 kcal Białko ogółem 18,50 g Tłuszcz 9,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 2,20 g Węglowodny przyswajalne 41,20 g cukry suma 7,20 g Błonnik pokarmowy 6,40 g Sól 2,30 g	Pieczywo żytnio-pszenno-razowe 60g (GLU Psz, GLU Żyt) Ser żółty 40g W (MLE) Ogórek 30g Wartość energetyczna[kcal] 250,60 kcal Białko ogółem 15,10 g Tłuszcz 10,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 7,50 g Węglowodny przyswajalne 23,30 g cukry suma 2,00 g Błonnik pokarmowy 4,90 g Sól 1,30 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 390,30 kcal Białko ogółem 140,80 g Tłuszcz 61,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 18,50 g Węglowodny przyswajalne 256,30 g cukry suma 46,20 g Błonnik pokarmowy 58,60 g Sól 7,20 g

Wydruk z MAPI JADLOSPIS 2

Formularz:Jadlospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.f3

strona 15 z 16

Wydrukował: q, Data i godzina wydruku: 2024-10-21 12:54:59

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-10-26 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-26 sobota P1- Dieta Podstawowa Dziecięca	Chleb wielozłamiasty 40g (GLU Ows, GLU Żyt) Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt) masło porcjowane 10g (MLE) Szyzka losiowa z kurcząt 60g (SOJ) Mix sałat z olejem i marchewką 50g Kawa z mlekiem 250 ml A (GLU Psz, MLE) Wartość energetyczna[kcal] 444,00 kcal Białko ogółem 19,70 g Tłuszcz 23,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 9,00 g Węglowodny przyswajalne 35,80 g cukry suma 9,50 g Błonnik pokarmowy 5,40 g Sól 0,70 g	Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE) Wartość energetyczna[kcal] 123,00 kcal Białko ogółem 4,20 g Tłuszcz 3,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 2,40 g Węglowodny przyswajalne 18,00 g cukry suma 18,00 g Błonnik pokarmowy g Sól g	Zupa z soczewicy czerwonej 300ml A Gulasz drobiowy duszony naturalny 200g A (GLU Psz, SEL) Kasza jęczmienna gotowana 100g (GLU Psz) Surówka po żydowsku 100g Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 754,80 kcal Białko ogółem 42,70 g Tłuszcz 16,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 2,70 g Węglowodny przyswajalne 98,80 g cukry suma 14,90 g Błonnik pokarmowy 20,80 g Sól 1,90 g	Pomarańcza 150g Wartość energetyczna[kcal] 50,80 kcal Białko ogółem 1,00 g Tłuszcz 0,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem g Węglowodny przyswajalne 10,20 g cukry suma 9,40 g Błonnik pokarmowy 2,10 g Sól g	Chleb żytnio-pszenny 60g (GLU Psz, GLU Żyt) masło porcjowane 10g (MLE) Kielbasa pieprzowa-wędlina z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 40g Rukola 10g Sałatka bawarska 60g (JAJ, SEL, GOR) Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 395,50 kcal Białko ogółem 13,30 g Tłuszcz 18,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 6,30 g Węglowodny przyswajalne 42,40 g cukry suma 8,10 g Błonnik pokarmowy 4,10 g Sól 1,00 g		Wartość energetyczna[kcal] 1 768,10 kcal Białko ogółem 80,90 g Tłuszcz 62,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 20,40 g Węglowodny przyswajalne 205,20 g cukry suma 59,90 g Błonnik pokarmowy 32,40 g Sól 3,60 g

Wydruk z MAPI JADLOSPIS 2

Formularz:Jadlospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.f3

strona 16 z 16

Wydrukował: q, Data i godzina wydruku: 2024-10-21 12:54:59

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-10-26 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA		
2024-10-26 sobota ML - Bezzmleczna	Herbata z cukrem 250ml A chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Żyt.) Miks tłuszczowy do smarowania 80% 15g Szynka łosiowa z kurcząt 60g (SO.) Mix sałat z olejem i marchewką 50g Pomarańcza 150g Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 89,5 / (porcja 615g) = 55,40 kcal Białko ogółem (100g)= 3.2 / (porcja 615g) = 20,20 g Tłuszcz (100g)= 3.6 / (porcja 615g) = 22,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.1 / (porcja 615g) = 7,00 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10.5 / (porcja 615g) = 65,40 g cukry suma (100g)= 2.7 / (porcja 615g) = 16,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1 / (porcja 615g) = 6,40 g Sól (100g)= .1 / (porcja 615g) = 0,50 g		Ziemniaczana z koperkiem b/g 300ml (SEL.) Gulasz drobiowy naturalny 200g b/g (SEL.) kasza jęczmienna 200g (GLU Psz.) Fasolka szparagowa duszona 150g Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 74.4 / (porcja 1100g) = 82,60 kcal Białko ogółem (100g)= 3.7 / (porcja 1100g) = 41,10 g Tłuszcz (100g)= 1.7 / (porcja 1100g) = 19,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .2 / (porcja 1100g) = 2,60 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9.9 / (porcja 1100g) = 110,20 g cukry suma (100g)= 1 / (porcja 1100g) = 11,30 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2.2 / (porcja 1100g) = 24,30 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.) Miks tłuszczowy do smarowania 80% 15g Kielbasa pleprzowa-wędlna z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 40g Rukola 10g Salatka bawarska 120g (JAJ, GOR.) Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 128.3 / (porcja 525g) = 67,50 kcal Białko ogółem (100g)= 3.4 / (porcja 525g) = 17,90 g Tłuszcz (100g)= 4.2 / (porcja 525g) = 21,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.4 / (porcja 525g) = 7,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9 / (porcja 525g) = 47,50 g cukry suma (100g)= 2.3 / (porcja 525g) = 11,90 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.1 / (porcja 525g) = 5,60 g Sól (100g)= .4 / (porcja 525g) = 2,30 g			Wartość energetyczna[kcal] 2 061,20 kcal Białko ogółem 79,20 g Tłuszcz 63,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 17,00 g Węglowodny przyswajalne 223,10 g cukry suma 40,00 g Błonnik pokarmowy 36,30 g Sól 3,10 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 u Dietetyka Szpitalnego jest udostępniany na prośbę pacjenta.

Wydrukował: q, Data i godzina wydruku: 2024-10-21 12:54:59

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-10-26 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA		
2024-10-26 sobota We - Wegetariańska	chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Twarożek 120g A (MLE.) Mix sałat z olejem i marchewką 50g Pomarańcza 150g Kawa z mlekiem 250 ml A (GLU Psz, MLE.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 98 / (porcja 670g) = 653,40 kcal Białko ogółem (100g)= 5.6 / (porcja 670g) = 37,50 g Tłuszcz (100g)= 3.5 / (porcja 670g) = 23,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.7 / (porcja 670g) = 11,60 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10.6 / (porcja 670g) = 70,90 g cukry suma (100g)= 3.5 / (porcja 670g) = 23,10 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1 / (porcja 670g) = 6,40 g Sól (100g)= .1 / (porcja 670g) = 0,50 g		Zupa z soczewicy czerwonej 300ml A Gulasz warzywny 200g (GLU Psz.) Kasza peczak gotowana 200g A (GLU Psz.) Surowka po Żydowsku 150g Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 84.1 / (porcja 1100g) = 93,90 kcal Białko ogółem (100g)= 2.7 / (porcja 1100g) = 29,90 g Tłuszcz (100g)= 1.9 / (porcja 1100g) = 21,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .2 / (porcja 1100g) = 2,00 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 13.9 / (porcja 1100g) = 154,60 g cukry suma (100g)= 1.9 / (porcja 1100g) = 21,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= 3.2 / (porcja 1100g) = 36,00 g Sól (100g)= .2 / (porcja 1100g) = 2,00 g			Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Salatka bawarska 150g (JAJ, GOR.) Rukola 10g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 131.6 / (porcja 510g) = 68,00 kcal Białko ogółem (100g)= 2.3 / (porcja 510g) = 11,50 g Tłuszcz (100g)= 3.5 / (porcja 510g) = 17,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.6 / (porcja 510g) = 8,10 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9.4 / (porcja 510g) = 47,00 g cukry suma (100g)= 2.6 / (porcja 510g) = 13,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.1 / (porcja 510g) = 5,60 g Sól (100g)= .4 / (porcja 510g) = 1,90 g			Wartość energetyczna[kcal] 2 246,30 kcal Białko ogółem 78,90 g Tłuszcz 62,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 21,70 g Węglowodny przyswajalne 272,50 g cukry suma 57,10 g Błonnik pokarmowy 48,00 g Sól 4,40 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 u Dietetyka Szpitalnego jest udostępniany na prośbę pacjenta.

Wydrukował: q, Data i godzina wydruku: 2024-10-21 12:54:59

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-10-26 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-10-26 sobota 7- kontrolowana zawartość kw. tłuszczowych(sercowa)	chleb wielozłamiasty 115g (GLU Ows, GLU Żyt.) Miks tłuszczowy do smarowania 80% 15g Szynka kostowa z kurcząt 60g (SOJ.) Mix salat z olejem i marchewką 50g Pomarańcza 150g Kawa z mlekiem 250 ml A (GLU Psz, MLE.) Wartość energetyczna[kcal] 626,40 kcal Białko ogółem 23,60 g Tłuszcz 31,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 8,60 g Węglowodny przyswajalne 54,50 g cukry suma 20,40 g Błonnik pokarmowy 13,60 g Sól 1,30 g		Zupa z soczewicy czerwonej 300ml A Gulasz drobiowy duszony naturalny 200g A (GLU Psz, SEL.) Kasza pęczak gotowana 200g A (GLU Psz.) Sunówka po żydowsku 150g Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 986,80 kcal Białko ogółem 45,60 g Tłuszcz 21,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 3,10 g Węglowodny przyswajalne 151,30 g cukry suma 18,50 g Błonnik pokarmowy 34,00 g Sól 2,40 g			Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) Miks tłuszczowy do smarowania 80% 15g Kielbasa pieprzowa-wędlina z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 40g Rukola 10g Salatka bawarska 120g (JAJ, GOR.) Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 675,00 kcal Białko ogółem 17,90 g Tłuszcz 21,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 7,40 g Węglowodny przyswajalne 47,50 g cukry suma 11,90 g Błonnik pokarmowy 5,60 g Sól 2,30 g	Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) Miks tłuszczowy do smarowania 80% 15g Kielbasa pieprzowa-wędlina z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 40g Rukola 10g Salatka bawarska 120g (JAJ, GOR.) Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 675,00 kcal Białko ogółem 17,90 g Tłuszcz 21,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 7,40 g Węglowodny przyswajalne 47,50 g cukry suma 11,90 g Błonnik pokarmowy 5,60 g Sól 2,30 g	Wartość energetyczna[kcal] 2288,20 kcal Białko ogółem 87,10 g Tłuszcz 75,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 19,10 g Węglowodny przyswajalne 253,30 g cukry suma 50,80 g Błonnik pokarmowy 53,20 g Sól 6,00 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 2024-10-26 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-26 sobota 9- Bogalobliakowa	chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Szynka kostowa z kurcząt 60g (SOJ.) Mix salat z olejem i marchewką 50g Kawa z mlekiem 250 ml A (GLU Psz, MLE.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 116,7 / (porcja 460g) = 530,30 kcal Białko ogółem (100g)= 5,1 / (porcja 460g) = 23,00 g Tłuszcz (100g)= 4,8 / (porcja 460g) = 22,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2 / (porcja 460g) = 9,20 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12,7 / (porcja 460g) = 57,70 g cukry suma (100g)= 2,2 / (porcja 460g) = 9,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1 / (porcja 460g) = 4,40 g Sól (100g)= .1 / (porcja 460g) = 0,60 g	Jogurt naturalny 150g-1szt. (MLE.) Pomarańcza 150g Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 34,6 / (porcja 300g) = 104,80 kcal Białko ogółem (100g)= 1,6 / (porcja 300g) = 4,80 g Tłuszcz (100g)= .7 / (porcja 300g) = 2,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .5 / (porcja 300g) = 1,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 5 / (porcja 300g) = 15,30 g cukry suma (100g)= 4,8 / (porcja 300g) = 14,50 g Błonnik pokarmowy (100g)= .7 / (porcja 300g) = 2,10 g Sól (100g)= .1 / (porcja 300g) = 0,10 g	Ziemniaczana z koperkiem 300ml (GLU Psz, SEL.) Gulasz drobiowy duszony naturalny 200g A (GLU Psz, SEL.) kasza jęczmienna 200g (GLU Psz.) Fasolka szparagowa duszona 150g Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 86,8 / (porcja 1100g) = 964,90 kcal Białko ogółem (100g)= 4,3 / (porcja 1100g) = 48,10 g Tłuszcz (100g)= 2,3 / (porcja 1100g) = 25,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .3 / (porcja 1100g) = 3,20 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11 / (porcja 1100g) = 122,40 g cukry suma (100g)= 1 / (porcja 1100g) = 11,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2,4 / (porcja 1100g) = 27,00 g Sól (100g)= .1 / (porcja 1100g) = 0,70 g	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	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 40g Rukola 10g Salatka bawarska 120g (JAJ, GOR.) Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 121,9 / (porcja 520g) = 641,80 kcal Białko ogółem (100g)= 3,4 / (porcja 520g) = 17,90 g Tłuszcz (100g)= 3,5 / (porcja 520g) = 18,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,5 / (porcja 520g) = 7,60 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9 / (porcja 520g) = 47,50 g cukry suma (100g)= 2,3 / (porcja 520g) = 11,90 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,1 / (porcja 520g) = 5,60 g Sól (100g)= .4 / (porcja 520g) = 2,30 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 40g Rukola 10g Salatka bawarska 120g (JAJ, GOR.) Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 121,9 / (porcja 520g) = 641,80 kcal Białko ogółem (100g)= 3,4 / (porcja 520g) = 17,90 g Tłuszcz (100g)= 3,5 / (porcja 520g) = 18,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,5 / (porcja 520g) = 7,60 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9 / (porcja 520g) = 47,50 g cukry suma (100g)= 2,3 / (porcja 520g) = 11,90 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,1 / (porcja 520g) = 5,60 g Sól (100g)= .4 / (porcja 520g) = 2,30 g	Wartość energetyczna[kcal] 2320,80 kcal Białko ogółem 97,00 g Tłuszcz 89,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22,50 g Węglowodny przyswajalne 255,90 g cukry suma 47,40 g Błonnik pokarmowy 39,10 g Sól 3,80 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 2024-10-26 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA	
2024-10-26 sobota 3-Latwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Żyt.) Szynka tustowa z kurcząt 60g (SOJ, SEL) Mix sałat z olejem i marchewką 50g Pomarańcza 150g Kawa z mlekiem 250 ml A (GLU Psz, MLE) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 86.1 /porcja 600g = 506,30 kcal Białko ogółem (100g)= 4.1 /porcja 600g = 23,90 g Tłuszcz (100g)= 2.4 /porcja 600g = 14,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .6 /porcja 600g = 3,80 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11.5 /porcja 600g = 67,80 g cukry suma (100g)= 3.3 /porcja 600g = 19,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.1 /porcja 600g = 6,40 g Sól (100g)= .1 /porcja 600g = 0,60 g		Ziemniaczana z koperkiem 300ml (GLU Psz, SEL) Gulasz drobiowy gotowany w wodzie 200g b/g (SEL) Kasza jęczmienna 250g A (GLU Psz) Fasolka szparagowa duszona 150g Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 106.3 /porcja 1150g = 1 181,50 kcal Białko ogółem (100g)= 7 /porcja 1150g = 77,40 g Tłuszcz (100g)= 2.8 /porcja 1150g = 31,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .3 /porcja 1150g = 3,80 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11.8 /porcja 1150g = 131,30 g cukry suma (100g)= 1.1 /porcja 1150g = 12,60 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2.7 /porcja 1150g = 29,60 g Sól (100g)= .1 /porcja 1150g = 0,60 g			Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) Kiełbasa pieprzowa-wędlina z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 60g Rukola 10g Dżem porcjowany 1szt-25g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 84.6 /porcja 435g = 367,80 kcal Białko ogółem (100g)= 4.5 /porcja 435g = 19,70 g Tłuszcz (100g)= 1.2 /porcja 435g = 5,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .1 /porcja 435g = 0,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 13.3 /porcja 435g = 57,70 g cukry suma (100g)= 10.2 /porcja 435g = 44,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.9 /porcja 435g = 8,40 g Sól (100g)= .3 /porcja 435g = 1,50 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 055,60 kcal Białko ogółem 121,00 g Tłuszcz 50,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 8,00 g Węglowodny przyswajalne 255,80 g cukry suma 76,00 g Błonnik pokarmowy 44,40 g Sól 2,70 g

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadłospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

strona 3 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: 2024-10-21 12:54:59

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-10-26 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-10-26 sobota 4-Latwostrawna z ogranicz. pobudź. wyd. osk. i żółtek.	Bulka pszenna 75g (GLU Psz, SOJ, GLU Jęcz.) masło porcjowane 10g (MLE) Szynka tustowa z kurcząt 60g (SOJ) Mix sałat z olejem i marchewką 50g Kawa z mlekiem 250 ml A (GLU Psz, MLE) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 106.6 /porcja 445g = 484,50 kcal Białko ogółem (100g)= 4.7 /porcja 445g = 21,30 g Tłuszcz (100g)= 4.7 /porcja 445g = 21,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2 /porcja 445g = 9,10 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11.3 /porcja 445g = 51,10 g cukry suma (100g)= 2.1 /porcja 445g = 9,70 g Błonnik pokarmowy (100g)= .6 /porcja 445g = 2,80 g Sól (100g)= .3 /porcja 445g = 1,50 g	Jogurt naturalny 150g-1szt. (MLE) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 36.2 /porcja 150g = 54,00 kcal Białko ogółem (100g)= 2.6 /porcja 150g = 3,80 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 = 0,00 g Sól (100g)= .1 /porcja 150g = 0,10 g	Ziemniaczana z koperkiem 300ml (GLU Psz, SEL) Gulasz drobiowy duszony naturalny 200g A (GLU Psz, SEL) Kasza jęczmienna 250g A (GLU Psz) Fasolka szparagowa duszona 150g Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 100.7 /porcja 1150g = 1 116,30 kcal Białko ogółem (100g)= 4.6 /porcja 1150g = 50,50 g Tłuszcz (100g)= 3.2 /porcja 1150g = 35,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .4 /porcja 1150g = 3,90 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12 /porcja 1150g = 133,40 g cukry suma (100g)= 1 /porcja 1150g = 11,40 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2.6 /porcja 1150g = 29,10 g Sól (100g)= .1 /porcja 1150g = 0,70 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 = 0,00 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 = 0,00 g	Bulka pszenna 75g (GLU Psz, SOJ, GLU Jęcz.) masło porcjowane 10g (MLE) Kiełbasa pieprzowa-wędlina z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 60g Rukola 10g Dżem porcjowany 1szt-25g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 97.9 /porcja 430g = 425,50 kcal Białko ogółem (100g)= 4.1 /porcja 430g = 17,70 g Tłuszcz (100g)= 2.9 /porcja 430g = 12,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.3 /porcja 430g = 5,70 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 13.4 /porcja 430g = 58,40 g cukry suma (100g)= 10 /porcja 430g = 43,60 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.3 /porcja 430g = 5,60 g Sól (100g)= .5 /porcja 430g = 2,40 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 138,80 kcal Białko ogółem 93,60 g Tłuszcz 71,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 20,10 g Węglowodny przyswajalne 260,40 g cukry suma 81,90 g Błonnik pokarmowy 39,00 g Sól 4,70 g	

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadłospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

strona 4 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: 2024-10-21 12:54:59