

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-01-27 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA	
2025-01-27 poniedziałek 1-Podstawowa	Chleb wielozłamiasty 65g (GLU Ows, GLU Żyt.) Chleb żytnio-pszeniczny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Jogurt naturalny 150g-1szt. (MLE.) Ser żółty 90g A (MLE.) Powidła śliwkowe 1szt-30g rzodkiewka 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 102.3 /porcja 665g = 681,50 kcal Białko ogółem (100g)= 4.4 /porcja 665g = 23,10 g Tłuszcz (100g)= 4.6 /porcja 665g = 30,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2.7 /porcja 665g = 17,80 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10.3 /porcja 665g = 68,90 g cukry suma (100g)= 3.9 /porcja 665g = 26,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.6 /porcja 665g = 10,60 g Sól (100g)= .3 /porcja 665g = 1,90 g		Szpinakowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE.) Potrawka z cielierzycy, fileta z kurczaka z papryką i pieczarkami 200g A Ryż pełnoziarnisty 200g Surówka porowa 150g A (JAJ, GOR.) herbata dzika róża/ jablko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 88.3 /porcja 1100g = 970,80 kcal Białko ogółem (100g)= 3.6 /porcja 1100g = 40,10 g Tłuszcz (100g)= 1.9 /porcja 1100g = 20,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .3 /porcja 1100g = 3,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 14.4 /porcja 1100g = 159,90 g cukry suma (100g)= 3.1 /porcja 1100g = 34,70 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2 /porcja 1100g = 22,30 g Sól (100g)= 0 /porcja 1100g = 0,40 g			Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio-pszeniczny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Paprykarz szczeciński 1 szt 130g (GLU Psz, RYB.) ogórek 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 101.9 /porcja 530g = 539,10 kcal Białko ogółem (100g)= 3.3 /porcja 530g = 17,50 g Tłuszcz (100g)= 4.2 /porcja 530g = 21,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.4 /porcja 530g = 7,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12.1 /porcja 530g = 63,60 g cukry suma (100g)= 2.6 /porcja 530g = 13,60 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.1 /porcja 530g = 5,70 g Sól (100g)= .4 /porcja 530g = 2,10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 199,80 kcal Białko ogółem 86,70 g Tłuszcz 73,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 28,60 g Węglowodny przyswajalne 292,40 g cukry suma 74,30 g Błonnik pokarmowy 38,60 g Sól 4,30 g

17.01.25r. *dekret*  
STARSZY DIETETYK  
*JK*  
mgr inż. Magdalena Kwiatkowska

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-01-27 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA	
2025-01-27 poniedziałek 2-Litwostrawna	chleb żytnio-pszeniczny 90g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Jogurt naturalny 150g-1szt. (MLE.) Twarożek naturalny 120g A (MLE.) Powidła śliwkowe 1szt-30g Pomidór spierzony 100g 2 szt Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 81.5 /porcja 750g = 611,25 kcal Białko ogółem (100g)= 3.5 /porcja 750g = 26,80 g Tłuszcz (100g)= 2.5 /porcja 750g = 19,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.5 /porcja 750g = 11,50 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10.7 /porcja 750g = 80,20 g cukry suma (100g)= 4.2 /porcja 750g = 31,50 g Błonnik pokarmowy (100g)= .7 /porcja 750g = 5,20 g Sól (100g)= .1 /porcja 750g = 0,70 g		Szpinakowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE.) Potrawka drobiowa duszona z pomidorami i cukinią 200g A (GLU Psz, MLE.) Ryż biały 200g Kalafior duszony z ziołami 150g A herbata dzika róża/ jablko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 88.6 /porcja 901g = 805,80 kcal Białko ogółem (100g)= 4.2 /porcja 901g = 38,20 g Tłuszcz (100g)= 1 /porcja 901g = 9,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .3 /porcja 901g = 2,70 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 15 /porcja 901g = 135,90 g cukry suma (100g)= 3.6 /porcja 901g = 32,60 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.9 /porcja 901g = 16,60 g Sól (100g)= 0 /porcja 901g = 0,30 g			Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio-pszeniczny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Paprykarz szczeciński 1 szt 130g (GLU Psz, RYB.) Mix salat z olejem i marchewką 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 109.5 /porcja 530g = 576,10 kcal Białko ogółem (100g)= 3.3 /porcja 530g = 17,20 g Tłuszcz (100g)= 5.1 /porcja 530g = 26,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.5 /porcja 530g = 7,80 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11.9 /porcja 530g = 62,70 g cukry suma (100g)= 2.5 /porcja 530g = 13,10 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1 /porcja 530g = 5,50 g Sól (100g)= .4 /porcja 530g = 2,10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 088,70 kcal Białko ogółem 82,20 g Tłuszcz 55,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 21,60 g Węglowodny przyswajalne 280,60 g cukry suma 77,80 g Błonnik pokarmowy 27,60 g Sól 3,10 g

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-01-27 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-01-27 poniedziałek	12- Papiłkowiata	zupa warzywna +ryż+mąslo+mieso drobiowe 500ml (GLU Psz, JAJ, SEL.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 80.5 /porcja 500g = 402,50 kcal Białko ogółem (100g)= 4.1 /porcja 500g = 20,50 g Tłuszcz (100g)= 3.3 /porcja 500g = 16,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .5 /porcja 500g = 2,50 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+mąslo+mieso drobiowe 500ml (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 = 6,30 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	Szpinakowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE.) Mieso drobiowe z warzywami (SEL.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 186.6 /porcja 301g = 565,80 kcal Białko ogółem (100g)= 9.6 /porcja 301g = 29,10 g Tłuszcz (100g)= 5.8 /porcja 301g = 17,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .8 /porcja 301g = 2,80 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 22.5 /porcja 301g = 68,00 g cukry suma (100g)= 1.9 /porcja 301g = 5,70 g Błonnik pokarmowy (100g)= 5.5 /porcja 301g = 16,60 g Sól (100g)= .1 /porcja 301g = 0,20 g	Ryż na mle+mąslo+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+mąslo+mieso drobiowe 500ml (GLU Psz, JAJ, SEL.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 89.5 /porcja 500g = 447,50 kcal Białko ogółem (100g)= 3.4 /porcja 500g = 16,80 g Tłuszcz (100g)= 3.8 /porcja 500g = 19,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .5 /porcja 500g = 2,50 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] 2 315,70 kcal Białko ogółem 115,80 g Tłuszcz 81,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22,30 g Węglowodny przyswajalne 272,50 g cukry suma 45,80 g Błonnik pokarmowy 26,60 g Sól 1,30 g
	14- Płynna wzmocniona	zupa warzywna +ryż+mąslo+mieso drobiowe 500ml (GLU Psz, JAJ, SEL.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 89.5 /porcja 500g = 447,50 kcal Białko ogółem (100g)= 3.4 /porcja 500g = 16,80 g Tłuszcz (100g)= 3.8 /porcja 500g = 19,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .5 /porcja 500g = 2,50 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+mąslo+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	Szpinakowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE.) Mieso+warzywa+mąslo+ziemiaki 500ml Płynna (MLE, SEL.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 148.7 /porcja 301g = 444,50 kcal Białko ogółem (100g)= 7.8 /porcja 301g = 23,50 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)= 17.1 /porcja 301g = 51,70 g cukry suma (100g)= 1.1 /porcja 301g = 3,40 g Błonnik pokarmowy (100g)= 3.9 /porcja 301g = 11,60 g Sól (100g)= 0 /porcja 301g = 0,10 g	Ryż na mle+mąslo+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+mąslo+mieso drobiowe 500ml (GLU Psz, JAJ, SEL.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 91.3 /porcja 500g = 456,50 kcal Białko ogółem (100g)= 3.4 /porcja 500g = 16,80 g Tłuszcz (100g)= 4 /porcja 500g = 19,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .5 /porcja 500g = 2,50 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] 2 194,30 kcal Białko ogółem 102,70 g Tłuszcz 79,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 24,90 g Węglowodny przyswajalne 260,30 g cukry suma 37,40 g Błonnik pokarmowy 21,80 g Sól 1,10 g

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-01-27 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-01-27 poniedziałek	7- kontrolowana zawartość kw. tłuszczowych( sercowa)	chleb wielozłazisty 115g (GLU Ows, GLU Żyt.) Jogurt naturalny 150g-1szt. (MLE.) Twaróg naturalny 120g A (MLE.) Powidła śliwkowe 1szt-30g Rzodkiewka 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 551,80 kcal Białko ogółem 25,80 g Tłuszcz 16,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 5,60 g Węglowodny przyswajalne 66,40 g cukry suma 31,00 g Błonnik pokarmowy 12,30 g Sól 1,40 g	Szpinakowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE.) Potrawka z cielęciny, fileta z kurczaka z papryką i pieczarkami 200g A Ryż pełnoziarnisty 200g Surowka porowa 150g A (JAJ, GOR.) herbata dzika róża/ jablko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 990,80 kcal Białko ogółem 40,10 g Tłuszcz 20,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 3,40 g Węglowodny przyswajalne 159,90 g cukry suma 34,70 g Błonnik pokarmowy 22,30 g Sól 0,40 g	Szpinakowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE.) Potrawka z cielęciny, fileta z kurczaka z papryką i pieczarkami 200g A Ryż pełnoziarnisty 200g Surowka porowa 150g A (JAJ, GOR.) herbata dzika róża/ jablko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 990,80 kcal Białko ogółem 40,10 g Tłuszcz 20,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 3,40 g Węglowodny przyswajalne 159,90 g cukry suma 34,70 g Błonnik pokarmowy 22,30 g Sól 0,40 g	Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) Miks tłuszczowy do smarowania 80% 15g Paprykarz szczebiński 1 szt 130g (GLU Psz, RYB.) ogórek 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 589,30 kcal Białko ogółem 17,50 g Tłuszcz 25,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 7,20 g Węglowodny przyswajalne 63,60 g cukry suma 13,60 g Błonnik pokarmowy 5,70 g Sól 2,10 g	Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) Miks tłuszczowy do smarowania 80% 15g Paprykarz szczebiński 1 szt 130g (GLU Psz, RYB.) ogórek 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 589,30 kcal Białko ogółem 17,50 g Tłuszcz 25,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 7,20 g Węglowodny przyswajalne 63,60 g cukry suma 13,60 g Błonnik pokarmowy 5,70 g Sól 2,10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 101,70 kcal Białko ogółem 83,40 g Tłuszcz 62,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 16,20 g Węglowodny przyswajalne 289,90 g cukry suma 79,30 g Błonnik pokarmowy 40,30 g Sól 3,90 g

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-01-27 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2025-01-27 poniedziałek GL - Bezglutenowa	<p>chleb bezglutenowy 105g masło porcjowane 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g-1szt. (MLE) Ser zółty 60g A (MLE) Powidła śliwkowe 1szt-30g rozdrobniona 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 89.1 /porcja 655g = 593,80 kcal Białko ogółem (100g)= 3.2 /porcja 655g = 21,00 g Tłuszcz (100g)= 4.6 /porcja 655g = 30,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2.7 /porcja 655g = 18,10 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9.1 /porcja 655g = 60,40 g cukry suma (100g)= 4 /porcja 655g = 26,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= .3 /porcja 655g = 2,10 g Sól (100g)= .3 /porcja 655g = 2,20 g</p>		<p>Szpinakowa z ziemniakami 300ml bezglutenowa (SEL) Potrawka z ciecierzycy, fileta z kurczaka z papryką i pieczarkami bigulienowa 200g A Ryz pełnoziarnisty 200g Surowka porowa 150g A (JAJ, GOR) herbata dzika róża/ jabłko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 87.3 /porcja 1100g = 970,40 kcal Białko ogółem (100g)= 4.1 /porcja 1100g = 45,50 g Tłuszcz (100g)= 1.7 /porcja 1100g = 19,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .2 /porcja 1100g = 2,20 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 14 /porcja 1100g = 155,40 g cukry suma (100g)= 4.1 /porcja 1100g = 45,50 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2 /porcja 1100g = 21,90 g Sól (100g)= .1 /porcja 1100g = 0,60 g</p>			<p>chleb bezglutenowy 105g masło porcjowane 10g (MLE) Pasta warzywna papryka&amp; fasola czerwona 80g Miód porcjowany 1szt-25g ogórek 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 85.9 /porcja 520g = 452,20 kcal Białko ogółem (100g)= 1 /porcja 520g = 5,30 g Tłuszcz (100g)= 3.3 /porcja 520g = 17,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.2 /porcja 520g = 6,20 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12.3 /porcja 520g = 64,50 g cukry suma (100g)= 2.4 /porcja 520g = 12,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.5 /porcja 520g = 7,80 g Sól (100g)= .4 /porcja 520g = 2,30 g</p>		<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 016,40 kcal Białko ogółem 71,80 g Tłuszcz 67,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 26,50 g Węglowodny przyswajalne 280,30 g cukry suma 85,60 g Błonnik pokarmowy 31,80 g Sól 5,10 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 2025-01-27 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2025-01-27 poniedziałek ML - Bezmleczna	<p>chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Żyt.) Miks tłuszczowy do smarowania 80% 15g Pasta roślinna 1szt-75g (GLU Psz, SOJ, GOR) Powidła śliwkowe 1szt-30g Pomidor sparzony 100g 2 szt Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 105.3 /porcja 560g = 584,80 kcal Białko ogółem (100g)= 2.4 /porcja 560g = 13,20 g Tłuszcz (100g)= 3.9 /porcja 560g = 21,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.1 /porcja 560g = 6,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 14.6 /porcja 560g = 81,30 g cukry suma (100g)= 4.7 /porcja 560g = 26,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.4 /porcja 560g = 7,70 g Sól (100g)= .3 /porcja 560g = 1,50 g</p>		<p>Szpinakowa z ziemniakami 300ml bezglutenowa (SEL) Potrawka drobiowa duszona z pomidorami 200g A bez mleczna (GLU Psz) Ryz biały 220g A Kalafior duszony z ziołami 150g A herbata dzika róża/ jabłko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 81 /porcja 1120g = 899,80 kcal Białko ogółem (100g)= 4 /porcja 1120g = 44,90 g Tłuszcz (100g)= 1.2 /porcja 1120g = 12,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .1 /porcja 1120g = 1,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 13.1 /porcja 1120g = 145,80 g cukry suma (100g)= 3.9 /porcja 1120g = 43,10 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.5 /porcja 1120g = 16,90 g Sól (100g)= .1 /porcja 1120g = 0,90 g</p>			<p>Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) Miks tłuszczowy do smarowania 80% 15g Paprykarz szczeciński 1 szt 130g (GLU Psz, RVB.) Mix sałat z olejem i marchewką 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 115.6 /porcja 535g = 609,30 kcal Białko ogółem (100g)= 3.3 /porcja 535g = 17,30 g Tłuszcz (100g)= 5.6 /porcja 535g = 30,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.4 /porcja 535g = 7,50 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11.9 /porcja 535g = 62,70 g cukry suma (100g)= 2.5 /porcja 535g = 13,10 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1 /porcja 535g = 5,90 g Sól (100g)= .4 /porcja 535g = 2,10 g</p>		<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 093,70 kcal Białko ogółem 75,40 g Tłuszcz 65,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 15,10 g Węglowodny przyswajalne 289,00 g cukry suma 82,20 g Błonnik pokarmowy 29,70 g Sól 4,50 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 2025-01-27 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA	
2025-01-27 poniedziałek	C3-Organizowanie lew.przys.węgli(Cukrzycowa/Mleki)	chleb wielozłarnisty 115g (GLU Ows, GLU Żyt.) Ser żółty 80g A (MLE.) rzodkiewka 50g Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 519,30 kcal Białko ogółem 29,80 g Tłuszcz 26,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 14,40 g Węglowodny przyswajalne 37,40 g cukry suma 3,80 g Błonnik pokarmowy 12,30 g Sól 2,10 g	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	Szpinakowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE.) Potrawka z cielierzcy, fileta z kurczaka z papryką i pieczarkami 200g A Ryż pełnoziarnisty 200g Surówka porowa 150g A (JAJ, GOR.) Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 889,00 kcal Białko ogółem 59,70 g Tłuszcz 15,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 2,00 g Węglowodny przyswajalne 129,40 g cukry suma 16,90 g Błonnik pokarmowy 23,80 g Sól 0,60 g		Chleb graham 90g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Paprykarz szczeciński 1 szt 130g (GLU Psz, RYB.) ogórek 50g Skyr naturalny 150g (MLE.) Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 536,60 kcal Białko ogółem 36,10 g Tłuszcz 13,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 2,00 g Węglowodny przyswajalne 63,50 g cukry suma 15,10 g Błonnik pokarmowy 6,50 g Sól 2,30 g	Pieczyczo żytnio-pszenno-razowe 60g (GLU Psz, GLU Żyt.) Masło roślinne rama 10g Kielbasa pieprzowa- wędlina z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 40g Mix sałat 30g Wartość energetyczna[kcal] 231,00 kcal Białko ogółem 11,50 g Tłuszcz 9,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 2,40 g Węglowodny przyswajalne 22,90 g cukry suma 1,60 g Błonnik pokarmowy 5,00 g Sól 0,80 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 229,90 kcal Białko ogółem 140,90 g Tłuszcz 66,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22,20 g Węglowodny przyswajalne 258,30 g cukry suma 42,50 g Błonnik pokarmowy 47,40 g Sól 5,90 g
	P1- Dieta Podstawowa Dziecięca	Chleb wielozłarnisty 40g (GLU Ows, GLU Żyt.) Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcowane 10g (MLE.) Ser żółty 60g A (MLE.) Povidła ślwkowe 1szt-30g rzodkiewka 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 522,60 kcal Białko ogółem 22,00 g Tłuszcz 25,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 16,40 g Węglowodny przyswajalne 40,80 g cukry suma 19,70 g Błonnik pokarmowy 6,10 g Sól 1,20 g	Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE.) Wartość energetyczna[kcal] 111,00 kcal Białko ogółem 4,40 g Tłuszcz 1,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 2,10 g Węglowodny przyswajalne 16,50 g cukry suma 13,80 g Błonnik pokarmowy g Sól 0,20 g	Szpinakowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE.) Potrawka drobiowa duszona z pomidorami i cukinią 200g A (GLU Psz, MLE.) Ryż pełnoziarnisty 100g A Surówka porowa 100g herbata dzika róża/ jablko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 688,20 kcal Białko ogółem 31,70 g Tłuszcz 14,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 2,90 g Węglowodny przyswajalne 109,00 g cukry suma 25,10 g Błonnik pokarmowy 16,50 g Sól 1,00 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 3,40 g Błonnik pokarmowy 2,10 g Sól g	Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) Chleb graham 30g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) masło porcowane 10g (MLE.) Paprykarz szczeciński 1 szt 130g (GLU Psz, RYB.) ogórek 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 460,50 kcal Białko ogółem 14,20 g Tłuszcz 21,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 7,30 g Węglowodny przyswajalne 50,10 g cukry suma 12,70 g Błonnik pokarmowy 3,60 g Sól 2,00 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 843,10 kcal Białko ogółem 73,30 g Tłuszcz 63,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 28,70 g Węglowodny przyswajalne 238,60 g cukry suma 80,70 g Błonnik pokarmowy 28,30 g Sól 4,40 g	

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-01-27 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-01-27 poniedziałek We- Wegetarianista	<p>chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Jogurt naturalny 150g-1szt. (MLE.) Ser żółty 80g A (MLE.) Powidła śliwkowe 1szt-30g rzodkiewka 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 106,1 /porcja 640g = 662,50 kcal Białko ogółem (100g)= 4,7 /porcja 640g = 29,10 g Tłuszcz (100g)= 4,2 /porcja 640g = 26,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2,9 /porcja 640g = 18,10 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12,3 /porcja 640g = 76,60 g cukry suma (100g)= 4 /porcja 640g = 25,10 g Błonnik pokarmowy (100g)= .8 /porcja 640g = 5,10 g Sól (100g)= .2 /porcja 640g = 1,20 g</p>		<p>Szpinakowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE.) Potrawka z ciecierzycy z papryką i pieczarkami 200g A (GLU Psz, SEL.) Ryz pełnoziarnisty 200g Surówka porowa 150g A (JAJ, GOR.) herbata dzika róża/ jablko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 90,6 /porcja 1100g = 1 006,80 kcal Białko ogółem (100g)= 2,7 /porcja 1100g = 29,90 g Tłuszcz (100g)= 1,9 /porcja 1100g = 20,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2 /porcja 1100g = 2,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 15,6 /porcja 1100g = 173,50 g cukry suma (100g)= 3,2 /porcja 1100g = 35,90 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2,1 /porcja 1100g = 23,60 g Sól (100g)= 0 /porcja 1100g = 0,50 g</p>			<p>Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Paprykarz szczeciński 1 szt 130g (GLU Psz, RYB.) ogórek 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 101,9 /porcja 530g = 536,10 kcal Białko ogółem (100g)= 3,3 /porcja 530g = 17,50 g Tłuszcz (100g)= 4,2 /porcja 530g = 21,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,4 /porcja 530g = 7,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12,1 /porcja 530g = 63,60 g cukry suma (100g)= 2,6 /porcja 530g = 13,60 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,1 /porcja 530g = 5,70 g Sól (100g)= .4 /porcja 530g = 2,10 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 205,80 kcal Białko ogółem 76,50 g Tłuszcz 68,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 27,90 g Węglowodny przyswajalne 313,90 g cukry suma 74,60 g Błonnik pokarmowy 33,80 g Sól 3,90 g</p>

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadlospis\_Tygodniowy\_posilki\_w\_kolumnach.fr3

strona 11 z 13

Wydrukował: q, Data i godzina wydruku: 2025-01-17 12:28:18

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-01-27 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-01-27 poniedziałek C1- Dieta podładowa	<p>Chleb wieloziarnisty 85g (GLU Ows, GLU Żyt.) Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Jogurt naturalny 150g-1szt. (MLE.) Ser żółty 80g A (MLE.) Powidła śliwkowe 1szt-30g rzodkiewka 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 681,90 kcal Białko ogółem 29,10 g Tłuszcz 30,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 17,80 g Węglowodny przyswajalne 68,90 g cukry suma 26,00 g Błonnik pokarmowy 10,60 g Sól 1,80 g</p>		<p>Szpinakowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE.) Potrawka z ciecierzycy, fileta z kurczaka z papryką i pieczarkami 200g A Ryz pełnoziarnisty 200g Surówka porowa 150g A (JAJ, GOR.) herbata dzika róża/ jablko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 980,80 kcal Białko ogółem 40,10 g Tłuszcz 20,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 3,40 g Węglowodny przyswajalne 199,90 g cukry suma 34,70 g Błonnik pokarmowy 22,30 g Sól 0,40 g</p>			<p>Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Paprykarz szczeciński 1 szt 130g (GLU Psz, RYB.) ogórek 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 536,10 kcal Białko ogółem 17,50 g Tłuszcz 21,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 7,40 g Węglowodny przyswajalne 63,60 g cukry suma 13,60 g Błonnik pokarmowy 5,70 g Sól 2,10 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 198,80 kcal Białko ogółem 86,70 g Tłuszcz 73,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 28,60 g Węglowodny przyswajalne 292,40 g cukry suma 74,30 g Błonnik pokarmowy 38,60 g Sól 4,30 g</p>
2025-01-27 poniedziałek C2- Dieta Łagodząca	<p>chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Jogurt naturalny 150g-1szt. (MLE.) Twarożek naturalny 120g A (MLE.) Powidła śliwkowe 1szt-30g Pomidor sparzony 100g 2 szt(0 porcje ) For Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 608,60 kcal Białko ogółem 26,80 g Tłuszcz 19,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 11,50 g Węglowodny przyswajalne 79,20 g cukry suma 29,40 g Błonnik pokarmowy 4,30 g Sól 0,70 g</p>		<p>Szpinakowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE.) Potrawka drobiowa duszona z pomidorami i cukinią 200g A (GLU Psz, MLE.) Ryz biały 220g A Kalaflor duszony z ziołami 150g A herbata dzika róża/ jablko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 901,90 kcal Białko ogółem 39,30 g Tłuszcz 14,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 2,60 g Węglowodny przyswajalne 147,50 g cukry suma 32,60 g Błonnik pokarmowy 17,00 g Sól 0,80 g</p>		<p>Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Paprykarz szczeciński 1 szt 130g (GLU Psz, RYB.) MIX salat z olejem i marchewką 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 576,10 kcal Białko ogółem 17,20 g Tłuszcz 26,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 7,80 g Węglowodny przyswajalne 62,70 g cukry suma 13,10 g Błonnik pokarmowy 5,50 g Sól 2,10 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 084,90 kcal Białko ogółem 82,50 g Tłuszcz 60,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 21,90 g Węglowodny przyswajalne 289,40 g cukry suma 75,10 g Błonnik pokarmowy 26,60 g Sól 3,60 g</p>	

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadlospis\_Tygodniowy\_posilki\_w\_kolumnach.fr3

strona 12 z 13

Wydrukował: q, Data i godzina wydruku: 2025-01-17 12:28:18

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-01-27 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-01-27 poniedziałek 9- Bogatobiałkowa	chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Twarożek naturalny 200g A (MLE.) Powidła śliwkowe 1szt-30g Pomidor szpary 100g 2 szt Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 100 /porcja 680g = 666,70 kcal Białko ogółem (100g)= 4,8 /porcja 680g = 32,00 g Tłuszcz (100g)= 3,3 /porcja 680g = 22,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2 /porcja 680g = 13,10 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12 /porcja 680g = 79,70 g cukry suma (100g)= 4,6 /porcja 680g = 30,50 g Błonnik pokarmowy (100g)= .8 /porcja 680g = 5,50 g Sól (100g)= .1 /porcja 680g = 0,60 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 = 2,00 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 g Sól (100g)= .1 /porcja 150g = 0,10 g	Szpinakowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE.) Potrawka drobiowa duszona z pomidorami i cukinią 200g A (GLU Psz, MLE.) Ryz biały 200g Kalefior duszony z ziołami 150g A herbata dzika róża/ jablko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 88,6 /porcja 901g = 805,80 kcal Białko ogółem (100g)= 4,2 /porcja 901g = 38,20 g Tłuszcz (100g)= 1 /porcja 901g = 9,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .3 /porcja 901g = 2,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 15 /porcja 901g = 135,90 g cukry suma (100g)= 3,6 /porcja 901g = 32,60 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,8 /porcja 901g = 16,60 g Sól (100g)= 0 /porcja 901g = 0,30 g	Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 74,4 /porcja 150g = 111,00 kcal Białko ogółem (100g)= 2,9 /porcja 150g = 4,40 g Tłuszcz (100g)= 1 /porcja 150g = 1,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,4 /porcja 150g = 2,10 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11,1 /porcja 150g = 16,50 g cukry suma (100g)= 9,3 /porcja 150g = 13,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= 0 /porcja 150g = 0 g Sól (100g)= .1 /porcja 150g = 0,20 g	Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Paprykarz szczeciński 1 szt 130g (GLU Psz, RYB.) Mix sałat z olejem i marchewką 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 109,5 /porcja 530g = 576,70 kcal Białko ogółem (100g)= 3,3 /porcja 530g = 17,20 g Tłuszcz (100g)= 5,1 /porcja 530g = 26,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,5 /porcja 530g = 7,80 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11,9 /porcja 530g = 62,70 g cukry suma (100g)= 2,5 /porcja 530g = 13,10 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1 /porcja 530g = 5,50 g Sól (100g)= .4 /porcja 530g = 2,10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 213,80 kcal Białko ogółem 95,80 g Tłuszcz 61,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 26,70 g Węglowodny przyswajalne 239,90 g cukry suma 95,10 g Błonnik pokarmowy 27,80 g Sól 3,30 g	

Wydruk z MAPY JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadlospis\_Tygodniowy\_posilki\_w\_kolumnach.fr3

strona 7 z 13

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: 2025-01-17 12:28:18

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-01-27 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-01-27 poniedziałek 6-Z ograniczeniem lakto przy.weg(Cukrzycowa)	chleb wielozłamiasty 115g (GLU Ows, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Ser żółty 60g A (MLE.) rozdziewka 50g Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 112 /porcja 485g = 533,30 kcal Białko ogółem (100g)= 5,2 /porcja 485g = 24,50 g Tłuszcz (100g)= 6,3 /porcja 485g = 30,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 3,4 /porcja 485g = 16,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 7,8 /porcja 485g = 37,20 g cukry suma (100g)= .8 /porcja 485g = 3,90 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2,5 /porcja 485g = 12,30 g Sól (100g)= .4 /porcja 485g = 1,80 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 g Sól (100g)= .1 /porcja 150g = 0,10 g	Szpinakowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE.) Potrawka drobiowa duszona z pomidorami i cukinią 200g A (GLU Psz, MLE.) Ryz pelnoziarnisty 200g Surówka porowa 150g A (JAJ, GOR.) Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 81,9 /porcja 1100g = 910,90 kcal Białko ogółem (100g)= 4,2 /porcja 1100g = 46,70 g Tłuszcz (100g)= 1,4 /porcja 1100g = 15,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .2 /porcja 1100g = 2,60 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 13,4 /porcja 1100g = 149,30 g cukry suma (100g)= 1,3 /porcja 1100g = 14,70 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2,2 /porcja 1100g = 23,90 g Sól (100g)= 0 /porcja 1100g = 0,40 g		Chleb graham 90g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Paprykarz szczeciński 1 szt 130g (GLU Psz, RYB.) ogórek 50g Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 97,9 /porcja 530g = 515,40 kcal Białko ogółem (100g)= 3,5 /porcja 530g = 18,20 g Tłuszcz (100g)= 4,1 /porcja 530g = 21,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,4 /porcja 530g = 7,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10,9 /porcja 530g = 57,40 g cukry suma (100g)= 1,7 /porcja 530g = 8,90 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,2 /porcja 530g = 6,50 g Sól (100g)= .4 /porcja 530g = 2,20 g	Pieczywo żytnio-pszemno-razowe 60g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło 10g (MLE) Kiełbasa pieprzowa- wędlna z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 40g Mix sałat 30g Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 179 /porcja 140g = 252,10 kcal Białko ogółem (100g)= 8,2 /porcja 140g = 11,50 g Tłuszcz (100g)= 8,2 /porcja 140g = 11,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 4,4 /porcja 140g = 6,10 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 16,3 /porcja 140g = 22,90 g cukry suma (100g)= 1,1 /porcja 140g = 1,50 g Błonnik pokarmowy (100g)= 3,5 /porcja 140g = 5,00 g Sól (100g)= .6 /porcja 140g = 0,80 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 265,30 kcal Białko ogółem 104,90 g Tłuszcz 80,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 33,80 g Węglowodny przyswajalne 271,90 g cukry suma 34,30 g Błonnik pokarmowy 47,70 g Sól 5,30 g

Wydruk z MAPY JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadlospis\_Tygodniowy\_posilki\_w\_kolumnach.fr3

strona 8 z 13

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: 2025-01-17 12:28:18

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-01-27 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-01-27 poniedziałek 3-Lalwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Żyt.) Jogurt naturalny 150g-1szt. (MLE.) Twarożek naturalny 120g A (MLE.) Powidła śliwkowe 1szt-30g Pomidor sparzony 100g 2 szt Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 77.3 /porcja 740g = 552,00 kcal Białko ogółem (100g)= 3.8 /porcja 740g = 26,80 g Tłuszcz (100g)= 1.6 /porcja 740g = 11,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .9 /porcja 740g = 5,10 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11.5 /porcja 740g = 82,00 g cukry suma (100g)= 4.5 /porcja 740g = 32,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= .8 /porcja 740g = 5,50 g Sól (100g)= .1 /porcja 740g = 0,70 g		Szpinakowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE.) Polewka drobiowa duszona z pomidorami i cukinią 200g A (GLU Psz, MLE.) Ryż biały 220g A Kalafior duszony z ziołami 150g A herbata dzika róża/ jablko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 71.8 /porcja 1120g = 797,20 kcal Białko ogółem (100g)= 3.2 /porcja 1120g = 35,90 g Tłuszcz (100g)= 1.3 /porcja 1120g = 14,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .2 /porcja 1120g = 2,60 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11.3 /porcja 1120g = 125,50 g cukry suma (100g)= 2.5 /porcja 1120g = 27,50 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.4 /porcja 1120g = 15,10 g Sól (100g)= .1 /porcja 1120g = 0,80 g			Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Paprykarz szczyński 1 szt 130g (GLU Psz, RYB.) Mix sałat z olejem i marchewką 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 109.5 /porcja 530g = 576,10 kcal Białko ogółem (100g)= 3.3 /porcja 530g = 17,20 g Tłuszcz (100g)= 5.1 /porcja 530g = 26,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.5 /porcja 530g = 7,80 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11.9 /porcja 530g = 62,70 g cukry suma (100g)= 2.5 /porcja 530g = 13,10 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1 /porcja 530g = 5,50 g Sól (100g)= .4 /porcja 530g = 2,10 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 925,39 kcal Białko ogółem 79,90 g Tłuszcz 52,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 16,50 g Węglowodny przyswajalne 270,60 g cukry suma 72,60 g Błonnik pokarmowy 26,10 g Sól 3,60 g

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadlospis\_Tygodniowy\_posilki\_w\_kolumnach.fr3

strona 3 z 13

Wydrukował: q, Data i godzina wydruku: 2025-01-17 12:28:18

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-01-27 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-01-27 poniedziałek 4-Lalwostrawna z ogr. sub.pobudz.wyd.soku.zolak.	Bułka pszenna 75g (GLU Psz, SOJ, GLU Jęcz.) masło porcjowane 10g (MLE.) Twarożek naturalny 120g A (MLE.) Pomidor sparzony 100g 2 szt Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 82.6 /porcja 555g = 459,00 kcal Białko ogółem (100g)= 3.8 /porcja 555g = 21,00 g Tłuszcz (100g)= 3 /porcja 555g = 16,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.8 /porcja 555g = 10,00 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9.7 /porcja 555g = 54,10 g cukry suma (100g)= 2.6 /porcja 555g = 14,50 g Błonnik pokarmowy (100g)= .7 /porcja 555g = 3,90 g Sól (100g)= .3 /porcja 555g = 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 = g Sól (100g)= .1 /porcja 150g = 0,10 g	Szpinakowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE.) Polewka drobiowa duszona z pomidorami i cukinią 200g A (GLU Psz, MLE.) Ryż biały 200g Kalafior duszony z ziołami 150g A herbata dzika róża/ jablko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 88.6 /porcja 901g = 805,80 kcal Białko ogółem (100g)= 4.2 /porcja 901g = 38,20 g Tłuszcz (100g)= 1 /porcja 901g = 9,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .3 /porcja 901g = 2,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 15 /porcja 901g = 135,50 g cukry suma (100g)= 3.6 /porcja 901g = 32,60 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.8 /porcja 901g = 16,60 g Sól (100g)= 0 /porcja 901g = 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 = 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 = g	Bułka pszenna 75g (GLU Psz, SOJ, GLU Jęcz.) masło porcjowane 10g (MLE.) Paprykarz szczyński 1 szt 130g (GLU Psz, RYB.) Mix sałat z olejem i marchewką 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 106.2 /porcja 515g = 559,00 kcal Białko ogółem (100g)= 2.9 /porcja 515g = 15,20 g Tłuszcz (100g)= 5 /porcja 515g = 26,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.5 /porcja 515g = 7,80 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12.1 /porcja 515g = 63,40 g cukry suma (100g)= 2.4 /porcja 515g = 12,40 g Błonnik pokarmowy (100g)= .5 /porcja 515g = 2,70 g Sól (100g)= .6 /porcja 515g = 3,00 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 933,90 kcal Białko ogółem 78,50 g Tłuszcz 54,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 21,30 g Węglowodny przyswajalne 270,90 g cukry suma 76,70 g Błonnik pokarmowy 24,70 g Sól 4,90 g	

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadlospis\_Tygodniowy\_posilki\_w\_kolumnach.fr3

strona 4 z 13

Wydrukował: q, Data i godzina wydruku: 2025-01-17 12:28:18

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