Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-12-27 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-12-27 piątek	1-Podstawowa	Chleb wielozlarnisty 85g (*GLU Ows, GLU Żyt,*) Chleb żytnio- pszenny 30g (*GLU Psz, GLU Żyt,*) masło porcjowane 10g (*MLE,*) Jogurt naturalny 150g-1szt. (*MLE,*) Jajko gotowane 1szt -50g (*JAJ,*) Szynka tostowa z kurcząt 60g (*SOJ,*) Rukola 10g Pomidor 100g-2szt Herbata z cukrem 250ml A **Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 77.1 /(porcja 745g)= 592,80 kcal** **Białko ogółem (100g)= 3.8 /(porcja 745g)= 29,50 g** **Tłuszcz (100g)= 3 /(porcja 745g)= 22,80 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.2 /(porcja 745g)= 9,40 g** **Węglowodny przyswajalne (100g)= 7.2 /(porcja 745g)= 55,60 g** **cukry suma (100g)= 2.1 /(porcja 745g)= 16,10 g** **Błonnik pokarmowy (100g)= 1.4 /(porcja 745g)= 11,00 g** **Sól (100g)= .2 /(porcja 745g)= 1,20 g**		Zupa z soczewicy czerwonej 300ml A Ryba smażona 100g A (*GLU Psz, JAJ, RYB,*) Ziemniaki 200g a Surówka colesław 150g A (*JAJ, GOR,*) Herbata malinowa 250ml A **Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 89.2 /(porcja 970g)= 892,00 kcal** **Białko ogółem (100g)= 4.2 /(porcja 970g)= 42,10 g** **Tłuszcz (100g)= 2.4 /(porcja 970g)= 23,90 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .2 /(porcja 970g)= 2,20 g** **Węglowodny przyswajalne (100g)= 12.9 /(porcja 970g)= 128,50 g** **cukry suma (100g)= 3 /(porcja 970g)= 30,30 g** **Błonnik pokarmowy (100g)= 2.6 /(porcja 970g)= 26,10 g** **Sól (100g)= .2 /(porcja 970g)= 1,60 g**		Chleb graham 60g (*GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt,*) Chleb żytnio- pszenny 30g (*GLU Psz, GLU Żyt,*) masło porcjowane 10g (*MLE,*) Pasta twarogowa paprykowa 120g A (*MLE,*) Mix sałat z olejem i marchewką 50g Herbata z cukrem 250ml A **Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 97.1 /(porcja 520g)= 511,30 kcal** **Białko ogółem (100g)= 4 /(porcja 520g)= 21,20 g** **Tłuszcz (100g)= 4.4 /(porcja 520g)= 23,10 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.9 /(porcja 520g)= 10,10 g** **Węglowodny przyswajalne (100g)= 9.6 /(porcja 520g)= 50,70 g** **cukry suma (100g)= 2.4 /(porcja 520g)= 12,40 g** **Błonnik pokarmowy (100g)= 1.1 /(porcja 520g)= 5,80 g** **Sól (100g)= .1 /(porcja 520g)= 0,50 g**		**Wartość energetyczna[kcal] 1 996,10 kcal** **Białko ogółem 92,80 g** **Tłuszcz 69,80 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 21,70 g** **Węglowodny przyswajalne 234,80 g** **cukry suma 58,80 g** **Błonnik pokarmowy 42,90 g** **Sól 3,30 g**

Akceptacja
STARSZY DIETETYK
mgr Aleksandra Czarnecka
19.12.2024

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-12-27 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-12-27 piątek	2-Latwostrawna	chleb żytnio-pszenny 90g (*GLU Psz, GLU Żyt,*) masło porcjowane 10g (*MLE,*) Jogurt naturalny 150g-1szt. (*MLE,*) Jajko gotowane 1szt -50g (*JAJ,*) Szynka tostowa z kurcząt 60g (*SOJ,*) Rukola 10g Pomidor sparzony 100g 2 szt Herbata z cukrem 250ml A **Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 80.3 /(porcja 720g)= 573,80 kcal** **Białko ogółem (100g)= 4.1 /(porcja 720g)= 29,50 g** **Tłuszcz (100g)= 2.6 /(porcja 720g)= 18,50 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.4 /(porcja 720g)= 9,70 g** **Węglowodny przyswajalne (100g)= 8.9 /(porcja 720g)= 63,60 g** **cukry suma (100g)= 2.1 /(porcja 720g)= 15,20 g** **Błonnik pokarmowy (100g)= .8 /(porcja 720g)= 5,60 g** **Sól (100g)= .1 /(porcja 720g)= 0,60 g**		Ziemniaczana z koperkiem 300ml (*GLU Psz, SEL,*) Ryba duszona 100g A (*GLU Psz, RYB,*) sos szpinakowy 120 ml (*GLU Psz, MLE,*) Ziemniaki 200g a Marchew baby duszona z sezamem 150g (*SEZ,*) Herbata malinowa 250ml A **Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 77.1 /(porcja 1120g)= 856,90 kcal** **Białko ogółem (100g)= 3.8 /(porcja 1120g)= 42,40 g** **Tłuszcz (100g)= 2.5 /(porcja 1120g)= 28,20 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .4 /(porcja 1120g)= 4,40 g** **Węglowodny przyswajalne (100g)= 10.1 /(porcja 1120g)= 112,30 g** **cukry suma (100g)= 2.5 /(porcja 1120g)= 27,30 g** **Błonnik pokarmowy (100g)= 2.4 /(porcja 1120g)= 26,20 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,*) Pasta twarogowa paprykowa 120g A (*MLE,*) Mix sałat z olejem i marchewką 50g Herbata z cukrem 250ml A **Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 97.1 /(porcja 520g)= 511,30 kcal** **Białko ogółem (100g)= 4 /(porcja 520g)= 21,20 g** **Tłuszcz (100g)= 4.4 /(porcja 520g)= 23,10 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.9 /(porcja 520g)= 10,10 g** **Węglowodny przyswajalne (100g)= 9.6 /(porcja 520g)= 50,70 g** **cukry suma (100g)= 2.4 /(porcja 520g)= 12,40 g** **Błonnik pokarmowy (100g)= 1.1 /(porcja 520g)= 5,80 g** **Sól (100g)= .1 /(porcja 520g)= 0,50 g**		**Wartość energetyczna[kcal] 1 942,00 kcal** **Białko ogółem 93,10 g** **Tłuszcz 69,80 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 24,20 g** **Węglowodny przyswajalne 226,60 g** **cukry suma 54,90 g** **Błonnik pokarmowy 37,60 g** **Sól 1,90 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 2024-12-27 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-12-27 piątek	12- Papkowata	zupa warzywna +ryż+masło+mięso drobiowe 500ml (*JAJ, SEL,*) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 80.5 /(porcja 500g)= 402,60 kcal Białko ogółem (100g)= 4.1 /(porcja 500g)= 20,50 g Tłuszcz (100g)= 3.3 /(porcja 500g)= 16,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .5 /(porcja 500g)= 2,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 8.4 /(porcja 500g)= 41,90 g cukry suma (100g)= .6 /(porcja 500g)= 3,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= .8 /(porcja 500g)= 3,80 g Sól (100g)= 0 /(porcja 500g)= 0,10 g	Jogurt naturalny 150g-1szt. (*MLE,*) Ryż na mle+masło+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)= 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)= 196.1 /(porcja 301g)= 594,20 kcal Białko ogółem (100g)= 8.5 /(porcja 301g)= 25,90 g Tłuszcz (100g)= 8.8 /(porcja 301g)= 26,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1 /(porcja 301g)= 2,90 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 19.3 /(porcja 301g)= 56,40 g cukry suma (100g)= 2 /(porcja 301g)= 6,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= 4.9 /(porcja 301g)= 14,80 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+mięso drobiowa 500ml (*GLU Psz, JAJ, SEL,*) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 89.5 /(porcja 500g)= 447,30 kcal Białko ogółem (100g)= 3.4 /(porcja 500g)= 16,80 g Tłuszcz (100g)= 3.8 /(porcja 500g)= 18,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .5 /(porcja 500g)= 2,20 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10.2 /(porcja 500g)= 51,10 g cukry suma (100g)= .4 /(porcja 500g)= 2,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= .8 /(porcja 500g)= 3,80 g Sól (100g)= 0 /(porcja 500g)= 0,10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 344,30 kcal Białko ogółem 112,60 g Tłuszcz 90,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22,60 g Węglowodny przyswajalne 262,90 g cukry suma 46,30 g Błonnik pokarmowy 24,80 g Sól 1,30 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 2024-12-27 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-12-27 piątek	14- Płynna wzmocniona	zupa warzywna +ryż+masło+mięso drobiowa 500ml (*GLU Psz, JAJ, SEL,*) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 71.5 /(porcja 500g)= 357,30 kcal Białko ogółem (100g)= 3.4 /(porcja 500g)= 16,80 g Tłuszcz (100g)= 1.8 /(porcja 500g)= 8,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .3 /(porcja 500g)= 1,60 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10.2 /(porcja 500g)= 51,10 g cukry suma (100g)= .4 /(porcja 500g)= 2,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= .8 /(porcja 500g)= 3,80 g Sól (100g)= 0 /(porcja 500g)= 0,10 g	Ryż na mle+masło+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	Ziemniaczana z koperkiem 300ml (*GLU Psz, SEL,*) Mięso+warzywa+ masło+ziemniaki 500ml Płynna (*MLE, SEL,*) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 156.1 /(porcja 301g)= 473,00 kcal Białko ogółem (100g)= 6.7 /(porcja 301g)= 20,30 g Tłuszcz (100g)= 7.8 /(porcja 301g)= 23,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2.3 /(porcja 301g)= 7,00 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 13.9 /(porcja 301g)= 42,10 g cukry suma (100g)= 1.3 /(porcja 301g)= 3,90 g Błonnik pokarmowy (100g)= 3.3 /(porcja 301g)= 10,00 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+mięso drobiowa 500ml (*GLU Psz, JAJ, SEL,*) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 71.5 /(porcja 500g)= 357,30 kcal Białko ogółem (100g)= 3.4 /(porcja 500g)= 16,80 g Tłuszcz (100g)= 1.8 /(porcja 500g)= 8,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .3 /(porcja 500g)= 1,60 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10.2 /(porcja 500g)= 51,10 g cukry suma (100g)= .4 /(porcja 500g)= 2,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= .8 /(porcja 500g)= 3,80 g Sól (100g)= 0 /(porcja 500g)= 0,10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 033,80 kcal Białko ogółem 99,50 g Tłuszcz 67,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 24,00 g Węglowodny przyswajalne 250,70 g cukry suma 37,90 g Błonnik pokarmowy 20,00 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 2024-12-27 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-12-27 piątek	6-Z ograniczeniem łatwo przys.węgl(Cukrzycowa)	chleb wieloziarnisty 115g (*GLU Ows, GLU Żyt,*) masło porcjowane 10g (*MLE,*) Jajko gotowane 1szt -50g (*JAJ,*) Szynka tostowa z kurcząt 60g (*SOJ,*) Rukola 10g Pomidor 100g-2szt Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 87,2 /(porcja 595g)= 512,70 kcal Białko ogółem (100g)= 4.3 /(porcja 595g)= 25,40 g Tłuszcz (100g)= 3.6 /(porcja 595g)= 22,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.4 /(porcja 595g)= 7,90 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 6.8 /(porcja 595g)= 40,20 g cukry suma (100g)= 1.1 /(porcja 595g)= 6,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2.2 /(porcja 595g)= 12,80 g Sól (100g)= .2 /(porcja 595g)= 1,20 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	Zupa z soczewicy czerwonej 300ml A Ryba duszona 100g A (*GLU Psz, RYB,*) sos szpinakowy 120 ml (*GLU Psz, MLE,*) Ziemniaki 200g a Surówka coleslaw 150g A (*JAJ, GOR,*) Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 74.6 /(porcja 1120g)= 828,80 kcal Białko ogółem (100g)= 4.8 /(porcja 1120g)= 53,20 g Tłuszcz (100g)= 2.5 /(porcja 1120g)= 27,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .4 /(porcja 1120g)= 4,60 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9 /(porcja 1120g)= 100,10 g cukry suma (100g)= 1.5 /(porcja 1120g)= 16,10 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2.4 /(porcja 1120g)= 26,30 g Sól (100g)= .2 /(porcja 1120g)= 2,00 g		Chleb graham 90g (*GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt,*) masło porcjowane 10g (*MLE,*) Pasta twarogowa paprykowa 120g A (*MLE,*) Mix sałat z olejem i marchewką 50g Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 93.2 /(porcja 520g)= 490,50 kcal Białko ogółem (100g)= 4.2 /(porcja 520g)= 21,90 g Tłuszcz (100g)= 4.4 /(porcja 520g)= 23,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.9 /(porcja 520g)= 10,10 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 8.5 /(porcja 520g)= 44,50 g cukry suma (100g)= 1.5 /(porcja 520g)= 7,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.3 /(porcja 520g)= 6,60 g Sól (100g)= .1 /(porcja 520g)= 0,50 g	Pieczywo żytnio-pszenno-razowe 60g (*GLU Psz, GLU Żyt,*) masło 10g (*MLE,*) Kiełbasa pieprzowa- wędlina z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 40g Rukola 10g Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 209 /(porcja 120g)= 251,90 kcal Białko ogółem (100g)= 9.6 /(porcja 120g)= 11,60 g Tłuszcz (100g)= 9.6 /(porcja 120g)= 11,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 5.1 /(porcja 120g)= 6,10 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 19.1 /(porcja 120g)= 23,00 g cukry suma (100g)= 1.3 /(porcja 120g)= 1,60 g Błonnik pokarmowy (100g)= 4.1 /(porcja 120g)= 4,90 g Sól (100g)= .7 /(porcja 120g)= 0,80 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 137,90 kcal Białko ogółem 115,90 g Tłuszcz 86,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 30,10 g Węglowodny przyswajalne 212,90 g cukry suma 36,80 g Błonnik pokarmowy 50,60 g Sól 4,60 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 2024-12-27 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-12-27 piątek	GL- Bezglutenowa	chleb bezglutenowy 105g masło porcjowane 10g (*MLE,*) Jogurt naturalny 150g-1szt. (*MLE,*) Jajko gotowane 1szt -50g (*JAJ,*) Szynka tostowa z kurcząt 60g (*SOJ,*) Rukola 10g Pomidor 100g-2szt Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 70.7 /(porcja 735g)= 504,80 kcal Białko ogółem (100g)= 3 /(porcja 735g)= 21,50 g Tłuszcz (100g)= 3.2 /(porcja 735g)= 22,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.4 /(porcja 735g)= 9,70 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 6.6 /(porcja 735g)= 47,10 g cukry suma (100g)= 2.4 /(porcja 735g)= 17,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= .4 /(porcja 735g)= 2,50 g Sól (100g)= .2 /(porcja 735g)= 1,60 g		Zupa z soczewicy czerwonej 300ml b/g A (*SEL,*) Ryba duszona 100g A b/g (*RYB,*) sos szpinakowy 120 b/m Ziemniaki 300g A Surówka coleslaw 150g A (*JAJ, GOR,*) Herbata malinowa 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 72.6 /(porcja 1220g)= 907,60 kcal Białko ogółem (100g)= 4.2 /(porcja 1220g)= 52,30 g Tłuszcz (100g)= 1.4 /(porcja 1220g)= 18,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .1 /(porcja 1220g)= 1,70 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10.9 /(porcja 1220g)= 136,60 g cukry suma (100g)= 2.7 /(porcja 1220g)= 33,50 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2.6 /(porcja 1220g)= 32,80 g Sól (100g)= .2 /(porcja 1220g)= 2,30 g		chleb bezglutenowy 105g masło porcjowane 10g (*MLE,*) Pasta twarogowa paprykowa 120g A (*MLE,*) Miód porcjowany 1szt-25g Mix sałat z olejem i marchewką 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 99.1 /(porcja 560g)= 550,70 kcal Białko ogółem (100g)= 2.3 /(porcja 560g)= 12,90 g Tłuszcz (100g)= 4.9 /(porcja 560g)= 27,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.8 /(porcja 560g)= 10,10 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11.1 /(porcja 560g)= 61,40 g cukry suma (100g)= 2.6 /(porcja 560g)= 14,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= .3 /(porcja 560g)= 1,60 g Sól (100g)= .3 /(porcja 560g)= 1,40 g		Wartość energetyczna[kcal] 1 963,10 kcal Białko ogółem 86,70 g Tłuszcz 67,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 21,50 g Węglowodny przyswajalne 245,10 g cukry suma 64,70 g Błonnik pokarmowy 36,90 g Sól 5,30 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 2024-12-27 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-12-27 piątek	C1- Dieta podstawowa	Chleb wieloziarnisty 85g (*GLU Ows, GLU Żyt,*) Chleb żytnio- pszenny 30g (*GLU Psz, GLU Żyt,*) masło porcjowane 10g (*MLE,*) Jogurt naturalny 150g-1szt. (*MLE,*) Jajko gotowane 1szt -50g (*JAJ,*) Szynka tostowa z kurcząt 60g (*SOJ,*) Rukola 10g Pomidor 100g-2szt Herbata z cukrem 250ml A **Wartość energetyczna[kcal] 592,80 kcal** **Białko ogółem 29,50 g** **Tłuszcz 22,80 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 9,40 g** **Węglowodny przyswajalne 55,60 g** **cukry suma 16,10 g** **Błonnik pokarmowy 11,00 g** **Sól 1,20 g**		Zupa z soczewicy czerwonej 300ml A Ryba smażona 100g A (*GLU Psz, JAJ, RYB,*) sos szpinakowy 120 ml (*GLU Psz, MLE,*) Ziemniaki 200g a Surówka colesław 150g A (*JAJ, GOR,*) Herbata malinowa 250ml A **Wartość energetyczna[kcal] 1 063,60 kcal** **Białko ogółem 44,70 g** **Tłuszcz 38,10 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 5,40 g** **Węglowodny przyswajalne 136,20 g** **cukry suma 31,10 g** **Błonnik pokarmowy 27,80 g** **Sól 1,90 g**		Chleb graham 60g (*GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt,*) Chleb żytnio- pszenny 30g (*GLU Psz, GLU Żyt,*) masło porcjowane 10g (*MLE,*) Pasta twarogowa paprykowa 120g A (*MLE,*) Mix sałat z olejem i marchewką 50g Herbata z cukrem 250ml A **Wartość energetyczna[kcal] 511,30 kcal** **Białko ogółem 21,20 g** **Tłuszcz 23,10 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 10,10 g** **Węglowodny przyswajalne 50,70 g** **cukry suma 12,40 g** **Błonnik pokarmowy 5,80 g** **Sól 0,50 g**		**Wartość energetyczna[kcal] 2 167,70 kcal** **Białko ogółem 95,40 g** **Tłuszcz 84,00 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 24,90 g** **Węglowodny przyswajalne 242,50 g** **cukry suma 59,60 g** **Błonnik pokarmowy 44,60 g** **Sól 3,60 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 2024-12-27 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-12-27 piątek	C2- Dieta Latwostrawna	chleb żytnio-pszenny 90g (*GLU Psz, GLU Żyt,*) masło porcjowane 10g (*MLE,*) Jogurt naturalny 150g-1szt. (*MLE,*) Jajko gotowane 1szt -50g (*JAJ,*) Szynka tostowa z kurcząt 60g (*SOJ,*) Rukola 10g Pomidor sparzony 100g 2 szt Herbata z cukrem 250ml A **Wartość energetyczna[kcal] 573,80 kcal** **Białko ogółem 29,50 g** **Tłuszcz 18,50 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 9,70 g** **Węglowodny przyswajalne 63,60 g** **cukry suma 15,20 g** **Błonnik pokarmowy 5,60 g** **Sól 0,60 g**		Ziemniaczana z koperkiem 300ml (*GLU Psz, SEL,*) Ryba duszona 100g A (*GLU Psz, RYB,*) sos szpinakowy 120 ml (*GLU Psz, MLE,*) Ziemniaki 200g a Marchew baby duszona z sezamem 150g (*SEZ,*) Herbata malinowa 250ml A **Wartość energetyczna[kcal] 856,90 kcal** **Białko ogółem 42,40 g** **Tłuszcz 28,20 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 4,40 g** **Węglowodny przyswajalne 112,30 g** **cukry suma 27,30 g** **Błonnik pokarmowy 26,20 g** **Sól 0,80 g**		Chleb graham 60g (*GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt,*) Chleb żytnio- pszenny 30g (*GLU Psz, GLU Żyt,*) masło porcjowane 10g (*MLE,*) Pasta twarogowa paprykowa 120g A (*MLE,*) Mix sałat z olejem i marchewką 50g Herbata z cukrem 250ml A **Wartość energetyczna[kcal] 511,30 kcal** **Białko ogółem 21,20 g** **Tłuszcz 23,10 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 10,10 g** **Węglowodny przyswajalne 50,70 g** **cukry suma 12,40 g** **Błonnik pokarmowy 5,80 g** **Sól 0,50 g**		**Wartość energetyczna[kcal] 1 942,00 kcal** **Białko ogółem 93,10 g** **Tłuszcz 69,80 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 24,20 g** **Węglowodny przyswajalne 226,60 g** **cukry suma 54,90 g** **Błonnik pokarmowy 37,60 g** **Sól 1,90 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 2024-12-27 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-12-27 piątek	C3-Ograniczenie łatw.przys. węglo(CukrzycowaMatki)	chleb wieloziarnisty 115g (*GLU Ows, GLU Żyt,*) Jajko gotowane 2szt-100g (*JAJ,*) Szynka tostowa z kurcząt 60g (*SOJ,*) Rukola 10g Pomidor 100g-2szt Herbata bez cukru 250 ml **Wartość energetyczna[kcal] 489,80 kcal** **Białko ogółem 30,70 g** **Tłuszcz 17,20 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 3,70 g** **Węglowodny przyswajalne 40,30 g** **cukry suma 6,20 g** **Błonnik pokarmowy 12,80 g** **Sól 1,20 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**	Zupa z soczewicy czerwonej 300ml A Ryba duszona 150g A (*RYB,*) sos szpinakowy 120 ml (*GLU Psz, MLE,*) Ziemniaki 200g a Surówka colesław 150g A (*JAJ, GOR,*) Herbata bez cukru 250 ml **Wartość energetyczna[kcal] 876,80 kcal** **Białko ogółem 55,10 g** **Tłuszcz 32,70 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 4,90 g** **Węglowodny przyswajalne 100,10 g** **cukry suma 16,10 g** **Błonnik pokarmowy 26,30 g** **Sól 2,00 g**		Chleb graham 90g (*GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt,*) Pasta twarogowa paprykowa 200g A (*MLE,*) Mix sałat z olejem i marchewką 50g Herbata bez cukru 250 ml **Wartość energetyczna[kcal] 620,00 kcal** **Białko ogółem 43,20 g** **Tłuszcz 24,50 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 11,50 g** **Węglowodny przyswajalne 50,50 g** **cukry suma 15,50 g** **Błonnik pokarmowy 6,60 g** **Sól 0,70 g**	Pieczywo żytnio-pszenno-razowe 60g (*GLU Psz, GLU Żyt,*) Masło roślinne rama 10g Kiełbasa pieprzowa- wędlina z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 40g Ogórek 30g **Wartość energetyczna[kcal] 232,50 kcal** **Białko ogółem 11,50 g** **Tłuszcz 9,20 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 2,40 g** **Węglowodny przyswajalne 23,20 g** **cukry suma 1,90 g** **Błonnik pokarmowy 4,90 g** **Sól 0,80 g**	**Wartość energetyczna[kcal] 2 273,10 kcal** **Białko ogółem 144,30 g** **Tłuszcz 85,60 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 23,90 g** **Węglowodny przyswajalne 219,20 g** **cukry suma 44,80 g** **Błonnik pokarmowy 50,60 g** **Sól 4,80 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 2024-12-27 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-12-27 piątek	P1- Dieta Podstawowa Dziecięca	Chleb wieloziarnisty 40g (*GLU Ows, GLU Żyt,*) Chleb żytnio- pszenny 30g (*GLU Psz, GLU Żyt,*) masło porcjowane 10g (*MLE,*) Jajko gotowane 1szt -50g (*JAJ,*) Szynka tostowa z kurcząt 60g (*SOJ,*) Rukola 10g Pomidor 100g-2szt Herbata z cukrem 250ml A **Wartość energetyczna[kcal] 433,50 kcal** **Białko ogółem 22,40 g** **Tłuszcz 17,90 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 8,00 g** **Węglowodny przyswajalne 36,60 g** **cukry suma 9,80 g** **Błonnik pokarmowy 6,50 g** **Sól 0,60 g**	Jogurt owocowy 1szt-100g (*MLE,*) **Wartość energetyczna[kcal] 79,00 kcal** **Białko ogółem 3,20 g** **Tłuszcz 1,60 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 1,10 g** **Węglowodny przyswajalne 13,00 g** **cukry suma g** **Błonnik pokarmowy g** **Sól 0,10 g**	Herbata malinowa 250ml A Zupa z soczewicy czerwonej 300ml A Kotlet rybny 100g A (*GLU Psz, JAJ, RYB,*) Ziemniaki 100g Surówka colesław 100g G (*JAJ, GOR,*) **Wartość energetyczna[kcal] 562,60 kcal** **Białko ogółem 26,40 g** **Tłuszcz 8,90 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 1,00 g** **Węglowodny przyswajalne 87,10 g** **cukry suma 23,60 g** **Błonnik pokarmowy 18,30 g** **Sól 0,90 g**	Jabłko 150g **Wartość energetyczna[kcal] 54,80 kcal** **Białko ogółem 0,40 g** **Tłuszcz 0,40 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem g** **Węglowodny przyswajalne 11,10 g** **cukry suma 10,60 g** **Błonnik pokarmowy 2,20 g** **Sól g**	Chleb żytnio- pszenny 30g (*GLU Psz, GLU Żyt,*) Chleb graham 30g (*GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt,*) masło porcjowane 10g (*MLE,*) Pasta twarogowa paprykowa 120g A (*MLE,*) Mix sałat z olejem i marchewką 50g Herbata z cukrem 250ml A **Wartość energetyczna[kcal] 435,70 kcal** **Białko ogółem 17,90 g** **Tłuszcz 22,70 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 10,00 g** **Węglowodny przyswajalne 37,20 g** **cukry suma 11,40 g** **Błonnik pokarmowy 3,70 g** **Sól 0,40 g**		**Wartość energetyczna[kcal] 1 565,60 kcal** **Białko ogółem 70,30 g** **Tłuszcz 51,50 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 20,10 g** **Węglowodny przyswajalne 185,00 g** **cukry suma 55,40 g** **Błonnik pokarmowy 30,70 g** **Sól 2,00 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 2024-12-27 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-12-27 piątek	ML-Bezmleczna	chleb żytnio-pszenny 90g *(GLU Psz, GLU Żyt,)* Rukola 10g Jajko gotowane 1szt -50g *(JAJ,)* Szynka tostowa z kurcząt 60g *(SOJ,)* Pomidor sparzony 100g 2 szt Rukola 10g Herbata z cukrem 250ml A **Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 80.3 /(porcja 570g)= 446,30 kcal** **Białko ogółem (100g)= 4.6 /(porcja 570g)= 25,70 g** **Tłuszcz (100g)= 1.5 /(porcja 570g)= 8,30 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .5 /(porcja 570g)= 2,90 g** **Węglowodny przyswajalne (100g)= 10.6 /(porcja 570g)= 58,60 g** **cukry suma (100g)= 1.8 /(porcja 570g)= 10,00 g** **Błonnik pokarmowy (100g)= 1 /(porcja 570g)= 5,70 g** **Sól (100g)= .1 /(porcja 570g)= 0,50 g**		Ziemniaczana z koperkiem b/g 300ml *(SEL,)* Ryba duszona 100g A *(GLU Psz, RYB,)* sos szpinakowy 120 b/m Ziemniaki 300g A Marchew baby duszona z sezamem 150g *(SEZ,)* Herbata malinowa 250ml A **Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 83.5 /(porcja 1220g)= 1 043,90 kcal** **Białko ogółem (100g)= 4 /(porcja 1220g)= 49,30 g** **Tłuszcz (100g)= 1.6 /(porcja 1220g)= 19,80 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .1 /(porcja 1220g)= 1,70 g** **Węglowodny przyswajalne (100g)= 13.3 /(porcja 1220g)= 166,70 g** **cukry suma (100g)= 3.9 /(porcja 1220g)= 48,50 g** **Błonnik pokarmowy (100g)= 3.3 /(porcja 1220g)= 41,30 g** **Sól (100g)= .1 /(porcja 1220g)= 0,70 g**		Chleb graham 60g *(GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt,)* Chleb żytnio- pszenny 30g *(GLU Psz, GLU Żyt,)* Miks tłuszczowy do smarowania 80% 15g Pasta warzywna papryka& fasola czerwona 80g Miód porcjowany 1szt-25g Mix sałat z olejem i marchewką 50g Herbata z cukrem 250ml A **Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 113.1 /(porcja 510g)= 565,70 kcal** **Białko ogółem (100g)= 2.7 /(porcja 510g)= 13,40 g** **Tłuszcz (100g)= 4.4 /(porcja 510g)= 21,90 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.3 /(porcja 510g)= 6,30 g** **Węglowodny przyswajalne (100g)= 14.6 /(porcja 510g)= 72,80 g** **cukry suma (100g)= 2.2 /(porcja 510g)= 11,00 g** **Błonnik pokarmowy (100g)= 2.4 /(porcja 510g)= 11,80 g** **Sól (100g)= .3 /(porcja 510g)= 1,40 g**		**Wartość energetyczna[kcal] 2 055,90 kcal** **Białko ogółem 88,40 g** **Tłuszcz 50,00 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 10,90 g** **Węglowodny przyswajalne 298,10 g** **cukry suma 69,50 g** **Błonnik pokarmowy 58,80 g** **Sól 2,60 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 2024-12-27 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-12-27 piątek	We- Wegetariańska	chleb żytnio-pszenny 90g *(GLU Psz, GLU Żyt,)* masło porcjowane 10g *(MLE,)* Jogurt naturalny 150g-1szt. *(MLE,)* Jajko gotowane 2szt-100g *(JAJ,)* Rukola 10g Pomidor 100g-2szt Herbata z cukrem 250ml A **Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 76.7 /(porcja 710g)= 547,70 kcal** **Białko ogółem (100g)= 3.5 /(porcja 710g)= 24,70 g** **Tłuszcz (100g)= 2.9 /(porcja 710g)= 20,70 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.4 /(porcja 710g)= 9,90 g** **Węglowodny przyswajalne (100g)= 8.8 /(porcja 710g)= 62,70 g** **cukry suma (100g)= 2.1 /(porcja 710g)= 14,80 g** **Błonnik pokarmowy (100g)= .8 /(porcja 710g)= 5,60 g** **Sól (100g)= .1 /(porcja 710g)= 0,50 g**		Zupa z soczewicy czerwonej 300ml A Ryba duszona 100g A *(GLU Psz, RYB,)* sos szpinakowy 120 ml *(GLU Psz, MLE,)* Ziemniaki 200g a Surówka colesław 150g A *(JAJ, GOR,)* Herbata malinowa 250ml A **Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 92.2 /(porcja 1120g)= 1 023,90 kcal** **Białko ogółem (100g)= 4.9 /(porcja 1120g)= 54,70 g** **Tłuszcz (100g)= 2.5 /(porcja 1120g)= 28,10 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .4 /(porcja 1120g)= 4,70 g** **Węglowodny przyswajalne (100g)= 12.5 /(porcja 1120g)= 138,60 g** **cukry suma (100g)= 2.8 /(porcja 1120g)= 31,60 g** **Błonnik pokarmowy (100g)= 2.9 /(porcja 1120g)= 32,30 g** **Sól (100g)= .2 /(porcja 1120g)= 2,00 g**		Chleb graham 60g *(GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt,)* Chleb żytnio- pszenny 30g *(GLU Psz, GLU Żyt,)* masło porcjowane 10g *(MLE,)* Pasta twarogowa paprykowa 120g A *(MLE,)* Mix sałat z olejem i marchewką 50g Herbata z cukrem 250ml A **Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 97.1 /(porcja 520g)= 511,30 kcal** **Białko ogółem (100g)= 4 /(porcja 520g)= 21,20 g** **Tłuszcz (100g)= 4.4 /(porcja 520g)= 23,10 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.9 /(porcja 520g)= 10,10 g** **Węglowodny przyswajalne (100g)= 9.6 /(porcja 520g)= 50,70 g** **cukry suma (100g)= 2.4 /(porcja 520g)= 12,40 g** **Błonnik pokarmowy (100g)= 1.1 /(porcja 520g)= 5,80 g** **Sól (100g)= .1 /(porcja 520g)= 0,50 g**		**Wartość energetyczna[kcal] 2 082,90 kcal** **Białko ogółem 100,60 g** **Tłuszcz 71,90 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 24,70 g** **Węglowodny przyswajalne 252,00 g** **cukry suma 58,80 g** **Błonnik pokarmowy 43,70 g** **Sól 3,00 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 2024-12-27 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-12-27 piątek	7 - kontrolowana zawartość kw. tłuszczowych(sercowa)	chleb wieloziarnisty 115g (*GLU Ows, GLU Żyt,*) Miks tłuszczowy do smarowania 80% 15g Jogurt naturalny 150g-1szt. (*MLE,*) Jajko gotowane 1szt -50g (*JAJ,*) Szynka tostowa z kurczął 60g (*SOJ,*) Rukola 10g Pomidor 100g-2szt Herbata z cukrem 250ml A **Wartość energetyczna[kcal] 619,10 kcal** **Białko ogółem 29,10 g** **Tłuszcz 28,00 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 9,10 g** **Węglowodny przyswajalne 50,30 g** **cukry suma 16,30 g** **Błonnik pokarmowy 12,80 g** **Sól 1,40 g**		Zupa z soczewicy czerwonej 300ml A Ryba duszona 100g A (*GLU Psz, RYB,*) sos szpinakowy 120 ml (*GLU Psz, MLE,*) Ziemniaki 200g a Surówka colesław 150g A (*JAJ, GOR,*) Herbata malinowa 250ml A **Wartość energetyczna[kcal] 1 023,90 kcal** **Białko ogółem 54,70 g** **Tłuszcz 28,10 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 4,70 g** **Węglowodny przyswajalne 138,60 g** **cukry suma 31,60 g** **Błonnik pokarmowy 32,30 g** **Sól 2,00 g**		Chleb graham 60g (*GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt,*) Chleb żytnio- pszenny 30g (*GLU Psz, GLU Żyt,*) Pasta twarogowa paprykowa 120g A (*MLE,*) Mix sałat z olejem i marchewką 50g Herbata z cukrem 250ml A **Wartość energetyczna[kcal] 436,50 kcal** **Białko ogółem 21,10 g** **Tłuszcz 14,90 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 4,60 g** **Węglowodny przyswajalne 50,60 g** **cukry suma 12,30 g** **Błonnik pokarmowy 5,80 g** **Sól 0,50 g**		**Wartość energetyczna[kcal] 2 079,50 kcal** **Białko ogółem 104,90 g** **Tłuszcz 71,00 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 18,40 g** **Węglowodny przyswajalne 239,50 g** **cukry suma 60,20 g** **Błonnik pokarmowy 50,90 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 2024-12-27 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-12-27 piątek	9 - Bogatobiałkowa	chleb żytnio-pszenny 90g (*GLU Psz, GLU Żyt,*) masło porcjowane 10g (*MLE,*) Jajko gotowane 1szt -50g (*JAJ,*) Szynka tostowa z kurczął 60g (*SOJ,*) Rukola 10g Pomidor sparzony 100g 2 szt Herbata z cukrem 250ml A **Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 93.6 /(porcja 570g)= 519,80 kcal** **Białko ogółem (100g)= 4.6 /(porcja 570g)= 25,70 g** **Tłuszcz (100g)= 3 /(porcja 570g)= 16,50 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.5 /(porcja 570g)= 8,30 g** **Węglowodny przyswajalne (100g)= 10.5 /(porcja 570g)= 58,50 g** **cukry suma (100g)= 1.8 /(porcja 570g)= 10,10 g** **Błonnik pokarmowy (100g)= 1 /(porcja 570g)= 5,60 g** **Sól (100g)= .1 /(porcja 570g)= 0,50 g**	Jogurt naturalny 150g-1szt. (*MLE,*) **Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 36.2 /(porcja 150g)= 54,00 kcal** **Białko ogółem (100g)= 2.6 /(porcja 150g)= 3,80 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**	Ziemniaczana z koperkiem 300ml (*GLU Psz, SEL,*) Ryba duszona 100g A (*GLU Psz, RYB,*) sos szpinakowy 120 ml (*GLU Psz, MLE,*) Ziemniaki 200g a Marchew baby duszona z sezamem 150g (*SEZ,*) Herbata malinowa 250ml A **Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 77.1 /(porcja 1120g)= 856,90 kcal** **Białko ogółem (100g)= 3.8 /(porcja 1120g)= 42,40 g** **Tłuszcz (100g)= 2.5 /(porcja 1120g)= 28,20 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .4 /(porcja 1120g)= 4,40 g** **Węglowodny przyswajalne (100g)= 10.1 /(porcja 1120g)= 112,30 g** **cukry suma (100g)= 2.5 /(porcja 1120g)= 27,30 g** **Błonnik pokarmowy (100g)= 2.4 /(porcja 1120g)= 26,20 g** **Sól (100g)= .1 /(porcja 1120g)= 0,80 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)= g** **Błonnik pokarmowy (100g)= 0 /(porcja 100g)= 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,*) Pasta twarogowa paprykowa 120g A (*MLE,*) Mix sałat z olejem i marchewką 50g Herbata z cukrem 250ml A **Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 97.1 /(porcja 520g)= 511,30 kcal** **Białko ogółem (100g)= 4 /(porcja 520g)= 21,20 g** **Tłuszcz (100g)= 4.4 /(porcja 520g)= 23,10 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.9 /(porcja 520g)= 10,10 g** **Węglowodny przyswajalne (100g)= 9.6 /(porcja 520g)= 50,70 g** **cukry suma (100g)= 2.4 /(porcja 520g)= 12,40 g** **Błonnik pokarmowy (100g)= 1.1 /(porcja 520g)= 5,80 g** **Sól (100g)= .1 /(porcja 520g)= 0,50 g**		**Wartość energetyczna[kcal] 2 021,00 kcal** **Białko ogółem 96,30 g** **Tłuszcz 71,40 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 25,30 g** **Węglowodny przyswajalne 239,60 g** **cukry suma 54,90 g** **Błonnik pokarmowy 37,60 g** **Sól 2,00 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 2024-12-27 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-12-27 piątek	3-Latwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	chleb żytnio-pszenny 90g (*GLU Psz, GLU Żyt,*) masło porcjowane 10g (*MLE,*) Jogurt naturalny 150g-1szt. (*MLE,*) Miód porcjowany 1szt-25g Szynka tostowa z kurcząt 60g (*SOJ,*) Rukola 10g Pomidor sparzony 100g 2 szt Herbata z cukrem 250ml A **Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 81.7 /(porcja 695g)= 583,70 kcal** **Białko ogółem (100g)= 3.4 /(porcja 695g)= 24,10 g** **Tłuszcz (100g)= 1.9 /(porcja 695g)= 13,30 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.2 /(porcja 695g)= 8,30 g** **Węglowodny przyswajalne (100g)= 11.7 /(porcja 695g)= 83,20 g** **cukry suma (100g)= 2.2 /(porcja 695g)= 15,70 g** **Błonnik pokarmowy (100g)= .8 /(porcja 695g)= 5,60 g** **Sól (100g)= .1 /(porcja 695g)= 0,60 g**		Ziemniaczana z koperkiem 300ml (*GLU Psz, SEL,*) Ryba duszona 100g A (*GLU Psz, RYB,*) sos szpinakowy 120 ml (*GLU Psz, MLE,*) Ziemniaki 300g A Marchew baby duszona z sezamem 150g (*SEZ,*) Herbata malinowa 250ml A **Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 73.1 /(porcja 1220g)= 913,70 kcal** **Białko ogółem (100g)= 3.5 /(porcja 1220g)= 43,90 g** **Tłuszcz (100g)= 2.3 /(porcja 1220g)= 28,30 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .4 /(porcja 1220g)= 4,40 g** **Węglowodny przyswajalne (100g)= 9.9 /(porcja 1220g)= 124,30 g** **cukry suma (100g)= 2.2 /(porcja 1220g)= 28,00 g** **Błonnik pokarmowy (100g)= 2.3 /(porcja 1220g)= 29,00 g** **Sól (100g)= .1 /(porcja 1220g)= 0,80 g**		Chleb graham 60g (*GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt,*) Chleb żytnio- pszenny 30g (*GLU Psz, GLU Żyt,*) Pasta twarogowa paprykowa 120g A (*MLE,*) Mix sałat z olejem i marchewką 50g Herbata z cukrem 250ml A **Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 87.3 /(porcja 510g)= 436,50 kcal** **Białko ogółem (100g)= 4.2 /(porcja 510g)= 21,10 g** **Tłuszcz (100g)= 3 /(porcja 510g)= 14,90 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .9 /(porcja 510g)= 4,60 g** **Węglowodny przyswajalne (100g)= 10.1 /(porcja 510g)= 50,60 g** **cukry suma (100g)= 2.5 /(porcja 510g)= 12,30 g** **Błonnik pokarmowy (100g)= 1.2 /(porcja 510g)= 5,80 g** **Sól (100g)= .1 /(porcja 510g)= 0,50 g**		**Wartość energetyczna[kcal] 1 933,90 kcal** **Białko ogółem 89,10 g** **Tłuszcz 56,50 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 17,30 g** **Węglowodny przyswajalne 258,10 g** **cukry suma 56,00 g** **Błonnik pokarmowy 40,40 g** **Sól 1,90 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 2024-12-27 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-12-27 piątek	4-Latwostrawna z ogr.sub.pobudz.wyd.soku żołądk.	Bułka pszenna 75g (*GLU Psz, SOJ, GLU Jęcz,*) masło porcjowane 10g (*MLE,*) Szynka tostowa z kurcząt 60g (*SOJ,*) Pomidor sparzony 100g 2 szt Rukola 10g Herbata z cukrem 250ml A **Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 80.8 /(porcja 505g)= 404,10 kcal** **Białko ogółem (100g)= 3.7 /(porcja 505g)= 18,50 g** **Tłuszcz (100g)= 2.1 /(porcja 505g)= 10,50 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.4 /(porcja 505g)= 6,80 g** **Węglowodny przyswajalne (100g)= 10.3 /(porcja 505g)= 51,60 g** **cukry suma (100g)= 2 /(porcja 505g)= 9,90 g** **Błonnik pokarmowy (100g)= .8 /(porcja 505g)= 4,00 g** **Sól (100g)= .3 /(porcja 505g)= 1,40 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**	Ziemniaczana z koperkiem 300ml (*GLU Psz, SEL,*) Ryba duszona 100g A (*GLU Psz, RYB,*) sos szpinakowy 120 ml (*GLU Psz, MLE,*) Ziemniaki 200g a Marchew baby duszona z sezamem 150g (*SEZ,*) Herbata malinowa 250ml A **Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 91.8 /(porcja 1120g)= 1 020,20 kcal** **Białko ogółem (100g)= 4.2 /(porcja 1120g)= 46,60 g** **Tłuszcz (100g)= 2.6 /(porcja 1120g)= 28,50 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .4 /(porcja 1120g)= 4,50 g** **Węglowodny przyswajalne (100g)= 13.2 /(porcja 1120g)= 146,80 g** **cukry suma (100g)= 2.6 /(porcja 1120g)= 29,30 g** **Błonnik pokarmowy (100g)= 3.1 /(porcja 1120g)= 34,30 g** **Sól (100g)= .1 /(porcja 1120g)= 0,90 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,*) Pasta twarogowa paprykowa 120g A (*MLE,*) Mix sałat z olejem i marchewką 50g Herbata z cukrem 250ml A **Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 98.8 /(porcja 505g)= 494,20 kcal** **Białko ogółem (100g)= 3.8 /(porcja 505g)= 19,10 g** **Tłuszcz (100g)= 4.5 /(porcja 505g)= 22,60 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2 /(porcja 505g)= 10,00 g** **Węglowodny przyswajalne (100g)= 10.3 /(porcja 505g)= 51,40 g** **cukry suma (100g)= 2.3 /(porcja 505g)= 11,70 g** **Błonnik pokarmowy (100g)= .6 /(porcja 505g)= 3,00 g** **Sól (100g)= .3 /(porcja 505g)= 1,30 g**		**Wartość energetyczna[kcal] 2 029,00 kcal** **Białko ogółem 88,30 g** **Tłuszcz 63,90 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22,70 g** **Węglowodny przyswajalne 267,30 g** **cukry suma 68,10 g** **Błonnik pokarmowy 42,80 g** **Sól 3,70 g**

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