

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-01-28 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA		
2025-01-28 wtorek 1-Podstawowa	Bułka Grahamka 1szt=70g (GLU Psz.) Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Jajko gotowane 1szt -50g (JA.J.) Szyńka kostowa z kurcząt 60g (SO.J.) Mix sałat z olejem i marchewką 50g Pomarańcza 150g Kawa z mlekiem 250 ml (GLU Psz, MLE.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 101.4 /porcja 670g = 675,90 kcal Białko ogółem (100g)= 4.7 /porcja 670g = 31,20 g Tłuszcz (100g)= 3.7 /porcja 670g = 24,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.6 /porcja 670g = 10,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11 /porcja 670g = 73,30 g cukry suma (100g)= 3.7 /porcja 670g = 24,70 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.2 /porcja 670g = 8,10 g Sól (100g)= .2 /porcja 670g = 1,30 g		Pomidorowa z makaronem 300 ml (GLU Psz, MLE.) Kurczak pieczony 150g A ziemniaki 200g a Surówka meksykańska 150g A (JA.J, GOR.) Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 81.5 /porcja 1050g = 814,80 kcal Białko ogółem (100g)= 4 /porcja 1050g = 39,90 g Tłuszcz (100g)= 2.6 /porcja 1050g = 26,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .6 /porcja 1050g = 5,90 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9.9 /porcja 1050g = 99,20 g cukry suma (100g)= 1.9 /porcja 1050g = 19,40 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1 /porcja 1050g = 9,50 g Sól (100g)= .2 /porcja 1050g = 1,80 g			Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Pasta twarogowa ze szpinakiem 120g A (MLE.) Sok wielowarzywny 200 ml (SEL.) Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 92.9 /porcja 551g = 516,00 kcal Białko ogółem (100g)= 4.2 /porcja 551g = 23,50 g Tłuszcz (100g)= 3.6 /porcja 551g = 20,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.8 /porcja 551g = 10,10 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10.1 /porcja 551g = 56,30 g cukry suma (100g)= 3.3 /porcja 551g = 18,10 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.1 /porcja 551g = 6,10 g Sól (100g)= .1 /porcja 551g = 0,60 g			Wartość energetyczna[kcal] 2 006,70 kcal Białko ogółem 94,60 g Tłuszcz 70,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 26,40 g Węglowodny przyswajalne 228,80 g cukry suma 62,20 g Błonnik pokarmowy 23,70 g Sól 3,70 g

20.01.25. akcept.  
 STARSZY DIETETYK

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 2025-01-28 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA		
2025-01-28 wtorek 2-Latwostrawna	Bułka Grahamka 1szt=70g (GLU Psz.) Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Jajko gotowane 1szt -50g (JA.J.) Szyńka kostowa z kurcząt 60g (SO.J.) Mix sałat z olejem i marchewką 50g Pomarańcza 150g Kawa z mlekiem 250 ml (GLU Psz, MLE.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 101.4 /porcja 670g = 675,90 kcal Białko ogółem (100g)= 4.7 /porcja 670g = 31,20 g Tłuszcz (100g)= 3.7 /porcja 670g = 24,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.6 /porcja 670g = 10,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11 /porcja 670g = 73,30 g cukry suma (100g)= 3.7 /porcja 670g = 24,70 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.2 /porcja 670g = 8,10 g Sól (100g)= .2 /porcja 670g = 1,30 g		Pomidorowa z makaronem 300 ml (GLU Psz, MLE.) Kurczak duszony 150g A Sos pomidorowy 120g (GLU Psz, MLE, SEL.) ziemniaki 200g a Brokuły duszona 150g Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 65.9 /porcja 1170g = 732,50 kcal Białko ogółem (100g)= 3.9 /porcja 1170g = 43,60 g Tłuszcz (100g)= 1.9 /porcja 1170g = 20,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .5 /porcja 1170g = 5,70 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 8 /porcja 1170g = 88,60 g cukry suma (100g)= 1 /porcja 1170g = 11,60 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.2 /porcja 1170g = 12,60 g Sól (100g)= .1 /porcja 1170g = 0,60 g			Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Pasta twarogowa ze szpinakiem 120g A (MLE.) Sok wielowarzywny 200 ml (SEL.) Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 92.9 /porcja 551g = 516,00 kcal Białko ogółem (100g)= 4.2 /porcja 551g = 23,50 g Tłuszcz (100g)= 3.6 /porcja 551g = 20,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.8 /porcja 551g = 10,10 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10.1 /porcja 551g = 56,30 g cukry suma (100g)= 3.3 /porcja 551g = 18,10 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.1 /porcja 551g = 6,10 g Sól (100g)= .1 /porcja 551g = 0,60 g			Wartość energetyczna[kcal] 1 824,40 kcal Białko ogółem 98,30 g Tłuszcz 65,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 26,20 g Węglowodny przyswajalne 218,20 g cukry suma 54,40 g Błonnik pokarmowy 27,00 g Sól 2,50 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 2025-01-28 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-01-28 wtorek 12- Paptkowa	zupa warzywna +ryż+mąslo+mieso 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+mąslo+mieso drobiowe 500ml (MLE.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 71,6 /porcja 650g = 477,10 kcal Białko ogółem (100g)= 4 /porcja 650g = 26,80 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	Pomidorowa z makaronem 300 ml (GLU Psz, MLE.) Mieso drobiowe z warzywami (SEL.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 181,8 /porcja 301g = 550,80 kcal Białko ogółem (100g)= 9 /porcja 301g = 27,20 g Tłuszcz (100g)= 5,5 /porcja 301g = 16,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .8 /porcja 301g = 2,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 23,1 /porcja 301g = 69,90 g cukry suma (100g)= 2,4 /porcja 301g = 7,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= 3,6 /porcja 301g = 10,80 g Sól (100g)= .1 /porcja 301g = 0,30 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 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] 2 300,90 kcal Białko ogółem 113,90 g Tłuszcz 80,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22,00 g Węglowodny przyswajalne 274,40 g cukry suma 47,30 g Błonnik pokarmowy 20,80 g Sól 1,40 g	

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-01-28 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-01-28 wtorek 14- Plyma wzmożona	zupa warzywna +ryż+mąslo+mieso 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+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	Pomidorowa z makaronem 300 ml (GLU Psz, MLE.) Mieso+warzywa+mąslo+ziemiaki 500ml Plyma (MLE, SEL.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 141,8 /porcja 301g = 429,70 kcal Białko ogółem (100g)= 7,1 /porcja 301g = 21,60 g Tłuszcz (100g)= 4,4 /porcja 301g = 13,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2,1 /porcja 301g = 6,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 17,7 /porcja 301g = 53,60 g cukry suma (100g)= 1,6 /porcja 301g = 4,90 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2 /porcja 301g = 6,00 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 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] 1 990,50 kcal Białko ogółem 100,80 g Tłuszcz 57,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 23,30 g Węglowodny przyswajalne 262,20 g cukry suma 38,90 g Błonnik pokarmowy 16,00 g Sól 1,20 g	

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-01-28 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-01-28 wtorek 6-Z ograniczeniem lakto przys.węgl(Cukrzykowa)	Bulka Grahamka 1szt-70g (GLU Psz, MLE) masło porcjowane 10g (MLE) Jajko gotowane 1szt-50g (JA, J) Szynka tostowa z kurcząt 60g (SO, J) Mix sałat z olejem i marchewką 50g Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 90,5 /porcja 490g = 452,50 kcal Białko ogółem (100g)= 4,5 /porcja 490g = 22,80 g Tłuszcz (100g)= 4,1 /porcja 490g = 20,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,7 /porcja 490g = 8,50 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 7,2 /porcja 490g = 36,10 g cukry suma (100g)= .5 /porcja 490g = 2,30 g Błonnik pokarmowy (100g)= .9 /porcja 490g = 4,70 g Sól (100g)= .2 /porcja 490g = 1,00 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	Pomidorowa z makaronem 300 ml (GLU Psz, MLE) Kurczak duszony 150g A Ziemniaki 200g a Surówka meksykańska 150g A (JA, GOR) Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 67,3 /porcja 1050g = 672,50 kcal Białko ogółem (100g)= 3,1 /porcja 1050g = 30,90 g Tłuszcz (100g)= 2 /porcja 1050g = 19,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .4 /porcja 1050g = 4,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 8,7 /porcja 1050g = 87,20 g cukry suma (100g)= 1,6 /porcja 1050g = 16,40 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1 /porcja 1050g = 9,50 g Sól (100g)= .2 /porcja 1050g = 1,70 g		Chleb graham 90g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt, MLE) masło porcjowane 10g (MLE) Pasta twarogowa ze szpinakiem 120g A (MLE) Sok wiałowarzywny 200 ml (SEL) Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 84,3 /porcja 551g = 468,20 kcal Białko ogółem (100g)= 4,4 /porcja 551g = 24,20 g Tłuszcz (100g)= 3,1 /porcja 551g = 17,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,8 /porcja 551g = 9,90 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9 /porcja 551g = 50,10 g cukry suma (100g)= 2,4 /porcja 551g = 13,50 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,2 /porcja 551g = 6,90 g Sól (100g)= .1 /porcja 551g = 0,70 g	Pieczywo żytnio-pszenno-razowe 60g (GLU Psz, GLU Żyt, Ser żółty 40g (MLE) Ogórek 30g Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 193 /porcja 130g = 250,60 kcal Białko ogółem (100g)= 11,6 /porcja 130g = 15,10 g Tłuszcz (100g)= 8 /porcja 130g = 10,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 5,7 /porcja 130g = 7,50 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 17,9 /porcja 130g = 23,30 g cukry suma (100g)= 1,5 /porcja 130g = 2,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= 3,8 /porcja 130g = 4,90 g Sól (100g)= .5 /porcja 130g = 0,60 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 948,60 kcal Białko ogółem 97,60 g Tłuszcz 69,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 31,60 g Węglowodny przyswajalne 212,00 g cukry suma 48,70 g Błonnik pokarmowy 28,10 g Sól 4,10 g

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-01-28 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-01-28 wtorek GL- Bezglutenowa	chleb bezglutenowy 105g masło porcjowane 10g (MLE) Jajko gotowane 1szt-50g (JA, J) Szynka tostowa z kurcząt 60g (SO, J) Mix sałat z olejem i marchewką 50g Pomarańcza 150g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 79,1 /porcja 675g = 527,10 kcal Białko ogółem (100g)= 2,6 /porcja 675g = 17,60 g Tłuszcz (100g)= 3,8 /porcja 675g = 25,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,3 /porcja 675g = 8,60 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 7,4 /porcja 675g = 49,20 g cukry suma (100g)= 2,8 /porcja 675g = 18,60 g Błonnik pokarmowy (100g)= .5 /porcja 675g = 3,30 g Sól (100g)= .2 /porcja 675g = 1,40 g		Pomidorowa z makaronem bezglutenowym 300ml A (MLE) Kurczak duszony 150g A Sos potrawkowy 120g A big (SEL) Ziemniaki 300g A Surówka po żydowsku 150g Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 78,4 /porcja 1270g = 979,90 kcal Białko ogółem (100g)= 3,6 /porcja 1270g = 44,70 g Tłuszcz (100g)= 1,9 /porcja 1270g = 23,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .5 /porcja 1270g = 5,70 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11,3 /porcja 1270g = 141,10 g cukry suma (100g)= 1,7 /porcja 1270g = 21,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,7 /porcja 1270g = 21,60 g Sól (100g)= .2 /porcja 1270g = 2,30 g		chleb bezglutenowy 105g masło porcjowane 10g (MLE) Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami i ziołami 120g (MLE, SO2) Sok z marchwi 200ml Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 94,6 /porcja 566g = 525,80 kcal Białko ogółem (100g)= 2,9 /porcja 566g = 16,40 g Tłuszcz (100g)= 4 /porcja 566g = 22,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,8 /porcja 566g = 10,10 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11,1 /porcja 566g = 61,90 g cukry suma (100g)= 5,2 /porcja 566g = 29,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= .8 /porcja 566g = 3,10 g Sól (100g)= .3 /porcja 566g = 1,60 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 132,80 kcal Białko ogółem 78,70 g Tłuszcz 71,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 24,40 g Węglowodny przyswajalne 252,20 g cukry suma 68,60 g Błonnik pokarmowy 28,00 g Sól 5,30 g

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-01-28 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek noocy	SUMA
2025-01-28 wtorek C1- Dieta podstawowa	Bułka Grahamka 1szt-70g (GLU Psz.) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Jajko gotowane 1szt -50g (JAJ.) Szyńka łosłowa z kurcząt 60g (SOJ.) Mix sałat z olejem i marchewką 50g Pomarańcza 150g Kawa z mlekiem 250 ml (GLU Psz, MLE.) Wartość energetyczna[kcal] 675,90 kcal Białko ogółem 31,20 g Tłuszcz 24,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 10,40 g Węglowodny przyswajalne 73,30 g cukry suma 24,70 g Błonnik pokarmowy 8,10 g Sól 1,30 g		Pomidorowa z makaronem 300 ml (GLU Psz, MLE.) Kurczak pieczony 150gA Ziemniaki 200g a Surówka meksykańska 150g A (JAJ, GOR.) Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 814,80 kcal Białko ogółem 39,90 g Tłuszcz 28,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 5,90 g Węglowodny przyswajalne 99,20 g cukry suma 19,40 g Błonnik pokarmowy 9,50 g Sól 1,80 g		Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) paszlet drobiowy 1szt-50g (GLU Psz, SOJ.) Pasta twarogowa ze szpinakiem 120g A (MLE.) Sok wiśniowy 200 ml (SEL.) Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 606,50 kcal Białko ogółem 27,00 g Tłuszcz 27,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 11,60 g Węglowodny przyswajalne 58,30 g cukry suma 18,10 g Błonnik pokarmowy 6,10 g Sól 1,30 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 097,20 kcal Białko ogółem 98,10 g Tłuszcz 78,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 27,90 g Węglowodny przyswajalne 230,80 g cukry suma 62,20 g Błonnik pokarmowy 23,70 g Sól 4,40 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 2025-01-28 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-01-28 wtorek C2- Dieta Latwostrawna	Bułka Grahamka 1szt-70g (GLU Psz.) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Jajko gotowane 1szt -50g (JAJ.) Szyńka łosłowa z kurcząt 60g (SOJ.) Mix sałat z olejem i marchewką 50g Pomarańcza 150g Kawa z mlekiem 250 ml (GLU Psz, MLE.) Wartość energetyczna[kcal] 675,90 kcal Białko ogółem 31,20 g Tłuszcz 24,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 10,40 g Węglowodny przyswajalne 73,30 g cukry suma 24,70 g Błonnik pokarmowy 8,10 g Sól 1,30 g		Pomidorowa z makaronem 300 ml (GLU Psz, MLE.) Kurczak duszony 150g A Sos potrawkowy 120g (GLU Psz, MLE, SEL.) Ziemniaki 300g A Brokoly duszona 150g Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 789,30 kcal Białko ogółem 45,00 g Tłuszcz 20,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 5,70 g Węglowodny przyswajalne 100,60 g cukry suma 12,30 g Błonnik pokarmowy 15,60 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.) Pasta twarogowa ze szpinakiem 120g A (MLE.) Sok wiśniowy 200 ml (SEL.) Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 518,00 kcal Białko ogółem 23,50 g Tłuszcz 20,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 10,10 g Węglowodny przyswajalne 56,30 g cukry suma 18,10 g Błonnik pokarmowy 6,10 g Sól 0,60 g		Wartość energetyczna[kcal] 1 981,20 kcal Białko ogółem 99,70 g Tłuszcz 65,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 28,20 g Węglowodny przyswajalne 238,20 g cukry suma 55,10 g Błonnik pokarmowy 29,80 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 2025-01-28 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-01-28 wtorek C3-Ograniczenie lektyn, przys. węglorod(cukrzycom/lektin)	Bułka Grahamka 1szt-70g (GLU Psz.) Masło roślinne rama 10g (MLE.) Jajko gotowane 2szt-100g (JA.) Szywnka tosiowa z kurcząt 60g (SOJ.) Mix sałat z olejem i marchewką 50g Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 507,10 kcal Białko ogółem 30,10 g Tłuszcz 23,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 6,10 g Węglowodny przyswajalne 36,40 g cukry suma 2,30 g Błonnik pokarmowy 4,70 g Sól 1,10 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	Pomidorowa z makaronem 300 ml (GLU Psz, MLE.) Kurczak duszony 150g A Ziemniaki 200g a Surówka meksykańska 150g A (JA, GOR.) Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 763,90 kcal Białko ogółem 46,00 g Tłuszcz 24,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 6,60 g Węglowodny przyswajalne 88,70 g cukry suma 18,00 g Błonnik pokarmowy 9,50 g Sól 1,80 g		Chleb graham 90g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Pasta twarogowa ze szpinakiem 200g A (MLE.) Sok wielowarzywny 200 ml (SEL.) Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 592,90 kcal Białko ogółem 43,40 g Tłuszcz 19,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 10,70 g Węglowodny przyswajalne 55,50 g cukry suma 20,40 g Błonnik pokarmowy 6,90 g Sól 0,80 g	Pieczywo żytnio-pszenno-razowe 60g (GLU Psz, GLU Żyt.) Ser żółty 40g (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 0,60 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 239,30 kcal Białko ogółem 139,40 g Tłuszcz 80,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 32,30 g Węglowodny przyswajalne 219,20 g cukry suma 57,20 g Błonnik pokarmowy 28,10 g Sól 4,40 g

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

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

strona 15 z 16

Wydrukował: q, Data i godzina wydruku: 2025-01-20 10:57:57

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-01-28 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2025-01-28 wtorek PI - Dieta Podstawowa Dziecięca	Bułka Grahamka 1szt-70g (GLU Psz.) masło porcjowane 10g (MLE.) Jajko gotowane 1szt-50g (JA.) Szywnka tosiowa z kurcząt 60g (SOJ.) Mix sałat z olejem i marchewką 50g Kawa z mlekiem 250 ml (GLU Psz, MLE.) Wartość energetyczna[kcal] 548,00 kcal Białko ogółem 27,60 g Tłuszcz 23,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 10,30 g Węglowodny przyswajalne 48,50 g cukry suma 14,70 g Błonnik pokarmowy 4,80 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	Pomidorowa z makaronem 300 ml (GLU Psz, MLE.) Kurczak pieczony 130g A Ziemniaki 100g Surówka meksykańska 100g A (JA, GOR.) Herbata owocowa leśna z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 680,30 kcal Białko ogółem 33,40 g Tłuszcz 25,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 5,30 g Węglowodny przyswajalne 75,70 g cukry suma 14,60 g Błonnik pokarmowy 5,30 g Sól 1,30 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 graham 30g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Pasta twarogowa ze szpinakiem 120g A (MLE.) Sok wielowarzywny 200 ml (SEL.) Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 440,40 kcal Białko ogółem 20,20 g Tłuszcz 19,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 9,90 g Węglowodny przyswajalne 42,80 g cukry suma 17,10 g Błonnik pokarmowy 4,00 g Sól 0,50 g			Wartość energetyczna[kcal] 1 830,50 kcal Białko ogółem 86,60 g Tłuszcz 70,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 27,60 g Węglowodny przyswajalne 193,70 g cukry suma 69,60 g Błonnik pokarmowy 16,20 g Sól 3,20 g

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

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

strona 16 z 16

Wydrukował: q, Data i godzina wydruku: 2025-01-20 10:57:57

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-01-28 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-01-28 wtorek ML - Bezmleczna	<p>Chleb pszenno-żytni 90g (GLU Psz, GLU Żyt.) Miks tłuszczowy do smarowania 80% 15g Jajko gotowane 1szt -50g (JAJ.) Szywnia tostowa z kurcząt 60g (SOJ.) Mix sałat z olejem i marchewką 50g Pomarańcza 150g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 94,4 /porcja 665g = 629,30 kcal Białko ogółem (100g)= 3,9 /porcja 665g = 25,70 g Tłuszcz (100g)= 3,8 /porcja 665g = 25,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,3 /porcja 665g = 8,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9,9 /porcja 665g = 65,70 g cukry suma (100g)= 2,5 /porcja 665g = 16,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1 /porcja 665g = 6,40 g Sól (100g)= .1 /porcja 665g = 0,50 g</p>		<p>Pomidorowa z makaronem 300ml bezmleczna (GLU Psz, SEL.) Kurczak duszony 150g A Sos potrawkowy 120g A b'g (SEL.) Ziemniaki 200g a Brokuły duszona 150g Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 77 /porcja 1170g = 855,40 kcal Białko ogółem (100g)= 4,9 /porcja 1170g = 54,00 g Tłuszcz (100g)= 2 /porcja 1170g = 21,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .5 /porcja 1170g = 5,70 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9,3 /porcja 1170g = 102,90 g cukry suma (100g)= 1 /porcja 1170g = 11,40 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,9 /porcja 1170g = 20,60 g Sól (100g)= .1 /porcja 1170g = 0,70 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 Pasta roślinna 1szt-75g (GLU Psz, SOJ, GOR.) Miód porcjowany 1szt-25g Rukola 10g Sok wielowarzywny 200 ml (SEL.) Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 88,6 /porcja 665g = 590,50 kcal Białko ogółem (100g)= 2,2 /porcja 665g = 14,60 g Tłuszcz (100g)= 3,3 /porcja 665g = 22,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1 /porcja 665g = 6,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12,2 /porcja 665g = 81,10 g cukry suma (100g)= 2,7 /porcja 665g = 18,10 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,2 /porcja 665g = 7,80 g Sól (100g)= .2 /porcja 665g = 1,50 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 075,20 kcal Białko ogółem 94,30 g Tłuszcz 69,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 20,40 g Węglowodny przyswajalne 249,70 g cukry suma 46,30 g Błonnik pokarmowy 34,80 g Sól 2,70 g</p>

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-01-28 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-01-28 wtorek We - Wegetariańska	<p>Butka Grahamka 1szt-70g (GLU Psz.) Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Jajko gotowane 2szt-100g (JAJ.) Miód porcjowany 1szt-25g Mix sałat z olejem i marchewką 50g Pomarańcza 150g Kawa z mlekiem 250 ml (GLU Psz, MLE.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 109,4 /porcja 665g = 729,50 kcal Białko ogółem (100g)= 4 /porcja 665g = 26,50 g Tłuszcz (100g)= 4 /porcja 665g = 26,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,6 /porcja 665g = 10,60 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 13,8 /porcja 665g = 92,30 g cukry suma (100g)= 3,7 /porcja 665g = 24,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,2 /porcja 665g = 8,10 g Sól (100g)= .2 /porcja 665g = 1,10 g</p>		<p>Pomidorowa z makaronem 300 ml (GLU Psz, MLE.) Ziemniaki 200g a Ryba duszona 120g A (GLU Psz, RYB.) Surówka meksykańska 150g A (JAJ, GOR.) Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 60,7 /porcja 1020g = 607,20 kcal Białko ogółem (100g)= 3,6 /porcja 1020g = 36,30 g Tłuszcz (100g)= 1,2 /porcja 1020g = 12,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .1 /porcja 1020g = 1,10 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9,9 /porcja 1020g = 99,20 g cukry suma (100g)= 1,9 /porcja 1020g = 19,40 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1 /porcja 1020g = 9,90 g Sól (100g)= .2 /porcja 1020g = 1,50 g</p>			<p>Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) pasta twarogowa ze szpinakiem 200g A (MLE.) Sok wielowarzywny 200 ml (SEL.) Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 106,7 /porcja 551g = 582,50 kcal Białko ogółem (100g)= 5,7 /porcja 551g = 31,80 g Tłuszcz (100g)= 4,3 /porcja 551g = 23,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2,3 /porcja 551g = 12,70 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10,6 /porcja 551g = 58,70 g cukry suma (100g)= 3,8 /porcja 551g = 21,10 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,1 /porcja 551g = 6,10 g Sól (100g)= .1 /porcja 551g = 0,60 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 1 929,20 kcal Białko ogółem 94,60 g Tłuszcz 62,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 24,40 g Węglowodny przyswajalne 250,20 g cukry suma 65,30 g Błonnik pokarmowy 23,70 g Sól 3,20 g</p>

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-01-28 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2025-01-28 wtorek 7- kontrolowana zawartość kw. tłuszczowych( serowe)	Bułka Grahamka 1szt-70g (GLU Psz, Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt, Miko tłuszczowy do smarowania 80% 15g Jajko gotowane 1szt -50g (JA, Szyunka łoskowa z kurcząt 60g (SOJ) Mix sałat z olejem i marchewką 50g Pomarańcza 150g Kawa z mlekiem 250 ml (GLU Psz, MLE, Wartość energetyczna[kcal] 709,10 kcal Białko ogółem 31,20 g Tłuszcz 28,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 10,20 g Węglowodny przyswajalne 73,30 g cukry suma 24,70 g Błonnik pokarmowy 8,10 g Sól 1,30 g		Pomidorowa z makaronem 300 ml (GLU Psz, MLE, Kurczak duszony 130g A Ziemniaki 200g a Surówka meksykańska 150g A (JA, GOR, Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 765,00 kcal Białko ogółem 35,60 g Tłuszcz 22,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 5,10 g Węglowodny przyswajalne 99,20 g cukry suma 19,40 g Błonnik pokarmowy 9,50 g Sól 1,70 g			Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt, Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt, Pasta warogowa ze szpinakiem 120g A (MLE, Sok wielowarzywny 200 ml (SEL, Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 441,20 kcal Białko ogółem 23,50 g Tłuszcz 11,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 4,60 g Węglowodny przyswajalne 56,30 g cukry suma 18,00 g Błonnik pokarmowy 6,10 g Sól 0,60 g		Wartość energetyczna[kcal] 1 915,30 kcal Białko ogółem 90,30 g Tłuszcz 62,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 19,90 g Węglowodny przyswajalne 228,80 g cukry suma 62,10 g Błonnik pokarmowy 23,70 g Sól 3,60 g

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadłospis\_Tygodniowy\_posilki\_w\_koturnach.fr3

strona 7 z 16

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

Wydrukował: q. Data i godzina wydruku: 2025-01-20 10:57:57

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-01-28 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-01-28 wtorek 9- Bogatobiałkowa	Bułka Grahamka 1szt-70g (GLU Psz, Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt, masło porcjowane 10g (MLE, Jajko gotowane 1szt -50g (JA, Szyunka łoskowa z kurcząt 60g (SOJ) Mix sałat z olejem i marchewką 50g Kawa z mlekiem 250 ml (GLU Psz, MLE, Wartość energetyczna[kcal] 100g)= 118,8 /porcja 520g)= 625,10 kcal Białko ogółem (100g)= 5.7 /porcja 520g)= 30,20 g Tłuszcz (100g)= 4.6 /porcja 520g)= 24,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2 /porcja 520g)= 10,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12 /porcja 520g)= 63,20 g cukry suma (100g)= 2.9 /porcja 520g)= 15,30 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.2 /porcja 520g)= 6,10 g Sól (100g)= .2 /porcja 520g)= 1,30 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	Pomidorowa z makaronem 300 ml (GLU Psz, MLE, Kurczak duszony 150g A Sos potrawkowy 120g (GLU Psz, MLE, SEL, Ziemniaki 200g a Brokuły duszona 150g Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 100g)= 65.9 /porcja 1170g)= 732,60 kcal Białko ogółem (100g)= 3.9 /porcja 1170g)= 43,60 g Tłuszcz (100g)= 1.9 /porcja 1170g)= 20,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .5 /porcja 1170g)= 5,70 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 8 /porcja 1170g)= 88,60 g cukry suma (100g)= 1 /porcja 1170g)= 11,60 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.2 /porcja 1170g)= 12,60 g Sól (100g)= .1 /porcja 1170g)= 0,60 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 warogowa ze szpinakiem 120g A (MLE, Sok wielowarzywny 200 ml (SEL, Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 100g)= 92.9 /porcja 551g)= 516,00 kcal Białko ogółem (100g)= 4.2 /porcja 551g)= 23,50 g Tłuszcz (100g)= 3.6 /porcja 551g)= 20,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.8 /porcja 551g)= 10,10 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10.1 /porcja 551g)= 56,30 g cukry suma (100g)= 3.3 /porcja 551g)= 18,10 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.1 /porcja 551g)= 6,10 g Sól (100g)= .1 /porcja 551g)= 0,60 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 057,40 kcal Białko ogółem 105,30 g Tłuszcz 69,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 28,70 g Węglowodny przyswajalne 236,40 g cukry suma 59,50 g Błonnik pokarmowy 27,10 g Sól 2,70 g	

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadłospis\_Tygodniowy\_posilki\_w\_koturnach.fr3

strona 8 z 16

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

Wydrukował: q. Data i godzina wydruku: 2025-01-20 10:57:57

Jadospisy tygodniowe w dniu 2025-01-28 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2025-01-28 wbiek 3-Latwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	<p>Bulka Grahamka 1szt=70g (GLU Psz.) Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Szynka tostowa z kurcząt 60g (SOJ.) Mix sałatek z olejem i marchewką 50g Pomarańcza 150g Kawa z mlekiem 250 ml (GLU Psz, MLE.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 97 /porcja 620g = 606,00 kcal Białko ogółem (100g)= 4.1 /porcja 620g = 25,50 g Tłuszcz (100g)= 3.1 /porcja 620g = 19,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.4 /porcja 620g = 9,00 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11.7 /porcja 620g = 73,10 g cukry suma (100g)= 3.9 /porcja 620g = 24,70 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.3 /porcja 620g = 8,10 g Sól (100g)= .2 /porcja 620g = 1,30 g</p>		<p>Pomidorowa z makaronem 300 ml (GLU Psz, MLE.) Kurczak duszony 130g A Ziemniaki 300g A Brokuly duszona 150g Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 80.2 /porcja 1130g = 891,40 kcal Białko ogółem (100g)= 3.8 /porcja 1130g = 41,80 g Tłuszcz (100g)= 1.8 /porcja 1130g = 19,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .4 /porcja 1130g = 4,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11.7 /porcja 1130g = 129,60 g cukry suma (100g)= 1.3 /porcja 1130g = 14,90 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2.2 /porcja 1130g = 23,90 g Sól (100g)= .1 /porcja 1130g = 0,60 g</p>			<p>Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) pasta warogowa ze szpinakiem 200g A (MLE.) Sok wielowarzywny 200 ml (SEL.) Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 89.9 /porcja 541g = 489,70 kcal Białko ogółem (100g)= 5.7 /porcja 541g = 31,70 g Tłuszcz (100g)= 2.4 /porcja 541g = 13,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.3 /porcja 541g = 7,10 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10.5 /porcja 541g = 56,60 g cukry suma (100g)= 3.8 /porcja 541g = 21,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.1 /porcja 541g = 6,10 g Sól (100g)= .1 /porcja 541g = 0,60 g</p>		<p>Wartość energetyczna[kcal] 1 997,10 kcal Białko ogółem 99,30 g Tłuszcz 52,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 20,50 g Węglowodny przyswajalne 261,30 g cukry suma 60,60 g Błonnik pokarmowy 38,10 g Sól 2,50 g</p>

Wydruk z MAPI JADLOSPIS 2

Formularz:Jadospis\_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: 2025-01-20 10:57:57

Jadospisy tygodniowe w dniu 2025-01-28 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-01-28 wbiek 4-Latwostrawna z ogr.sub.pobucz.wyd.soku.zolak.	<p>Bulka pszenna 75g (GLU Psz, SOJ, GLU Jęcz.) masło porcjowane 10g (MLE.) Szynka tostowa z kurcząt 60g (SOJ.) Mix sałatek z olejem i marchewką 50g Kawa z mlekiem 250 ml (GLU Psz, MLE.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 111.3 /porcja 445g = 505,90 kcal Białko ogółem (100g)= 5 /porcja 445g = 22,60 g Tłuszcz (100g)= 4 /porcja 445g = 18,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2 /porcja 445g = 8,90 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12.3 /porcja 445g = 56,00 g cukry suma (100g)= 3.2 /porcja 445g = 14,60 g Błonnik pokarmowy (100g)= .6 /porcja 445g = 2,80 g Sól (100g)= .3 /porcja 445g = 1,50 g</p>	<p>Jogurt naturalny 150g-1szt. (MLE.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 36.2 /porcja 150g = 54,00 kcal Białko ogółem (100g)= 2.6 /porcja 150g = 3,90 g Tłuszcz (100g)= 1.3 /porcja 150g = 2,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .9 /porcja 150g = 1,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 3.4 /porcja 150g = 5,10 g cukry suma (100g)= 3.4 /porcja 150g = 5,10 g Błonnik pokarmowy (100g)= 0 /porcja 150g = 0 g Sól (100g)= .1 /porcja 150g = 0,10 g</p>	<p>Pomidorowa z makaronem 300 ml (GLU Psz, MLE.) Kurczak duszony 150g A Ziemniaki 200g A Brokuly duszona 150g Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 80.2 /porcja 1050g = 891,90 kcal Białko ogółem (100g)= 4.5 /porcja 1050g = 45,00 g Tłuszcz (100g)= 2.1 /porcja 1050g = 20,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .6 /porcja 1050g = 5,50 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10.5 /porcja 1050g = 104,70 g cukry suma (100g)= 1.1 /porcja 1050g = 11,40 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.6 /porcja 1050g = 16,40 g Sól (100g)= .1 /porcja 1050g = 0,60 g</p>	<p>Jabłko gotowane 150g Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 37.8 /porcja 150g = 56,50 kcal Białko ogółem (100g)= .2 /porcja 150g = 0,30 g Tłuszcz (100g)= .2 /porcja 150g = 0,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 0 /porcja 150g = 0 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 8.3 /porcja 150g = 12,40 g cukry suma (100g)= 8.1 /porcja 150g = 12,10 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1 /porcja 150g = 1,50 g Sól (100g)= 0 /porcja 150g = 0 g</p>	<p>Bulka pszenna 75g (GLU Psz, SOJ, GLU Jęcz.) masło porcjowane 10g (MLE.) Pasta warogowa ze szpinakiem 120g A (MLE.) Sok wielowarzywny 200 ml (SEL.) Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 94.8 /porcja 536g = 498,90 kcal Białko ogółem (100g)= 4.1 /porcja 536g = 21,50 g Tłuszcz (100g)= 3.7 /porcja 536g = 19,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.9 /porcja 536g = 9,90 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10.8 /porcja 536g = 57,00 g cukry suma (100g)= 3.3 /porcja 536g = 17,40 g Błonnik pokarmowy (100g)= .6 /porcja 536g = 3,30 g Sól (100g)= .3 /porcja 536g = 1,50 g</p>		<p>Wartość energetyczna[kcal] 1 917,20 kcal Białko ogółem 93,20 g Tłuszcz 60,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 25,70 g Węglowodny przyswajalne 235,20 g cukry suma 60,60 g Błonnik pokarmowy 24,00 g Sól 3,70 g</p>

Wydruk z MAPI JADLOSPIS 2

Formularz:Jadospis\_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: 2025-01-20 10:57:57