

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-10-28 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA	
2024-10-28 poniedziałek 1-Podstawowa	Chleb wielozłarnisty 85g (GLU Ows, GLU Żyt.) Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Jogurt z owocami bez cukru 1szt- 150g (MLE.) Twarożek naturalny 120g A (MLE.) Rzodkiewka 80g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 83,6 / (porcja 725g) = 597,40 kcal Białko ogółem (100g)= 5,1 / (porcja 725g) = 36,60 g Tłuszcz (100g)= 3,1 / (porcja 725g) = 22,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,5 / (porcja 725g) = 10,80 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 7,8 / (porcja 725g) = 55,90 g cukry suma (100g)= 2,4 / (porcja 725g) = 16,90 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2 / (porcja 725g) = 14,10 g Sól (100g)= .2 / (porcja 725g) = 1,20 g		Szczawiowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE.) Gołąbki w sosie pomidorowym 200g/120ml A (GLU Psz, MLE.) Ziemniaki 200g a Bukiet warzyw duszony 150g herbata dzika róża/ jabłko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 102,6 / (porcja 901g) = 934,40 kcal Białko ogółem (100g)= 4,1 / (porcja 901g) = 37,10 g Tłuszcz (100g)= 1,8 / (porcja 901g) = 16,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 4 / (porcja 901g) = 3,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 16 / (porcja 901g) = 145,70 g cukry suma (100g)= 3,7 / (porcja 901g) = 33,50 g Błonnik pokarmowy (100g)= 3,6 / (porcja 901g) = 32,90 g Sól (100g)= .1 / (porcja 901g) = 0,40 g			Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Pasta lososlowa - 1 szt 90g (JAJ, SEL.) ogórek 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 109,9 / (porcja 490g) = 549,30 kcal Białko ogółem (100g)= 2,9 / (porcja 490g) = 14,50 g Tłuszcz (100g)= 3,5 / (porcja 490g) = 17,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,7 / (porcja 490g) = 8,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9,5 / (porcja 490g) = 47,60 g cukry suma (100g)= 2,2 / (porcja 490g) = 11,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,1 / (porcja 490g) = 5,70 g Sól (100g)= .3 / (porcja 490g) = 1,60 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 081,10 kcal Białko ogółem 88,20 g Tłuszcz 56,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22,40 g Węglowodny przyswajalne 249,20 g cukry suma 61,40 g Błonnik pokarmowy 52,70 g Sól 3,20 g

Akceptacja  
STARSZY DIETETYK  
mgr Aleksandra Czarnęcka  
21.10.2024

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-10-28 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA	
2024-10-28 poniedziałek 2-Lawostrawna	chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Jogurt z owocami bez cukru 1szt- 150g (MLE.) Twarożek naturalny 120g A (MLE.) Pomidor sparzony 100g 2 szt Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 82,3 / (porcja 720g) = 587,50 kcal Białko ogółem (100g)= 5,2 / (porcja 720g) = 35,90 g Tłuszcz (100g)= 2,5 / (porcja 720g) = 17,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,6 / (porcja 720g) = 11,10 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9,2 / (porcja 720g) = 65,70 g cukry suma (100g)= 2,5 / (porcja 720g) = 17,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,2 / (porcja 720g) = 8,50 g Sól (100g)= .1 / (porcja 720g) = 0,70 g		Szczawiowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE.) Gołąbki białawianina w sosie pomidorowym 100g/120ml (GLU Psz, MLE.) Ziemniaki 200g a Bukiet warzyw duszony 150g Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 77,2 / (porcja 1000g) = 771,70 kcal Białko ogółem (100g)= 3,5 / (porcja 1000g) = 34,50 g Tłuszcz (100g)= 1,2 / (porcja 1000g) = 11,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 0,5 / (porcja 1000g) = 4,80 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12,3 / (porcja 1000g) = 123,40 g cukry suma (100g)= 1,5 / (porcja 1000g) = 15,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2,7 / (porcja 1000g) = 26,80 g Sól (100g)= .1 / (porcja 1000g) = 1,20 g			Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Pasta lososlowa - 1 szt 90g (JAJ, SEL.) mix sałat z olejem i marchewką 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 117,9 / (porcja 490g) = 589,30 kcal Białko ogółem (100g)= 2,9 / (porcja 490g) = 14,30 g Tłuszcz (100g)= 4,5 / (porcja 490g) = 22,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,7 / (porcja 490g) = 8,60 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9,4 / (porcja 490g) = 46,80 g cukry suma (100g)= 2,1 / (porcja 490g) = 10,50 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,1 / (porcja 490g) = 5,50 g Sól (100g)= .3 / (porcja 490g) = 1,60 g		Wartość energetyczna[kcal] 1 948,50 kcal Białko ogółem 85,70 g Tłuszcz 51,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 24,50 g Węglowodny przyswajalne 235,90 g cukry suma 43,30 g Błonnik pokarmowy 40,80 g Sól 3,50 g

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-10-28 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-10-28 poniedziałek 12- Pajtkowala	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)= .9 / (porcja 500g) = 3,80 g Sól (100g)= 0 / (porcja 500g) = 0,10 g	Jogurt z owocami bez cukru 1szt. 150g (MLE.) Ryż na mle+masło+mięso drobiowe 500ml (MLE.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 74.7 / (porcja 650g) = 498,10 kcal Białko ogółem (100g)= 4.1 / (porcja 650g) = 27,20 g Tłuszcz (100g)= 2.4 / (porcja 650g) = 15,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.3 / (porcja 650g) = 8,90 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 8.7 / (porcja 650g) = 58,20 g cukry suma (100g)= 2.9 / (porcja 650g) = 19,30 g Błonnik pokarmowy (100g)= .6 / (porcja 650g) = 4,20 g Sól (100g)= .1 / (porcja 650g) = 0,50 g	Szczawiowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE.) Mięso drobiowe z warzywami drobiowe 500ml (SEL.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 162.1 / (porcja 301g) = 491,20 kcal Białko ogółem (100g)= 8.4 / (porcja 301g) = 25,40 g Tłuszcz (100g)= 5.8 / (porcja 301g) = 17,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .9 / (porcja 301g) = 2,80 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 17.8 / (porcja 301g) = 54,10 g cukry suma (100g)= 2.6 / (porcja 301g) = 7,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= 4.6 / (porcja 301g) = 14,00 g Sól (100g)= .1 / (porcja 301g) = 0,20 g	Ryż na mle+masło+mięso drobiowe 500ml (MLE.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 84.6 / (porcja 500g) = 423,10 kcal Białko ogółem (100g)= 4.6 / (porcja 500g) = 22,80 g Tłuszcz (100g)= 2.6 / (porcja 500g) = 13,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.4 / (porcja 500g) = 6,90 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10.7 / (porcja 500g) = 53,20 g cukry suma (100g)= 3 / (porcja 500g) = 14,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= .2 / (porcja 500g) = 1,20 g Sól (100g)= .1 / (porcja 500g) = 0,40 g	zupa warzywna +ryż+masło+mięso 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] 2 262,30 kcal Białko ogółem 112,70 g Tłuszcz 82,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 23,10 g Węglowodny przyswajalne 258,50 g cukry suma 47,30 g Błonnik pokarmowy 27,00 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 2024-10-28 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-10-28 poniedziałek 14- Płynna wzmocniona	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	Ryż na mle+masło+mięso drobiowe 500ml (MLE.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 84.6 / (porcja 500g) = 423,10 kcal Białko ogółem (100g)= 4.6 / (porcja 500g) = 22,80 g Tłuszcz (100g)= 2.6 / (porcja 500g) = 13,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.4 / (porcja 500g) = 6,90 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10.7 / (porcja 500g) = 53,20 g cukry suma (100g)= 3 / (porcja 500g) = 14,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= .2 / (porcja 500g) = 1,20 g Sól (100g)= .1 / (porcja 500g) = 0,40 g	Szczawiowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE.) Mięso+warzywa+masło+ziemniaki 500ml Płynna (MLE, SEL.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 122.1 / (porcja 301g) = 370,10 kcal Białko ogółem (100g)= 6.5 / (porcja 301g) = 19,80 g Tłuszcz (100g)= 4.8 / (porcja 301g) = 14,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2.2 / (porcja 301g) = 6,80 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12.5 / (porcja 301g) = 37,70 g cukry suma (100g)= 1.8 / (porcja 301g) = 5,50 g Błonnik pokarmowy (100g)= 3.1 / (porcja 301g) = 9,30 g Sól (100g)= 0 / (porcja 301g) = 0,10 g	Ryż na mle+masło+mięso drobiowe 500ml (MLE.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 84.6 / (porcja 500g) = 423,10 kcal Białko ogółem (100g)= 4.6 / (porcja 500g) = 22,80 g Tłuszcz (100g)= 2.6 / (porcja 500g) = 13,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.4 / (porcja 500g) = 6,90 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10.7 / (porcja 500g) = 53,20 g cukry suma (100g)= 3 / (porcja 500g) = 14,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= .2 / (porcja 500g) = 1,20 g Sól (100g)= .1 / (porcja 500g) = 0,40 g	zupa warzywna +ryż+masło+mięso 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] 2 110,90 kcal Białko ogółem 99,00 g Tłuszcz 78,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 25,00 g Węglowodny przyswajalne 246,30 g cukry suma 39,50 g Błonnik pokarmowy 19,30 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 2024-10-28 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-28 poniedziałek 62. ograniczeniem lakto przys.węgl.(Cukrzyca)	Chleb wieloziarnisty 85g (GLU Ows, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Twarożek naturalny 120g A (MLE.) Rzodkiewka 80g Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 76.7 /porcja 545g)= 426,00 kcal Białko ogółem (100g)= 5.3 /porcja 545g)= 29,60 g Tłuszcz (100g)= 3.3 /porcja 545g)= 18,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.6 /porcja 545g)= 8,70 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 6.6 /porcja 545g)= 31,20 g cukry suma (100g)= 1.2 /porcja 545g)= 6,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.8 /porcja 545g)= 9,80 g Sól (100g)= .2 /porcja 545g)= 1,00 g	Jogurt z owocami bez cukru 150g (MLE.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 50.3 /porcja 150g)= 75,00 kcal Białko ogółem (100g)= 3 /porcja 150g)= 4,40 g Tłuszcz (100g)= 2 /porcja 150g)= 3,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.3 /porcja 150g)= 2,00 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 3.4 /porcja 150g)= 5,00 g cukry suma (100g)= 3 /porcja 150g)= 4,50 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2 /porcja 150g)= 3,00 g Sól (100g)= .1 /porcja 150g)= 0,20 g	Szczawiowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE.) Goląbki w sosie pomidorowym 200g/120ml A (GLU Psz.) Ziemniaki 200g a Bukiet warzyw duszony 150g Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 94.1 /porcja 901g)= 855,30 kcal Białko ogółem (100g)= 4.1 /porcja 901g)= 37,20 g Tłuszcz (100g)= 1.8 /porcja 901g)= 16,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.7 /porcja 901g)= 13,50 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 13.8 /porcja 901g)= 125,70 g cukry suma (100g)= 1.5 /porcja 901g)= 13,50 g Błonnik pokarmowy (100g)= 3.6 /porcja 901g)= 32,90 g Sól (100g)= .1 /porcja 901g)= 0,90 g		Chleb graham 80g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Pasta lososiowa - 1 szt 90g (JAJ, SEL.) ogórek 50g Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 105.7 /porcja 490g)= 528,50 kcal Białko ogółem (100g)= 3 /porcja 490g)= 15,20 g Tłuszcz (100g)= 3.5 /porcja 490g)= 17,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.7 /porcja 490g)= 8,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 8.3 /porcja 490g)= 41,40 g cukry suma (100g)= 1.3 /porcja 490g)= 6,40 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.3 /porcja 490g)= 6,50 g Sól (100g)= .3 /porcja 490g)= 1,70 g	Pieczywo żytnio-pszenno-razowe 60g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło 10g (MLE.) Ser zółty 30g W (MLE.) Papryka świeża 30g Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 230.7 /porcja 130g)= 299,50 kcal Białko ogółem (100g)= 9.8 /porcja 130g)= 12,50 g Tłuszcz (100g)= 12.5 /porcja 130g)= 16,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 8.2 /porcja 130g)= 10,70 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 18.4 /porcja 130g)= 23,80 g cukry suma (100g)= 2.2 /porcja 130g)= 2,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= 4.1 /porcja 130g)= 5,30 g Sól (100g)= .9 /porcja 130g)= 1,20 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 184,30 kcal Białko ogółem 99,20 g Tłuszcz 72,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 33,00 g Węglowodny przyswajalne 227,10 g cukry suma 34,00 g Błonnik pokarmowy 57,50 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 2024-10-28 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-28 poniedziałek Gl- Bezglutenowa	chleb bezglutenowy 105g masło porcjowane 10g (MLE.) Jogurt z owocami bez cukru 150g (MLE.) Twarożek naturalny 120g A (MLE.) Miód porcjowany 1szt25g Rzodkiewka 80g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 82.5 /porcja 740g)= 589,10 kcal Białko ogółem (100g)= 4 /porcja 740g)= 28,60 g Tłuszcz (100g)= 3.1 /porcja 740g)= 21,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.6 /porcja 740g)= 11,10 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9.4 /porcja 740g)= 67,30 g cukry suma (100g)= 2.6 /porcja 740g)= 18,30 g Błonnik pokarmowy (100g)= 8 /porcja 740g)= 5,50 g Sól (100g)= .2 /porcja 740g)= 1,70 g		Szczawiowa z ziemniakami 300ml bez glutenu (SEL.) Goląbki białawiana w sosie pomidorowym 100g/120ml bezglutenowy (MLE.) Ziemniaki 300g A Bukiet warzyw duszony 150g Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 86.9 /porcja 1100g)= 955,70 kcal Białko ogółem (100g)= 3.5 /porcja 1100g)= 38,40 g Tłuszcz (100g)= 7 /porcja 1100g)= 7,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2 /porcja 1100g)= 2,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 15.5 /porcja 1100g)= 172,10 g cukry suma (100g)= 1.8 /porcja 1100g)= 20,30 g Błonnik pokarmowy (100g)= 3.7 /porcja 1100g)= 40,80 g Sól (100g)= .1 /porcja 1100g)= 1,40 g		Chleb bezglutenowy 105g masło porcjowane 10g (MLE.) Pasta lososiowa - 1 szt 90g (JAJ, SEL.) ogórek 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 101.8 /porcja 505g)= 508,90 kcal Białko ogółem (100g)= 1.2 /porcja 505g)= 6,10 g Tłuszcz (100g)= 4.3 /porcja 505g)= 21,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.7 /porcja 505g)= 8,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 7.7 /porcja 505g)= 38,50 g cukry suma (100g)= 2.5 /porcja 505g)= 12,30 g Błonnik pokarmowy (100g)= .3 /porcja 505g)= 1,40 g Sól (100g)= .5 /porcja 505g)= 2,60 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 863,70 kcal Białko ogółem 74,10 g Tłuszcz 51,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 21,70 g Węglowodny przyswajalne 277,90 g cukry suma 50,90 g Błonnik pokarmowy 47,70 g Sól 5,70 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 2024-10-28 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-28, poniedziałek C1-Dieta podstawowa	Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) Chleb wielozłarnisty 85g (GLU Ows, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Jogurt z owocami bez cukru 1szt- 150g (MLE.) Twarożek naturalny 120g A (MLE.) Rzodkiewka 80g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 597,40 kcal Białko ogółem 36,60 g Tłuszcz 22,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 10,80 g Węglowodny przyswajalne 55,90 g cukry suma 16,90 g Błonnik pokarmowy 14,10 g Sól 1,20 g		Szczawiowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE.) Gołąbki w sosie pomidorowym 200g/120ml A (GLU Psz.) Ziemniaki 200g a Bukiet warzyw duszony 150g Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 907,20 kcal Białko ogółem 37,60 g Tłuszcz 17,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 3,40 g Węglowodny przyswajalne 137,80 g cukry suma 16,50 g Błonnik pokarmowy 32,90 g Sól 0,40 g		Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Pasta lososiowa - 1 szt 90g (JAJ, SEL.) ogórek 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 549,30 kcal Białko ogółem 14,50 g Tłuszcz 17,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 8,30 g Węglowodny przyswajalne 47,60 g cukry suma 11,00 g Błonnik pokarmowy 5,70 g Sól 1,60 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 053,90 kcal Białko ogółem 88,70 g Tłuszcz 56,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22,50 g Węglowodny przyswajalne 241,30 g cukry suma 44,40 g Błonnik pokarmowy 52,70 g Sól 3,20 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 2024-10-28 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-28, poniedziałek C2-Dieta Laktowegetaria	chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Jogurt z owocami bez cukru 1szt- 150g (MLE.) Twarożek naturalny 120g A (MLE.) Pomidor sparzony 100g 2 szt Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 587,50 kcal Białko ogółem 36,90 g Tłuszcz 17,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 11,10 g Węglowodny przyswajalne 65,70 g cukry suma 17,80 g Błonnik pokarmowy 8,50 g Sól 0,70 g		Szczawiowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE.) Gołąbki białawiana w sosie pomidorowym 100g/120ml (GLU Psz, MLE.) Ziemniaki 300g A Bukiet warzyw duszony 150g Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 899,50 kcal Białko ogółem 37,70 g Tłuszcz 11,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 4,80 g Węglowodny przyswajalne 150,40 g cukry suma 16,60 g Błonnik pokarmowy 33,10 g Sól 1,20 g		Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Pasta lososiowa - 1 szt 90g (JAJ, SEL.) Mix sałat z olejem i marchewką 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 589,30 kcal Białko ogółem 14,30 g Tłuszcz 22,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 8,60 g Węglowodny przyswajalne 46,80 g cukry suma 10,50 g Błonnik pokarmowy 5,50 g Sól 1,60 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 076,30 kcal Białko ogółem 88,90 g Tłuszcz 52,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 24,50 g Węglowodny przyswajalne 262,90 g cukry suma 44,90 g Błonnik pokarmowy 47,10 g Sól 3,50 g
2024-10-28, poniedziałek C3-Ograniczenie lakto-przys. weglowodn. i cukrów	chleb wielozłarnisty 115g (GLU Ows, GLU Żyt.) Twarożek naturalny 200g A (MLE.) Kielbasa pieprzowa-wędlina z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 60g Rzodkiewka 80g Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 596,50 kcal Białko ogółem 57,80 g Tłuszcz 19,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 5,40 g Węglowodny przyswajalne 44,00 g cukry suma 10,10 g Błonnik pokarmowy 12,80 g Sól 2,30 g	Jogurt z owocami bez cukru 1szt- 150g (MLE.) Wartość energetyczna[kcal] 75,00 kcal Białko ogółem 4,40 g Tłuszcz 3,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 2,00 g Węglowodny przyswajalne 5,00 g cukry suma 4,50 g Błonnik pokarmowy 3,00 g Sól 0,20 g	Szczawiowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE.) Gołąbki w sosie pomidorowym 200g/120ml A (GLU Psz.) Ziemniaki 200g a Bukiet warzyw duszony 150g Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 855,30 kcal Białko ogółem 37,20 g Tłuszcz 16,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 3,30 g Węglowodny przyswajalne 125,70 g cukry suma 13,50 g Błonnik pokarmowy 32,90 g Sól 0,50 g		Chleb graham 90g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Pasta lososiowa - 1 szt 90g (JAJ, SEL.) Jajko gotowane 1szt -50g (JAJ.) ogórek 50g Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 584,50 kcal Białko ogółem 26,00 g Tłuszcz 18,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 5,50 g Węglowodny przyswajalne 41,90 g cukry suma 6,30 g Błonnik pokarmowy 6,50 g Sól 1,70 g	Pieczewo żytnio-pszenno-razowe 60g (GLU Psz, GLU Żyt.) Masło roślinne rama 10g Ser żółty 60g A (MLE.) Rzodkiewka 30g Wartość energetyczna[kcal] 364,90 kcal Białko ogółem 16,40 g Tłuszcz 21,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 10,30 g Węglowodny przyswajalne 22,60 g cukry suma 1,90 g Błonnik pokarmowy 5,30 g Sól 1,60 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 476,20 kcal Białko ogółem 143,80 g Tłuszcz 78,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 26,50 g Węglowodny przyswajalne 239,20 g cukry suma 36,30 g Błonnik pokarmowy 60,50 g Sól 6,30 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 2024-10-28 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-10-28 poniedziałek PI- Dieta Podstawowa Dziecięca	Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) Chleb wielozłazisty 40g (GLU Ows, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Twarożek naturalny 60g A (MLE) Rzodkiewka 80g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 350,10 kcal Białko ogółem 16,40 g Tłuszcz 14,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 7,20 g Węglowodny przyswajalne 35,20 g cukry suma 9,20 g Błonnik pokarmowy 6,60 g Sól 0,50 g	Jogurt z owocami bez cukru 1szt- 150g (MLE) Wartość energetyczna[kcal] 75,00 kcal Białko ogółem 4,40 g Tłuszcz 3,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 2,00 g Węglowodny przyswajalne 5,00 g cukry suma 4,50 g Błonnik pokarmowy 3,00 g Sól 0,20 g	Szczawiowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE) Gołąbki w sosie pomidorowym 200g/120ml A (GLU Psz.) Ziemniaki 100g Bukiet warzyw gotowany 100g Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 638,50 kcal Białko ogółem 25,20 g Tłuszcz 16,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 3,20 g Węglowodny przyswajalne 90,00 g cukry suma 12,50 g Błonnik pokarmowy 18,80 g Sól 0,50 g	Pomarańcza 150g Wartość energetyczna[kcal] 50,80 kcal Białko ogółem 1,00 g Tłuszcz 0,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem g Węglowodny przyswajalne 10,20 g cukry suma 9,40 g Błonnik pokarmowy 2,10 g Sól g	Chleb żytnio- pszenny 60g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Pasta łośosiowa - 1 szt 90g (JAJ, SEL.) ogórek 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 475,20 kcal Białko ogółem 10,60 g Tłuszcz 17,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 8,20 g Węglowodny przyswajalne 35,30 g cukry suma 9,70 g Błonnik pokarmowy 2,80 g Sól 1,50 g		Wartość energetyczna[kcal] 1 589,60 kcal Białko ogółem 57,60 g Tłuszcz 51,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 20,60 g Węglowodny przyswajalne 175,70 g cukry suma 45,30 g Błonnik pokarmowy 33,30 g Sól 2,70 g

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-10-28 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-10-28 poniedziałek ML-Bezmielczna	chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Zyt.) Miks tłuszczowy do smarowania 80% 15g Pasta warzywna papryka& fasola czerwona 80g Miód porcjowany 1szt25g Pomidor sparzony 100g 2 szt Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 102.2/(porcja 560g)= 567,60 kcal Białko ogółem (100g)= 2.5 /porcja 560g)= 13,90 g Tłuszcz (100g)= 3.1/(porcja 560g)= 17,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.1/(porcja 560g)= 6,00 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 14,9/(porcja 560g)= 82,90 g cukry suma (100g)= 2.4 /porcja 560g)= 13,40 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2.1 /porcja 560g)= 11,80 g Sól (100g)= .3/(porcja 560g)= 1,40 g		Szczawiowa z ziemniakami 300ml bez mleczna (GLU Psz, SEL.) Gołąbek białowierzania w sosie pomidorowym 100g/120ml bezmleczny (GLU Psz.) Ziemniaki 200g a marchew duszona 150g A Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 88.5/(porcja 1000g)= 885,30 kcal Białko ogółem (100g)= 3 /porcja 1000g)= 30,00 g Tłuszcz (100g)= 1.1/(porcja 1000g)= 10,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .2/(porcja 1000g)= 1,60 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 15.8/(porcja 1000g)= 157,50 g cukry suma (100g)= 2.2 /porcja 1000g)= 22,40 g Błonnik pokarmowy (100g)= 3.5/(porcja 1000g)= 34,50 g Sól (100g)= .2/(porcja 1000g)= 1,60 g		Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Zyt.) Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Zyt.) Miks tłuszczowy do smarowania 80% 15g Pasta lososiowa - 1 szt 90g (JAJ, SEL.) Mix salat z olejem i marchewką 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 124.5/(porcja 495g)= 622,50 kcal Białko ogółem (100g)= 2.9 /porcja 495g)= 14,50 g Tłuszcz (100g)= 5.2/(porcja 495g)= 26,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.7/(porcja 495g)= 8,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9.4/(porcja 495g)= 46,80 g cukry suma (100g)= 2.1 /porcja 495g)= 10,50 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.1/(porcja 495g)= 5,50 g Sól (100g)= .3/(porcja 495g)= 1,60 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 075,40 kcal Białko ogółem 58,20 g Tłuszcz 54,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 16,00 g Węglowodny przyswajalne 287,20 g cukry suma 46,00 g Błonnik pokarmowy 51,80 g Sól 4,60 g

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-10-28 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-10-28 poniedziałek Wle-Wegowatalska	chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Zyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Jogurt owocami bez cukru 1szt- 150g (MLE.) Twarożek naturalny 120g A (MLE.) Rzodkiewka 80g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 81/(porcja 700g)= 578,40 kcal Białko ogółem (100g)= 5.1 /porcja 700g)= 36,60 g Tłuszcz (100g)= 2.5/(porcja 700g)= 17,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.6/(porcja 700g)= 11,10 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 8.9/(porcja 700g)= 63,90 g cukry suma (100g)= 2.2 /porcja 700g)= 16,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.2/(porcja 700g)= 8,60 g Sól (100g)= .1/(porcja 700g)= 0,70 g		Szczawiowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE.) Gulasz warzywny cuny z kalaflorem i soczewicą 250g (GLU Psz, SEL.) Ziemniaki 200g a Bukiet warzyw duszony 150g Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 80.4/(porcja 1150g)= 893,00 kcal Białko ogółem (100g)= 3 /porcja 1150g)= 33,20 g Tłuszcz (100g)= 1.7/(porcja 1150g)= 19,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2.2/(porcja 1150g)= 2,20 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12/(porcja 1150g)= 133,20 g cukry suma (100g)= 1.7 /porcja 1150g)= 19,30 g Błonnik pokarmowy (100g)= 3.2/(porcja 1150g)= 35,50 g Sól (100g)= 0/(porcja 1150g)= 0,30 g		Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Zyt.) Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Zyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Pasta lososiowa - 1 szt 90g (JAJ, SEL.) ogórek 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 109.9/(porcja 490g)= 549,30 kcal Białko ogółem (100g)= 2.9 /porcja 490g)= 14,50 g Tłuszcz (100g)= 3.5/(porcja 490g)= 17,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.7/(porcja 490g)= 8,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9.5/(porcja 490g)= 47,60 g cukry suma (100g)= 2.2 /porcja 490g)= 11,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.1/(porcja 490g)= 5,70 g Sól (100g)= .3/(porcja 490g)= 1,60 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 020,70 kcal Białko ogółem 84,30 g Tłuszcz 54,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 21,60 g Węglowodny przyswajalne 244,70 g cukry suma 46,30 g Błonnik pokarmowy 49,80 g Sól 2,60 g

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-10-28 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-28 poniedziałek 7-kontrolowana zawartość kw. tłuszczowych (sercowa)	chleb wieloziarnisty 115g (GLU Ows, GLU Żyt.) Jogurt z owocami bez cukru 1szt-150g (MLE.) Twarożek naturalny 120g A (MLE.) Rzodkiewka 80g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 515,70 kcal Białko ogółem 36,10 g Tłuszcz 15,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 5,20 g Węglowodny przyswajalne 50,40 g cukry suma 17,10 g Błonnik pokarmowy 15,80 g Sól 1,40 g		Szczawiola z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE.) Gołąbki w sosie pomidorowym 200g/120ml A (GLU Psz.) Ziemniaki 200g a Bukiet warzyw duszony 150g herbata dzika róża/ jablko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 934,40 kcal Białko ogółem 37,10 g Tłuszcz 16,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 3,30 g Węglowodny przyswajalne 145,70 g cukry suma 33,50 g Błonnik pokarmowy 32,90 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 Pasta lososiowa - 1 szt 90g (JAJ, SEL.) ogórek 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 582,50 kcal Białko ogółem 14,50 g Tłuszcz 21,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 8,10 g Węglowodny przyswajalne 47,60 g cukry suma 11,00 g Błonnik pokarmowy 5,70 g Sól 1,60 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 032,60 kcal Białko ogółem 87,70 g Tłuszcz 53,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 16,60 g Węglowodny przyswajalne 243,70 g cukry suma 61,60 g Błonnik pokarmowy 54,40 g Sól 3,40 g

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-10-28 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-28 poniedziałek 9-Bogatobiałkowa	chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Twarożek naturalny 120g A (MLE.) Pomidor sparzony 100g 2 szt Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 92.3 / (porcja 570g) = 512,50 kcal Białko ogółem (100g)= 5.9 / (porcja 570g) = 32,50 g Tłuszcz (100g)= 2.7 / (porcja 570g) = 14,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.6 / (porcja 570g) = 9,10 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10.9 / (porcja 570g) = 60,70 g cukry suma (100g)= 2.4 / (porcja 570g) = 13,30 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1 / (porcja 570g) = 5,50 g Sól (100g)= .1 / (porcja 570g) = 0,50 g	Jogurt z owocami bez cukru 1szt-150g (MLE.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 50.3 / (porcja 150g) = 75,00 kcal Białko ogółem (100g)= 3 / (porcja 150g) = 4,40 g Tłuszcz (100g)= 2 / (porcja 150g) = 3,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.3 / (porcja 150g) = 2,00 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 3.4 / (porcja 150g) = 5,00 g cukry suma (100g)= 3 / (porcja 150g) = 4,50 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2 / (porcja 150g) = 3,00 g Sól (100g)= .1 / (porcja 150g) = 0,20 g	Szczawiola z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE.) Gołąbki białowiętne w sosie pomidorowym 100g/120ml (GLU Psz, MLE.) Ziemniaki 200g a Bukiet warzyw duszony 150g herbata dzika róża/ jablko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 79.9 / (porcja 1000g) = 798,90 kcal Białko ogółem (100g)= 3.4 / (porcja 1000g) = 34,00 g Tłuszcz (100g)= 1.1 / (porcja 1000g) = 11,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .5 / (porcja 1000g) = 4,80 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 13.1 / (porcja 1000g) = 131,30 g cukry suma (100g)= 3.2 / (porcja 1000g) = 31,90 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2.7 / (porcja 1000g) = 26,80 g Sól (100g)= .1 / (porcja 1000g) = 1,20 g	Serek naturalny z lnem 100g (MLE.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 184.2 / (porcja 100g) = 184,20 kcal Białko ogółem (100g)= 20.8 / (porcja 100g) = 20,80 g Tłuszcz (100g)= 6.9 / (porcja 100g) = 6,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2.8 / (porcja 100g) = 2,80 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 5 / (porcja 100g) = 5,00 g cukry suma (100g)= 2.8 / (porcja 100g) = 2,80 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 lososiowa - 1 szt 90g (JAJ, SEL.) Mix sałat z olejem i marchewką 60g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 117.9 / (porcja 490g) = 589,30 kcal Białko ogółem (100g)= 2.9 / (porcja 490g) = 14,30 g Tłuszcz (100g)= 4.5 / (porcja 490g) = 22,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.7 / (porcja 490g) = 8,60 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9.4 / (porcja 490g) = 46,80 g cukry suma (100g)= 2.1 / (porcja 490g) = 10,50 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.1 / (porcja 490g) = 5,50 g Sól (100g)= .3 / (porcja 490g) = 1,60 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 139,90 kcal Białko ogółem 106,00 g Tłuszcz 58,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 27,30 g Węglowodny przyswajalne 248,80 g cukry suma 63,00 g Błonnik pokarmowy 40,80 g Sól 3,60 g	

Jadospisy tygodniowe w dniu 2024-10-28 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA	
2024-10-28 poniedziałek 3-Latwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	<p>chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Żyt.) Jogurt z owocami bez cukru 1szt- 150g (MLE) Twarożek naturalny 120g A (MLE) Miód porcjowany 1szt+25g Pomidor sparzony 100g 2 szt Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 83 /porcja 735g = 592,50 kcal Białko ogółem (100g)= 5.2 /porcja 735g = 36,90 g Tłuszcz (100g)= 1.4 /porcja 735g = 9,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .8 /porcja 735g = 5,60 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12 /porcja 735g = 85,50 g cukry suma (100g)= 2.6 /porcja 735g = 18,30 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.2 /porcja 735g = 8,50 g Sól (100g)= .1 /porcja 735g = 0,70 g</p>		<p>Szczawiowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE) Ziemniaki 200g a Gołabki bizawijania w sosie pomidorowym 100g/120ml (GLU Psz, MLE) Bukiet warzyw duszony 150g Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 77.2 /porcja 1000g = 771,70 kcal Białko ogółem (100g)= 3.5 /porcja 1000g = 34,50 g Tłuszcz (100g)= 1.2 /porcja 1000g = 11,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .5 /porcja 1000g = 4,80 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12.3 /porcja 1000g = 123,40 g cukry suma (100g)= 1.5 /porcja 1000g = 15,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2.7 /porcja 1000g = 26,60 g Sól (100g)= .1 /porcja 1000g = 1,20 g</p>			<p>Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Pasta lososiowa - 1 szt 90g (JAJ, SEL) Mix sałat z olejem i marchewką 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 117.9 /porcja 490g = 589,30 kcal Białko ogółem (100g)= 2.9 /porcja 490g = 14,30 g Tłuszcz (100g)= 4.5 /porcja 490g = 22,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.7 /porcja 490g = 8,60 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 3.4 /porcja 490g = 16,80 g cukry suma (100g)= 2.1 /porcja 490g = 10,50 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.1 /porcja 490g = 5,50 g Sól (100g)= .3 /porcja 490g = 1,60 g</p>		<p>Wartość energetyczna[kcal] 1 953,50 kcal Białko ogółem 85,70 g Tłuszcz 43,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 19,00 g Węglowodny przyswajalne 255,70 g cukry suma 43,80 g Błonnik pokarmowy 40,80 g Sól 3,50 g</p>

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

Jadospisy tygodniowe w dniu 2024-10-28 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-10-28 poniedziałek 4-Latwostrawna z ogr.sub.pobudz.wyd.soku żołądek.	<p>Bulka 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)= 84 /porcja 555g = 466,70 kcal Białko ogółem (100g)= 5.6 /porcja 555g = 30,80 g Tłuszcz (100g)= 2.5 /porcja 555g = 14,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.6 /porcja 555g = 8,90 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9.7 /porcja 555g = 54,10 g cukry suma (100g)= 2.4 /porcja 555g = 13,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= .7 /porcja 555g = 3,90 g Sól (100g)= .3 /porcja 555g = 1,40 g</p>	<p>Jogurt z owocami bez cukru 1szt- 150g (MLE) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 50.3 /porcja 150g = 75,00 kcal Białko ogółem (100g)= 3 /porcja 150g = 4,40 g Tłuszcz (100g)= 2 /porcja 150g = 3,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.3 /porcja 150g = 2,90 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 3.4 /porcja 150g = 5,00 g cukry suma (100g)= 3 /porcja 150g = 4,50 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2 /porcja 150g = 3,00 g Sól (100g)= .1 /porcja 150g = 0,20 g</p>	<p>Szczawiowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE) Gołabki bizawijania w sosie pomidorowym 100g/120ml (GLU Psz, MLE) Ziemniaki 200g a Bukiet warzyw duszony 150g herbata dzika róża/jabko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 79.9 /porcja 1000g = 799,90 kcal Białko ogółem (100g)= 3.4 /porcja 1000g = 34,00 g Tłuszcz (100g)= 1.1 /porcja 1000g = 11,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .5 /porcja 1000g = 4,80 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 13.1 /porcja 1000g = 131,30 g cukry suma (100g)= 3.2 /porcja 1000g = 31,90 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2.7 /porcja 1000g = 26,80 g Sól (100g)= .1 /porcja 1000g = 1,20 g</p>	<p>Jabko gotowane 150g Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 37.8 /porcja 150g = 56,70 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 lososiowa - 1 szt 90g (JAJ, SEL) Mix sałat z olejem i marchewką 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 120.2 /porcja 475g = 572,20 kcal Białko ogółem (100g)= 2.6 /porcja 475g = 12,20 g Tłuszcz (100g)= 4.6 /porcja 475g = 21,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.8 /porcja 475g = 8,50 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10 /porcja 475g = 47,50 g cukry suma (100g)= 2.1 /porcja 475g = 9,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= .6 /porcja 475g = 2,70 g Sól (100g)= .5 /porcja 475g = 2,50 g</p>		<p>Wartość energetyczna[kcal] 1 969,30 kcal Białko ogółem 81,70 g Tłuszcz 50,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 24,20 g Węglowodny przyswajalne 250,30 g cukry suma 71,50 g Błonnik pokarmowy 37,90 g Sól 5,30 g</p>

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