

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-12-28 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA	
2024-12-28 sobota	1- Podstawowa	Chleb wieloziarnisty 85g (GLU Ows, GLU Żyt.) Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Golonkowa delikatowa z indyka 60g (GLU Psz, SEL, GOR.) twarożek 60g A (MLE.) ogórek 50g Jabłko 150g Kawa z mlekiem 250 ml A (GLU Psz, MLE.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 87,1 / (porcja 695g) = 62,00 kcal Białko ogółem (100g)= 3,9 / (porcja 695g) = 27,80 g Tłuszcz (100g)= 3,5 / (porcja 695g) = 25,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,5 / (porcja 695g) = 10,70 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9 / (porcja 695g) = 64,20 g cukry suma (100g)= 3,4 / (porcja 695g) = 24,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,7 / (porcja 695g) = 12,20 g Sól (100g)= .3 / (porcja 695g) = 1,80 g		Szczawiowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE.) Gulasz drobiowy naturalny 200g A (GLU Psz, MLE, SEL.) Kasza pęczak gotowana 200g A (GLU Psz.) Sałatka z buraczków 150g got. herbata dzika róża/ jabłko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 86,3 / (porcja 1100g) = 98,50 kcal Białko ogółem (100g)= 3,6 / (porcja 1100g) = 39,60 g Tłuszcz (100g)= 1,7 / (porcja 1100g) = 19,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .3 / (porcja 1100g) = 3,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 14 / (porcja 1100g) = 155,70 g cukry suma (100g)= 3,8 / (porcja 1100g) = 42,50 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2,8 / (porcja 1100g) = 31,60 g Sól (100g)= .2 / (porcja 1100g) = 1,60 g			Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Kiełbasa pieprzowa-wędlina z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 60g Dżem porcjowany 1szt-25g Mix sałat z olejem i marchewką 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 102,1 / (porcja 485g) = 48,60 kcal Białko ogółem (100g)= 4,1 / (porcja 485g) = 19,60 g Tłuszcz (100g)= 3,8 / (porcja 485g) = 18,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,6 / (porcja 485g) = 7,50 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12,1 / (porcja 485g) = 57,50 g cukry suma (100g)= 9,3 / (porcja 485g) = 44,30 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,7 / (porcja 485g) = 8,30 g Sól (100g)= .3 / (porcja 485g) = 1,50 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 066,90 kcal Białko ogółem 87,00 g Tłuszcz 62,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 21,50 g Węglowodny przyswajalne 277,40 g cukry suma 111,00 g Błonnik pokarmowy 52,10 g Sól 4,90 g

Aliceptogic  
 STARSZY DIETETYK  
 mgr Aleksandra Czarnecka  
 18.12.2024  
 strona 1 z 10

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

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

Wydrukował: q, Data i godzina wydruku: 2024-12-19 09:23:46

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-12-28 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA	
2024-12-28 sobota	2-Lawosztawna	chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Golonkowa delikatowa z indyka 60g (GLU Psz, SEL, GOR.) twarożek 60g A (MLE.) Pomidór sparzony 100g 2 szt. Jabłko gotowane 150g Kawa z mlekiem 250 ml A (GLU Psz, MLE.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 86,5 / (porcja 720g) = 617,90 kcal Białko ogółem (100g)= 3,9 / (porcja 720g) = 28,20 g Tłuszcz (100g)= 2,9 / (porcja 720g) = 20,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,5 / (porcja 720g) = 11,00 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10,5 / (porcja 720g) = 75,30 g cukry suma (100g)= 3,8 / (porcja 720g) = 26,90 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1 / (porcja 720g) = 7,00 g Sól (100g)= .2 / (porcja 720g) = 1,30 g		Szczawiowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE.) Gulasz drobiowy naturalny 200g A (GLU Psz, MLE, SEL.) kasza jęczmienna 200g (GLU Psz.) Sałatka z buraczków 150g got. herbata dzika róża/ jabłko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 84,7 / (porcja 1100g) = 941,50 kcal Białko ogółem (100g)= 3,9 / (porcja 1100g) = 43,20 g Tłuszcz (100g)= 1,7 / (porcja 1100g) = 19,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .3 / (porcja 1100g) = 3,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12,2 / (porcja 1100g) = 135,70 g cukry suma (100g)= 3,9 / (porcja 1100g) = 43,10 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2,2 / (porcja 1100g) = 24,50 g Sól (100g)= .2 / (porcja 1100g) = 1,60 g			Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Kiełbasa pieprzowa-wędlina z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 60g Dżem porcjowany 1szt-25g Mix sałat z olejem i marchewką 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 102,1 / (porcja 485g) = 48,60 kcal Białko ogółem (100g)= 4,1 / (porcja 485g) = 19,60 g Tłuszcz (100g)= 3,8 / (porcja 485g) = 18,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,6 / (porcja 485g) = 7,50 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12,1 / (porcja 485g) = 57,50 g cukry suma (100g)= 9,3 / (porcja 485g) = 44,30 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,7 / (porcja 485g) = 8,30 g Sól (100g)= .3 / (porcja 485g) = 1,50 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 045,80 kcal Białko ogółem 91,00 g Tłuszcz 58,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 21,80 g Węglowodny przyswajalne 268,50 g cukry suma 114,30 g Błonnik pokarmowy 39,80 g Sól 4,40 g

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

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

Wydrukował: q, Data i godzina wydruku: 2024-12-19 09:23:46

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-12-28 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-12-28 sobota 12- Papkowiata	zupa warzywna +ryż+masło+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+masło+mieso drobiowe 500ml (MLE.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 71.6 / (porcja 650g) = 47,10 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	Szczawiowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE.) Mieso drobiowe z warzywami (SEL.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 189.9 / (porcja 301g) = 57,56 kcal Białko ogółem (100g)= 10.5 / (porcja 301g) = 31,70 g Tłuszcz (100g)= 5.8 / (porcja 301g) = 17,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .8 / (porcja 301g) = 2,50 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 22 / (porcja 301g) = 66,70 g cukry suma (100g)= 2.6 / (porcja 301g) = 7,90 g Błonnik pokarmowy (100g)= 6.1 / (porcja 301g) = 18,30 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+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] 2 325,70 kcal Białko ogółem 118,40 g Tłuszcz 81,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22,20 g Węglowodny przyswajalne 271,20 g cukry suma 48,00 g Błonnik pokarmowy 28,30 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 2024-12-28 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-12-28 sobota 14- Płynna wzmacniająca	zupa warzywna +ryż+masło+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	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	Szczawiowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE.) Mieso+warzywa+masło+ziemniaki 500ml Płynna (MLE, SEL.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 150 / (porcja 301g) = 45,40 kcal Białko ogółem (100g)= 8.6 / (porcja 301g) = 26,10 g Tłuszcz (100g)= 4.8 / (porcja 301g) = 14,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2.2 / (porcja 301g) = 6,60 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 16.6 / (porcja 301g) = 50,40 g cukry suma (100g)= 1.9 / (porcja 301g) = 5,60 g Błonnik pokarmowy (100g)= 4.5 / (porcja 301g) = 13,60 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+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] 2 195,20 kcal Białko ogółem 105,30 g Tłuszcz 78,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 24,80 g Węglowodny przyswajalne 259,00 g cukry suma 39,60 g Błonnik pokarmowy 23,60 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 2024-12-28 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadania	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-12-28 sobota 6-Z ograniczeniem ilości przyswajalnego węglowodanu (Cukrzyca)	chleb wielozłazisty 115g (GLU Ows, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Golonkowa delikatowa z indyka 60g (GLU Psz, SEL, GOR) krośnik 60g A (MLE) ogórek 50g Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 87.5 / (porcja 545g) = 486,20 kcal Białko ogółem (100g)= 4.2 / (porcja 545g) = 23,20 g Tłuszcz (100g)= 4.1 / (porcja 545g) = 22,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.5 / (porcja 545g) = 8,50 g Węglowodny przyswajalny (100g)= 7.2 / (porcja 545g) = 40,20 g cukry suma (100g)= 1.1 / (porcja 545g) = 6,30 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2.1 / (porcja 545g) = 11,70 g Sól (100g)= .3 / (porcja 545g) = 1,90 g	Jogurt naturalny 150g-1szl. (MLE) Jabłko 150g Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 35.9 / (porcja 300g) = 109,80 kcal Białko ogółem (100g)= 1.4 / (porcja 300g) = 4,20 g Tłuszcz (100g)= .8 / (porcja 300g) = 2,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .5 / (porcja 300g) = 1,40 g Węglowodny przyswajalny (100g)= 5.3 / (porcja 300g) = 16,20 g cukry suma (100g)= 5.2 / (porcja 300g) = 15,70 g Błonnik pokarmowy (100g)= .7 / (porcja 300g) = 2,20 g Sól (100g)= .1 / (porcja 300g) = 0,10 g	Szczawiowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE) Gulasz drobiowy duszony naturalny 200g A (GLU Psz, SEL) Kasza pęczak gotowana 200g A (GLU Psz) Salatka z buraczków 150g got. Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 74.4 / (porcja 1100g) = 826,20 kcal Białko ogółem (100g)= 3.6 / (porcja 1100g) = 39,40 g Tłuszcz (100g)= 1.2 / (porcja 1100g) = 13,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .2 / (porcja 1100g) = 2,50 g Węglowodny przyswajalny (100g)= 12.2 / (porcja 1100g) = 135,30 g cukry suma (100g)= 2 / (porcja 1100g) = 22,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2.8 / (porcja 1100g) = 31,50 g Sól (100g)= .2 / (porcja 1100g) = 2,10 g		Chleb graham 90g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Kiełbasa pieprzowa-wędlina z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 60g Mix sałat z olejem i marchewką 50g Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 93.2 / (porcja 460g) = 423,60 kcal Białko ogółem (100g)= 4.5 / (porcja 460g) = 20,30 g Tłuszcz (100g)= 4 / (porcja 460g) = 18,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.7 / (porcja 460g) = 7,50 g Węglowodny przyswajalny (100g)= 9.1 / (porcja 460g) = 41,40 g cukry suma (100g)= .7 / (porcja 460g) = 2,90 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.4 / (porcja 460g) = 6,30 g Sól (100g)= .3 / (porcja 460g) = 1,50 g	Pieczywo żytnio-pszenno-razowe 60g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło 10g (MLE) Ser żółty 30g W (MLE) Rzodkiewka 30g Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 227 / (porcja 130g) = 294,80 kcal Białko ogółem (100g)= 9.7 / (porcja 130g) = 12,60 g Tłuszcz (100g)= 16,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 8.2 / (porcja 130g) = 10,70 g Węglowodny przyswajalny (100g)= 17.7 / (porcja 130g) = 23,00 g cukry suma (100g)= 1.5 / (porcja 130g) = 2,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= 4.1 / (porcja 130g) = 5,30 g Sól (100g)= .4 / (porcja 130g) = 0,50 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 139,80 kcal Białko ogółem 99,70 g Tłuszcz 73,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 30,60 g Węglowodny przyswajalny 256,10 g cukry suma 49,10 g Błonnik pokarmowy 57,00 g Sól 6,10 g

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-12-28 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-12-28 sobota GL- Bezglutenowa	chleb bezglutenowy 105g masło porcjowane 10g (MLE) Szyńka tostowa z kurczak 60g (SOJ) krośnik 60g A (MLE) ogórek 50g Jabłko 150g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 72.5 / (porcja 685g) = 483,30 kcal Białko ogółem (100g)= 2.7 / (porcja 685g) = 17,80 g Tłuszcz (100g)= 2.8 / (porcja 685g) = 18,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.3 / (porcja 685g) = 8,90 g Węglowodny przyswajalny (100g)= 7.9 / (porcja 685g) = 52,80 g cukry suma (100g)= 3.4 / (porcja 685g) = 22,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= .5 / (porcja 685g) = 3,60 g Sól (100g)= .2 / (porcja 685g) = 1,60 g		Szczawiowa z ziemniakami 300ml bez glutenu (SEL) Gulasz drobiowy naturalny 200g b/g (SEL) Ziemniaki 300g A Salatka z buraczków 150g got. Herbata dzika róża i jabłko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 86.5 / (porcja 1200g) = 1 081,50 kcal Białko ogółem (100g)= 3.4 / (porcja 1200g) = 42,80 g Tłuszcz (100g)= 1.7 / (porcja 1200g) = 21,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .2 / (porcja 1200g) = 2,60 g Węglowodny przyswajalny (100g)= 13.4 / (porcja 1200g) = 167,70 g cukry suma (100g)= 3.9 / (porcja 1200g) = 49,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= 3 / (porcja 1200g) = 36,90 g Sól (100g)= .1 / (porcja 1200g) = 1,80 g		chleb bezglutenowy 105g masło porcjowane 10g (MLE) Kiełbasa pieprzowa-wędlina z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 60g Dżem porcjowany 1szt-25g Mix sałat z olejem i marchewką 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 89.2 / (porcja 500g) = 446,00 kcal Białko ogółem (100g)= 2.2 / (porcja 500g) = 11,20 g Tłuszcz (100g)= 4.5 / (porcja 500g) = 22,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.5 / (porcja 500g) = 7,50 g Węglowodny przyswajalny (100g)= 9.7 / (porcja 500g) = 48,40 g cukry suma (100g)= 9.1 / (porcja 500g) = 45,50 g Błonnik pokarmowy (100g)= .8 / (porcja 500g) = 4,10 g Sól (100g)= .5 / (porcja 500g) = 2,40 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 010,80 kcal Białko ogółem 71,80 g Tłuszcz 62,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 19,00 g Węglowodny przyswajalny 268,90 g cukry suma 117,50 g Błonnik pokarmowy 44,60 g Sól 5,80 g

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-12-28 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-12-28 sobota C1- Dieta podstawowa	<p>Chleb wieloziarnisty 85g (GLU Ows, GLU Żyt.) Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Golonkowa delikatowa z indyka 60g (GLU Psz, SEL, GOR.) twarożek 60g A (MLE.) ogórek 50g jabłko 150g Kawa z mlekiem 250 ml A (GLU Psz, MLE.) Wartość energetyczna[kcal] 622,00 kcal Białko ogółem 27,80 g Tłuszcz 25,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 10,70 g Węglowodny przyswajalne 64,20 g cukry suma 24,20 g Błonnik pokarmowy 12,20 g Sól 1,80 g</p>		<p>Szczawiowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE.) Gulasz drobiowy duszony naturalny 200g A (GLU Psz, SEL.) Kasza pęczak gotowana 200g A (GLU Psz.) Salażka z buraczków 150g got. herbata dzika róża/ jabłko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 899,80 kcal Białko ogółem 38,80 g Tłuszcz 14,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 2,50 g Węglowodny przyswajalne 152,50 g cukry suma 42,10 g Błonnik pokarmowy 31,20 g Sól 2,10 g</p>			<p>Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Kielbasa pieprzowa-wędlina z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 60g Dżem porcjowany 1szt-25g Mix sałat z olejem i marchewką 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 486,40 kcal Białko ogółem 19,60 g Tłuszcz 18,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 7,50 g Węglowodny przyswajalne 57,50 g cukry suma 44,30 g Błonnik pokarmowy 8,30 g Sól 1,50 g</p>		<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 008,20 kcal Białko ogółem 86,20 g Tłuszcz 57,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 20,70 g Węglowodny przyswajalne 274,20 g cukry suma 110,60 g Błonnik pokarmowy 51,70 g Sól 5,40 g</p>

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-12-28 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-12-28 sobota C2- Dieta Lavostrawina	<p>chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Golonkowa delikatowa z indyka 60g (GLU Psz, SEL, GOR.) twarożek 60g A (MLE.) Pomidor sparzony 100g 2 szt jabłko gotowane 150g Kawa z mlekiem 250 ml A (GLU Psz, MLE.) Wartość energetyczna[kcal] 617,90 kcal Białko ogółem 28,20 g Tłuszcz 20,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 11,00 g Węglowodny przyswajalne 75,30 g cukry suma 26,90 g Błonnik pokarmowy 7,00 g Sól 1,30 g</p>		<p>Szczawiowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE.) Gulasz drobiowy duszony naturalny 200g A (GLU Psz, SEL.) Kasza jęczmienna 250g A (GLU Psz.) Salażka z buraczków 150g got. herbata dzika róża/ jabłko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 1 036,20 kcal Białko ogółem 44,80 g Tłuszcz 25,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 3,30 g Węglowodny przyswajalne 143,50 g cukry suma 43,00 g Błonnik pokarmowy 26,20 g Sól 2,10 g</p>			<p>Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Kielbasa pieprzowa-wędlina z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 60g Dżem porcjowany 1szt-25g Mix sałat z olejem i marchewką 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 486,40 kcal Białko ogółem 19,60 g Tłuszcz 18,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 7,50 g Węglowodny przyswajalne 57,50 g cukry suma 44,30 g Błonnik pokarmowy 8,30 g Sól 1,50 g</p>		<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 140,50 kcal Białko ogółem 92,60 g Tłuszcz 64,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 21,80 g Węglowodny przyswajalne 276,30 g cukry suma 114,20 g Błonnik pokarmowy 41,50 g Sól 4,90 g</p>

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-12-28 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-12-28 sobota C3-Ograniczenie kaloryczne, węgiel (Cukrzyca w insulini)	chleb wielozłazisty 115g (GLU Ows, GLU Żyt.) Masło roślinne rama 10g Golonkowa delikatasowa z indyka 60g (GLU Psz, SEL, GÓR.) Twarożek 120g A (MLE.) ogórek 50g Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 544,30 kcal Białko ogółem 30,80 g Tłuszcz 24,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 6,80 g Węglowodny przyswajalne 42,30 g cukry suma 9,10 g Błonnik pokarmowy 11,70 g Sól 1,90 g	Jogurt naturalny 150g-1szt. (MLE.) Jabłko 150g Wartość energetyczna[kcal] 108,80 kcal Białko ogółem 4,20 g Tłuszcz 2,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 1,40 g Węglowodny przyswajalne 16,20 g cukry suma 15,70 g Błonnik pokarmowy 2,20 g Sól 0,10 g	Szczawiowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE.) Gulasz drobiowy duszony naturalny 250g (GLU Psz, SEL.) Kasza pęczak gotowana 200g A (GLU Psz.) Salatka z buraczków 150g got. Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 862,90 kcal Białko ogółem 60,50 g Tłuszcz 9,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 1,50 g Węglowodny przyswajalne 132,30 g cukry suma 22,60 g Błonnik pokarmowy 31,30 g Sól 1,80 g		Chleb graham 90g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Kiełbasa pieprzowa-wędlina z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 60g Mix sałat z olejem i marchewką 50g Syr naturalny 150g (MLE.) Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 444,80 kcal Białko ogółem 38,20 g Tłuszcz 10,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 2,00 g Węglowodny przyswajalne 47,40 g cukry suma 9,00 g Błonnik pokarmowy 6,30 g Sól 1,60 g	Pieczywo żytnio-pszenno-razowe 60g (GLU Psz, GLU Żyt.) Masło roślinne rama 10g Ser żółty 40g (MLE.) Rzodkiewka 30g Wartość energetyczna[kcal] 304,10 kcal Białko ogółem 15,20 g Tłuszcz 16,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 8,80 g Węglowodny przyswajalne 23,10 g cukry suma 2,00 g Błonnik pokarmowy 5,30 g Sól 0,60 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 264,90 kcal Białko ogółem 148,90 g Tłuszcz 62,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 20,50 g Węglowodny przyswajalne 261,30 g cukry suma 58,40 g Błonnik pokarmowy 56,80 g Sól 6,00 g

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-12-28 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-12-28 sobota P1-Dieta Podstawowa Dziecięca	Chleb wielozłazisty 40g (GLU Ows, GLU Żyt.) Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Golonkowa delikatasowa z indyka 60g (GLU Psz, SEL, GÓR.) Twarożek 60g A (MLE.) ogórek 50g Kawa z mlekiem 250 ml A (GLU Psz, MLE.) Wartość energetyczna[kcal] 461,90 kcal Białko ogółem 24,00 g Tłuszcz 21,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 10,60 g Węglowodny przyswajalne 39,10 g cukry suma 12,30 g Błonnik pokarmowy 5,50 g Sól 1,40 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	Szczawiowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE.) Gulasz drobiowy duszony naturalny 200g A (GLU Psz, SEL.) Kasza jęczmienna gotowana 100g (GLU Psz.) Salatka z buraczków 100g got. herbata dzika róża/ jabłko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 679,30 kcal Białko ogółem 35,70 g Tłuszcz 12,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 2,30 g Węglowodny przyswajalne 88,00 g cukry suma 36,70 g Błonnik pokarmowy 17,80 g Sól 1,70 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 60g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Kiełbasa pieprzowa-wędlina z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 60g Dżem porcjowany 1szt-25g Mix sałat z olejem i marchewką 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 412,30 kcal Białko ogółem 15,70 g Tłuszcz 17,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 7,40 g Węglowodny przyswajalne 45,20 g cukry suma 43,00 g Błonnik pokarmowy 5,40 g Sól 1,30 g		Wartość energetyczna[kcal] 1 719,30 kcal Białko ogółem 80,20 g Tłuszcz 53,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22,40 g Węglowodny przyswajalne 209,90 g cukry suma 116,40 g Błonnik pokarmowy 30,90 g Sól 4,60 g

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-12-28 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-12-28 sobota ML-Bezmielczna	Herbata z cukrem 250ml A chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Żyt.) Miks tłuszczowy do smarowania 80% 15g Golonkowa delikatowa z indyka 60g (GLU Psz, SEL, GOR.) Jabłko gotowane 150g Pomidor sparzony 100g 2 szt Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 80.1/(porcja 665g )= 534,10 kcal Białko ogółem (100g)= 2.8 /(porcja 665g) = 18,60 g Tłuszcz (100g)= 2.7/(porcja 665g) = 17,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1 /(porcja 665g) = 6,80 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10.6/(porcja 665g )= 70,80 g cukry suma (100g)= 3.3 /(porcja 665g) = 22,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1/(porcja 665g) = 6,90 g Sól (100g)= .2/(porcja 665g )= 1,00 g		Szczawiłowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, SEL.) Gulasz drobiowy naturalny 200g b/g (SEL.) Kasza jęczmienna 250g A (GLU Psz.) Salaśka z buraczków 150g got. herbata dzika róża/ jabłko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 103.3/(porcja 1150g )= 1 147,90 kcal Białko ogółem (100g)= 4 /(porcja 1150g) = 44,30 g Tłuszcz (100g)= 3/(porcja 1150g) = 33,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .3/(porcja 1150g) = 3,60 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 13.7/(porcja 1150g )= 152,10 g cukry suma (100g)= 4.1 /(porcja 1150g) = 45,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2.6/(porcja 1150g) = 29,00 g Sól (100g)= .2/(porcja 1150g) = 1,80 g			Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) Miks tłuszczowy do smarowania 80% 15g Kielbasa pleprzowa-wędlina z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 60g Dżem porcjowany 1szt-25g Mik sałat z olejem i marchewką 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 103.9/(porcja 490g )= 519,60 kcal Białko ogółem (100g)= 3.9 /(porcja 490g) = 19,60 g Tłuszcz (100g)= 4.4/(porcja 490g) = 22,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.5/(porcja 490g) = 7,50 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11.5/(porcja 490g )= 57,60 g cukry suma (100g)= 8.9 /(porcja 490g) = 44,30 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.7/(porcja 490g) = 8,30 g Sól (100g)= .3/(porcja 490g )= 1,50 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 201,60 kcal Białko ogółem 82,50 g Tłuszcz 73,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 17,70 g Węglowodny przyswajalne 280,50 g cukry suma 112,10 g Błonnik pokarmowy 44,20 g Sól 4,30 g

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-12-28 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-12-28 sobota We-Wegielniataska	chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Twarożek 120g A (MLE.) ogórek 50g Jabłko 150g Kawa z mlekiem 250 ml A (GLU Psz, MLE.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 91.4/(porcja 670g )= 609,00 kcal Białko ogółem (100g)= 4.1 /(porcja 670g) = 27,00 g Tłuszcz (100g)= 3.2/(porcja 670g) = 21,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.9/(porcja 670g) = 12,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10.9/(porcja 670g )= 72,70 g cukry suma (100g)= 3.9 /(porcja 670g) = 25,90 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1/(porcja 670g) = 6,70 g Sól (100g)= .1/(porcja 670g )= 0,60 g		Szczawiłowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE.) Gulasz warzywny 200g (GLU Psz.) Kasza pęczak gotowana 200g A (GLU Psz.) Salaśka z buraczków 150g got. herbata dzika róża/ jabłko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 80.9/(porcja 1100g )= 898,40 kcal Białko ogółem (100g)= 2.1 /(porcja 1100g) = 23,70 g Tłuszcz (100g)= 1.6/(porcja 1100g) = 17,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .2/(porcja 1100g) = 1,70 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 14.3/(porcja 1100g )= 158,60 g cukry suma (100g)= 4 /(porcja 1100g) = 44,70 g Błonnik pokarmowy (100g)= 3/(porcja 1100g) = 33,50 g Sól (100g)= .2/(porcja 1100g) = 1,70 g			Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Salaśka z lososiem i łobypęga 1sz-130g (GLU Psz, RYB.) Mik sałat z olejem i marchewką 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 117.2/(porcja 530g )= 617,10 kcal Białko ogółem (100g)= 3.5 /(porcja 530g) = 18,30 g Tłuszcz (100g)= 6.3/(porcja 530g) = 33,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.5/(porcja 530g) = 8,10 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10.8/(porcja 530g )= 56,80 g cukry suma (100g)= 3.3 /(porcja 530g) = 17,60 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1/(porcja 530g) = 5,50 g Sól (100g)= .3/(porcja 530g )= 1,60 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 124,50 kcal Białko ogółem 69,00 g Tłuszcz 72,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22,20 g Węglowodny przyswajalne 288,10 g cukry suma 88,20 g Błonnik pokarmowy 45,70 g Sól 3,90 g

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-12-28 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA	
2024-12-28 sobota 7- kontrobowana zawartość kw. tłuszczowych( sercowa)	<p>chleb wielozłamiasty 115g (GLU Ows, GLU Żyt.) Miks tłuszczowy do smarowania 80% 15g Golonkowa delikatowa z indyka 60g (GLU Psz, SEL, GOR) twarożek 60g A (MLE) ogórek 50g Jabłko 150g Kawa z mlekiem 250 ml A (GLU Psz, MLE) Wartość energetyczna[kcal] 646,30 kcal Białko ogółem 27,30 g Tłuszcz 30,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 10,30 g Węglowodny przyswajalne 58,80 g cukry suma 24,40 g Błonnik pokarmowy 13,90 g Sól 2,00 g</p>		<p>Szczawiowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE) Gulasz drobiowy naturalny 200g A (GLU Psz, MLE, SEL) Kasza pęczak gotowana 200g A (GLU Psz) Salatka z buraczków 150g got. herbata dzika róża/ jabłko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 958,50 kcal Białko ogółem 39,60 g Tłuszcz 19,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 3,30 g Węglowodny przyswajalne 155,70 g cukry suma 42,50 g Błonnik pokarmowy 31,60 g Sól 1,60 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 Kielbasa pieprzowa-wędlina z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 60g Dżem porcjowany 1szt-25g Mix салат z olejem i marchewką 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 519,60 kcal Białko ogółem 19,60 g Tłuszcz 22,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 7,30 g Węglowodny przyswajalne 57,60 g cukry suma 44,30 g Błonnik pokarmowy 8,30 g Sól 1,50 g</p>		<p>Wartość energetyczna[kcal] 2126,40 kcal Białko ogółem 86,50 g Tłuszcz 71,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 20,90 g Węglowodny przyswajalne 272,10 g cukry suma 111,20 g Błonnik pokarmowy 53,80 g Sól 5,10 g</p>

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-12-28 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-12-28 sobota 9- Bogatobiałkowa	<p>chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Golonkowa delikatowa z indyka 60g (GLU Psz, SEL, GOR) twarożek 60g A (MLE) Pomidor sparzony 100g 2 szt Kawa z mlekiem 250 ml A (GLU Psz, MLE) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 101,1 /porcja 570g = 561,40 kcal Białko ogółem (100g)= 5 /porcja 570g = 27,90 g Tłuszcz (100g)= 3,7 /porcja 570g = 20,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2 /porcja 570g = 10,90 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11,3 /porcja 570g = 63,00 g cukry suma (100g)= 2,7 /porcja 570g = 14,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1 /porcja 570g = 5,50 g Sól (100g)= .2 /porcja 570g = 1,30 g</p>	<p>Jogurt naturalny 150g-1szt. (MLE) Jabłko gotowane 150g Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 38,5 /porcja 300g = 110,50 kcal Białko ogółem (100g)= 1,4 /porcja 300g = 4,10 g Tłuszcz (100g)= .8 /porcja 300g = 2,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .5 /porcja 300g = 1,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 5,8 /porcja 300g = 17,50 g cukry suma (100g)= 5,7 /porcja 300g = 17,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= .5 /porcja 300g = 1,50 g Sól (100g)= 0 /porcja 300g = 0,10 g</p>	<p>Szczawiowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE) Gulasz drobiowy naturalny 200g A (GLU Psz, MLE, SEL) kasza jęczmienna 200g (GLU Psz) Salatka z buraczków 150g got. herbata dzika róża/ Jabłko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 84,7 /porcja 1100g = 941,50 kcal Białko ogółem (100g)= 3,9 /porcja 1100g = 43,20 g Tłuszcz (100g)= 1,7 /porcja 1100g = 19,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 3 /porcja 1100g = 3,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12,2 /porcja 1100g = 135,70 g cukry suma (100g)= 3,9 /porcja 1100g = 43,10 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2,2 /porcja 1100g = 24,50 g Sól (100g)= .2 /porcja 1100g = 1,60 g</p>	<p>Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 74,4 /porcja 150g = 111,00 kcal Białko ogółem (100g)= 2,9 /porcja 150g = 4,40 g Tłuszcz (100g)= 1 /porcja 150g = 1,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,4 /porcja 150g = 2,10 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11,1 /porcja 150g = 16,50 g cukry suma (100g)= 9,3 /porcja 150g = 13,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= 0 /porcja 150g = g Sól (100g)= .1 /porcja 150g = 0,20 g</p>	<p>Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Kielbasa pieprzowa-wędlina z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 60g Dżem porcjowany 1szt-25g Mix салат z olejem i marchewką 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 102,1 /porcja 485g = 486,40 kcal Białko ogółem (100g)= 4,1 /porcja 485g = 19,60 g Tłuszcz (100g)= 3,8 /porcja 485g = 18,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,6 /porcja 485g = 7,50 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12,1 /porcja 485g = 57,50 g cukry suma (100g)= 9,3 /porcja 485g = 44,30 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,7 /porcja 485g = 8,30 g Sól (100g)= .3 /porcja 485g = 1,50 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2210,80 kcal Białko ogółem 99,20 g Tłuszcz 61,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 25,20 g Węglowodny przyswajalne 290,20 g cukry suma 133,20 g Błonnik pokarmowy 39,80 g Sól 4,70 g</p>	

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



Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-12-28 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA	
2024-12-28 sobota 3-Latniostawina z ograniczonym tłuszczy	<p>chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Żyt.) Golonkowa delikatniejsza z indyka 60g (GLU Psz, SEL, GOR.) twarożek 60g A (MLE.) Pomidor sparzony 100g 2 szt Jabłko gotowane 150g Kawa z mlekiem 250 ml A (GLU Psz, MLE.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 76 / (porcja 710g) = 543,70 kcal Białko ogółem (100g)= 3.9 / (porcja 710g) = 28,70 g Tłuszcz (100g)= 1.7 / (porcja 710g) = 12,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .8 / (porcja 710g) = 5,50 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10.5 / (porcja 710g) = 75,30 g cukry suma (100g)= 3.8 / (porcja 710g) = 26,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1 / (porcja 710g) = 7,00 g Sól (100g)= .2 / (porcja 710g) = 1,30 g</p>		<p>Szczawiowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE.) Gulasz drobiowy naturalny 200g A (GLU Psz, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna 250g A (GLU Psz.) Salatka z buraczków 150g got. herbata dzika róża/ jabłko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 98.5 / (porcja 1150g) = 1 094,90 kcal Białko ogółem (100g)= 4.1 / (porcja 1150g) = 45,60 g Tłuszcz (100g)= 2.7 / (porcja 1150g) = 29,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .4 / (porcja 1150g) = 4,00 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 13.2 / (porcja 1150g) = 146,70 g cukry suma (100g)= 3.9 / (porcja 1150g) = 43,40 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2.4 / (porcja 1150g) = 26,50 g Sól (100g)= .2 / (porcja 1150g) = 1,60 g</p>			<p>Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) Kiełbasa pieprzowa-wędlina z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 60g Dżem porcjowany 1szt=25g Mix salat z olejem i marchewką 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 86.4 / (porcja 475g) = 411,60 kcal Białko ogółem (100g)= 4.1 / (porcja 475g) = 19,50 g Tłuszcz (100g)= 2.1 / (porcja 475g) = 10,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .4 / (porcja 475g) = 2,00 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12.1 / (porcja 475g) = 57,50 g cukry suma (100g)= 9.3 / (porcja 475g) = 44,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.7 / (porcja 475g) = 8,30 g Sól (100g)= .3 / (porcja 475g) = 1,50 g</p>		<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 049,60 kcal Białko ogółem 93,20 g Tłuszcz 52,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 11,50 g Węglowodny przyswajalne 279,50 g cukry suma 114,40 g Błonnik pokarmowy 41,80 g Sól 4,40 g</p>

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-12-28 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-12-28 sobota 4-Latniostawina z ogr.sub.pobudz.wydj.soku.zoładk.	<p>Bulka pszenna 75g (GLU Psz, SOJ, GLU Jęcz.) masło porcjowane 10g (MLE.) Golonkowa delikatniejsza z indyka 60g (GLU Psz, SEL, GOR.) twarożek 60g A (MLE.) Pomidor sparzony 100g 2 szt Kawa z mlekiem 250 ml A (GLU Psz, MLE.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 92.8 / (porcja 555g) = 515,60 kcal Białko ogółem (100g)= 4.7 / (porcja 555g) = 26,20 g Tłuszcz (100g)= 3.5 / (porcja 555g) = 19,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.9 / (porcja 555g) = 10,80 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10.1 / (porcja 555g) = 56,40 g cukry suma (100g)= 2.6 / (porcja 555g) = 14,60 g Błonnik pokarmowy (100g)= .7 / (porcja 555g) = 3,90 g Sól (100g)= .4 / (porcja 555g) = 2,20 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) = 3,80 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</p>	<p>Szczawiowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE.) Gulasz drobiowy naturalny 200g A (GLU Psz, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna 250g A (GLU Psz.) Salatka z buraczków 150g got. herbata dzika róża/ jabłko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 98.5 / (porcja 1150g) = 1 094,90 kcal Białko ogółem (100g)= 4.1 / (porcja 1150g) = 45,60 g Tłuszcz (100g)= 2.7 / (porcja 1150g) = 29,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .4 / (porcja 1150g) = 4,00 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 13.2 / (porcja 1150g) = 146,70 g cukry suma (100g)= 3.9 / (porcja 1150g) = 43,40 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2.4 / (porcja 1150g) = 26,50 g Sól (100g)= .2 / (porcja 1150g) = 1,60 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) = 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</p>	<p>Bulka pszenna 75g (GLU Psz, SOJ, GLU Jęcz.) masło porcjowane 10g (MLE.) Kiełbasa pieprzowa-wędlina z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 60g Mix salat z olejem i marchewką 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 94 / (porcja 445g) = 427,30 kcal Białko ogółem (100g)= 3.9 / (porcja 445g) = 17,50 g Tłuszcz (100g)= 3.9 / (porcja 445g) = 17,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.6 / (porcja 445g) = 7,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10.6 / (porcja 445g) = 48,20 g cukry suma (100g)= 1.5 / (porcja 445g) = 6,90 g Błonnik pokarmowy (100g)= .6 / (porcja 445g) = 2,70 g Sól (100g)= .5 / (porcja 445g) = 2,30 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 148,30 kcal Białko ogółem 93,40 g Tłuszcz 69,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 23,60 g Węglowodny przyswajalne 268,60 g cukry suma 82,10 g Błonnik pokarmowy 34,60 g Sól 6,20 g</p>	

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