

Jadospisy tygodniowe w dniu 2024-12-29 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-12-29 niedziela 1-Podstawowa	Chleb wielozłarnisty 85g (GLU Ows, GLU Żyt.) Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Ser żółty 60g A (MLE.) Rukola 10g Pomarańcza 150g Kakao z cukrem 250 ml A (MLE.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 125,9 /porcja 595g = 740,30 kcal Białko ogółem (100g)= 5,8 /porcja 595g = 34,00 g Tłuszcz (100g)= 6,1 /porcja 595g = 36,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 3,3 /porcja 595g = 19,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11,2 /porcja 595g = 66,10 g cukry suma (100g)= 4,1 /porcja 595g = 23,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2,6 /porcja 595g = 15,30 g Sól (100g)= .3 /porcja 595g = 1,90 g		Grochowa z ziemniakami 300 ml (GLU Psz.) Pieczeń rzymska pieczona 100g (GLU Psz, JAJ, SOJ, GLU Jęcz.) Sos naturalny 120g A (GLU Psz, MLE.) Ziemniaki 200g a Surówka wiejska 150g G (JAJ, GOR.) Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 79,9 /porcja 1120g = 888,00 kcal Białko ogółem (100g)= 3,5 /porcja 1120g = 38,70 g Tłuszcz (100g)= 2,5 /porcja 1120g = 27,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .3 /porcja 1120g = 3,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11,4 /porcja 1120g = 126,10 g cukry suma (100g)= 1,7 /porcja 1120g = 18,30 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2,4 /porcja 1120g = 26,80 g Sól (100g)= .1 /porcja 1120g = 1,40 g		Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Golonkowa delikatowa a z indyka 60g (GLU Psz, SEL, GOR.) rzodkiewka 50g Sok wielowarzywny 200 ml (SEL.) Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 66,5 /porcja 660g = 443,20 kcal Białko ogółem (100g)= 3 /porcja 660g = 20,10 g Tłuszcz (100g)= 2,2 /porcja 660g = 14,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,1 /porcja 660g = 7,10 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 8,3 /porcja 660g = 55,00 g cukry suma (100g)= 2,1 /porcja 660g = 14,30 g Błonnik pokarmowy (100g)= .9 /porcja 660g = 6,30 g Sól (100g)= .2 /porcja 660g = 1,00 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 071,50 kcal Białko ogółem 92,80 g Tłuszcz 77,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 29,70 g Węglowodny przyswajalne 247,20 g cukry suma 56,40 g Błonnik pokarmowy 48,40 g Sól 4,30 g

Aleksandra Charna
STARSZY DIETETYK
 mgr Aleksandra Charna
 20.12.2024

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

Jadospisy tygodniowe w dniu 2024-12-29 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-12-29 niedziela 2-Lawosławna	chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Twarożek naturalny 120g A (MLE.) Pomarańcza 150g Rukola 10g Kakao z cukrem 250 ml A (MLE.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 107,6 /porcja 630g = 672,70 kcal Białko ogółem (100g)= 5 /porcja 630g = 31,20 g Tłuszcz (100g)= 3,9 /porcja 630g = 24,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2,1 /porcja 630g = 12,90 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12,3 /porcja 630g = 77,10 g cukry suma (100g)= 4,4 /porcja 630g = 27,70 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,6 /porcja 630g = 9,90 g Sól (100g)= .1 /porcja 630g = 0,80 g		Koperkowa z zacierką 300ml (GLU Psz, MLE.) Pieczeń rzymska pieczona 100g (GLU Psz, JAJ, SOJ, GLU Jęcz.) Sos naturalny 120g A (GLU Psz, MLE.) Ziemniaki 200g a Kalafior duszony z ziołami 150g A Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 70,7 /porcja 1120g = 785,40 kcal Białko ogółem (100g)= 3,1 /porcja 1120g = 34,20 g Tłuszcz (100g)= 1,6 /porcja 1120g = 17,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .3 /porcja 1120g = 2,90 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10,5 /porcja 1120g = 116,10 g cukry suma (100g)= 1,5 /porcja 1120g = 16,40 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,6 /porcja 1120g = 17,50 g Sól (100g)= 0 /porcja 1120g = 0,20 g		Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Golonkowa delikatowa a z indyka 60g (GLU Psz, SEL, GOR.) Mix sałat z olejem i marchewką 50g Sok wielowarzywny 200 ml (SEL.) Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 72,4 /porcja 660g = 482,60 kcal Białko ogółem (100g)= 3 /porcja 660g = 19,80 g Tłuszcz (100g)= 2,9 /porcja 660g = 19,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,1 /porcja 660g = 7,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 8,2 /porcja 660g = 54,40 g cukry suma (100g)= 2,1 /porcja 660g = 13,70 g Błonnik pokarmowy (100g)= 0,8 /porcja 660g = 5,50 g Sól (100g)= .2 /porcja 660g = 1,00 g		Wartość energetyczna[kcal] 1 940,70 kcal Białko ogółem 85,20 g Tłuszcz 61,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 23,20 g Węglowodny przyswajalne 247,60 g cukry suma 57,80 g Błonnik pokarmowy 32,90 g Sól 2,00 g

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-12-29 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-12-29 niedziela 12- Pąpkowata	zupa warzywna +ryż+masło+mięso drobiowe 500ml (GLU, Psz, 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-1szk. (MLE) Ryż na mle+masło+mięso drobiowe 500ml (MLE.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 71,6 / (porcja 650g) = 477,10 kcal Białko ogółem (100g)= 4 / (porcja 650g) = 26,60 g Tłuszcz (100g)= 2,3 / (porcja 650g) = 15,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,2 / (porcja 650g) = 8,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 8,8 / (porcja 650g) = 58,30 g cukry suma (100g)= 3 / (porcja 650g) = 19,90 g Błonnik pokarmowy (100g)= .2 / (porcja 650g) = 1,20 g Sól (100g)= .1 / (porcja 650g) = 0,50 g	Koperkowa z zacierką 300ml (GLU Psz, MLE.) Mięso drobiowe z warzywami (SEL.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 190,5 / (porcja 301g) = 577,20 kcal Białko ogółem (100g)= 9,2 / (porcja 301g) = 27,70 g Tłuszcz (100g)= 5,6 / (porcja 301g) = 17,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .9 / (porcja 301g) = 2,70 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 24,6 / (porcja 301g) = 74,60 g cukry suma (100g)= 1,9 / (porcja 301g) = 5,60 g Błonnik pokarmowy (100g)= 4 / (porcja 301g) = 12,10 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] 2 327,30 kcal Białko ogółem 114,40 g Tłuszcz 80,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22,40 g Węglowodny przyswajalne 279,10 g cukry suma 45,70 g Błonnik pokarmowy 22,10 g Sól 1,30 g	

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadlospisy_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.r3

strona 5 z 16

Wydrukował: q, Data i godzina wydruku: 2024-12-19 12:25:18

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-12-29 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-12-29 niedziela 14- Płynna wzmożniona	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	Koperkowa z zacierką 300ml (GLU Psz, MLE.) Mięso+warzywa+ masło+zemiaki 500ml Płyna (MLE, SEL.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 150,5 / (porcja 301g) = 456,10 kcal Białko ogółem (100g)= 7,3 / (porcja 301g) = 22,10 g Tłuszcz (100g)= 4,6 / (porcja 301g) = 13,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2,2 / (porcja 301g) = 6,70 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 19,2 / (porcja 301g) = 58,30 g cukry suma (100g)= 1,1 / (porcja 301g) = 3,30 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2,4 / (porcja 301g) = 7,30 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] 2 196,90 kcal Białko ogółem 101,30 g Tłuszcz 78,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 24,90 g Węglowodny przyswajalne 266,90 g cukry suma 37,30 g Błonnik pokarmowy 17,30 g Sól 1,10 g	

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadlospisy_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.r3

strona 6 z 16

Wydrukował: q, Data i godzina wydruku: 2024-12-19 12:26:18

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-12-29 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Postłek nocny	SUMA
2024-12-29 niedziela 6-z ograniczeniem ilości przys.węgl.(Cukrzyzyczna)	chleb wielozłazmisty 115g (GLU Ows, GLU Żyt) masło porcjowane 10g (MLE.) Ser żółty 60g A (MLE.) Rukola 10g Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 116.4 / (porcja 445g) = 526,90 kcal Białko ogółem (100g)= 5.4 / (porcja 445g) = 24,50 g Tłuszcz (100g)= 6.6 / (porcja 445g) = 30,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 3.6 / (porcja 445g) = 16,50 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 8.1 / (porcja 445g) = 36,60 g cukry suma (100g)= .7 / (porcja 445g) = 3,30 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2.6 / (porcja 445g) = 11,60 g Sól (100g)= .4 / (porcja 445g) = 1,80 g	Jogurt naturalny 150g-1szl. (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	Grochowa z ziemniakami 300 ml (GLU Psz.) Pieczeń rzymska pieczona 100g (GLU Psz, JAJ, SOJ, GLU Jęcz.) Sos naturalny 120g A (GLU Psz, MLE.) Ziemniaki 200g a Surówka wiejska 150g G (JAJ, GOR.) Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 74.6 / (porcja 1120g) = 829,30 kcal Białko ogółem (100g)= 3.4 / (porcja 1120g) = 38,10 g Tłuszcz (100g)= 2.4 / (porcja 1120g) = 26,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .3 / (porcja 1120g) = 3,20 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10.2 / (porcja 1120g) = 112,80 g cukry suma (100g)= 1.4 / (porcja 1120g) = 15,30 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2.4 / (porcja 1120g) = 26,70 g Sól (100g)= .1 / (porcja 1120g) = 1,40 g		Chleb graham 90g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt) masło porcjowane 10g (MLE.) Golonkowa delikatowa z z indyka 60g (GLU Psz, SEL, GOR.) rzodkiewka 50g Sok wielowarzywny 200 ml (SEL.) Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 63.4 / (porcja 660g) = 422,50 kcal Białko ogółem (100g)= 3.1 / (porcja 660g) = 20,80 g Tłuszcz (100g)= 2.2 / (porcja 660g) = 14,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.1 / (porcja 660g) = 7,10 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 7.3 / (porcja 660g) = 48,80 g cukry suma (100g)= 1.4 / (porcja 660g) = 9,60 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.1 / (porcja 660g) = 7,10 g Sól (100g)= .2 / (porcja 660g) = 1,10 g	Pieczywo żytnio-pszenno-razowe 60g (GLU Psz, GLU Żyt) masło 10g (MLE.) Szyńska tosiowa z kurcząt 40g (SOJ.) Rukola 10g Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 210.4 / (porcja 120g) = 253,50 kcal Białko ogółem (100g)= 9.6 / (porcja 120g) = 11,60 g Tłuszcz (100g)= 8.2 / (porcja 120g) = 9,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 4.9 / (porcja 120g) = 5,00 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 19.3 / (porcja 120g) = 23,20 g cukry suma (100g)= 1.5 / (porcja 120g) = 1,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= 4.1 / (porcja 120g) = 4,90 g Sól (100g)= .2 / (porcja 120g) = 0,20 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 139,00 kcal Białko ogółem 99,80 g Tłuszcz 83,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 33,90 g Węglowodny przyswajalne 236,90 g cukry suma 44,50 g Błonnik pokarmowy 52,40 g Sól 4,60 g

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadlospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.ř

strona 9 z 16

Wydrukował: q, Data i godzina wydruku: 2024-12-19 12:26:18

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-12-29 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Postłek nocny	SUMA
2024-12-29 niedziela GL-Bezglutenowa	chleb bezglutenowy 105g masło porcjowane 10g (MLE.) Ser żółty 60g A (MLE.) Pomarańcza 150g Rukola 10g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 88 / (porcja 585g) = 517,80 kcal Białko ogółem (100g)= 3 / (porcja 585g) = 17,70 g Tłuszcz (100g)= 4.8 / (porcja 585g) = 28,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2.8 / (porcja 585g) = 16,70 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 8.3 / (porcja 585g) = 48,80 g cukry suma (100g)= 3.1 / (porcja 585g) = 16,40 g Błonnik pokarmowy (100g)= .6 / (porcja 585g) = 3,40 g Sól (100g)= .4 / (porcja 585g) = 2,10 g		Grochowa z ziemniakami 300ml A bez glutnowa (SEL.) Pieczeń rzymska wieprzowa pieczona 100g bez glutenowa (JAJ.) Sos naturalny 120g A bez mleczny Ziemniaki 300g A Surówka wiejska 150g G (JAJ, GOR.) Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 95 / (porcja 1220g) = 1187,60 kcal Białko ogółem (100g)= 3.7 / (porcja 1220g) = 46,40 g Tłuszcz (100g)= 1.9 / (porcja 1220g) = 23,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .2 / (porcja 1220g) = 2,90 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 15.9 / (porcja 1220g) = 198,30 g cukry suma (100g)= 2 / (porcja 1220g) = 24,40 g Błonnik pokarmowy (100g)= 3.8 / (porcja 1220g) = 48,90 g Sól (100g)= .1 / (porcja 1220g) = 1,50 g		chleb bezglutenowy 105g masło porcjowane 10g (MLE.) Szyńska tosiowa z kurcząt 60g (SOJ.) rzodkiewka 50g Sok wielowarzywny 200 ml (SEL.) Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 61.1 / (porcja 675g) = 407,10 kcal Białko ogółem (100g)= 2 / (porcja 675g) = 13,50 g Tłuszcz (100g)= 2.4 / (porcja 675g) = 16,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.1 / (porcja 675g) = 7,10 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 6.8 / (porcja 675g) = 45,40 g cukry suma (100g)= 2.4 / (porcja 675g) = 15,60 g Błonnik pokarmowy (100g)= .3 / (porcja 675g) = 2,10 g Sól (100g)= .2 / (porcja 675g) = 1,50 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 112,50 kcal Białko ogółem 77,60 g Tłuszcz 67,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 26,70 g Węglowodny przyswajalne 292,50 g cukry suma 58,60 g Błonnik pokarmowy 52,40 g Sól 5,10 g

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadlospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.ř

strona 10 z 16

Wydrukował: q, Data i godzina wydruku: 2024-12-19 12:26:18

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-12-29 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-12-29 niedziela C1- Dieta podstawowa	Chleb wieloziarnisty 85g (GLU Ows, GLU Zyt) Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Zyt) masło porcjowane 10g (MLE) Ser żółty 60g A (MLE) Rukola 10g Pomarańcza 150g Kakao z cukrem 250 ml A (MLE) Wartość energetyczna[kcal] 740,30 kcal Białko ogółem 34,00 g Tłuszcz 36,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 19,30 g Węglowodny przyswajalne 66,10 g cukry suma 23,80 g Błonnik pokarmowy 15,30 g Sól 1,90 g		Grochowa z ziemniakami 300 ml (GLU Psz) Pieczeń rzymska pieczona 100g (GLU Psz, JAJ, SOJ, GLU Jecz) Sos naturalny 120g A (GLU Psz, MLE) Ziemniaki 200g a Surówka wiejska 150g G (JAJ, GOR) Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 888,00 kcal Białko ogółem 38,70 g Tłuszcz 27,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 3,30 g Węglodny przyswajalne 126,10 g cukry suma 18,30 g Błonnik pokarmowy 26,80 g Sól 1,40 g		Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jecz, GLU Zyt) Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Zyt) masło porcjowane 10g (MLE) Golonkowa delikatesowa z indyka 60g (GLU Psz, SEL, GOR) rzodkiewka 50g Sok wielowarzywny 200 ml (SEL) Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 443,20 kcal Białko ogółem 20,10 g Tłuszcz 14,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 7,10 g Węglowodny przyswajalne 55,00 g cukry suma 14,30 g Błonnik pokarmowy 6,30 g Sól 1,00 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 071,50 kcal Białko ogółem 92,80 g Tłuszcz 77,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 29,70 g Węglowodny przyswajalne 247,20 g cukry suma 56,40 g Błonnik pokarmowy 48,40 g Sól 4,30 g

strona 13 z 16

Wydruk z MAPI JADLOSPIS 2

Formularz:Jadlospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

Wydrukował: q, Data i godzina wydruku: 2024-12-19 12:28:18

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-12-29 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-12-29 niedziela C2- Dieta Latwostawna	chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Zyt) masło porcjowane 10g (MLE) Twarożek naturalny 120g A (MLE) Rukola 10g Pomarańcza 150g Kakao z cukrem 250 ml A (MLE) Wartość energetyczna[kcal] 672,70 kcal Białko ogółem 31,20 g Tłuszcz 24,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 12,90 g Węglowodny przyswajalne 77,10 g cukry suma 27,70 g Błonnik pokarmowy 9,90 g Sól 0,80 g		Koperkowa z zaciętką 300ml (GLU Psz, MLE) Pieczeń rzymska pieczona 100g (GLU Psz, JAJ, SOJ, GLU Jecz) Sos naturalny 120g A (GLU Psz, MLE) Ziemniaki 300g A Kalafior duszony z ziołami 150g A Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 948,70 kcal Białko ogółem 38,30 g Tłuszcz 18,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 2,90 g Węglowodny przyswajalne 150,60 g cukry suma 18,40 g Błonnik pokarmowy 25,60 g Sól 0,20 g		Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jecz, GLU Zyt) Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Zyt) masło porcjowane 10g (MLE) Golonkowa delikatesowa z indyka 60g (GLU Psz, SEL, GOR) Mix sałat z olejem i marchewką 50g Sok wielowarzywny 200 ml (SEL) Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 482,60 kcal Białko ogółem 19,80 g Tłuszcz 19,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 7,40 g Węglowodny przyswajalne 54,40 g cukry suma 13,70 g Błonnik pokarmowy 5,50 g Sól 1,00 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 104,00 kcal Białko ogółem 89,30 g Tłuszcz 62,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 23,20 g Węglowodny przyswajalne 282,10 g cukry suma 59,80 g Błonnik pokarmowy 41,00 g Sól 2,00 g

strona 14 z 16

Wydruk z MAPI JADLOSPIS 2

Formularz:Jadlospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

Wydrukował: q, Data i godzina wydruku: 2024-12-19 12:28:18

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-12-29 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-12-29 niedziela C3-Ograniczenie ilości przysys. węglowod. (Cukrzyca/walki/di)	chleb wielozłazisty 115g (GLU Ows, GLU Żyt) Masło roślinne rama 10g Ser żółty 60g A (MLE) Rukola 10g Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 507,20 kcal Białko ogółem 24,40 g Tłuszcz 27,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 12,10 g Węglowodny przyswajalne 36,70 g cukry suma 3,20 g Błonnik pokarmowy 11,60 g Sól 1,80 g	Jogurt naturalny 150g-1szl. (MLE) Pomarańcza 150g Wartość energetyczna[kcal] 104,60 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	Grochowa z ziemniakami 300 ml (GLU Psz.) Pieczeń rzymska wieprzowa pieczona 150g A (GLU Psz, JA, SO, GLU Jęcz.) Sos naturalny 120g A (GLU Psz, MLE) Ziemniaki 200g a Surówka wiejska 150g G (JA, GOR) Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 1 022,30 kcal Białko ogółem 75,20 g Tłuszcz 14,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 1,80 g Węglowodny przyswajalne 145,20 g cukry suma 16,20 g Błonnik pokarmowy 37,60 g Sól 1,70 g		Chleb graham 90g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt) Masło roślinne rama 10g Golonkowa delikatowa z indyka 80g (GLU Psz, SEL, GOR) Jajko gotowane 1szl -50g (JA) rzodkiewka 50g Sok wiewolarzyny 200 ml (SEL) Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 495,30 kcal Białko ogółem 29,00 g Tłuszcz 18,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 4,70 g Węglowodny przyswajalne 49,50 g cukry suma 9,60 g Błonnik pokarmowy 7,10 g Sól 1,30 g	Pieczywo żytnio-pszenno-razowe 60g (GLU Psz, GLU Żyt) Masło roślinne rama 10g Szynka łostowa z kurcząt 40g (SO) Rukola 10g Wartość energetyczna[kcal] 232,40 kcal Białko ogółem 11,50 g Tłuszcz 7,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 2,20 g Węglowodny przyswajalne 23,20 g cukry suma 1,80 g Błonnik pokarmowy 4,90 g Sól 0,20 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 362,00 kcal Białko ogółem 144,90 g Tłuszcz 70,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22,20 g Węglowodny przyswajalne 270,90 g cukry suma 45,30 g Błonnik pokarmowy 63,30 g Sól 5,10 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 2024-12-29 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-12-29 niedziela P1-Dieta Pośtanowowa Dziecięca	Chleb wielozłazisty 40g (GLU Ows, GLU Żyt) Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt) masło porcjowane 10g (MLE) Ser żółty 60g A (MLE) Rukola 10g Kakao z cukrem 250 ml A (MLE) Wartość energetyczna[kcal] 584,20 kcal Białko ogółem 29,70 g Tłuszcz 33,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 19,20 g Węglowodny przyswajalne 42,00 g cukry suma 13,20 g Błonnik pokarmowy 8,80 g Sól 1,50 g	Jogurt owocowy 150g 1szl (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	Grochowa z ziemniakami 300 ml (GLU Psz.) Pieczeń rzymska pieczona 100g (GLU Psz, JA, SO, GLU Jęcz.) Sos naturalny 120g A (GLU Psz, MLE) Ziemniaki 100g Surówka wiejska 100g G (JA, GOR) Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 628,80 kcal Białko ogółem 35,60 g Tłuszcz 12,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 2,20 g Węglowodny przyswajalne 99,30 g cukry suma 11,10 g Błonnik pokarmowy 19,70 g Sól 0,70 g	Pomarańcza 150g Wartość energetyczna[kcal] 50,60 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) Golonkowa delikatowa z indyka 60g (GLU Psz, SEL, GOR) rzodkiewka 50g Sok wiewolarzyny 200 ml (SEL) Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 357,60 kcal Białko ogółem 16,80 g Tłuszcz 13,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 7,00 g Węglowodny przyswajalne 41,50 g cukry suma 13,30 g Błonnik pokarmowy 4,20 g Sól 0,90 g		Wartość energetyczna[kcal] 1 742,40 kcal Białko ogółem 87,50 g Tłuszcz 61,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 30,50 g Węglowodny przyswajalne 209,50 g cukry suma 60,80 g Błonnik pokarmowy 34,80 g Sól 3,30 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 2024-12-29 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA	
2024-12-29 niedziela ML - Bezmięczna	<p>chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Żyt.) Miks tłuszczowy do smarowania 80% 15g Szynka kostowa z kurcząt 60g (SO,.) Rukola 10g Pomarańcza 150g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 87.7 / (porcja 575g) = 515,70 kcal Białko ogółem (100g)= 3.5 / (porcja 575g) = 20,40 g Tłuszcz (100g)= 2.6 / (porcja 575g) = 15,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.1 / (porcja 575g) = 6,70 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11.2 / (porcja 575g) = 65,60 g cukry suma (100g)= 2,9 / (porcja 575g) = 16,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.1 / (porcja 575g) = 6,50 g Sól (100g)= .1 / (porcja 575g) = 0,50 g</p>		<p>Koperekowa z zacierką 300ml (GLU Psz, MLE) Pieczeń rzymska wieprzowa pieczona 100g bez glutenu (JAJ.) Sos naturalny 120g A bez mleczny Ziemniaki 300g A Kalafor duszony z ziołami 150g A Herbata malinowa z cukrem 250ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 76.2 / (porcja 1220g) = 952,80 kcal Białko ogółem (100g)= 3,1 / (porcja 1220g) = 38,70 g Tłuszcz (100g)= 1,1 / (porcja 1220g) = 13,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .2 / (porcja 1220g) = 2,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12,9 / (porcja 1220g) = 161,10 g cukry suma (100g)= 1,6 / (porcja 1220g) = 19,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2,5 / (porcja 1220g) = 31,40 g Sól (100g)= 0 / (porcja 1220g) = 0,30 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 Golonkowa delikatesowa z Indyka 60g (GLU Psz, SEL, GOR.) Mik salad z olejem i marchewką 50g Sok wielowarzywny 200 ml (SEL.) Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 77.4 / (porcja 665g) = 515,60 kcal Białko ogółem (100g)= 3 / (porcja 665g) = 19,80 g Tłuszcz (100g)= 3,5 / (porcja 665g) = 23,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,1 / (porcja 665g) = 7,20 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 8,2 / (porcja 665g) = 54,40 g cukry suma (100g)= 2,1 / (porcja 665g) = 13,70 g Błonnik pokarmowy (100g)= .8 / (porcja 665g) = 5,50 g Sól (100g)= .2 / (porcja 665g) = 1,10 g</p>		<p>Wartość energetyczna[kcal] 1 984,30 kcal Białko ogółem 78,80 g Tłuszcz 51,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 16,30 g Węglowodny przyswajalne 281,10 g cukry suma 50,40 g Błonnik pokarmowy 43,40 g Sól 1,90 g</p>

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-12-29 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA	
2024-12-29 niedziela We - Wegetariańska	<p>chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło orczowane 10g (MLE.) Ser żółty 60g A (MLE.) Rukola 10g Pomarańcza 150g Kakao z cukrem 250 ml A (MLE.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 129.8 / (porcja 570g) = 721,30 kcal Białko ogółem (100g)= 6.1 / (porcja 570g) = 33,90 g Tłuszcz (100g)= 5.7 / (porcja 570g) = 31,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 3.5 / (porcja 570g) = 19,50 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 13.3 / (porcja 570g) = 74,00 g cukry suma (100g)= 4.1 / (porcja 570g) = 22,90 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.8 / (porcja 570g) = 9,90 g Sól (100g)= .2 / (porcja 570g) = 1,30 g</p>		<p>Grochowa z ziemniakami 300 ml (GLU Psz.) Jajko sadzone 2szt. (JAJ.) Ziemniaki 300g A Surówka wiejska 150g G (JAJ, GOR.) Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 80,6 / (porcja 1100g) = 896,00 kcal Białko ogółem (100g)= 3,2 / (porcja 1100g) = 35,90 g Tłuszcz (100g)= 1,8 / (porcja 1100g) = 19,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .3 / (porcja 1100g) = 3,70 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 13,2 / (porcja 1100g) = 146,30 g cukry suma (100g)= 1,7 / (porcja 1100g) = 19,30 g Błonnik pokarmowy (100g)= 3 / (porcja 1100g) = 33,40 g Sól (100g)= .1 / (porcja 1100g) = 1,40 g</p>			<p>Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło orczowane 10g (MLE.) Pasta roślinna 1szt-75g (GLU Psz, SOJ, GOR.) Dżem porcjowany 1szt-25g rzodkiewka 50g Sok wielowarzywny 200 ml (SEL.) Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 73,4 / (porcja 700g) = 523,90 kcal Białko ogółem (100g)= 2,1 / (porcja 700g) = 14,70 g Tłuszcz (100g)= 2,6 / (porcja 700g) = 18,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .9 / (porcja 700g) = 6,60 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10 / (porcja 700g) = 71,60 g cukry suma (100g)= 7,7 / (porcja 700g) = 54,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,6 / (porcja 700g) = 11,30 g Sól (100g)= .2 / (porcja 700g) = 1,60 g</p>		<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 141,20 kcal Białko ogółem 84,50 g Tłuszcz 70,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 29,80 g Węglowodny przyswajalne 291,90 g cukry suma 97,00 g Błonnik pokarmowy 54,60 g Sól 4,30 g</p>

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-12-29 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-12-29 niedziela 7- kontrolowana zawartość kw. tłuszczowych(serowca)	chleb wielozłamiasty 115g (GLU Ovs, GLU Żyt) Twarożek naturalny 120g A (MLE) Rukola 10g Pomarańcza 150g Kakao z cukrem 250 ml A (MLE) Wartość energetyczna[kcal] 610,00 kcal Białko ogółem 30,70 g Tłuszcz 22,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 7,10 g Węglowodny przyswajalne 63,70 g cukry suma 28,70 g Błonnik pokarmowy 17,10 g Sól 1,50 g		Grochowa z ziemniakami 300 ml (GLU Psz) Pieczeń rzymska pieczona 100g (GLU Psz, JAJ, SOJ, GLU Jęcz) Sos naturalny 120g A (GLU Psz, MLE) Ziemniaki 200g a Surdówka wiejska 150g G (JAJ, GOR) Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 888,00 kcal Białko ogółem 38,70 g Tłuszcz 27,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 3,30 g Węglowodny przyswajalne 126,40 g cukry suma 18,30 g Błonnik pokarmowy 26,80 g Sól 1,40 g		Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt) Miks tłuszczowy do smarowania 80% 15g Golonkowa delikatniejsza z indyka 60g (GLU Psz, SEL, GOR) Mix sałat z olejem i marchewką 50g Sok wielowarzywny 200 ml (SEL) Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 515,80 kcal Białko ogółem 19,80 g Tłuszcz 23,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 7,20 g Węglowodny przyswajalne 54,40 g cukry suma 13,70 g Błonnik pokarmowy 5,50 g Sól 1,10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 013,80 kcal Białko ogółem 89,20 g Tłuszcz 72,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 17,60 g Węglowodny przyswajalne 244,20 g cukry suma 60,70 g Błonnik pokarmowy 49,40 g Sól 4,00 g

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-12-29 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-12-29 niedziela 9- Bogactwo białkowa	chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Żyt) masło porcjowane 10g (MLE) Twarożek naturalny 120g A (MLE) Rukola 10g Kakao z cukrem 250 ml A (MLE) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 102.4 / (porcja 480g) = 487,40 kcal Białko ogółem (100g)= 4.9 / (porcja 480g) = 23,10 g Tłuszcz (100g)= 3.8 / (porcja 480g) = 18,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2.2 / (porcja 480g) = 10,50 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11.6 / (porcja 480g) = 55,00 g cukry suma (100g)= 1.8 / (porcja 480g) = 8,60 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1 / (porcja 480g) = 4,80 g Sól (100g)= .1 / (porcja 480g) = 0,60 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	Koparkowa z zacierką 300ml (GLU Psz, MLE) Pieczeń rzymska pieczona 100g (GLU Psz, JAJ, SOJ, GLU Jęcz) Sos naturalny 120g A (GLU Psz, MLE) Ziemniaki 200g a Kalafor duszony z ziołami 150g A Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 70.7 / (porcja 1120g) = 785,40 kcal Białko ogółem (100g)= 3.1 / (porcja 1120g) = 34,20 g Tłuszcz (100g)= 1.6 / (porcja 1120g) = 17,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .3 / (porcja 1120g) = 2,90 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10.5 / (porcja 1120g) = 116,10 g cukry suma (100g)= 1.5 / (porcja 1120g) = 16,40 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.6 / (porcja 1120g) = 17,50 g Sól (100g)= 0 / (porcja 1120g) = 0,20 g	Skyr naturalny 150g (MLE) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 64.3 / (porcja 150g) = 96,00 kcal Białko ogółem (100g)= 12.1 / (porcja 150g) = 18,00 g Tłuszcz (100g)= 0 / (porcja 150g) = g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 0 / (porcja 150g) = g Węglowodny przyswajalne (100g)= 4.1 / (porcja 150g) = 6,20 g cukry suma (100g)= 4.1 / (porcja 150g) = g Błonnik pokarmowy (100g)= 0 / (porcja 150g) = g Sól (100g)= .1 / (porcja 150g) = 0,20 g	Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt) masło porcjowane 10g (MLE) Golonkowa delikatniejsza z indyka 60g (GLU Psz, SEL, GOR) Mix sałat z olejem i marchewką 50g Sok wielowarzywny 200 ml (SEL) Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 72.4 / (porcja 660g) = 482,60 kcal Białko ogółem (100g)= 3 / (porcja 660g) = 19,80 g Tłuszcz (100g)= 2.9 / (porcja 660g) = 19,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.1 / (porcja 660g) = 7,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 8.2 / (porcja 660g) = 54,40 g cukry suma (100g)= 2.1 / (porcja 660g) = 13,70 g Błonnik pokarmowy (100g)= .8 / (porcja 660g) = 5,50 g Sól (100g)= .2 / (porcja 660g) = 1,00 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 956,20 kcal Białko ogółem 99,90 g Tłuszcz 57,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22,20 g Węglowodny przyswajalne 247,00 g cukry suma 59,40 g Błonnik pokarmowy 29,90 g Sól 2,10 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 2024-12-29 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-12-29 niedziela 3-Latwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	<p>chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Żyt) Twarożek naturalny 120g A (MLE) Miód porcjowany 1szt=25g Rukola 10g Pomarańcza 150g Kakao z cukrem 250 ml A (MLE) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 121.2 / (porcja 645g) = 757,40 kcal Białko ogółem (100g)= 5 / (porcja 645g) = 31,30 g Tłuszcz (100g)= 2.6 / (porcja 645g) = 16,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.2 / (porcja 645g) = 7,50 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 18.7 / (porcja 645g) = 116,80 g cukry suma (100g)= 4.6 / (porcja 645g) = 28,60 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.6 / (porcja 645g) = 9,90 g Sól (100g)= .1 / (porcja 645g) = 0,80 g</p>		<p>Koperekowa z zacierką 300ml (GLU Psz, MLE) Pieczeń rzymska pieczona 100g (GLU Psz, JAJ, SOJ, GLU Jęcz.) Ziemniaki 300g A Kalafor duszony z ziołami 150g A Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 63.9 / (porcja 1100g) = 709,90 kcal Białko ogółem (100g)= 3.1 / (porcja 1100g) = 34,00 g Tłuszcz (100g)= .7 / (porcja 1100g) = 7,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2 / (porcja 1100g) = 2,10 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10.9 / (porcja 1100g) = 120,50 g cukry suma (100g)= 1.5 / (porcja 1100g) = 16,40 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.8 / (porcja 1100g) = 19,60 g Sól (100g)= 0 / (porcja 1100g) = 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) Golonkowa delikatniejsza z indyka 60g (GLU Psz, SEL, GOR) Mix salat z olejem i marchewką 50g Sok wlewarzynowy 200 ml (SEL) Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 72.4 / (porcja 660g) = 482,60 kcal Białko ogółem (100g)= 3 / (porcja 660g) = 19,80 g Tłuszcz (100g)= 2.9 / (porcja 660g) = 19,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.1 / (porcja 660g) = 7,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 8.2 / (porcja 660g) = 54,40 g cukry suma (100g)= 2.1 / (porcja 660g) = 13,70 g Błonnik pokarmowy (100g)= .8 / (porcja 660g) = 5,50 g Sól (100g)= .2 / (porcja 660g) = 1,00 g</p>		<p>Wartość energetyczna[kcal] 1 949,90 kcal Białko ogółem 85,10 g Tłuszcz 43,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 17,00 g Węglowodny przyswajalne 291,70 g cukry suma 58,70 g Błonnik pokarmowy 35,00 g Sól 2,00 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 2024-12-29 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-12-29 niedziela 4-Latwostrawna z og. sub.pobudz.wyt. serku żółtego	<p>Bulka pszenna 75g (GLU Psz, SOJ, GLU Jęcz.) masło porcjowane 10g (MLE) Twarożek naturalny 120g A (MLE) Rukola 10g Kakao z cukrem 250 ml A (MLE) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 126.7 / (porcja 465g) = 576,10 kcal Białko ogółem (100g)= 6.3 / (porcja 465g) = 28,50 g Tłuszcz (100g)= 5.2 / (porcja 465g) = 23,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2.8 / (porcja 465g) = 12,70 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 13.3 / (porcja 465g) = 60,30 g cukry suma (100g)= 4 / (porcja 465g) = 18,10 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.4 / (porcja 465g) = 6,20 g Sól (100g)= .4 / (porcja 465g) = 1,70 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>Koperekowa z zacierką 300ml (GLU Psz, MLE) Pieczeń rzymska pieczona 100g (GLU Psz, JAJ, SOJ, GLU Jęcz.) Sos naturalny 120g A (GLU Psz, MLE) Ziemniaki 200g A Kalafor duszony z ziołami 150g A Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 70.7 / (porcja 1120g) = 785,40 kcal Białko ogółem (100g)= 3.1 / (porcja 1120g) = 34,20 g Tłuszcz (100g)= 1.6 / (porcja 1120g) = 17,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .3 / (porcja 1120g) = 2,90 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10.5 / (porcja 1120g) = 116,10 g cukry suma (100g)= 1.5 / (porcja 1120g) = 16,40 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.6 / (porcja 1120g) = 17,50 g Sól (100g)= 0 / (porcja 1120g) = 0,20 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) Golonkowa delikatniejsza z indyka 60g (GLU Psz, SEL, GOR) Mix salat z olejem i marchewką 50g Sok wlewarzynowy 200 ml (SEL) Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 74.5 / (porcja 645g) = 465,50 kcal Białko ogółem (100g)= 2.8 / (porcja 645g) = 17,70 g Tłuszcz (100g)= 3 / (porcja 645g) = 18,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.2 / (porcja 645g) = 7,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 8.8 / (porcja 645g) = 55,10 g cukry suma (100g)= 2.1 / (porcja 645g) = 13,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= .4 / (porcja 645g) = 2,70 g Sól (100g)= .3 / (porcja 645g) = 1,90 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 1 937,50 kcal Białko ogółem 84,50 g Tłuszcz 62,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 24,30 g Węglowodny przyswajalne 249,00 g cukry suma 64,70 g Błonnik pokarmowy 27,90 g Sól 3,90 g</p>	

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