

Jadospisy tygodniowe w dniu 2024-12-30 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-12-30 poniedziałek 1- Podstawowa	Chleb wieloziarnisty 85g (GLU Ows, GLU Żyt) Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt) masło porcjowane 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g-1szt. (MLE) Twarożek z pietruszką 120g (MLE) Powidła ślwkowe 1szt-30g Papyrka świeża 60g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 88.1 / (porcja 755g) = 677,30 kcal Białko ogółem (100g)= 3.5 / (porcja 755g) = 27,10 g Tłuszcz (100g)= 3.5 / (porcja 755g) = 26,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.5 / (porcja 755g) = 11,50 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9.7 / (porcja 755g) = 74,40 g cukry suma (100g)= 4.3 / (porcja 755g) = 33,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.5 / (porcja 755g) = 11,40 g Sól (100g)= .2 / (porcja 755g) = 1,10 g		Barszcz czerwony 300ml A (GLU Psz, MLE) Gulasz drobiowy duszony w curry 200g A (GLU Psz, MLE, SEL) Ryż polnoziarnisty 200g Fasolka szparagowa duszona 150g Herbata malinowa 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 71 / (porcja 1150g) = 766,70 kcal Białko ogółem (100g)= 3.1 / (porcja 1150g) = 34,50 g Tłuszcz (100g)= 1.1 / (porcja 1150g) = 12,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .3 / (porcja 1150g) = 3,60 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12.5 / (porcja 1150g) = 138,50 g cukry suma (100g)= 2.3 / (porcja 1150g) = 25,10 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.8 / (porcja 1150g) = 20,30 g Sól (100g)= 0 / (porcja 1150g) = 0,20 g		Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt) Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt) masło porcjowane 10g (MLE) Papyrka szczeciński 1 szt 130g (GLU Psz, RYB) ogórek 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 101.9 / (porcja 530g) = 536,10 kcal Białko ogółem (100g)= 3.3 / (porcja 530g) = 17,50 g Tłuszcz (100g)= 4.2 / (porcja 530g) = 21,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.4 / (porcja 530g) = 7,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12.1 / (porcja 530g) = 63,60 g cukry suma (100g)= 2.6 / (porcja 530g) = 13,60 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.1 / (porcja 530g) = 5,70 g Sól (100g)= .4 / (porcja 530g) = 2,10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2002,10 kcal Białko ogółem 79,10 g Tłuszcz 61,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22,50 g Węglowodny przyswajalne 276,50 g cukry suma 71,90 g Błonnik pokarmowy 37,40 g Sól 3,40 g

Aliceptęga  
STARSZY DIETETYK  
mgr Aleksandra Czarna  
20.12.2024

Wydruk z MAPI JADLOSPIS 2

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

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

strona 1 z 15

Wydrukował: q, Data i godzina wydruku: 2024-12-19 13:29:04

Jadospisy tygodniowe w dniu 2024-12-30 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-12-30 poniedziałek 2-Latwostrawna	chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Żyt) masło porcjowane 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g-1szt. (MLE) Twarożek z pietruszką 120g (MLE) Powidła ślwkowe 1szt-30g Pomidor sparzony 100g 2 szt Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 85.1 / (porcja 750g) = 654,80 kcal Białko ogółem (100g)= 3.5 / (porcja 750g) = 27,00 g Tłuszcz (100g)= 2.9 / (porcja 750g) = 22,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.5 / (porcja 750g) = 11,70 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10.7 / (porcja 750g) = 82,00 g cukry suma (100g)= 4.1 / (porcja 750g) = 31,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= .7 / (porcja 750g) = 5,70 g Sól (100g)= .1 / (porcja 750g) = 0,60 g		Barszcz czerwony 300ml A (GLU Psz, MLE) Gulasz drobiowy duszony w curry 200g A (GLU Psz, MLE, SEL) Ryż biały 200g Fasolka szparagowa duszona 150g Herbata malinowa 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 84.5 / (porcja 951g) = 768,30 kcal Białko ogółem (100g)= 3.6 / (porcja 951g) = 32,90 g Tłuszcz (100g)= 1.7 / (porcja 951g) = 15,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .4 / (porcja 951g) = 3,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 13.2 / (porcja 951g) = 119,60 g cukry suma (100g)= 2.9 / (porcja 951g) = 26,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.4 / (porcja 951g) = 13,10 g Sól (100g)= 0 / (porcja 951g) = 0,20 g		Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt) Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt) masło porcjowane 10g (MLE) Papyrka szczeciński 1 szt 130g (GLU Psz, RYB) mix sałat z olejem i marchewką 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 109.5 / (porcja 530g) = 576,10 kcal Białko ogółem (100g)= 3.3 / (porcja 530g) = 17,20 g Tłuszcz (100g)= 5.1 / (porcja 530g) = 26,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.5 / (porcja 530g) = 7,80 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11.9 / (porcja 530g) = 62,70 g cukry suma (100g)= 2.5 / (porcja 530g) = 13,10 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1 / (porcja 530g) = 5,50 g Sól (100g)= .4 / (porcja 530g) = 2,10 g		Wartość energetyczna[kcal] 1999,20 kcal Białko ogółem 77,10 g Tłuszcz 64,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22,90 g Węglowodny przyswajalne 264,30 g cukry suma 70,90 g Błonnik pokarmowy 24,30 g Sól 2,90 g

Wydruk z MAPI JADLOSPIS 2

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

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

strona 2 z 15

Wydrukował: q, Data i godzina wydruku: 2024-12-19 13:29:04

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-12-30 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-12-30 poniedziałek 12-Paplowata	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 Tłuszcz (100g)= 3.3 /porcja 500g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .5 /porcja 500g Węglowodny przyswajalne (100g)= 8.4 /porcja 500g cukry suma (100g)= .6 /porcja 500g Błonnik pokarmowy (100g)= .8 /porcja 500g Sól (100g)= 0 /porcja 500g = 0,10 g	Jogurt naturalny 150g-1szt. (MLE.) zupa warzywna +ryż+masło+mieso drobiowa 500ml (GLU Psz, JAJ, SEL.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 75.2 /porcja 650g = 501,30 kcal Białko ogółem (100g)= 3.1 /porcja 650g Tłuszcz (100g)= 3.1 /porcja 650g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .5 /porcja 650g Węglowodny przyswajalne (100g)= 8.4 /porcja 650g cukry suma (100g)= 1.1 /porcja 650g Błonnik pokarmowy (100g)= .6 /porcja 650g Sól (100g)= 0 /porcja 650g = 0,20 g	Barszcz czerwony 300ml A (GLU Psz, MLE.) Mieso drobiowe z warzywami (SEL.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 166.5 /porcja 301g = 504,70 kcal Białko ogółem (100g)= 8.5 /porcja 301g Tłuszcz (100g)= 5.5 /porcja 301g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .8 /porcja 301g Węglowodny przyswajalne (100g)= 19.3 /porcja 301g cukry suma (100g)= 2.9 /porcja 301g Błonnik pokarmowy (100g)= 5 /porcja 301g 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 Tłuszcz (100g)= 2.6 /porcja 500g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.4 /porcja 500g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10.7 /porcja 500g cukry suma (100g)= 3 /porcja 500g Błonnik pokarmowy (100g)= .2 /porcja 500g 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 Tłuszcz (100g)= 3.8 /porcja 500g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .5 /porcja 500g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10.2 /porcja 500g cukry suma (100g)= .4 /porcja 500g Błonnik pokarmowy (100g)= .8 /porcja 500g Sól (100g)= 0 /porcja 500g = 0,10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 279,00 kcal Białko ogółem 106,50 g Tłuszcz 86,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 17,40 g Węglowodny przyswajalne 260,90 g cukry suma 36,40 g Błonnik pokarmowy 27,80 g Sól 1,00 g	

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-12-30 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-12-30 poniedziałek 14-Płynna wzmocniona	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 Tłuszcz (100g)= 3.8 /porcja 500g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .5 /porcja 500g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10.2 /porcja 500g cukry suma (100g)= .4 /porcja 500g Błonnik pokarmowy (100g)= .8 /porcja 500g 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 Tłuszcz (100g)= 2.6 /porcja 500g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.4 /porcja 500g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10.7 /porcja 500g cukry suma (100g)= 3 /porcja 500g Błonnik pokarmowy (100g)= .2 /porcja 500g Sól (100g)= .1 /porcja 500g = 0,40 g	Barszcz czerwony 300ml A (GLU Psz, MLE.) Mieso+warzywa+masło+ziemiaki 500ml Płynna (MLE, SEL.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 126.6 /porcja 301g = 383,50 kcal Białko ogółem (100g)= 6.7 /porcja 301g Tłuszcz (100g)= 4.5 /porcja 301g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2.1 /porcja 301g Węglowodny przyswajalne (100g)= 13.9 /porcja 301g cukry suma (100g)= 2.2 /porcja 301g Błonnik pokarmowy (100g)= 3.4 /porcja 301g Sól (100g)= .1 /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 Tłuszcz (100g)= 2.6 /porcja 500g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.4 /porcja 500g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10.7 /porcja 500g cukry suma (100g)= 3 /porcja 500g Błonnik pokarmowy (100g)= .2 /porcja 500g 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 Tłuszcz (100g)= 3.8 /porcja 500g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .5 /porcja 500g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10.2 /porcja 500g cukry suma (100g)= .4 /porcja 500g Błonnik pokarmowy (100g)= .8 /porcja 500g Sól (100g)= 0 /porcja 500g = 0,10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 124,30 kcal Białko ogółem 99,40 g Tłuszcz 77,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 24,60 g Węglowodny przyswajalne 258,80 g cukry suma 40,70 g Błonnik pokarmowy 20,40 g Sól 1,10 g	

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-12-30 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Oblad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-12-30 poniedziałek 6-z ograniczeniem kalno przys.węgl(Cukrzykowa)	chleb wielozłazimisty 115g (GLU Ows, GLU Żyt, maslo porcjowane 10g (MLE), Twarozek z pietruszką 120g (MLE), Papryka świeża 80g Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 89,9 /porcja 575g = 528,80 kcal Białko ogółem (100g)= 3,8 /porcja 575g = 22,60 g Tłuszcz (100g)= 4,4 /porcja 575g = 26,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,7 /porcja 575g = 9,90 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 7,3 /porcja 575g = 42,70 g cukry suma (100g)= 1,9 /porcja 575g = 11,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2,2 /porcja 575g = 13,10 g Sól (100g)= .2 /porcja 575g = 1,20 g	Jogurt naturalny 150g-1szt. (MLE), Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 36,2 /porcja 150g = 54,00 kcal Białko ogółem (100g)= 2.6 /porcja 150g = 3,80 g Tłuszcz (100g)= 1.3 /porcja 150g = 2,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .9 /porcja 150g = 1,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 3.4 /porcja 150g = 5,10 g cukry suma (100g)= 3.4 /porcja 150g = 5,10 g Błonnik pokarmowy (100g)= 0 /porcja 150g = g Sól (100g)= .1 /porcja 150g = 0,10 g	Barszcz czerwony 300ml A (GLU Psz, MLE), Gulasz drobiowy duszony w curny 200g A (GLU Psz, MLE, SEL), Ryż pełnoziarnisty 200g Fasolka szparagowa duszona 150g Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 64,5 /porcja 1150g = 716,10 kcal Białko ogółem (100g)= 3,1 /porcja 1150g = 34,50 g Tłuszcz (100g)= 1,1 /porcja 1150g = 12,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .3 /porcja 1150g = 3,50 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10,8 /porcja 1150g = 120,20 g cukry suma (100g)= 1 /porcja 1150g = 11,10 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,8 /porcja 1150g = 20,30 g Sól (100g)= 0 /porcja 1150g = 0,20 g		Chleb graham 90g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt, maslo porcjowane 10g (MLE), Paprykarz szczeciński 1 szt 130g (GLU Psz, RYB), ogórek 50g Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 97,9 /porcja 530g = 515,40 kcal Białko ogółem (100g)= 3.5 /porcja 530g = 18,20 g Tłuszcz (100g)= 4.1 /porcja 530g = 21,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.4 /porcja 530g = 7,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10,9 /porcja 530g = 57,40 g cukry suma (100g)= 1.7 /porcja 530g = 9,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.2 /porcja 530g = 6,50 g Sól (100g)= .4 /porcja 530g = 2,20 g	Pieczywo żytnio-pszenno-razowe 60g (GLU Psz, GLU Żyt, maslo 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)= 12.6 /porcja 130g = 16,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 8.2 /porcja 130g = 10,70 g Węglowodny przyswajalne (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] 2 033,60 kcal Białko ogółem 91,70 g Tłuszcz 78,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 32,90 g Węglowodny przyswajalne 248,40 g cukry suma 38,20 g Błonnik pokarmowy 45,20 g Sól 4,20 g

Wydruk z MAPI JADLOSPIS 2

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

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

strona 9 z 15

Wydrukował: q, Data i godzina wydruku: 2024-12-19 13:28:04

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-12-30 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Oblad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-12-30 poniedziałek GL-Bezglutenowa	chleb bezglutenowy 105g maslo porcjowane 10g (MLE), Jogurt naturalny 150g-1szt. (MLE), Twarozek z pietruszką 220g (MLE), Powidła śliwkowe 1szt-30g Papryka świeża 80g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 84,9 /porcja 845g = 707,80 kcal Białko ogółem (100g)= 3.7 /porcja 845g = 30,40 g Tłuszcz (100g)= 3.9 /porcja 845g = 32,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.9 /porcja 845g = 15,50 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 8.3 /porcja 845g = 69,10 g cukry suma (100g)= 4.6 /porcja 845g = 38,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= .3 /porcja 845g = 2,80 g Sól (100g)= .2 /porcja 845g = 1,70 g		Barszcz czerwony 300ml bez glutelowy (SEL), Gulasz drobiowy duszony w curny 200g b/g (SEL), Ryż pełnoziarnisty 220g A Fasolka szparagowa duszona 150g Herbata malinowa 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 79,5 /porcja 1100g = 883,50 kcal Białko ogółem (100g)= 3.5 /porcja 1100g = 38,40 g Tłuszcz (100g)= 1.1 /porcja 1100g = 12,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .2 /porcja 1100g = 2,70 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 14,6 /porcja 1100g = 161,70 g cukry suma (100g)= 2.5 /porcja 1100g = 27,70 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2.1 /porcja 1100g = 23,70 g Sól (100g)= 0 /porcja 1100g = 0,40 g		chleb bezglutenowy 105g maslo porcjowane 10g (MLE), Pasta warzywna papryka& fasola czerwona 80g Jajko gotowane 1szt -50g (JA J), ogórek 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 79,6 /porcja 545g = 442,30 kcal Białko ogółem (100g)= 1.9 /porcja 545g = 10,60 g Tłuszcz (100g)= 4.1 /porcja 545g = 22,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.4 /porcja 545g = 7,60 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 8.1 /porcja 545g = 44,90 g cukry suma (100g)= 2.2 /porcja 545g = 12,30 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.4 /porcja 545g = 7,80 g Sól (100g)= .4 /porcja 545g = 2,30 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 033,60 kcal Białko ogółem 79,40 g Tłuszcz 67,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 25,80 g Węglowodny przyswajalne 275,70 g cukry suma 78,20 g Błonnik pokarmowy 34,30 g Sól 4,40 g

Wydruk z MAPI JADLOSPIS 2

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

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

strona 10 z 15

Wydrukował: q, Data i godzina wydruku: 2024-12-19 13:29:04

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-12-30 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-12-30 poniedziałek C1- Dieta podstawowa	Chleb wielozłarnisty 85g (GLU Ows, GLU Żyt.) Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g-1szt. (MLE) Twarożek z pietruszką 120g (MLE) Povidła ślwkowe 1szt-30g Papryka świeża 80g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 677,30 kcal Białko ogółem 27,10 g Tłuszcz 26,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 11,50 g Węglowodny przyswajalne 74,40 g cukry suma 33,20 g Błonnik pokarmowy 11,40 g Sól 1,10 g		Barszcz czerwony 300ml A (GLU Psz, MLE) Gulasz drobiowy duszony w curry 200g A (GLU Psz, MLE, SEL) Ryż pełnoziarnisty 200g Fasolka szparagowa duszona 150g Herbata malinowa 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 788,60 kcal Białko ogółem 34,50 g Tłuszcz 12,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 3,50 g Węglowodny przyswajalne 138,70 g cukry suma 26,10 g Błonnik pokarmowy 20,30 g Sól 0,20 g		Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Paprykarz szczeciński 1 szt 130g (GLU Psz, RYB.) ogórek 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 536,10 kcal Białko ogółem 17,50 g Tłuszcz 21,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 7,40 g Węglowodny przyswajalne 63,60 g cukry suma 13,60 g Błonnik pokarmowy 5,70 g Sól 2,10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 002,00 kcal Białko ogółem 79,10 g Tłuszcz 61,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22,40 g Węglowodny przyswajalne 276,70 g cukry suma 72,90 g Błonnik pokarmowy 37,40 g Sól 3,40 g

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-12-30 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-12-30 poniedziałek	C2- Dieta Ławosławina		Barszcz czerwony 300ml A (GLU Psz, MLE) Gulasz drobiowy duszony w curry 200g A (GLU Psz, MLE, SEL) Ryż biały 200g Fasolka szparagowa duszona 150g Herbata malinowa 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 768,30 kcal Białko ogółem 32,90 g Tłuszcz 15,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 3,40 g Węglowodny przyswajalne 119,60 g cukry suma 26,00 g Błonnik pokarmowy 13,10 g Sól 0,20 g		Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, MLE) Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Paprykarz szczeciński 1 szt 130g (GLU Psz, RYB.) Mix sałat z olejem i marchewką 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 576,10 kcal Białko ogółem 17,20 g Tłuszcz 26,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 7,80 g Węglowodny przyswajalne 62,70 g cukry suma 13,10 g Błonnik pokarmowy 5,50 g Sól 2,10 g		Wartość energetyczna[kcal] 1 999,20 kcal Białko ogółem 77,10 g Tłuszcz 64,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22,90 g Węglowodny przyswajalne 264,30 g cukry suma 70,90 g Błonnik pokarmowy 24,30 g Sól 2,90 g
	C3- Ograniczenie kaloryczności i węglowodanów (Cukrzyca)	chleb wielozłarnisty 115g (GLU Ows, GLU Żyt.) Twarożek z kopernikiem 200g A (MLE) Papryka świeża 80g Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 572,70 kcal Białko ogółem 36,40 g Tłuszcz 22,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 8,80 g Węglowodny przyswajalne 47,00 g cukry suma 16,50 g Błonnik pokarmowy 13,00 g Sól 1,30 g	Jogurt naturalny 150g-1szt. (MLE) Wartość energetyczna[kcal] 54,00 kcal Białko ogółem 3,80 g Tłuszcz 2,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 1,40 g Węglowodny przyswajalne 5,10 g cukry suma 5,10 g Błonnik pokarmowy g Sól 0,10 g	Barszcz czerwony 300ml A (GLU Psz, MLE) Gulasz drobiowy duszony w curry 250ml A (GLU Psz, MLE, SEL) Ryż pełnoziarnisty 200g Fasolka szparagowa duszona 150g Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 743,40 kcal Białko ogółem 56,10 g Tłuszcz 6,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 1,90 g Węglowodny przyswajalne 120,00 g cukry suma 10,90 g Błonnik pokarmowy 20,30 g Sól 0,40 g		Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Masło roślinne rama 10g Paprykarz szczeciński 1 szt 130g (GLU Psz, RYB.) Jajko gotowane 1szt-50g (JA) ogórek 50g Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 563,60 kcal Białko ogółem 23,60 g Tłuszcz 24,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 4,70 g Węglowodny przyswajalne 57,60 g cukry suma 8,90 g Błonnik pokarmowy 6,50 g Sól 2,20 g	Pieczywo żytnio-pszemno-razowe 60g (GLU Psz, GLU Żyt.) Masło roślinne rama 10g Ser żółty 60g A (MLE) Ogórek 30g Wartość energetyczna[kcal] 364,50 kcal Białko ogółem 20,30 g Tłuszcz 21,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 12,40 g Węglowodny przyswajalne 23,60 g cukry suma 2,00 g Błonnik pokarmowy 4,90 g Sól 0,90 g

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-12-30 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-12-30, poniedziałek	P1 - Dieta Podstawowa Dziecięca	Chleb wielozłazisty 40g (GLU Ows, GLU Żyt.) Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Twarożek z pleтусzką 60g (MLE.) Powidła śliwkowe 1szt-30g Popyłka świeża 80g Herbata owocowa z cukrem 250ml Wartość energetyczna[kcal] 457,30 kcal Białko ogółem 14,50 g Tłuszcz 15,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 8,10 g Węglowodny przyswajalne 59,60 g cukry suma 30,60 g Błonnik pokarmowy 6,90 g Sól 0,60 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	Barszcz czerwony 300ml A (GLU Psz, MLE.) Gulasz drobiowy duszony w cury 200g A (GLU Psz, MLE, SEL.) Fasolka szparagowa gotowana 100g Ryż pełnoziarnisty 100g A Herbata melinowa 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 614,40 kcal Białko ogółem 30,00 g Tłuszcz 11,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 3,20 g Węglowodny przyswajalne 98,50 g cukry suma 25,20 g Błonnik pokarmowy 15,10 g Sól 0,30 g	Pomarańcza 150g Wartość energetyczna[kcal] 50,80 kcal Białko ogółem 1,00 g Tłuszcz 0,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem g Węglowodny przyswajalne 10,20 g cukry suma 9,40 g Błonnik pokarmowy 2,10 g Sól g	Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) Chleb graham 30g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Panykarz szczybliski 1 szt 130g (GLU Psz, RYB.) ogórek 50g Herbata owocowa z cukrem 250ml Wartość energetyczna[kcal] 480,50 kcal Białko ogółem 14,20 g Tłuszcz 21,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 7,30 g Węglowodny przyswajalne 55,10 g cukry suma 17,70 g Błonnik pokarmowy 3,60 g Sól 2,00 g		Wartość energetyczna[kcal] 1 714,00 kcal Białko ogółem 64,10 g Tłuszcz 50,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 28,70 g Węglowodny przyswajalne 239,90 g cukry suma 96,70 g Błonnik pokarmowy 27,70 g Sól 3,10 g

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-12-30 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-12-30 poniedziałek ML - Bezmleczna	chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Zyt.) Miks tłuszczowy do smarowania 80% 15g Pasta warzywna papryka&fasoła czerwona 80g Pomidor sparzony 100g 2 szt Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 92.7 / (porcja 535g) = 487,90 kcal Białko ogółem (100g)= 2,6 / (porcja 535g) = 13,80 g Tłuszcz (100g)= 3,3 / (porcja 535g) = 17,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,1 / (porcja 535g) = 6,00 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12 / (porcja 535g) = 63,00 g cukry suma (100g)= 2,4 / (porcja 535g) = 12,60 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2,2 / (porcja 535g) = 11,80 g Sól (100g)= .3 / (porcja 535g) = 1,40 g		Barszcz czerwony 300ml b/m A (GLU Psz, SEL.) Gulasz drobiowy duszony w curry 200g bez mleczny A (SEL.) Ryż biały 200g Fasolka szparagowa duszona 150g Herbata malinowa 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 110,1 / (porcja 951g) = 1 000,50 kcal Białko ogółem (100g)= 5,4 / (porcja 951g) = 48,70 g Tłuszcz (100g)= 2,6 / (porcja 951g) = 25,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .4 / (porcja 951g) = 3,60 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 15 / (porcja 951g) = 136,40 g cukry suma (100g)= 2,9 / (porcja 951g) = 26,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2,1 / (porcja 951g) = 19,20 g Sól (100g)= .1 / (porcja 951g) = 0,70 g		chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Zyt.) Miks tłuszczowy do smarowania 80% 15g Paprykarz szczebiński 1 szt 130g (GLU Psz, RYB.) MIX salat z olejem i marchewką 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 121,2 / (porcja 535g) = 638,00 kcal Białko ogółem (100g)= 3,2 / (porcja 535g) = 16,90 g Tłuszcz (100g)= 5,9 / (porcja 535g) = 30,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,4 / (porcja 535g) = 7,60 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 13,3 / (porcja 535g) = 70,00 g cukry suma (100g)= 2,4 / (porcja 535g) = 12,60 g Błonnik pokarmowy (100g)= .8 / (porcja 535g) = 4,30 g Sól (100g)= .4 / (porcja 535g) = 2,10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 126,40 kcal Białko ogółem 79,40 g Tłuszcz 73,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 17,20 g Węglowodny przyswajalne 269,40 g cukry suma 51,20 g Błonnik pokarmowy 35,30 g Sól 4,20 g

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-12-30 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-12-30 poniedziałek We - Wegetariańska	chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Zyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Jogurt naturalny 150g-1szt. (MLE.) Twarożek z plekuszka 120g (MLE.) Powidła śliwkowe 1szt-30g Papryka świeża 80g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 92,2 / (porcja 730g) = 658,30 kcal Białko ogółem (100g)= 3,8 / (porcja 730g) = 27,00 g Tłuszcz (100g)= 3,1 / (porcja 730g) = 22,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,7 / (porcja 730g) = 11,80 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11,5 / (porcja 730g) = 82,30 g cukry suma (100g)= 4,5 / (porcja 730g) = 32,30 g Błonnik pokarmowy (100g)= .8 / (porcja 730g) = 5,90 g Sól (100g)= .1 / (porcja 730g) = 0,60 g		Barszcz czerwony 300ml A (GLU Psz, MLE.) Gulasz warzywny z cukinią 200g (GLU Psz, MLE, SEL.) Ryż pełnoziarnisty 200g Fasolka szparagowa duszona 150g Herbata malinowa 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 69,3 / (porcja 1100g) = 770,10 kcal Białko ogółem (100g)= 1,6 / (porcja 1100g) = 16,00 g Tłuszcz (100g)= 1,3 / (porcja 1100g) = 14,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .2 / (porcja 1100g) = 2,50 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 13 / (porcja 1100g) = 144,70 g cukry suma (100g)= 2,5 / (porcja 1100g) = 27,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2 / (porcja 1100g) = 21,90 g Sól (100g)= 0 / (porcja 1100g) = 0,30 g		Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Zyt.) Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Zyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Paprykarz szczebiński 1 szt 130g (GLU Psz, RYB.) ogórek 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 101,9 / (porcja 530g) = 536,10 kcal Białko ogółem (100g)= 3,3 / (porcja 530g) = 17,50 g Tłuszcz (100g)= 4,2 / (porcja 530g) = 21,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,4 / (porcja 530g) = 7,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12,1 / (porcja 530g) = 63,60 g cukry suma (100g)= 2,6 / (porcja 530g) = 13,60 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,1 / (porcja 530g) = 5,70 g Sól (100g)= .4 / (porcja 530g) = 2,10 g		Wartość energetyczna[kcal] 1 964,50 kcal Białko ogółem 62,50 g Tłuszcz 59,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 21,70 g Węglowodny przyswajalne 290,60 g cukry suma 73,10 g Błonnik pokarmowy 33,50 g Sól 3,00 g

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-12-30 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-12-30, poniedziałek 7- kontrolowana zawartość kw. tłuszczowych (sercowa)	chleb wielozłamiasty 115g (GLU Ows, GLU Zyt.) Jogurt naturalny 150g-1szt. (MLE) Twarożek z pietruszką 120g (MLE) Powidła śliwkowe 1szt-30g Papryka świeża 80g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 595,60 kcal Białko ogółem 26,50 g Tłuszcz 19,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 5,90 g Węglowodny przyswajalne 68,90 g cukry suma 33,30 g Błonnik pokarmowy 13,10 g Sól 1,30 g		Barszcz czerwony 300ml A (GLU Psz, MLE) Gulasz drobiowy duszony w curry 200g A (GLU Psz, MLE, SEL) Ryz pełnoziarnisty 200g Fasolka szparagowa duszona 150g Herbata malinowa 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 788,60 kcal Białko ogółem 34,50 g Tłuszcz 12,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 3,50 g Węglowodny przyswajalne 138,70 g cukry suma 26,10 g Błonnik pokarmowy 20,30 g Sól 0,20 g		Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Zyt.) Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Zyt.) Miks tłuszczowy do smarowania 80% 15g Paprykarz szczeciński 1 szt 130g (GLU Psz, RYB) ogórek 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 569,30 kcal Białko ogółem 17,50 g Tłuszcz 25,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 7,20 g Węglowodny przyswajalne 63,60 g cukry suma 13,60 g Błonnik pokarmowy 5,70 g Sól 2,10 g	Wartość energetyczna[kcal] 1953,50 kcal Białko ogółem 78,50 g Tłuszcz 58,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 16,60 g Węglowodny przyswajalne 271,20 g cukry suma 73,00 g Błonnik pokarmowy 39,10 g Sól 3,60 g	

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-12-30 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-12-30, poniedziałek 9- Bogatobiałkowa	chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Zyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Twarożek z pietruszką 220g (MLE) Powidła śliwkowe 1szt-30g Pomidor sparzony 100g 2 szt Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 100,7 (porcja 700g )= 719,30 kcal Białko ogółem (100g)= 4,9 (porcja 700g )= 34,60 g Tłuszcz (100g)= 3,7 (porcja 700g )= 26,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2 (porcja 700g )= 14,10 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11,2 (porcja 700g )= 80,10 g cukry suma (100g)= 4,3 (porcja 700g )= 30,90 g Błonnik pokarmowy (100g)= 0,8 (porcja 700g )= 5,70 g Sól (100g)= 0,1 (porcja 700g )= 0,60 g	Jogurt naturalny 150g-1szt. (MLE) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 36,2 (porcja 150g )= 54,00 kcal Białko ogółem (100g)= 2,6 (porcja 150g )= 3,80 g Tłuszcz (100g)= 1,3 (porcja 150g )= 2,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 0,9 (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)= 0,1 (porcja 150g )= 0,10 g	Barszcz czerwony 300ml A (GLU Psz, MLE) Gulasz drobiowy duszony w curry 200g A (GLU Psz, MLE, SEL) Ryz biały 200g Fasolka szparagowa duszona 150g Herbata malinowa 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 84,5 (porcja 951g )= 769,30 kcal Białko ogółem (100g)= 3,6 (porcja 951g )= 32,90 g Tłuszcz (100g)= 1,7 (porcja 951g )= 15,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 0,4 (porcja 951g )= 3,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 13,2 (porcja 951g )= 119,60 g cukry suma (100g)= 2,9 (porcja 951g )= 26,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,4 (porcja 951g )= 13,10 g Sól (100g)= 0 (porcja 951g )= 0,20 g	Skyr jagodowy 150g (MLE) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 82,4 (porcja 150g )= 123,00 kcal Białko ogółem (100g)= 9,7 (porcja 150g )= 14,40 g Tłuszcz (100g)= 0 (porcja 150g )= g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 0 (porcja 150g )= g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11,1 (porcja 150g )= 16,50 g cukry suma (100g)= 11,1 (porcja 150g )= 16,50 g Błonnik pokarmowy (100g)= 0 (porcja 150g )= g Sól (100g)= 0 (porcja 150g )= g	Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Zyt.) Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Zyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Paprykarz szczeciński 1 szt 130g (GLU Psz, RYB) Miks sałat z olejem i marchewką 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 109,5 (porcja 530g )= 576,10 kcal Białko ogółem (100g)= 3,3 (porcja 530g )= 17,20 g Tłuszcz (100g)= 5,1 (porcja 530g )= 26,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,5 (porcja 530g )= 7,60 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11,9 (porcja 530g )= 62,70 g cukry suma (100g)= 2,5 (porcja 530g )= 13,10 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1 (porcja 530g )= 5,50 g Sól (100g)= 0,4 (porcja 530g )= 2,10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2240,70 kcal Białko ogółem 102,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 26,70 g Węglowodny przyswajalne 284,00 g cukry suma 91,60 g Błonnik pokarmowy 24,30 g Sól 3,00 g	

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-12-30 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-12-30 poniedziałek 3.Latwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Żyt,) Jogurt naturalny 150g-1szt. (MLE,) Twarożek z pietruszką 120g (MLE,) Pomidory słiwkowe 1szt-30g Pomidor sparzony 100g 2 szt Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 81.2 /porcja 740g = 580,00 kcal Białko ogółem (100g)= 3.8 /porcja 740g = 26,90 g Tłuszcz (100g)= 2 /porcja 740g = 14,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .9 /porcja 740g = 6,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11.5 /porcja 740g = 81,90 g cukry suma (100g)= 4.5 /porcja 740g = 31,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= .8 /porcja 740g = 5,70 g Sól (100g)= .1 /porcja 740g = 0,60 g		Barszcz czerwony 300ml A (GLU Psz, MLE,) Gulasz drobiowy duszony w curry 200g A (GLU Psz, MLE, SEL,) Ryż biały 200g Fasolka szparagowa duszona 150g Herbata malinowa 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 95.1 /porcja 951g = 664,90 kcal Białko ogółem (100g)= 4.1 /porcja 951g = 37,10 g Tłuszcz (100g)= 1.9 /porcja 951g = 17,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .4 /porcja 951g = 3,70 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 14.8 /porcja 951g = 134,20 g cukry suma (100g)= 3 /porcja 951g = 27,40 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.8 /porcja 951g = 16,30 g Sól (100g)= 0 /porcja 951g = 0,20 g		Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt,) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt,) Paprykarz szczeciński 1 szt 130g (GLU Psz, RYB,) Mix sałat z olejem i marchewką 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 95.3 /porcja 520g = 501,30 kcal Białko ogółem (100g)= 3.3 /porcja 520g = 17,20 g Tłuszcz (100g)= 3.5 /porcja 520g = 18,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .4 /porcja 520g = 2,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11.9 /porcja 520g = 62,60 g cukry suma (100g)= 2.5 /porcja 520g = 13,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1 /porcja 520g = 5,50 g Sól (100g)= .4 /porcja 520g = 2,10 g		Wartość energetyczna[kcal] 1 946,20 kcal Białko ogółem 81,20 g Tłuszcz 49,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 12,30 g Węglowodny przyswajalne 278,70 g cukry suma 71,90 g Błonnik pokarmowy 27,50 g Sól 2,90 g

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

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

strona 3 z 15

Wydrukował: q, Data i godzina wydruku: 2024-12-19 13:29:04

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-12-30 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-12-30 poniedziałek 4.Latwostrawna z ogr.sub.pobudz.wydj.soku żółtek.	Bulka pszenna 75g (GLU Psz, SOJ, GLU Jęcz,) masło porcjowane 10g (MLE,) Twarożek z pietruszką 120g (MLE,) Pomidor sparzony 100g 2 szt Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 87.6 /porcja 555g = 486,60 kcal Białko ogółem (100g)= 3.8 /porcja 555g = 21,20 g Tłuszcz (100g)= 3.5 /porcja 555g = 19,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.8 /porcja 555g = 10,10 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9.7 /porcja 555g = 54,10 g cukry suma (100g)= 2.6 /porcja 555g = 14,30 g Błonnik pokarmowy (100g)= .7 /porcja 555g = 4,10 g Sól (100g)= .3 /porcja 555g = 1,40 g	Jogurt naturalny 150g-1szt. (MLE,) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 36.2 /porcja 150g = 54,00 kcal Białko ogółem (100g)= 2.6 /porcja 150g = 3,80 g Tłuszcz (100g)= 1.3 /porcja 150g = 2,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .9 /porcja 150g = 1,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 3.4 /porcja 150g = 5,10 g cukry suma (100g)= 3.4 /porcja 150g = 5,10 g Błonnik pokarmowy (100g)= 0 /porcja 150g = g Sól (100g)= .1 /porcja 150g = 0,10 g	Barszcz czerwony 300ml A (GLU Psz, MLE,) Gulasz drobiowy duszony w curry 200g A (GLU Psz, MLE, SEL,) Ryż biały 200g Fasolka szparagowa duszona 150g Herbata malinowa 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 84.5 /porcja 951g = 768,30 kcal Białko ogółem (100g)= 3.6 /porcja 951g = 32,90 g Tłuszcz (100g)= 1.7 /porcja 951g = 15,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .4 /porcja 951g = 3,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 13.2 /porcja 951g = 119,60 g cukry suma (100g)= 2.9 /porcja 951g = 26,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.4 /porcja 951g = 13,10 g Sól (100g)= 0 /porcja 951g = 0,20 g	Jabłko gotowane 150g Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 37.8 /porcja 150g = 56,50 kcal Białko ogółem (100g)= .2 /porcja 150g = 0,30 g Tłuszcz (100g)= .2 /porcja 150g = 0,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 0 /porcja 150g = g Węglowodny przyswajalne (100g)= 8.3 /porcja 150g = 12,40 g cukry suma (100g)= 8.1 /porcja 150g = 12,10 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1 /porcja 150g = 1,50 g Sól (100g)= 0 /porcja 150g = g	Bulka pszenna 75g (GLU Psz, SOJ, GLU Jęcz,) masło porcjowane 10g (MLE,) Paprykarz szczeciński 1 szt 130g (GLU Psz, RYB,) Mix sałat z olejem i marchewką 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 106.2 /porcja 515g = 559,00 kcal Białko ogółem (100g)= 2.9 /porcja 515g = 15,20 g Tłuszcz (100g)= 5 /porcja 515g = 26,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.5 /porcja 515g = 7,60 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12.1 /porcja 515g = 63,40 g cukry suma (100g)= 2.4 /porcja 515g = 12,40 g Błonnik pokarmowy (100g)= .5 /porcja 515g = 2,70 g Sól (100g)= .6 /porcja 515g = 3,00 g		Wartość energetyczna[kcal] 1 924,40 kcal Białko ogółem 73,40 g Tłuszcz 63,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22,50 g Węglowodny przyswajalne 254,60 g cukry suma 69,90 g Błonnik pokarmowy 21,40 g Sól 4,70 g

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

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

strona 4 z 15

Wydrukował: q, Data i godzina wydruku: 2024-12-19 13:29:04

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