

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-05-01 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA		
2024-05-01 środa 1-Podstawowa	Herbata z cukrem 250ml A Chleb wielozłazisty 115g (GLU Ows, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Jajko gotwane 2szt-100g (JA.J.) ogórek 50g Serek porzeczkowy 100g (MLE.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 101,8/(porcja 625g )= 636,50 kcal Białko ogółem (100g)= 5,5 /porcja 625g)= 34,20 g Tłuszcz (100g)= 4,4/(porcja 625g)= 27,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,6/(porcja 625g)= 10,10 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9,1/(porcja 625g)= 57,00 g cukry suma (100g)= 3,7 /porcja 625g)= 23,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2,2/(porcja 625g)= 13,80 g Sól (100g)= .2/(porcja 625g )= 1,10 g		herbata dzika róża/ jabłko z cukrem 250ml A Barszcz biały 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL, GLU Żyt.) Ziemniaki 200g a Kotlet mielony smażony 100g A (GLU Psz, JA.J, SO.J, GLU Jęcz.) Surówka koperkowa 150g A (JA.J, GOR.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 81,4/(porcja 1000g )= 813,70 kcal Białko ogółem (100g)= 3,9 /porcja 1000g)= 39,30 g Tłuszcz (100g)= 2,5/(porcja 1000g)= 24,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .5/(porcja 1000g)= 4,80 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10/(porcja 1000g)= 100,10 g cukry suma (100g)= 1 /porcja 1000g)= 10,30 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2,5/(porcja 1000g)= 24,70 g Sól (100g)= .1/(porcja 1000g)= 0,50 g			herbata z cukrem 250 ml Chleb żytnio- pszenny 60g (GLU Psz, GLU Żyt.) Pieczywo żytnio-pszemno-razowe 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Pasta twarogowa ze szpinakiem 120g A (MLE.) Pomarańcza 150g Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 103,5/(porcja 501g )= 517,50 kcal Białko ogółem (100g)= 6 /porcja 501g)= 30,20 g Tłuszcz (100g)= 3,5/(porcja 501g)= 17,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,8/(porcja 501g)= 9,00 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11,4/(porcja 501g )= 57,10 g cukry suma (100g)= 3,2 /porcja 501g)= 16,10 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,6/(porcja 501g)= 8,00 g Sól (100g)= .2/(porcja 501g )= 0,90 g			Wartość energetyczna[kcal] 1 967,70 kcal Białko ogółem 103,70 g Tłuszcz 69,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 23,90 g Węglowodny przyswajalne 214,20 g cukry suma 49,40 g Błonnik pokarmowy 46,50 g Sól 2,50 g

Akceptuję:  
 SZARSZY DIETETYK  
 mgr Anna Szarnecka  
 26.04.2024

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-05-01 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA		
2024-05-01 środa 2-Latwostrawna	Herbata z cukrem 250ml A Chleb żytnio- pszenny 60g (GLU Psz, GLU Żyt.) Chleb graham 30g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Jajko gotwane 2szt-100g (JA.J.) Mix салат z olejem i marchewką 50g Serek porzeczkowy 100g (MLE.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 105,5/(porcja 600g )= 620,70 kcal Białko ogółem (100g)= 5,8 /porcja 600g)= 34,20 g Tłuszcz (100g)= 4,1/(porcja 600g)= 24,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,8/(porcja 600g)= 10,70 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 8,5/(porcja 600g)= 50,00 g cukry suma (100g)= 3,7 /porcja 600g)= 21,50 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,2/(porcja 600g)= 7,00 g Sól (100g)= .1/(porcja 600g )= 0,40 g		herbata dzika róża/ jabłko z cukrem 250ml A Barszcz biały 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL, GLU Żyt.) Ziemniaki 200g a Pieczony mielony w sosie pomidorowym 100g/120ml A (GLU Psz, JA.J, SO.J, MLE, GLU Jęcz.) Fasolka szparagowa duszona 150g Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 95/(porcja 1000g)= 949,80 kcal Białko ogółem (100g)= 3,9 /porcja 1000g)= 38,60 g Tłuszcz (100g)= 4,1/(porcja 1000g)= 40,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .5/(porcja 1000g)= 4,90 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9,8/(porcja 1000g )= 98,40 g cukry suma (100g)= 4,6 /porcja 1000g)= 15,60 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2,5/(porcja 1000g)= 24,70 g Sól (100g)= .1/(porcja 1000g)= 0,60 g			herbata z cukrem 250 ml Chleb żytnio- pszenny 60g (GLU Psz, GLU Żyt.) Chleb graham 30g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Pasta twarogowa ze szpinakiem 120g A (MLE.) Pomarańcza 150g Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 103,9/(porcja 501g )= 519,60 kcal Białko ogółem (100g)= 6,2 /porcja 501g)= 30,80 g Tłuszcz (100g)= 3,5/(porcja 501g)= 17,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,8/(porcja 501g)= 8,90 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 8,8/(porcja 501g)= 44,20 g cukry suma (100g)= 3,2 /porcja 501g)= 16,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,5/(porcja 501g)= 7,30 g Sól (100g)= .1/(porcja 501g )= 0,50 g			Wartość energetyczna[kcal] 2 990,10 kcal Białko ogółem 103,60 g Tłuszcz 82,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 24,50 g Węglowodny przyswajalne 192,60 g cukry suma 53,30 g Błonnik pokarmowy 39,00 g Sól 1,50 g

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-05-01 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-05-01 środa 12- Pajkoniala	zupa warzywna +ryż+masło+mięso drobiowe 500ml (JAJ, SEL.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 80,5 /(porcja 500g )= 402,60 kcal Białko ogółem (100g)= 4,1 /(porcja 500g )= 20,50 g Tłuszcz (100g)= 3,3 / (porcja 500g )= 16,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .5 / (porcja 500g )= 2,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 8,4 / (porcja 500g )= 41,90 g cukry suma (100g)= .6 / (porcja 500g )= 3,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= .8 / (porcja 500g )= 3,80 g Sól (100g)= 0 / (porcja 500g )= 0,10 g	Serek porzeczkowy 100g (MLE.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 145,1 / (porcja 100g )= 145,10 kcal Białko ogółem (100g)= 14,4 / (porcja 100g )= 14,40 g Tłuszcz (100g)= 3,1 / (porcja 100g )= 3,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2 / (porcja 100g )= 2,00 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 14,9 / (porcja 100g )= 14,90 g cukry suma (100g)= 14,3 / (porcja 100g )= 14,30 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2,2 / (porcja 100g )= 2,20 g Sól (100g)= .1 / (porcja 100g )= 0,10 g	Barszcz biały 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL, GLU Żył.) Mięso drobiowe z warzywami (SEL.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 224,6 / (porcja 301g )= 680,50 kcal Białko ogółem (100g)= 12 / (porcja 301g )= 36,50 g Tłuszcz (100g)= 8,5 / (porcja 301g )= 25,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,2 / (porcja 301g )= 3,60 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 22,6 / (porcja 301g )= 68,60 g cukry suma (100g)= 2,2 / (porcja 301g )= 6,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= 5,2 / (porcja 301g )= 15,80 g Sól (100g)= .1 / (porcja 301g )= 0,30 g	Ryżowa z mięsem 300ml A (MLE, SEL.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 167,3 / (porcja 300g )= 501,90 kcal Białko ogółem (100g)= 10,4 / (porcja 300g )= 31,60 g Tłuszcz (100g)= 7,4 / (porcja 300g )= 22,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 4,3 / (porcja 300g )= 12,90 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 14,2 / (porcja 300g )= 43,00 g cukry suma (100g)= 1,4 / (porcja 300g )= 4,10 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,6 / (porcja 300g )= 4,70 g Sól (100g)= .1 / (porcja 300g )= 0,30 g	zupa warzywna +ryż+masło+mięso drobiowe 500ml (JAJ, SEL.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 80,5 / (porcja 500g )= 402,60 kcal Białko ogółem (100g)= 4,1 / (porcja 500g )= 20,50 g Tłuszcz (100g)= 3,3 / (porcja 500g )= 16,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .5 / (porcja 500g )= 2,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 8,4 / (porcja 500g )= 41,90 g cukry suma (100g)= .6 / (porcja 500g )= 3,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= .8 / (porcja 500g )= 3,80 g Sól (100g)= 0 / (porcja 500g )= 0,10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 137,80 kcal Białko ogółem 123,50 g Tłuszcz 84,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 23,10 g Węglowodny przyswajalne 210,30 g cukry suma 31,60 g Błonnik pokarmowy 30,30 g Sól 0,90 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 2024-05-01 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-05-01 środa 14- Płynna wzmocniona	zupa warzywna +ryż+masło+mięso drobiowe 500ml (JAJ, SEL.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 80,5 / (porcja 500g )= 402,60 kcal Białko ogółem (100g)= 4,1 / (porcja 500g )= 20,50 g Tłuszcz (100g)= 3,3 / (porcja 500g )= 16,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .5 / (porcja 500g )= 2,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 8,4 / (porcja 500g )= 41,90 g cukry suma (100g)= .6 / (porcja 500g )= 3,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= .8 / (porcja 500g )= 3,80 g Sól (100g)= 0 / (porcja 500g )= 0,10 g		Barszcz biały 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL, GLU Żył.) Mięso+warzywa+masło+z ziemniaki 500ml Płynna (MLE, SEL.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 204,4 / (porcja 301g )= 619,40 kcal Białko ogółem (100g)= 9,9 / (porcja 301g )= 29,90 g Tłuszcz (100g)= 8,9 / (porcja 301g )= 27,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2,6 / (porcja 301g )= 7,60 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 19,2 / (porcja 301g )= 58,30 g cukry suma (100g)= 2,1 / (porcja 301g )= 6,30 g Błonnik pokarmowy (100g)= 5,3 / (porcja 301g )= 16,00 g Sól (100g)= .1 / (porcja 301g )= 0,30 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 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		Wartość energetyczna[kcal] 2 250,30 kcal Białko ogółem 114,20 g Tłuszcz 89,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 21,60 g Węglowodny przyswajalne 237,20 g cukry suma 30,70 g Błonnik pokarmowy 28,60 g Sól 1,00 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 2024-05-01 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadania	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłki nocny	SUMA
2024-05-01 środa 6Z ograniczeniem kaloro przya.węgl(Cukrzyzowa)	Herbata bez cukru 250 ml chleb wielozłamiasty 115g ( <i>GLU Ows, GLU Żyt</i> ) Masło porcjowane 10g W ( <i>MLE</i> ) Jajko gotowane 2szt-100g ( <i>JAJ</i> ) ogórek 50g Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 84/(porcja 525g) = 442,20 kcal Białko ogółem (100g)= 3.8 /(porcja 525g) = 19,80 g Tłuszcz (100g)= 4/(porcja 525g) = 20,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.1/(porcja 525g) = 5,90 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 7/(porcja 525g) = 37,10 g cukry suma (100g)= .7 /(porcja 525g) = 3,70 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2.2/(porcja 525g) = 11,70 g Sól (100g)= .2/(porcja 525g) = 1,10 g	Serek porzeczkowy 100g ( <i>MLE</i> ) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 145.1/(porcja 100g) = 145,10 kcal Białko ogółem (100g)= 14.4 /(porcja 100g) = 14,40 g Tłuszcz (100g)= 3.1/(porcja 100g) = 3,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2 /(porcja 100g) = 2,00 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 14.9/(porcja 100g) = 14,90 g cukry suma (100g)= 14.3 /(porcja 100g) = 14,30 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2.2/(porcja 100g) = 2,20 g Sól (100g)= .1/(porcja 100g) = 0,10 g	Herbata bez cukru 250 ml Barszcz biały 300ml A ( <i>GLU Psz, MLE, SEL, GLU Żyt</i> ) Ziemniaki 200g a Pieczony mielony w sosie pomidorowym 100g/120ml A ( <i>GLU Psz, JAJ, SÓL, MLE, GLU Jęcz</i> ) Surówka koperkowa 150g A ( <i>JAJ, GOR</i> ) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 92.8/(porcja 1000g) = 928,40 kcal Białko ogółem (100g)= 4.2 /(porcja 1000g) = 42,00 g Tłuszcz (100g)= 3.2/(porcja 1000g) = 31,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .4/(porcja 1000g) = 4,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10.9/(porcja 1000g) = 109,40 g cukry suma (100g)= 1.5 /(porcja 1000g) = 14,50 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2.6/(porcja 1000g) = 25,50 g Sól (100g)= .1/(porcja 1000g) = 0,60 g		Herbata bez cukru 250 ml Pieczywo żytnio-pszenno-razowe 90g ( <i>GLU Psz, GLU Żyt</i> ) masło porcjowane 10g ( <i>MLE</i> ) Pasta twarogowa ze szpinakiem 120g A ( <i>MLE</i> ) Pomarańcza 150g Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 99.1/(porcja 501g) = 495,50 kcal Białko ogółem (100g)= 5.8 /(porcja 501g) = 29,10 g Tłuszcz (100g)= 3.5/(porcja 501g) = 17,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.8/(porcja 501g) = 8,90 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10.4/(porcja 501g) = 52,10 g cukry suma (100g)= 4.1 /(porcja 501g) = 20,40 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2/(porcja 501g) = 9,80 g Sól (100g)= .3/(porcja 501g) = 1,40 g	Pieczywo żytnio-pszenno-razowe 60g ( <i>GLU Psz, GLU Żyt</i> ) masło 10g ( <i>MLE</i> ) Baton szynkowy z kurcząt 40g ( <i>GLU Jęcz</i> ) Mik sałat 30g Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 188.3/(porcja 140g) = 265,20 kcal Białko ogółem (100g)= 4.5 /(porcja 140g) = 6,30 g Tłuszcz (100g)= 9.5/(porcja 140g) = 13,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 4.7/(porcja 140g) = 6,60 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 16.7/(porcja 140g) = 23,50 g cukry suma (100g)= 1.1 /(porcja 140g) = 1,60 g Błonnik pokarmowy (100g)= 3.5/(porcja 140g) = 5,00 g Sól (100g)= 1.1/(porcja 140g) = 1,60 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 276,40 kcal Białko ogółem 111,60 g Tłuszcz 86,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 27,70 g Węglowodny przyswajalne 237,00 g cukry suma 54,50 g Błonnik pokarmowy 54,20 g Sól 4,80 g

Wydruk z MAFI JADŁOSPIS 2

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

strona 9 z 16

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

Wydrukował: q, Data i godzina wydruku: 2024-04-26 09:07:08

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-05-01 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-05-01 środa GL- Bezglutenowa	Herbata z cukrem 250ml A chleb bezglutenowy 105g masło porcjowane 10g ( <i>MLE</i> ) Jajko gotowane 2szt-100g ( <i>JAJ</i> ) ogórek 50g Serek porzeczkowy 100g ( <i>MLE</i> ) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 88.9/(porcja 615g) = 555,30 kcal Białko ogółem (100g)= 4.3 /(porcja 615g) = 26,60 g Tłuszcz (100g)= 4.1/(porcja 615g) = 25,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.7/(porcja 615g) = 10,50 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 8.6/(porcja 615g) = 53,90 g cukry suma (100g)= 3.8 /(porcja 615g) = 23,70 g Błonnik pokarmowy (100g)= .6/(porcja 615g) = 3,60 g Sól (100g)= .2/(porcja 615g) = 1,40 g		herbata dzika róża/ jabłko z cukrem 250ml A Kalaforowa z ziemniakami 300ml bez glutenu ( <i>SEL</i> ) Ziemniaki 300g A Pieczony mielony w sosie pomidorowym 100g/120ml A bi mleczny ( <i>JAJ</i> ) Surówka koperkowa 150g A ( <i>JAJ, GOR</i> ) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 79.8/(porcja 1100g) = 866,10 kcal Białko ogółem (100g)= 3.2 /(porcja 1100g) = 35,10 g Tłuszcz (100g)= 2.5/(porcja 1100g) = 27,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .3/(porcja 1100g) = 3,00 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10.5/(porcja 1100g) = 116,60 g cukry suma (100g)= 1.4 /(porcja 1100g) = 15,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2.6/(porcja 1100g) = 28,50 g Sól (100g)= .1/(porcja 1100g) = 0,60 g		herbata z cukrem 250 ml chleb bezglutenowy 105g masło porcjowane 10g ( <i>MLE</i> ) Pasta twarogowa ze szpinakiem 120g A ( <i>MLE</i> ) Pomarańcza 150g Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 90.8/(porcja 516g) = 477,80 kcal Białko ogółem (100g)= 4.4 /(porcja 516g) = 23,00 g Tłuszcz (100g)= 4.1/(porcja 516g) = 21,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.7/(porcja 516g) = 9,00 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9/(porcja 516g) = 47,30 g cukry suma (100g)= 3.4 /(porcja 516g) = 17,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= .7/(porcja 516g) = 3,90 g Sól (100g)= .3/(porcja 516g) = 1,50 g		Wartość energetyczna[kcal] 1 919,20 kcal Białko ogółem 84,70 g Tłuszcz 74,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22,50 g Węglowodny przyswajalne 217,90 g cukry suma 55,70 g Błonnik pokarmowy 36,00 g Sól 3,50 g

Wydruk z MAFI JADŁOSPIS 2

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

strona 10 z 16

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

Wydrukował: q, Data i godzina wydruku: 2024-04-26 09:07:08

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-05-01 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-05-01 środa C1- Dieta podstawowa	Herbata z cukrem 250ml A Chleb wielozłamiasty 115g (GLU Ows, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Jajko gotowane 2szt-100g (JAJ.) ogórek 50g Serek porzeczkowy 100g (MLE.) Wartość energetyczna[kcal] 636,50 kcal Białko ogółem 34,20 g Tłuszcz 27,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 10,10 g Węglowodny przyswajalne 57,00 g cukry suma 23,00 g Błonnik pokarmowy 13,80 g Sól 1,10 g		herbata dzika róża/ jabłko z cukrem 250ml A Barszcz biały 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL, GLU Żyt.) Ziemniaki 200g a Kotlet mielony smażony 100g A (GLU Psz, JAJ, SOJ, GLU Jęcz.) Surówka koperkowa 150g A (JAJ, GOR.) Wartość energetyczna[kcal] 813,70 kcal Białko ogółem 39,30 g Tłuszcz 24,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 4,80 g Węglowodny przyswajalne 100,10 g cukry suma 10,30 g Błonnik pokarmowy 24,70 g Sól 0,50 g		herbata z cukrem 250 ml Chleb żytnio- pszenny 60g (GLU Psz, GLU Żyt.) Pieczywo żytnio-pszemno-razowe 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Pasta twarogowa ze szpinakiem 120g A (MLE.) Pomarańcza 150g Wartość energetyczna[kcal] 517,50 kcal Białko ogółem 30,20 g Tłuszcz 17,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 9,00 g Węglowodny przyswajalne 57,10 g cukry suma 16,10 g Błonnik pokarmowy 8,00 g Sól 0,50 g			Wartość energetyczna[kcal] 1 967,70 kcal Białko ogółem 103,70 g Tłuszcz 69,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 23,90 g Węglowodny przyswajalne 214,20 g cukry suma 49,40 g Błonnik pokarmowy 46,50 g Sól 2,50 g

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-05-01 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-05-01 środa C2- Dieta Latwostrawna	Herbata z cukrem 250ml A Chleb żytnio- pszenny 60g (GLU Psz, GLU Żyt.) Chleb graham 30g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Jajko gotowane 2szt-100g (JAJ.) Mix sałat z olejem i marchewką 50g Serek porzeczkowy 100g (MLE.) Wartość energetyczna[kcal] 620,70 kcal Białko ogółem 34,20 g Tłuszcz 24,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 10,70 g Węglowodny przyswajalne 50,60 g cukry suma 21,50 g Błonnik pokarmowy 7,00 g Sól 0,40 g		herbata dzika róża/ jabłko z cukrem 250ml A Barszcz biały 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL, GLU Żyt.) Ziemniaki 200g a Pieczony mielony w sosie pomidorowym 100g/120ml A (GLU Psz, JAJ, SOJ, MLE, GLU Jęcz.) Fasolka szparagowa duszona 150g Wartość energetyczna[kcal] 949,80 kcal Białko ogółem 38,60 g Tłuszcz 40,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 4,90 g Węglowodny przyswajalne 98,40 g cukry suma 15,60 g Błonnik pokarmowy 24,70 g Sól 0,60 g		herbata z cukrem 250 ml Chleb żytnio- pszenny 60g (GLU Psz, GLU Żyt.) Chleb graham 30g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Pasta twarogowa ze szpinakiem 120g A (MLE.) Pomarańcza 150g Wartość energetyczna[kcal] 519,60 kcal Białko ogółem 30,80 g Tłuszcz 17,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 8,90 g Węglowodny przyswajalne 44,20 g cukry suma 16,20 g Błonnik pokarmowy 7,30 g Sól 0,50 g			Wartość energetyczna[kcal] 2 090,10 kcal Białko ogółem 103,60 g Tłuszcz 82,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 24,50 g Węglowodny przyswajalne 192,60 g cukry suma 53,30 g Błonnik pokarmowy 39,00 g Sól 1,50 g

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-05-01 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-05-01 środa	C3 Ograniczenie laktozy, przys. węgl. (Cukrzyca/Mait)	Herbata bez cukru 250 ml chleb wielozłamiasty 115g (GLU Ows, GLU Żyt.) Masło roślinne rama 10g Jajko gotowane 2szt-100g (JAJ.) Szynka tsełwa z kurcząt 60g (SOJ.) ogórek 50g Wartość energetyczna[kcal] 528,40 kcal Białko ogółem 30,00 g Tłuszcz 25,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 4,90 g Węglowodny przyswajalne 38,20 g cukry suma 4,00 g Błonnik pokarmowy 11,70 g Sól 1,20 g	Serek porzeczkowy 200g A (MLE.) Wartość energetyczna[kcal] 248,60 kcal Białko ogółem 34,60 g Tłuszcz 7,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 4,90 g Węglowodny przyswajalne 11,70 g cukry suma 10,40 g Błonnik pokarmowy 2,20 g Sól 0,20 g	Herbata bez cukru 250 ml Barszcz biały 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL, GLU Żyt.) Ziemniaki 200g a Pieczony mielony w sosie pomidorowym 100g/120ml A (GLU Psz, JAJ, SOJ, MLE, GLU Jęcz.) Surówka koperkowa 150g A (JAJ, GOR.) Wartość energetyczna[kcal] 928,40 kcal Białko ogółem 42,00 g Tłuszcz 31,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 4,30 g Węglowodny przyswajalne 109,40 g cukry suma 14,50 g Błonnik pokarmowy 25,50 g Sól 0,60 g		Herbata bez cukru 250 ml Pieczywo żytnio-pszenno-razowe 90g (GLU Psz, GLU Żyt.) Pasta twarogowa ze szpinakiem 200g A (MLE.) Pomarańcza 150g Wartość energetyczna[kcal] 574,40 kcal Białko ogółem 43,60 g Tłuszcz 19,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 6,00 g Węglowodny przyswajalne 54,30 g cukry suma 22,60 g Błonnik pokarmowy 9,60 g Sól 1,50 g	Pieczywo żytnio-pszenno-razowe 60g (GLU Psz, GLU Żyt.) Masło roślinne rama 10g Baton szynkowy z kurcząt 40g (GLU Jęcz.) Mik sałat 30g Wartość energetyczna[kcal] 244,10 kcal Białko ogółem 6,20 g Tłuszcz 11,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 2,90 g Węglowodny przyswajalne 23,50 g cukry suma 1,60 g Błonnik pokarmowy 5,00 g Sól 1,60 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 523,90 kcal Białko ogółem 156,40 g Tłuszcz 94,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 23,00 g Węglowodny przyswajalne 237,10 g cukry suma 53,10 g Błonnik pokarmowy 54,20 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 2024-05-01 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-05-01 środa	P1 - Dieta Podstawowa Dziecięca	Herbata z cukrem 250ml A Chleb wielozłamiasty 40g (GLU Ows, GLU Żyt.) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Jajko gotowane 2szt-100g (JAJ.) ogórek 50g Wartość energetyczna[kcal] 393,00 kcal Białko ogółem 16,90 g Tłuszcz 19,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 8,20 g Węglowodny przyswajalne 33,50 g cukry suma 7,30 g Błonnik pokarmowy 5,50 g Sól 0,50 g	Serek porzeczkowy 100g (MLE.) Wartość energetyczna[kcal] 145,10 kcal Białko ogółem 14,40 g Tłuszcz 3,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 2,00 g Węglowodny przyswajalne 14,90 g cukry suma 14,30 g Błonnik pokarmowy 2,20 g Sól 0,10 g	herbata dzika róża/ jabłko z cukrem 250ml A Barszcz biały 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL, GLU Żyt.) Ziemniaki 100g Kolekt mielony smażony 100g A (GLU Psz, JAJ, SOJ, GLU Jęcz.) Surówka koperkowa 100g G (JAJ, GOR.) Wartość energetyczna[kcal] 683,80 kcal Białko ogółem 30,90 g Tłuszcz 27,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 4,90 g Węglowodny przyswajalne 73,10 g cukry suma 8,90 g Błonnik pokarmowy 17,00 g Sól 0,80 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	herbata z cukrem 250 ml Chleb żytnio- pszenny 60g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Pasta twarogowa ze szpinakiem 60g A (MLE.) Wartość energetyczna[kcal] 300,50 kcal Białko ogółem 13,80 g Tłuszcz 12,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 7,50 g Węglowodny przyswajalne 31,90 g cukry suma 3,70 g Błonnik pokarmowy 3,10 g Sól 0,30 g		Wartość energetyczna[kcal] 1 573,20 kcal Białko ogółem 77,00 g Tłuszcz 63,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22,60 g Węglowodny przyswajalne 163,60 g cukry suma 43,60 g Błonnik pokarmowy 29,90 g Sól 1,70 g

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-05-01 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA		
2024-05-01 środa ML - Beztłuszczna	Herbata z cukrem 250ml A Chleb żytnio-pszenny 60g (GLU Psz, GLU Żyt.) Chleb graham 30g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Jajko gotowane 2szt-100g (JAJ) Miks tłuszczowy do smarowania 80% 15g Mx sałat z olejem i marchewką 50g Jabłko gotowane 150g Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 84.8 / (porcja 655g) = 565,20 kcal Białko ogółem (100g)= 3 / (porcja 655g) = 20,10 g Tłuszcz (100g)= 3.8 / (porcja 655g) = 25,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.3 / (porcja 655g) = 8,50 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 7.1 / (porcja 655g) = 47,50 g cukry suma (100g)= 2.9 / (porcja 655g) = 19,30 g Błonnik pokarmowy (100g)= .9 / (porcja 655g) = 6,30 g Sól (100g)= .1 / (porcja 655g) = 0,30 g		herbata dzika róża/ jabłko z cukrem 250ml A Barszcz biały 300ml b/m (GLU Psz, SOJ, SEL, GLU Żyt.) Ziemniaki 200g a Pieczony mielony w sosie pomidorowym 100g/120ml A b/ mleczny (JAJ) Fasolka szparagowa duszona 150g Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 70.3 / (porcja 1000g) = 702,60 kcal Białko ogółem (100g)= 2.8 / (porcja 1000g) = 27,70 g Tłuszcz (100g)= 3.3 / (porcja 1000g) = 33,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .4 / (porcja 1000g) = 4,60 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 6.8 / (porcja 1000g) = 67,60 g cukry suma (100g)= 1.3 / (porcja 1000g) = 12,50 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.7 / (porcja 1000g) = 17,30 g Sól (100g)= .1 / (porcja 1000g) = 0,60 g			herbata z cukrem 250 ml Chleb żytnio-pszenny 60g (GLU Psz, GLU Żyt.) Chleb graham 30g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Miks tłuszczowy do smarowania 80% 15g Pasztet sojowy 1szt-100g (SOJ, GOR.) Rukola 10g Pomarańcza 150g Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 104.1 / (porcja 615g) = 650,50 kcal Białko ogółem (100g)= 2.5 / (porcja 615g) = 15,80 g Tłuszcz (100g)= 5.9 / (porcja 615g) = 36,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.1 / (porcja 615g) = 7,10 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 7.4 / (porcja 615g) = 45,90 g cukry suma (100g)= 2.1 / (porcja 615g) = 13,30 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.5 / (porcja 615g) = 9,10 g Sól (100g)= .3 / (porcja 615g) = 1,80 g			Wartość energetyczna[kcal] 1 918,30 kcal Białko ogółem 63,60 g Tłuszcz 95,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 19,60 g Węglowodny przyswajalne 161,00 g cukry suma 45,10 g Błonnik pokarmowy 32,70 g Sól 2,70 g

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-05-01 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA		
2024-05-01 środa Mie - Wegetarińska	Herbata z cukrem 250ml A Chleb żytnio-pszenny 60g (GLU Psz, GLU Żyt.) Chleb graham 30g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Jajko gotowane 2szt-100g (JAJ) ogórek 50g Serek porzeczkowy 100g (MLE) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 101.5 / (porcja 600g) = 597,20 kcal Białko ogółem (100g)= 5.8 / (porcja 600g) = 34,30 g Tłuszcz (100g)= 3.6 / (porcja 600g) = 21,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.8 / (porcja 600g) = 10,50 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 8.6 / (porcja 600g) = 50,70 g cukry suma (100g)= 3.8 / (porcja 600g) = 22,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.2 / (porcja 600g) = 7,00 g Sól (100g)= .1 / (porcja 600g) = 0,40 g		herbata dzika róża/ jabłko z cukrem 250ml A Barszcz biały 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL, GLU Żyt.) Ziemniaki 200g a Ryba gotowana w jarzynach-150g (RYB, SEL.) Surówka koperkowa 150g A (JAJ, GOR.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 87.4 / (porcja 1050g) = 873,60 kcal Białko ogółem (100g)= 6.4 / (porcja 1050g) = 63,80 g Tłuszcz (100g)= 3.1 / (porcja 1050g) = 31,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .3 / (porcja 1050g) = 2,90 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9.9 / (porcja 1050g) = 96,80 g cukry suma (100g)= 1.1 / (porcja 1050g) = 11,10 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2.5 / (porcja 1050g) = 24,70 g Sól (100g)= .1 / (porcja 1050g) = 0,60 g			herbata z cukrem 250 ml Chleb żytnio-pszenny 60g (GLU Psz, GLU Żyt.) Chleb graham 30g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Masło porcjowane 10g W (MLE.) Pasta twarogowa ze szpinakiem 120g A (MLE.) Pomarańcza 150g Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 106.9 / (porcja 501g) = 534,60 kcal Białko ogółem (100g)= 6.2 / (porcja 501g) = 30,80 g Tłuszcz (100g)= 3.8 / (porcja 501g) = 19,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2 / (porcja 501g) = 10,00 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 8.8 / (porcja 501g) = 44,20 g cukry suma (100g)= 3.2 / (porcja 501g) = 16,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.5 / (porcja 501g) = 7,30 g Sól (100g)= .1 / (porcja 501g) = 0,50 g			Wartość energetyczna[kcal] 2 005,40 kcal Białko ogółem 128,90 g Tłuszcz 71,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 23,40 g Węglowodny przyswajalne 193,70 g cukry suma 49,30 g Błonnik pokarmowy 39,00 g Sól 1,50 g

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-05-01 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-05-01 środa 7- kontrolowana zawartość: kw. tłuszczowych (sercowa)	Herbata z cukrem 250ml A Chleb wielozłazisty 115g (GLU Psz, GLU Żyt.) Miks tłuszczowy do smarowania 80% 15g Jajko gotowane 2szt-100g (JAJ.) ogórek 50g Serek porzeczkowy 100g (MLE.) Wartość energetyczna[kcal] 669,70 kcal Białko ogółem 34,20 g Tłuszcz 31,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 9,90 g Węglowodny przyswajalne 57,00 g cukry suma 23,00 g Błonnik pokarmowy 13,80 g Sól 1,10 g		herbata dzika róża/ jabłko z cukrem 250ml A Barszcz biały 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL, GLU Żyt.) Ziemniaki 200g a Pieczony mielony w sosie pomidorowym 100g/120ml A (GLU Psz, JAJ, SÓJ, MLE, GLU Jęcz.) Surowka koperkowa 150g A (JAJ, GOR.) Wartość energetyczna[kcal] 919,80 kcal Białko ogółem 41,90 g Tłuszcz 31,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 4,30 g Węglowodny przyswajalne 107,40 g cukry suma 12,50 g Błonnik pokarmowy 25,50 g Sól 0,60 g		herbata z cukrem 250 ml Chleb żytnio-pszenny 60g (GLU Psz, GLU Żyt.) Pieczywo żytnio-pszemno-razowe 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) Pasta twarogowa ze szpinakiem 120g A (MLE.) Pomarańcza 150g Wartość energetyczna[kcal] 442,70 kcal Białko ogółem 30,10 g Tłuszcz 9,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 3,50 g Węglowodny przyswajalne 57,10 g cukry suma 16,10 g Błonnik pokarmowy 8,00 g Sól 0,90 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 032,20 kcal Białko ogółem 106,20 g Tłuszcz 71,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 17,70 g Węglowodny przyswajalne 221,50 g cukry suma 51,60 g Błonnik pokarmowy 47,30 g Sól 2,60 g

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-05-01 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-05-01 środa 9- Bogatobiałkowa	Herbata z cukrem 250ml A Chleb żytnio-pszenny 60g (GLU Psz, GLU Żyt.) Chleb graham 30g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Masło porcjowane 10g W (MLE.) Jajko gotowane 2szt-100g (JAJ.) Mix salát z olejem i marchewką 50g Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 98.1 / (porcja 500g) = 49,50 kcal Białko ogółem (100g)= 4 / (porcja 500g) = 19,80 g Tłuszcz (100g)= 4,6 / (porcja 500g) = 22,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2 / (porcja 500g) = 9,70 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 7 / (porcja 500g) = 35,10 g cukry suma (100g)= 1,5 / (porcja 500g) = 7,30 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1 / (porcja 500g) = 4,80 g Sól (100g)= .1 / (porcja 500g) = 0,30 g	Serek porzeczkowy 100g (MLE.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 145.1 / (porcja 100g) = 145,10 kcal Białko ogółem (100g)= 14,4 / (porcja 100g) = 14,40 g Tłuszcz (100g)= 3.1 / (porcja 100g) = 3,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2 / (porcja 100g) = 2,00 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 14,9 / (porcja 100g) = 14,90 g cukry suma (100g)= 14,3 / (porcja 100g) = 14,30 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2,2 / (porcja 100g) = 2,20 g Sól (100g)= .1 / (porcja 100g) = 0,10 g	herbata dzika róża/ jabłko z cukrem 250ml A Barszcz biały 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL, GLU Żyt.) Ziemniaki 200g a Pieczony mielony w sosie pomidorowym 100g/120ml A (GLU Psz, JAJ, SÓJ, MLE, GLU Jęcz.) Fasolka szparagowa duszona 150g Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 95 / (porcja 1000g) = 94,90 kcal Białko ogółem (100g)= 3,9 / (porcja 1000g) = 38,60 g Tłuszcz (100g)= 4.1 / (porcja 1000g) = 40,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .5 / (porcja 1000g) = 4,90 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9.8 / (porcja 1000g) = 98,40 g cukry suma (100g)= 1,6 / (porcja 1000g) = 15,60 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2.5 / (porcja 1000g) = 24,70 g Sól (100g)= .1 / (porcja 1000g) = 0,60 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) = 6,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= 0 / (porcja 150g) = g Sól (100g)= .1 / (porcja 150g) = 0,20 g	herbata z cukrem 250 ml Chleb żytnio-pszenny 60g (GLU Psz, GLU Żyt.) Chleb graham 30g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Pasta twarogowa ze szpinakiem 120g A (MLE.) Pomarańcza 150g Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 103.9 / (porcja 500g) = 51,90 kcal Białko ogółem (100g)= 6.2 / (porcja 500g) = 30,60 g Tłuszcz (100g)= 3.5 / (porcja 500g) = 17,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.8 / (porcja 500g) = 8,90 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 8.8 / (porcja 500g) = 44,20 g cukry suma (100g)= 3.2 / (porcja 500g) = 16,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.5 / (porcja 500g) = 7,30 g Sól (100g)= .1 / (porcja 500g) = 0,50 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 201,00 kcal Białko ogółem 121,60 g Tłuszcz 84,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 25,50 g Węglowodny przyswajalne 198,80 g cukry suma 59,60 g Błonnik pokarmowy 39,00 g Sól 1,70 g	

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-05-01 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA		
2024-05-01 środa 3-latowstawa z ograniczeniem tłuszczu	Herbata z cukrem 250ml A chleb pszenno-żytni 60g (GLU Psz, GLU Żyt.) Chleb graham 30g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Szynka tostowa z kurcząt 60g (SOJ.) masło porcjowane 10g (MLE.) Mix sałat z olejem i marchewką 50g Serek porzeczkowy 100g (MLE.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 103,8/(porcja 560g) = 576,90 kcal Białko ogółem (100g)= 6/(porcja 560g) = 33,50 g Tłuszcz (100g)= 3,5/(porcja 560g) = 19,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,6/(porcja 560g) = 9,10 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9,1/(porcja 560g) = 50,70 g cukry suma (100g)= 3,9/(porcja 560g) = 21,90 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,3/(porcja 560g) = 7,00 g Sól (100g)= .1/(porcja 560g) = 0,50 g		herbata dzika róża/ jablko z cukrem 250ml A Barszcz biały 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL, GLU Żyt.) Ziemniaki 200g a Pieczony mielony 100g A (GLU Psz, JAJ, SOJ, GLU Jęcz.) Fasolka szparagowa duszona 150g Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 93,2/(porcja 1000g) = 931,50 kcal Białko ogółem (100g)= 4,3/(porcja 1000g) = 43,10 g Tłuszcz (100g)= 2,4/(porcja 1000g) = 23,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .4/(porcja 1000g) = 3,50 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12,7/(porcja 1000g) = 126,70 g cukry suma (100g)= 1,4/(porcja 1000g) = 14,40 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2,6/(porcja 1000g) = 26,40 g Sól (100g)= .1/(porcja 1000g) = 1,10 g			herbata z cukrem 250 ml Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) Chleb graham 30g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Pasta twarogowa ze szpinakiem 120g A (MLE.) Dżem porcjowany 1szt-25g Pomarańcza 150g Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 97,8/(porcja 486g) = 465,90 kcal Białko ogółem (100g)= 5,9/(porcja 486g) = 28,10 g Tłuszcz (100g)= 1,8/(porcja 486g) = 8,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .7/(porcja 486g) = 3,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11,2/(porcja 486g) = 53,40 g cukry suma (100g)= 13,9/(porcja 486g) = 66,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,9/(porcja 486g) = 8,80 g Sól (100g)= .1/(porcja 486g) = 0,50 g			Wartość energetyczna[kcal] 1 974,30 kcal Białko ogółem 104,70 g Tłuszcz 51,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 16,00 g Węglowodny przyswajalne 230,80 g cukry suma 102,50 g Błonnik pokarmowy 42,20 g Sól 2,10 g

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-05-01 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA	
2024-05-01 środa 4-latowstawa z ogranicz. pobudź. wyd. soku żołądk.	Herbata z cukrem 250ml A Bułka pszenna 75g (GLU Psz, SOJ, GLU Jęcz.) masło porcjowane 10g (MLE.) Szynka tostowa z kurcząt 60g (SOJ.) Mix sałat z olejem i marchewką 50g Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 94,2/(porcja 445g) = 428,10 kcal Białko ogółem (100g)= 3,9/(porcja 445g) = 17,70 g Tłuszcz (100g)= 3,9/(porcja 445g) = 17,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,8/(porcja 445g) = 8,00 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10,7/(porcja 445g) = 48,80 g cukry suma (100g)= 1,6/(porcja 445g) = 7,30 g Błonnik pokarmowy (100g)= .6/(porcja 445g) = 2,90 g Sól (100g)= .3/(porcja 445g) = 1,40 g	Serek porzeczkowy 100g (MLE.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 145,1/(porcja 100g) = 145,10 kcal Białko ogółem (100g)= 14,4/(porcja 100g) = 14,40 g Tłuszcz (100g)= 3,1/(porcja 100g) = 3,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2/(porcja 100g) = 2,00 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 14,9/(porcja 100g) = 14,90 g cukry suma (100g)= 14,3/(porcja 100g) = 14,30 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2,2/(porcja 100g) = 2,20 g Sól (100g)= .1/(porcja 100g) = 0,10 g	herbata dzika róża/ jablko z cukrem 250ml A Barszcz biały 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL, GLU Żyt.) Ziemniaki 200g a Pieczony mielony w sosie pomidorowym 100g/120ml A (GLU Psz, JAJ, SOJ, MLE, GLU Jęcz.) Fasolka szparagowa duszona 150g Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 99,4/(porcja 1000g) = 994,20 kcal Białko ogółem (100g)= 4,8/(porcja 1000g) = 47,80 g Tłuszcz (100g)= 3,1/(porcja 1000g) = 31,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .4/(porcja 1000g) = 4,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11,8/(porcja 1000g) = 118,40 g cukry suma (100g)= 1,6/(porcja 1000g) = 16,10 g Błonnik pokarmowy (100g)= 3,1/(porcja 1000g) = 30,70 g Sól (100g)= .1/(porcja 1000g) = 0,60 g	Jabłko gotwane 150g Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 37,8/(porcja 150g) = 56,50 kcal Białko ogółem (100g)= .2/(porcja 150g) = 0,30 g Tłuszcz (100g)= .2/(porcja 150g) = 0,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 0/(porcja 150g) = 0 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 8,3/(porcja 150g) = 12,40 g cukry suma (100g)= 8,1/(porcja 150g) = 12,10 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1/(porcja 150g) = 1,50 g Sól (100g)= 0/(porcja 150g) = 0 g	herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna 75g (GLU Psz, SOJ, GLU Jęcz.) masło porcjowane 10g (MLE.) Pasta twarogowa ze szpinakiem 120g A (MLE.) Dżem porcjowany 1szt-25g Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 137,8/(porcja 361g) = 492,30 kcal Białko ogółem (100g)= 8/(porcja 361g) = 28,40 g Tłuszcz (100g)= 4,6/(porcja 361g) = 16,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2,5/(porcja 361g) = 8,80 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 15/(porcja 361g) = 57,00 g cukry suma (100g)= 12,1/(porcja 361g) = 43,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,7/(porcja 361g) = 6,10 g Sól (100g)= .4/(porcja 361g) = 1,50 g			Wartość energetyczna[kcal] 2 116,20 kcal Białko ogółem 108,60 g Tłuszcz 68,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 23,20 g Węglowodny przyswajalne 251,50 g cukry suma 93,00 g Błonnik pokarmowy 43,40 g Sól 3,60 g

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