

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-05-19 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-05-19 poniedziałek	1- Podstawowa	Chleb wielozłazisty 85g (GLU Ows, GLU Żyt.) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Jogurt owocowy 1szt-100g (MLE) Twarożek z koperkiem 120g A (MLE) rzodkiewka 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 94.1 /(porcja 645g) = 588,40 kcal Białko ogółem (100g)= 4 /(porcja 645g) = 25,20 g Tłuszcz (100g)= 3,6 /(porcja 645g) = 22,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,7 /(porcja 645g) = 10,80 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10,2 /(porcja 645g) = 63,90 g cukry suma (100g)= 2,2 /(porcja 645g) = 13,60 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,7 /(porcja 645g) = 10,80 g Sól (100g)= 2 /(porcja 645g) = 1,10 g		Szczawiowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL.) Potrąka z ciecierzycy, fileta z kurczaka z papryką i pieczarkami 200g A Ryż pełnoziarnisty 200g Surówka porowa 150g A (JAJ, GOR.) Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 88.6 /(porcja 1100g) = 984,40 kcal Białko ogółem (100g)= 3,7 /(porcja 1100g) = 41,30 g Tłuszcz (100g)= 1,9 /(porcja 1100g) = 20,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 0,3 /(porcja 1100g) = 3,50 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 14,3 /(porcja 1100g) = 159,10 g cukry suma (100g)= 1,8 /(porcja 1100g) = 19,50 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2,1 /(porcja 1100g) = 23,30 g Sól (100g)= 0 /(porcja 1100g) = 0,40 g		Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Salatka z lososiem i tołpygą 1sz-130g (GLU Psz, RYB.) ogórek 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 109.7 /(porcja 530g) = 577,10 kcal Białko ogółem (100g)= 3,5 /(porcja 530g) = 18,50 g Tłuszcz (100g)= 5,3 /(porcja 530g) = 28,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,5 /(porcja 530g) = 7,80 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11 /(porcja 530g) = 57,60 g cukry suma (100g)= 3,4 /(porcja 530g) = 18,10 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,1 /(porcja 530g) = 5,70 g Sól (100g)= 0,3 /(porcja 530g) = 1,60 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 149,90 kcal Białko ogółem 85,00 g Tłuszcz 71,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22,10 g Węglowodny przyswajalne 280,60 g cukry suma 51,20 g Błonnik pokarmowy 39,80 g Sól 3,10 g

dykt. 12.05.2025 r.

DIETETYK

mgr Anna Klasa

Wydruk z MAPI JADLOSPIS 2

Formularz: Jadłospis_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.

Wydrukował: q. Data i godzina wydruku: 2025-05-12 12:24:19

strona 1 z 16

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-05-19 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-05-19 poniedziałek	2-Latwostrawna	chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Jogurt owocowy 1szt-100g (MLE) Twarożek z koperkiem 120g A (MLE) Pomidor sparzony 100g 2 szt Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 87.3 /(porcja 670g) = 581,90 kcal Białko ogółem (100g)= 3,9 /(porcja 670g) = 25,70 g Tłuszcz (100g)= 2,8 /(porcja 670g) = 18,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,7 /(porcja 670g) = 11,10 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11,1 /(porcja 670g) = 74,00 g cukry suma (100g)= 2,2 /(porcja 670g) = 14,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= 0,8 /(porcja 670g) = 5,60 g Sól (100g)= 1 /(porcja 670g) = 0,60 g		Szczawiowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL.) Potrąka drobiowa duszona z pomidorami 200g A (GLU Psz, MLE) Ryż biały 200g Kalafior duszony z ziołami 150g A Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 91.5 /(porcja 901g) = 831,80 kcal Białko ogółem (100g)= 4,1 /(porcja 901g) = 36,80 g Tłuszcz (100g)= 2 /(porcja 901g) = 18,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 0,3 /(porcja 901g) = 3,00 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 13,7 /(porcja 901g) = 124,40 g cukry suma (100g)= 1,3 /(porcja 901g) = 11,60 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,7 /(porcja 901g) = 15,80 g Sól (100g)= 0 /(porcja 901g) = 0,40 g		Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Salatka z lososiem i tołpygą 1sz-130g (GLU Psz, RYB.) Mix salat z olejem i marchewką 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 117.2 /(porcja 530g) = 617,10 kcal Białko ogółem (100g)= 3,5 /(porcja 530g) = 18,30 g Tłuszcz (100g)= 6,3 /(porcja 530g) = 33,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,5 /(porcja 530g) = 8,10 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10,8 /(porcja 530g) = 56,80 g cukry suma (100g)= 3,3 /(porcja 530g) = 17,60 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1 /(porcja 530g) = 5,50 g Sól (100g)= 0,3 /(porcja 530g) = 1,60 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 030,80 kcal Białko ogółem 80,80 g Tłuszcz 69,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22,20 g Węglowodny przyswajalne 255,20 g cukry suma 44,00 g Błonnik pokarmowy 26,90 g Sól 2,60 g

Wydruk z MAPI JADLOSPIS 2

Formularz: Jadłospis_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.

Wydrukował: q. Data i godzina wydruku: 2025-05-12 12:24:19

strona 2 z 16

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-05-19 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-05-19 poniedziałek	3-Latwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Bulka pszenna 100g (GLU Psz, SOJ, GLU Jęcz.) Twarożek z koperkiem 120g A (MLE) Pomidor sparzony 100g 2 szt Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 78,3 /porcja 570g)= 435,10 kcal Białko ogółem (100g)= 4,1 /porcja 570g)= 22,50 g Tłuszcz (100g)= 1,5 /porcja 570g)= 8,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= ,8 /porcja 570g)= 4,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11,7 /porcja 570g)= 64,90 g cukry suma (100g)= 2,7 /porcja 570g)= 15,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= ,9 /porcja 570g)= 4,70 g Sól (100g)= ,3 /porcja 570g)= 1,70 g	Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 74,4 /porcja 150g)= 111,00 kcal Białko ogółem (100g)= 2,9 /porcja 150g)= 4,40 g Tłuszcz (100g)= 1 /porcja 150g)= 1,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,4 /porcja 150g)= 2,10 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11,1 /porcja 150g)= 16,50 g cukry suma (100g)= 9,3 /porcja 150g)= 13,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= 0 /porcja 150g)= g Sól (100g)= ,1 /porcja 150g)= 0,20 g	Szczawiowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL) Potrawka drobiowa duszona z pomidorami 200g A (GLU Psz, MLE) Ryz biały 200g Kalaflor duszony z ziołami 150g A Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 91,5 /porcja 901g)= 831,80 kcal Białko ogółem (100g)= 4,1 /porcja 901g)= 36,80 g Tłuszcz (100g)= 2 /porcja 901g)= 18,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= ,3 /porcja 901g)= 3,00 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 13,7 /porcja 901g)= 124,40 g cukry suma (100g)= 1,3 /porcja 901g)= 11,60 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,7 /porcja 901g)= 15,80 g Sól (100g)= 0 /porcja 901g)= 0,40 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	Bulka pszenna 100g (GLU Psz, SOJ, GLU Jęcz.) Paprykarz szczeciński 1 szt 130g (GLU Psz, RYB) Mix sałat z olejem i marchewką 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 102 /porcja 530g)= 537,00 kcal Białko ogółem (100g)= 3,2 /porcja 530g)= 16,90 g Tłuszcz (100g)= 3,5 /porcja 530g)= 18,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= ,4 /porcja 530g)= 2,20 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 14,1 /porcja 530g)= 73,90 g cukry suma (100g)= 2,4 /porcja 530g)= 12,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= ,7 /porcja 530g)= 3,40 g Sól (100g)= ,6 /porcja 530g)= 3,30 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 010,90 kcal Białko ogółem 98,60 g Tłuszcz 46,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 11,70 g Węglowodny przyswajalne 285,90 g cukry suma 59,40 g Błonnik pokarmowy 23,90 g Sól 5,80 g	

Wydruk z MAPI JADLOSPIS 2

Formularz:Jadlospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

strona 3 z 16

Wydrukował: q. Data i godzina wydruku: 2025-05-12 12:24:19

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-05-19 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-05-19 poniedziałek	4-Latwostrawna z ogr.sub.pobudz.wyd.soku żołądk.	Bulka pszenna 75g (GLU Psz, SOJ, GLU Jęcz.) masło porcjowane 10g (MLE), Twarożek z koperkiem 120g A (MLE), Pomidor sparzony 100g 2 szt Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 82,3 /porcja 555g)= 457,10 kcal Białko ogółem (100g)= 3,7 /porcja 555g)= 20,80 g Tłuszcz (100g)= 2,9 /porcja 555g)= 16,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,8 /porcja 555g)= 9,80 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9,8 /porcja 555g)= 54,40 g cukry suma (100g)= 2,6 /porcja 555g)= 14,60 g Błonnik pokarmowy (100g)= .7 /porcja 555g)= 4,00 g Sól (100g)= .3 /porcja 555g)= 1,40 g	Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE), Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 74,4 /porcja 150g)= 111,00 kcal Białko ogółem (100g)= 2,9 /porcja 150g)= 4,40 g Tłuszcz (100g)= 1 /porcja 150g)= 1,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,4 /porcja 150g)= 2,10 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11,1 /porcja 150g)= 16,50 g cukry suma (100g)= 9,3 /porcja 150g)= 13,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= 0 /porcja 150g)= g Sól (100g)= .1 /porcja 150g)= 0,20 g	Szczawiowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL.), Potrawka drobiowa duszona z pomidorami 200g A (GLU Psz, MLE), Ryz biały 200g Kalaflor duszony z ziołami 150g A Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 91,5 /porcja 901g)= 831,80 kcal Białko ogółem (100g)= 4,1 /porcja 901g)= 36,80 g Tłuszcz (100g)= 2 /porcja 901g)= 18,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .3 /porcja 901g)= 3,00 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 13,7 /porcja 901g)= 124,40 g cukry suma (100g)= 1,3 /porcja 901g)= 11,60 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,7 /porcja 901g)= 15,80 g Sól (100g)= 0 /porcja 901g)= 0,40 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), Salatka z lososiem i tołpygą 1sz-130g (GLU Psz, RYB), Mix sałat z olejem i marchewką 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 114 /porcja 515g)= 600,00 kcal Białko ogółem (100g)= 3,1 /porcja 515g)= 16,20 g Tłuszcz (100g)= 6,2 /porcja 515g)= 32,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,5 /porcja 515g)= 8,00 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10,9 /porcja 515g)= 57,50 g cukry suma (100g)= 3,2 /porcja 515g)= 16,90 g Błonnik pokarmowy (100g)= .5 /porcja 515g)= 2,70 g Sól (100g)= .5 /porcja 515g)= 2,50 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 056,40 kcal Białko ogółem 78,50 g Tłuszcz 68,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22,90 g Węglowodny przyswajalne 265,20 g cukry suma 69,00 g Błonnik pokarmowy 24,00 g Sól 4,50 g	

Wydruk z MAPI JADLOSPIS 2

Formularz:Jadlospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

strona 4 z 16

Wydrukował: q. Data i godzina wydruku: 2025-05-12 12:24:19

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-05-19 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-05-19 poniedziałek	12- Papkowata	zupa warzywna +ryż+masło+mięso drobiowe 500ml (GLU Psz, JAJ, SEL.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 83.8 /(porcja 500g)= 418,90 kcal Białko ogółem (100g)= 5.1 /(porcja 500g)= 25,40 g Tłuszcz (100g)= 2.6 /(porcja 500g)= 12,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .5 /(porcja 500g)= 2,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9.8 /(porcja 500g)= 48,80 g cukry suma (100g)= .6 /(porcja 500g)= 3,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= .9 /(porcja 500g)= 4,30 g Sól (100g)= 0 /(porcja 500g)= 0,10 g	zupa warzywna +ryż+masło+mięso drobiowe 500ml (GLU Psz, JAJ, SEL.) Jogurt naturalny 150g-1sz. (MLE.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 70.9 /(porcja 650g)= 472,90 kcal Białko ogółem (100g)= 4.4 /(porcja 650g)= 29,20 g Tłuszcz (100g)= 2.2 /(porcja 650g)= 14,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .6 /(porcja 650g)= 3,70 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 8.1 /(porcja 650g)= 53,90 g cukry suma (100g)= 1.3 /(porcja 650g)= 8,30 g Błonnik pokarmowy (100g)= .7 /(porcja 650g)= 4,30 g Sól (100g)= 0 /(porcja 650g)= 0,30 g	Mięso+warzywa+masło+zi emniaki 500ml Papka (GLU Psz, MLE, SEL.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 62.9 /(porcja 500g)= 314,50 kcal Białko ogółem (100g)= 3.8 /(porcja 500g)= 18,80 g Tłuszcz (100g)= 2.7 /(porcja 500g)= 13,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.3 /(porcja 500g)= 6,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 5.3 /(porcja 500g)= 26,30 g cukry suma (100g)= 1 /(porcja 500g)= 4,90 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.5 /(porcja 500g)= 7,60 g Sól (100g)= 0 /(porcja 500g)= 0,20 g	zupa warzywna +ryż+masło+mięso drobiowe 500ml (GLU Psz, JAJ, SEL.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 83.8 /(porcja 500g)= 418,90 kcal Białko ogółem (100g)= 5.1 /(porcja 500g)= 25,40 g Tłuszcz (100g)= 2.6 /(porcja 500g)= 12,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .5 /(porcja 500g)= 2,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9.8 /(porcja 500g)= 48,80 g cukry suma (100g)= .6 /(porcja 500g)= 3,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= .9 /(porcja 500g)= 4,30 g Sól (100g)= 0 /(porcja 500g)= 0,10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 044,10 kcal Białko ogółem 124,20 g Tłuszcz 66,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 16,90 g Węglowodny przyswajalne 226,60 g cukry suma 22,80 g Błonnik pokarmowy 24,80 g Sól 0,80 g	

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-05-19 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-05-19 poniedziałek	14- Płynna wzmocniona	zupa warzywna +ryż+masło+mięso drobiowe 500ml (GLU Psz, JAJ, SEL.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 83.8 /(porcja 500g)= 418,90 kcal Białko ogółem (100g)= 5.1 /(porcja 500g)= 25,40 g Tłuszcz (100g)= 2.6 /(porcja 500g)= 12,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .5 /(porcja 500g)= 2,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9.8 /(porcja 500g)= 48,80 g cukry suma (100g)= .6 /(porcja 500g)= 3,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= .9 /(porcja 500g)= 4,30 g Sól (100g)= 0 /(porcja 500g)= 0,10 g	zupa warzywna +ryż+masło+mięso drobiowe 500ml (GLU Psz, JAJ, SEL.) Jogurt owocowy 1szt-100g (MLE) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 84.6 /(porcja 600g)= 497,90 kcal Białko ogółem (100g)= 4.9 /(porcja 600g)= 28,60 g Tłuszcz (100g)= 2.5 /(porcja 600g)= 14,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .6 /(porcja 600g)= 3,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10.5 /(porcja 600g)= 61,80 g cukry suma (100g)= .6 /(porcja 600g)= 3,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= .7 /(porcja 600g)= 4,30 g Sól (100g)= 0 /(porcja 600g)= 0,20 g	Mięso+warzywa+ masło+ziemniaki 500ml Płynna (MLE, SEL.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 36980 /(porcja 1g)= 369,80 kcal Białko ogółem (100g)= 1863 /(porcja 1g)= 18,60 g Tłuszcz (100g)= 1745 /(porcja 1g)= 17,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 872 /(porcja 1g)= 8,70 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 3228 /(porcja 1g)= 32,30 g cukry suma (100g)= 380 /(porcja 1g)= 3,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= 875 /(porcja 1g)= 8,80 g Sól (100g)= 10 /(porcja 1g)= 0,10 g	zupa warzywna +ryż+masło+mięso drobiowe 500ml (GLU Psz, JAJ, SEL.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 83.8 /(porcja 500g)= 418,90 kcal Białko ogółem (100g)= 5.1 /(porcja 500g)= 25,40 g Tłuszcz (100g)= 2.6 /(porcja 500g)= 12,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .5 /(porcja 500g)= 2,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9.8 /(porcja 500g)= 48,80 g cukry suma (100g)= .6 /(porcja 500g)= 3,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= .9 /(porcja 500g)= 4,30 g Sól (100g)= 0 /(porcja 500g)= 0,10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 124,40 kcal Białko ogółem 123,40 g Tłuszcz 70,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 19,00 g Węglowodny przyswajalne 240,50 g cukry suma 16,60 g Błonnik pokarmowy 26,00 g Sól 0,60 g	

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-05-19 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-05-19 poniedziałek 7- kontrolowana zawartość kw. tłuszczowych(sercowa)	chleb wieloziarnisty 115g (GLU Ows, GLU Żyt.) Jogurt owocowy 1szt-100g (MLE) Twarożek z koperkiem 120g A (MLE) rzodkiewka 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 506,70 kcal Białko ogółem 24,70 g Tłuszcz 15,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 5,20 g Węglowodny przyswajalne 58,40 g cukry suma 13,70 g Błonnik pokarmowy 12,50 g Sól 1,30 g		Szczawiowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL.) Potrawka z ciecierzycy, fileta z kurczaka z papryką i pieczarkami 200g A Ryż pełnoziarnisty 200g Surówka porowa 150g A (JAJ, GOR.) Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 984,40 kcal Białko ogółem 41,30 g Tłuszcz 20,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 3,50 g Węglowodny przyswajalne 159,10 g cukry suma 19,50 g Błonnik pokarmowy 23,30 g Sól 0,40 g		Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) Miks tłuszczowy do smarowania 80% 15g Salatka z łososiem i tołpygą 1sz-130g (GLU Psz, RYB.) ogórek 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 610,30 kcal Białko ogółem 18,50 g Tłuszcz 31,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 7,60 g Węglowodny przyswajalne 57,60 g cukry suma 18,10 g Błonnik pokarmowy 5,70 g Sól 1,60 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 101,40 kcal Białko ogółem 84,50 g Tłuszcz 68,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 16,30 g Węglowodny przyswajalne 275,10 g cukry suma 51,30 g Błonnik pokarmowy 41,50 g Sól 3,30 g

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadłospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

strona 7 z 16

Wydrukował: q. Data i godzina wydruku: 2025-05-12 12:24:19

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-05-19 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-05-19 poniedziałek 9- Bogatobiałkowa	chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Twarożek z koperkiem 200g A (MLE) Pomidor sparzony 100g 2 szt Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 91,4 /(porcja 650g)= 609,30 kcal Białko ogółem (100g)= 6,4 /(porcja 650g)= 42,70 g Tłuszcz (100g)= 2,7 /(porcja 650g)= 18,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,7 /(porcja 650g)= 11,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10 /(porcja 650g)= 66,30 g cukry suma (100g)= 2,9 /(porcja 650g)= 19,10 g Błonnik pokarmowy (100g)= .8 /(porcja 650g)= 5,60 g Sól (100g)= .1 /(porcja 650g)= 0,60 g	Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 74,4 /(porcja 150g)= 111,00 kcal Białko ogółem (100g)= 2,9 /(porcja 150g)= 4,40 g Tłuszcz (100g)= 1 /(porcja 150g)= 1,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,4 /(porcja 150g)= 2,10 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11,1 /(porcja 150g)= 16,50 g cukry suma (100g)= 9,3 /(porcja 150g)= 13,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= 0 /(porcja 150g)= g Sól (100g)= .1 /(porcja 150g)= 0,20 g	Szczawiowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL.) Potrawka drobiowa duszona z pomidorami 200g A (GLU Psz, MLE.) Ryż biały 200g Kalafior duszony z ziołami 150g A Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 91,5 /(porcja 901g)= 831,80 kcal Białko ogółem (100g)= 4,1 /(porcja 901g)= 36,80 g Tłuszcz (100g)= 2 /(porcja 901g)= 18,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .3 /(porcja 901g)= 3,00 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 13,7 /(porcja 901g)= 124,40 g cukry suma (100g)= 1,3 /(porcja 901g)= 11,60 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,7 /(porcja 901g)= 15,80 g Sól (100g)= 0 /(porcja 901g)= 0,40 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	Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Salatka z łososiem i tołpygą 1sz-130g (GLU Psz, RYB.) Mix salat z olejem i marchewką 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 117,2 /(porcja 530g)= 617,10 kcal Białko ogółem (100g)= 3,5 /(porcja 530g)= 18,30 g Tłuszcz (100g)= 6,3 /(porcja 530g)= 33,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,5 /(porcja 530g)= 8,10 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10,8 /(porcja 530g)= 56,80 g cukry suma (100g)= 3,3 /(porcja 530g)= 17,60 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1 /(porcja 530g)= 5,50 g Sól (100g)= .3 /(porcja 530g)= 1,60 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 223,20 kcal Białko ogółem 106,00 g Tłuszcz 72,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 25,90 g Węglowodny przyswajalne 269,10 g cukry suma 67,20 g Błonnik pokarmowy 26,90 g Sól 2,90 g

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadłospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

strona 8 z 16

Wydrukował: q. Data i godzina wydruku: 2025-05-12 12:24:19

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-05-19 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-05-19 poniedziałek	6-Z ograniczeniem łatwo przys. węgl.(Cukrzycowa)	chleb wielozłarnisty 115g (GLU Ows, GLU Żyt,) masło porcjowane 10g (MLE,) Twarożek z koperkiem 120g A (MLE,) rzodkiewka 50g Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 87 /(porcja 545g)= 483,20 kcal Białko ogółem (100g)= 3.9 /(porcja 545g)= 21,60 g Tłuszcz (100g)= 4.1 /(porcja 545g)= 22,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.7 /(porcja 545g)= 9,50 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 7.3 /(porcja 545g)= 40,50 g cukry suma (100g)= 1.6 /(porcja 545g)= 8,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2.2 /(porcja 545g)= 12,50 g Sól (100g)= .2 /(porcja 545g)= 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	Szczawiowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL,) Potrawka z ciecierzycy, fileta z kurczaka z papryką i pieczarkami 200g A Ryż pełnoziarnisty 200g Surówka porowa 150g A (JAJ, GOR,) Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 83.9 /(porcja 1100g)= 932,60 kcal Białko ogółem (100g)= 3.7 /(porcja 1100g)= 40,90 g Tłuszcz (100g)= 1.8 /(porcja 1100g)= 20,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .3 /(porcja 1100g)= 3,50 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 13.2 /(porcja 1100g)= 147,00 g cukry suma (100g)= 1.5 /(porcja 1100g)= 16,50 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2.1 /(porcja 1100g)= 23,30 g Sól (100g)= 0 /(porcja 1100g)= 0,40 g		Chleb graham 90g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt,) masło porcjowane 10g (MLE,) Salatką z lososiem i tołpygą 1sz-130g (GLU Psz, RYB,) ogórek 50g Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 105.7 /(porcja 530g)= 556,30 kcal Białko ogółem (100g)= 3.7 /(porcja 530g)= 19,20 g Tłuszcz (100g)= 5.3 /(porcja 530g)= 27,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.5 /(porcja 530g)= 7,80 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9.8 /(porcja 530g)= 51,40 g cukry suma (100g)= 2.6 /(porcja 530g)= 13,50 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.2 /(porcja 530g)= 6,50 g Sól (100g)= .3 /(porcja 530g)= 1,70 g	Pieczewo żytnio-pszenno-razowe 60g (GLU Psz, GLU Żyt,) Ser żółty 30g (MLE,) Rukola 10g Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 248.8 /(porcja 100g)= 248,80 kcal Białko ogółem (100g)= 15.1 /(porcja 100g)= 15,10 g Tłuszcz (100g)= 10.5 /(porcja 100g)= 10,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 7.4 /(porcja 100g)= 7,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 23 /(porcja 100g)= 23,00 g cukry suma (100g)= 1.6 /(porcja 100g)= 1,60 g Błonnik pokarmowy (100g)= 4.9 /(porcja 100g)= 4,90 g Sól (100g)= .6 /(porcja 100g)= 0,60 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 274,90 kcal Białko ogółem 100,60 g Tłuszcz 83,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 29,60 g Węglowodny przyswajalne 267,00 g cukry suma 45,50 g Błonnik pokarmowy 47,20 g Sól 4,00 g

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-05-19 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-05-19 poniedziałek	GL- Bezglutenowa	chleb bezglutenowy 105g masło porcjowane 10g (MLE,) Jogurt owocowy 1szt-100g (MLE,) Twarożek z koperkiem 120g A (MLE,) rzodkiewka 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 80.1 /(porcja 635g)= 500,30 kcal Białko ogółem (100g)= 2.7 /(porcja 635g)= 17,10 g Tłuszcz (100g)= 3.6 /(porcja 635g)= 22,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.8 /(porcja 635g)= 11,00 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 8.9 /(porcja 635g)= 55,40 g cukry suma (100g)= 2.3 /(porcja 635g)= 14,50 g Błonnik pokarmowy (100g)= .4 /(porcja 635g)= 2,20 g Sól (100g)= .2 /(porcja 635g)= 1,50 g		Szczawiowa z ziemniakami 300ml bez glutenu (SEL,) Potrawka z ciecierzycy, fileta z kurczaka z papryką i pieczarkami b/glutenowa 200g A Ryż pełnoziarnisty 220g A Surówka porowa 150g A (JAJ, GOR,) Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 93.2 /(porcja 1100g)= 1 035,00 kcal Białko ogółem (100g)= 4.3 /(porcja 1100g)= 48,10 g Tłuszcz (100g)= 1.8 /(porcja 1100g)= 20,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .2 /(porcja 1100g)= 2,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 15.1 /(porcja 1100g)= 168,00 g cukry suma (100g)= 2 /(porcja 1100g)= 22,60 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2.3 /(porcja 1100g)= 25,90 g Sól (100g)= .1 /(porcja 1100g)= 0,60 g		chleb bezglutenowy 105g masło porcjowane 10g (MLE,) Jajko gotowane 2szt-100g (JAJ,) Miód porcjowany 1szt-25g ogórek 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 93.1 /(porcja 540g)= 490,00 kcal Białko ogółem (100g)= 2.3 /(porcja 540g)= 12,20 g Tłuszcz (100g)= 4.3 /(porcja 540g)= 22,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.6 /(porcja 540g)= 8,50 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11.2 /(porcja 540g)= 58,90 g cukry suma (100g)= 1.9 /(porcja 540g)= 9,90 g Błonnik pokarmowy (100g)= .3 /(porcja 540g)= 1,40 g Sól (100g)= .3 /(porcja 540g)= 1,30 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 025,30 kcal Białko ogółem 77,40 g Tłuszcz 65,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 21,90 g Węglowodny przyswajalne 282,30 g cukry suma 47,00 g Błonnik pokarmowy 29,50 g Sól 3,40 g

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-05-19 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-05-19 poniedziałek	ML- Beznleczna	chleb żytnio-pszenny 90g (<i>GLU Psz, GLU Żyt.</i>) Miks tłuszczowy do smarowania 80% 15g Szynka tostowa z kurcząt 60g (<i>SOJ.</i>) Pomidor sparzony 100g 2 szt Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 91,6 /(porcja 515g)= 481,90 kcal Białko ogółem (100g)= 3,8 /(porcja 515g)= 20,10 g Tłuszcz (100g)= 2,9 /(porcja 515g)= 15,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,3 /(porcja 515g)= 6,70 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11 /(porcja 515g)= 58,10 g cukry suma (100g)= 1,9 /(porcja 515g)= 10,10 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1 /(porcja 515g)= 5,50 g Sól (100g)= .1 /(porcja 515g)= 0,50 g		Szczawiowa z ziemniakami 300ml bez mleczna (<i>GLU Psz, SEL.</i>) Potrawka drobiowa duszona z pomidorami 200g A bez mleczna (<i>GLU Psz.</i>) Ryz biały 220g A Kalafior duszony z ziołami 150g A Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 79,6 /(porcja 1120g)= 884,80 kcal Białko ogółem (100g)= 3,9 /(porcja 1120g)= 43,20 g Tłuszcz (100g)= 1,9 /(porcja 1120g)= 21,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .2 /(porcja 1120g)= 1,90 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11,2 /(porcja 1120g)= 124,30 g cukry suma (100g)= 1,3 /(porcja 1120g)= 14,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,4 /(porcja 1120g)= 15,40 g Sól (100g)= .1 /(porcja 1120g)= 1,00 g		Chleb graham 60g (<i>GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.</i>) Chleb żytnio- pszenny 30g (<i>GLU Psz, GLU Żyt.</i>) Miks tłuszczowy do smarowania 80% 15g Salatka z lososiem i tołpygą 1sz-130g (<i>GLU Psz, RYB.</i>) Mix salat z olejem i marchewką 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 123,6 /(porcja 535g)= 650,30 kcal Białko ogółem (100g)= 3,5 /(porcja 535g)= 18,30 g Tłuszcz (100g)= 7 /(porcja 535g)= 36,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,5 /(porcja 535g)= 7,90 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10,8 /(porcja 535g)= 56,80 g cukry suma (100g)= 3,3 /(porcja 535g)= 17,60 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1 /(porcja 535g)= 5,50 g Sól (100g)= .3 /(porcja 535g)= 1,60 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 017,00 kcal Białko ogółem 81,60 g Tłuszcz 73,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 16,50 g Węglowodny przyswajalne 239,20 g cukry suma 41,90 g Błonnik pokarmowy 26,40 g Sól 3,10 g

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadlospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

strona 11 z 16

Wydrukował: q. Data i godzina wydruku: 2025-05-12 12:24:19

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-05-19 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-05-19 poniedziałek	We- Wegetariańska	chleb żytnio-pszenny 90g (<i>GLU Psz, GLU Żyt.</i>) masło porcjowane 10g (<i>MLE.</i>) Jogurt owocowy 1szt-100g (<i>MLE.</i>) Twarożek z koperkiem 120g A (<i>MLE.</i>) rzodkiewka 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 91,1 /(porcja 620g)= 569,40 kcal Białko ogółem (100g)= 4 /(porcja 620g)= 25,20 g Tłuszcz (100g)= 3 /(porcja 620g)= 18,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,8 /(porcja 620g)= 11,00 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11,5 /(porcja 620g)= 71,80 g cukry suma (100g)= 2 /(porcja 620g)= 12,70 g Błonnik pokarmowy (100g)= .8 /(porcja 620g)= 5,30 g Sól (100g)= .1 /(porcja 620g)= 0,60 g		Szczawiowa z ziemniakami 300ml A (<i>GLU Psz, MLE, SEL.</i>) Potrawka z ciecierzycy z papryką i pieczarkami 200g A (<i>GLU Psz, SEL.</i>) Ryz pełnoziarnisty 200g Surówka porowa 150g A (<i>JAJ, GOR.</i>) Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 91,8 /(porcja 1100g)= 1 019,50 kcal Białko ogółem (100g)= 2,8 /(porcja 1100g)= 31,10 g Tłuszcz (100g)= 1,9 /(porcja 1100g)= 21,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .2 /(porcja 1100g)= 2,70 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 15,5 /(porcja 1100g)= 172,60 g cukry suma (100g)= 1,9 /(porcja 1100g)= 20,70 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2,2 /(porcja 1100g)= 23,90 g Sól (100g)= .1 /(porcja 1100g)= 0,50 g		Chleb żytnio- pszenny 30g (<i>GLU Psz, GLU Żyt.</i>) Chleb graham 60g (<i>GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.</i>) masło porcjowane 10g (<i>MLE.</i>) Salatka z lososiem i tołpygą 1sz-130g (<i>GLU Psz, RYB.</i>) ogórek 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 109,7 /(porcja 530g)= 577,10 kcal Białko ogółem (100g)= 3,5 /(porcja 530g)= 18,50 g Tłuszcz (100g)= 5,3 /(porcja 530g)= 28,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,5 /(porcja 530g)= 7,80 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11 /(porcja 530g)= 57,60 g cukry suma (100g)= 3,4 /(porcja 530g)= 18,10 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,1 /(porcja 530g)= 5,70 g Sól (100g)= .3 /(porcja 530g)= 1,60 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 166,00 kcal Białko ogółem 74,80 g Tłuszcz 67,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 21,50 g Węglowodny przyswajalne 302,00 g cukry suma 51,50 g Błonnik pokarmowy 34,90 g Sól 2,70 g

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadlospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

strona 12 z 16

Wydrukował: q. Data i godzina wydruku: 2025-05-12 12:24:19

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-05-19 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-05-19 poniedziałek	C1- Dieta podstawowa	Chleb wielozłaznisty 85g (<i>GLU Ows, GLU Żyt,</i>) Chleb żytnio- pszenny 30g (<i>GLU Psz, GLU Żyt,</i>) masło porcjowane 10g (<i>MLE,</i>) Jogurt owocowy 1szt-100g (<i>MLE,</i>) Twarożek z koperkiem 120g A (<i>MLE,</i>) rzodkiewka 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 588,40 kcal Białko ogółem 25,20 g Tłuszcz 22,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 10,80 g Węglowodny przyswajalne 63,90 g cukry suma 13,60 g Błonnik pokarmowy 10,80 g Sól 1,10 g		Szczawiowa z ziemniakami 300ml A (<i>GLU Psz, MLE, SEL,</i>) Potrawka z ciecierzycy, fileta z kurczaka z papryką i pieczarkami 200g A Ryż pełnoziarnisty 200g Surówka porowa 150g A (<i>JAJ, GOR,</i>) Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 984,40 kcal Białko ogółem 41,30 g Tłuszcz 20,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 3,50 g Węglowodny przyswajalne 159,10 g cukry suma 19,50 g Błonnik pokarmowy 23,30 g Sól 0,40 g		Chleb graham 60g (<i>GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt,</i>) Chleb żytnio- pszenny 30g (<i>GLU Psz, GLU Żyt,</i>) masło porcjowane 10g (<i>MLE,</i>) Salatka z lososiem i tołpygą 1sz-130g (<i>GLU Psz, RYB,</i>) ogórek 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 577,10 kcal Białko ogółem 18,50 g Tłuszcz 28,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 7,80 g Węglowodny przyswajalne 57,60 g cukry suma 18,10 g Błonnik pokarmowy 5,70 g Sól 1,60 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 149,90 kcal Białko ogółem 85,00 g Tłuszcz 71,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22,10 g Węglowodny przyswajalne 280,60 g cukry suma 51,20 g Błonnik pokarmowy 39,80 g Sól 3,10 g

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-05-19 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-05-19 poniedziałek	C2- Dieta Łatwostrawna	chleb żytnio-pszenny 90g (<i>GLU Psz, GLU Żyt,</i>) masło porcjowane 10g (<i>MLE,</i>) Jogurt owocowy 1szt-100g (<i>MLE,</i>) Twarożek z koperkiem 120g A (<i>MLE,</i>) Pomidor sparzony 100g 2 szt Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 581,90 kcal Białko ogółem 25,70 g Tłuszcz 18,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 11,10 g Węglowodny przyswajalne 74,00 g cukry suma 14,80 g Błonnik pokarmowy 5,60 g Sól 0,60 g		Szczawiowa z ziemniakami 300ml A (<i>GLU Psz, MLE, SEL,</i>) Potrawka drobiowa duszona z pomidorami 200g A (<i>GLU Psz, MLE,</i>) Ryż biały 220g A Kalafor duszony z ziołami 150g A Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 928,00 kcal Białko ogółem 37,90 g Tłuszcz 23,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 3,30 g Węglowodny przyswajalne 136,00 g cukry suma 11,70 g Błonnik pokarmowy 16,10 g Sól 0,80 g		Chleb graham 60g (<i>GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt,</i>) Chleb żytnio- pszenny 30g (<i>GLU Psz, GLU Żyt,</i>) masło porcjowane 10g (<i>MLE,</i>) Salatka z lososiem i tolpygą 1sz-130g (<i>GLU Psz, RYB,</i>) Mix салат z olejem i marchewką 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 617,10 kcal Białko ogółem 18,30 g Tłuszcz 33,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 8,10 g Węglowodny przyswajalne 56,80 g cukry suma 17,60 g Błonnik pokarmowy 5,50 g Sól 1,60 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 127,00 kcal Białko ogółem 81,90 g Tłuszcz 74,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22,50 g Węglowodny przyswajalne 266,80 g cukry suma 44,10 g Błonnik pokarmowy 27,20 g Sól 3,00 g

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-05-19 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-05-19 poniedziałek	C3-Ograniczenie łatw.przys.węgl(CukrzyocwaMaiki)	chleb wieloziarnisty 115g (GLU Ows, GLU Żyt.) Twarożek z koperkiem 200g A (MLE) rzodkiewka 50g Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 514,80 kcal Białko ogółem 41,80 g Tłuszcz 15,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 5,40 g Węglowodny przyswajalne 45,70 g cukry suma 13,10 g Błonnik pokarmowy 12,50 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	Szczawiowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL.) Potrawka z ciecierzycy, fileta z kurczaka z papryką i pieczarkami 200g A Ryż pełnoziarnisty 200g Surówka porowa 150g A (JAJ, GOR.) Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 984,60 kcal Białko ogółem 62,50 g Tłuszcz 16,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 2,50 g Węglowodny przyswajalne 147,00 g cukry suma 16,50 g Błonnik pokarmowy 23,30 g Sól 0,60 g		Chleb graham 90g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Salatka z lososiem i tołpygą 1sz-130g (GLU Psz, RYB.) ogórek 50g Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 481,50 kcal Białko ogółem 19,10 g Tłuszcz 19,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 2,30 g Węglowodny przyswajalne 51,40 g cukry suma 13,40 g Błonnik pokarmowy 6,50 g Sól 1,70 g	Pieczyno żytnio-pszenno-razowe 60g (GLU Psz, GLU Żyt.) Ser żółty 60g A (MLE) Rukola 10g Wartość energetyczna[kcal] 309,60 kcal Białko ogółem 20,30 g Tłuszcz 15,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 11,00 g Węglowodny przyswajalne 23,20 g cukry suma 1,70 g Błonnik pokarmowy 4,90 g Sól 0,80 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 344,50 kcal Białko ogółem 147,50 g Tłuszcz 68,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22,60 g Węglowodny przyswajalne 272,40 g cukry suma 49,80 g Błonnik pokarmowy 47,20 g Sól 4,50 g

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-05-19 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-05-19 poniedziałek	P1- Dieta Podstawowa Dziecięca	Chleb wieloziarnisty 40g (GLU Ows, GLU Żyt.) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Twarożek z koperkiem 120g A (MLE), rzodkiewka 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 404,10 kcal Białko ogółem 18,70 g Tłuszcz 18,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 9,70 g Węglowodny przyswajalne 36,90 g cukry suma 12,40 g Błonnik pokarmowy 6,30 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	Szczawiowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL.) Potrawka drobiowa duszona z pomidorami i cukinią 200g A (GLU Psz, MLE) Ryż pełnoziarnisty 100g A Surówka porowa 100g G (JAJ, GOR), Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 700,50 kcal Białko ogółem 32,20 g Tłuszcz 14,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 2,90 g Węglowodny przyswajalne 108,80 g cukry suma 13,60 g Błonnik pokarmowy 17,10 g Sól 0,40 g	Jabłko 150g Wartość energetyczna[kcal] 54,80 kcal Białko ogółem 0,40 g Tłuszcz 0,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem g Węglowodny przyswajalne 11,10 g cukry suma 10,60 g Błonnik pokarmowy 2,20 g Sól g	Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) Chleb graham 30g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE), Salatka z lososiem i tołpygą 1sz-130g (GLU Psz, RYB.) ogórek 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 501,50 kcal Białko ogółem 15,20 g Tłuszcz 27,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 7,70 g Węglowodny przyswajalne 44,10 g cukry suma 17,20 g Błonnik pokarmowy 3,60 g Sól 1,50 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 771,90 kcal Białko ogółem 70,90 g Tłuszcz 62,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22,40 g Węglowodny przyswajalne 217,40 g cukry suma 67,60 g Błonnik pokarmowy 29,20 g Sól 2,70 g	