

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-09-01 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-09-01 poniedziałek 3-Latwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Bulka pszenna 100g (GLU Psz, SOJ, GLU Jęcz,) Twarożek z pietruszką 120g (MLE,) Pomidor sparzony 100g 2 szt Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 80,1 / (porcja 570g) = 444,80 kcal Białko ogółem (100g)= 5,3 / (porcja 570g) = 29,20 g Tłuszcz (100g)= 1,1 / (porcja 570g) = 6,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .6 / (porcja 570g) = 3,50 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12 / (porcja 570g) = 66,70 g cukry suma (100g)= 2,8 / (porcja 570g) = 15,70 g Błonnik pokarmowy (100g)= .9 / (porcja 570g) = 4,80 g Sól (100g)= .3 / (porcja 570g) = 1,70 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, SEL,) Ryz biały 200g Gulasz drobiowy naturalny z groszkiem 200g A (GLU Psz, MLE,) Surówka z marchwi 150g A (MLE,) Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 84,3 / (porcja 901g) = 766,50 kcal Białko ogółem (100g)= 3,7 / (porcja 901g) = 33,70 g Tłuszcz (100g)= 1,2 / (porcja 901g) = 10,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .3 / (porcja 901g) = 2,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 14 / (porcja 901g) = 127,50 g cukry suma (100g)= 2,3 / (porcja 901g) = 21,30 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,2 / (porcja 901g) = 10,70 g Sól (100g)= 0 / (porcja 901g) = 0,40 g	Jabłko gotowane 150g Skyr naturalny 150g (MLE,) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 50,3 / (porcja 300g) = 152,50 kcal Białko ogółem (100g)= 6 / (porcja 300g) = 18,30 g Tłuszcz (100g)= .1 / (porcja 300g) = 0,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 0 / (porcja 300g) = g Węglowodny przyswajalne (100g)= 6,1 / (porcja 300g) = 18,50 g cukry suma (100g)= 6 / (porcja 300g) = 18,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= .5 / (porcja 300g) = 1,50 g Sól (100g)= .1 / (porcja 300g) = 0,20 g	Bulka pszenna 100g (GLU Psz, SOJ, GLU Jęcz,) Paprykarz szczeciński 1 szt 130g (GLU Psz, RYB,) Mix salát 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] 1 954,80 kcal Białko ogółem 101,90 g Tłuszcz 37,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 9,40 g Węglowodny przyswajalne 291,70 g cukry suma 73,10 g Błonnik pokarmowy 20,40 g Sól 5,70 g

Wydruk z MAPY JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadłospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.ft3

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

strona 3 z 16

Wydrukował: q, Data i godzina wydruku: 2025-08-06 11:00:33

08.08.2025. Jędrzej

STARSZY DIETETYK

mgr inż. Magdalena Kwiatkowska

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-09-01 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-09-01 poniedziałek 4-Latwostrawna z ogr. sub.pobudź.wyd.soku żołądk.	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)= 84 / (porcja 555g) = 466,80 kcal Białko ogółem (100g)= 5 / (porcja 555g) = 27,50 g Tłuszcz (100g)= 2,5 / (porcja 555g) = 14,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,6 / (porcja 555g) = 8,90 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10,1 / (porcja 555g) = 56,20 g cukry suma (100g)= 2,8 / (porcja 555g) = 15,30 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, SEL,) Gulasz drobiowy naturalny z groszkiem 200g A (GLU Psz, MLE,) Ryz biały 200g Surówka z marchwi 150g A (MLE,) Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 93,5 / (porcja 901g) = 850,20 kcal Białko ogółem (100g)= 3,7 / (porcja 901g) = 33,80 g Tłuszcz (100g)= 2,2 / (porcja 901g) = 20,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .3 / (porcja 901g) = 3,10 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 14 / (porcja 901g) = 127,50 g cukry suma (100g)= 2,4 / (porcja 901g) = 21,30 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,2 / (porcja 901g) = 10,70 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,) Paprykarz szczeciński 1 szt 130g (GLU Psz, RYB,) Mix salát 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] 1 986,50 kcal Białko ogółem 80,60 g Tłuszcz 62,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 21,00 g Węglowodny przyswajalne 264,60 g cukry suma 66,20 g Błonnik pokarmowy 19,00 g Sól 4,90 g

Wydruk z MAPY JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadłospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.ft3

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

strona 4 z 16

Wydrukował: q, Data i godzina wydruku: 2025-08-06 11:00:33

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-09-01 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-09-01 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,) Dżem porcjowany 1szt-25g Papryka świeża 80g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 82.6 /(porcja 750g)= 635,20 kcal Białko ogółem (100g)= 4.3 /(porcja 750g)= 33,20 g Tłuszcz (100g)= 2.8 /(porcja 750g)= 21,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.3 /(porcja 750g)= 10,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9.2 /(porcja 750g)= 70,80 g cukry suma (100g)= 7.7 /(porcja 750g)= 59,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.9 /(porcja 750g)= 14,40 g Sól (100g)= .2 /(porcja 750g)= 1,20 g		Barszcz czerwony 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL,) Gulasz drobiowy naturalny z groszkiem 200g A (GLU Psz, MLE,) Ryż pełnoziarnisty 200g Surówka z marchwi 150g A (MLE,) Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 82.4 /(porcja 1100g)= 915,50 kcal Białko ogółem (100g)= 3.2 /(porcja 1100g)= 35,30 g Tłuszcz (100g)= 2 /(porcja 1100g)= 21,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .3 /(porcja 1100g)= 3,50 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 13.2 /(porcja 1100g)= 146,60 g cukry suma (100g)= 1.9 /(porcja 1100g)= 21,40 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.6 /(porcja 1100g)= 17,90 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,) Paprykarz 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] 2 086,60 kcal Białko ogółem 86,00 g Tłuszcz 65,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 21,20 g Węglowodny przyswajalne 281,00 g cukry suma 94,20 g Błonnik pokarmowy 38,00 g Sól 3,70 g

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-09-01 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-09-01 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,) Dżem porcjowany 1szt-25g Pomidor sparzony 100g 2 szt Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 79.1 /(porcja 745g)= 608,60 kcal Białko ogółem (100g)= 4.3 /(porcja 745g)= 33,00 g Tłuszcz (100g)= 2.2 /(porcja 745g)= 16,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.4 /(porcja 745g)= 10,50 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10.1 /(porcja 745g)= 77,90 g cukry suma (100g)= 7.5 /(porcja 745g)= 57,30 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.1 /(porcja 745g)= 8,50 g Sól (100g)= .1 /(porcja 745g)= 0,70 g		Barszcz czerwony 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL,) Gulasz drobiowy naturalny z groszkiem 200g A (GLU Psz, MLE,) Ryż biały 200g Surówka z marchwi 150g A (MLE,) Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 93.5 /(porcja 901g)= 850,20 kcal Białko ogółem (100g)= 3.7 /(porcja 901g)= 33,80 g Tłuszcz (100g)= 2.2 /(porcja 901g)= 20,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .3 /(porcja 901g)= 3,10 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 14 /(porcja 901g)= 127,50 g cukry suma (100g)= 2.4 /(porcja 901g)= 21,30 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.2 /(porcja 901g)= 10,70 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,) Paprykarz szczeciński 1 szt 130g (GLU Psz, RYB,) Mix салат 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] 2 034,90 kcal Białko ogółem 84,00 g Tłuszcz 63,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 21,40 g Węglowodny przyswajalne 268,10 g cukry suma 91,70 g Błonnik pokarmowy 24,70 g Sól 3,20 g

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-09-01 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-09-01 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	Jogurt naturalny 150g-1szt. (MLE,) zupa warzywna +ryż+masło+mięso drobiowe 500ml (GLU Psz, JAJ, SEL.) 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	

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-09-01 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-09-01 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 naturalny 150g-1szt. (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+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	zupa warzywna +ryż+masło+mięso drobiowa 500ml (GLU Psz, JAJ, SEL.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 71.5 /(porcja 500g)= 357,30 kcal Białko ogółem (100g)= 3.4 /(porcja 500g)= 16,80 g Tłuszcz (100g)= 1.8 /(porcja 500g)= 8,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .3 /(porcja 500g)= 1,60 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10.2 /(porcja 500g)= 51,10 g cukry suma (100g)= .4 /(porcja 500g)= 2,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= .8 /(porcja 500g)= 3,80 g Sól (100g)= 0 /(porcja 500g)= 0,10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 037,80 kcal Białko ogółem 115,40 g Tłuszcz 66,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 18,60 g Węglowodny przyswajalne 234,90 g cukry suma 20,70 g Błonnik pokarmowy 25,50 g Sól 0,70 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 2025-09-01 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-09-01 poniedziałek 7- kontrolowana zawartość kw. tłuszczowych(sercowa)	chleb wieloziarnisty 115g (GLU Ows, GLU Żyt.) Jogurt naturalny 150g-1szt. (MLE.) Twarożek z pietruszką 120g (MLE.) Dżem porcjowany 1szt-25g Papryka świeża 80g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 553,50 kcal Białko ogółem 32,70 g Tłuszcz 14,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 4,70 g Węglowodny przyswajalne 65,40 g cukry suma 59,30 g Błonnik pokarmowy 16,20 g Sól 1,40 g		Barszcz czerwony 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL.) Gulasz drobiowy naturalny z groszkiem 200g A (GLU Psz, MLE.) Ryż pełnoziarnisty 200g Surówka z marchwi 150g A (MLE.) Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 915,50 kcal Białko ogółem 35,30 g Tłuszcz 21,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 3,50 g Węglowodny przyswajalne 146,60 g cukry suma 21,40 g Błonnik pokarmowy 17,90 g Sól 0,40 g		Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) Masło roślinne rama 10g Paprykarz szczeciński 1 szt 130g (GLU Psz, RYB.) ogórek 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 514,40 kcal Białko ogółem 17,40 g Tłuszcz 19,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 3,30 g Węglowodny przyswajalne 63,50 g cukry suma 13,60 g Błonnik pokarmowy 5,70 g Sól 2,10 g		Wartość energetyczna[kcal] 1 983,40 kcal Białko ogółem 85,40 g Tłuszcz 55,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 11,50 g Węglowodny przyswajalne 275,50 g cukry suma 94,30 g Błonnik pokarmowy 39,80 g Sól 3,90 g

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-09-01 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-09-01 poniedziałek 9- Bogatobiałkowa	chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Twarożek z pietruszką 220g (MLE.) Dżem porcjowany 1szt-25g Pomidor sparzony 100g 2 szt Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 94,7 /(porcja 695g)= 676,60 kcal Białko ogółem (100g)= 6,5 /(porcja 695g)= 46,20 g Tłuszcz (100g)= 2,6 /(porcja 695g)= 18,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,7 /(porcja 695g)= 11,90 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10,8 /(porcja 695g)= 77,40 g cukry suma (100g)= 8 /(porcja 695g)= 56,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,2 /(porcja 695g)= 8,50 g Sól (100g)= ,1 /(porcja 695g)= 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)= ,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, SEL.) Gulasz drobiowy naturalny z groszkiem 200g A (GLU Psz, MLE.) Ryż biały 200g Surówka z marchwi 150g A (MLE.) Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 93,5 /(porcja 901g)= 850,20 kcal Białko ogółem (100g)= 3,7 /(porcja 901g)= 33,80 g Tłuszcz (100g)= 2,2 /(porcja 901g)= 20,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= ,3 /(porcja 901g)= 3,10 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 14 /(porcja 901g)= 127,50 g cukry suma (100g)= 2,4 /(porcja 901g)= 21,30 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,2 /(porcja 901g)= 10,70 g Sól (100g)= 0 /(porcja 901g)= 0,40 g	Jogurt owocowy 1szt-100g (MLE.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 79 /(porcja 100g)= 79,00 kcal Białko ogółem (100g)= 3,2 /(porcja 100g)= 3,20 g Tłuszcz (100g)= 1,6 /(porcja 100g)= 1,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,1 /(porcja 100g)= 1,10 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 13 /(porcja 100g)= 13,00 g cukry suma (100g)= 0 /(porcja 100g)= g Błonnik pokarmowy (100g)= 0 /(porcja 100g)= g Sól (100g)= ,1 /(porcja 100g)= 0,10 g	Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Paprykarz szczeciński 1 szt 130g (GLU Psz, RYB.) Mix салат 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] 2 235,90 kcal Białko ogółem 104,20 g Tłuszcz 69,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 25,30 g Węglowodny przyswajalne 285,70 g cukry suma 96,30 g Błonnik pokarmowy 24,70 g Sól 3,30 g

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-09-01 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-09-01 poniedziałek 6-Z ograniczeniem łatwo przys. weg.(Cukrzycowa)	Chleb wielozłarnisty 85g (GLU Ows, GLU Żyt,) masło porcjowane 10g (MLE) Twarożek z pietruszką 120g (MLE) Papryka świeża 80g Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 79.7 /(porcja 545g)= 442,90 kcal Białko ogółem (100g)= 4.8 /(porcja 545g)= 26,80 g Tłuszcz (100g)= 3.4 /(porcja 545g)= 18,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.6 /(porcja 545g)= 8,70 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 6.5 /(porcja 545g)= 36,10 g cukry suma (100g)= 2.1 /(porcja 545g)= 11,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.9 /(porcja 545g)= 10,40 g Sól (100g)= .2 /(porcja 545g)= 0,90 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, SEL,) Gulasz drobiowy naturalny z groszkiem 200g A (GLU Psz, MLE,) Ryż pełnoziarnisty 200g Surówka z marchwi 150g A (MLE) Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 68.8 /(porcja 1100g)= 764,60 kcal Białko ogółem (100g)= 3.1 /(porcja 1100g)= 34,90 g Tłuszcz (100g)= 1 /(porcja 1100g)= 10,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .2 /(porcja 1100g)= 2,70 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12.1 /(porcja 1100g)= 134,60 g cukry suma (100g)= 1.7 /(porcja 1100g)= 18,40 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.6 /(porcja 1100g)= 17,90 g Sól (100g)= 0 /(porcja 1100g)= 0,40 g		Chleb graham 90g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt,) masło 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,) masło 10g (MLE) Ser żółty 30g (MLE) Rukola 10g Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 294 /(porcja 110g)= 323,00 kcal Białko ogółem (100g)= 13.8 /(porcja 110g)= 15,20 g Tłuszcz (100g)= 17 /(porcja 110g)= 18,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 11.3 /(porcja 110g)= 12,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 20.9 /(porcja 110g)= 23,00 g cukry suma (100g)= 1.5 /(porcja 110g)= 1,60 g Błonnik pokarmowy (100g)= 4.5 /(porcja 110g)= 4,90 g Sól (100g)= .5 /(porcja 110g)= 0,60 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 099,90 kcal Białko ogółem 98,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 32,60 g Węglowodny przyswajalne 256,20 g cukry suma 45,90 g Błonnik pokarmowy 39,70 g Sól 4,20 g

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-09-01 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-09-01 poniedziałek GL- Bezglutenowa	chleb bezglutenowy 105g masło porcjowane 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g-1szt. (MLE) Twarożek z pietruszką 120g (MLE) Dżem porcjowany 1szt-25g Papryka świeża 80g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 76.6 /(porcja 740g)= 547,20 kcal Białko ogółem (100g)= 3.5 /(porcja 740g)= 25,20 g Tłuszcz (100g)= 2.9 /(porcja 740g)= 21,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.5 /(porcja 740g)= 10,50 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 8.7 /(porcja 740g)= 62,30 g cukry suma (100g)= 8.4 /(porcja 740g)= 60,10 g Błonnik pokarmowy (100g)= .8 /(porcja 740g)= 5,90 g Sól (100g)= .2 /(porcja 740g)= 1,60 g		Barszcz czerwony 300ml bez glutetowy (SEL,) Gulasz drobiowy naturalny z groszkiem bez glutenowy 200g A Ryż pełnoziarnisty 220g A Surówka z marchwi 150g A (MLE) Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 100.3 /(porcja 1100g)= 1114,30 kcal Białko ogółem (100g)= 4.3 /(porcja 1100g)= 48,20 g Tłuszcz (100g)= 1.5 /(porcja 1100g)= 16,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .2 /(porcja 1100g)= 2,20 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 18.2 /(porcja 1100g)= 202,40 g cukry suma (100g)= 2 /(porcja 1100g)= 22,40 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2.2 /(porcja 1100g)= 23,90 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] 2 151,50 kcal Białko ogółem 85,60 g Tłuszcz 59,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 21,20 g Węglowodny przyswajalne 323,60 g cukry suma 92,40 g Błonnik pokarmowy 31,20 g Sól 3,50 g

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-09-01 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-09-01 poniedziałek	ML- Bezmleczna	chleb żytnio-pszenny 90g (<i>GLU Psz, GLU Żyt.</i>) Masło roślinne rama 10g Jajko gotowane 2szt-100g (<i>JAJ.</i>) Dżem porcjowany 1szt-25g Pomidor sparzony 100g 2 szt Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 87.2 /(porcja 575g)= 512,80 kcal Białko ogółem (100g)= 3.5 /(porcja 575g)= 20,70 g Tłuszcz (100g)= 2.8 /(porcja 575g)= 16,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .7 /(porcja 575g)= 4,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11.4 /(porcja 575g)= 67,30 g cukry suma (100g)= 7.9 /(porcja 575g)= 46,40 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.4 /(porcja 575g)= 8,30 g Sól (100g)= .1 /(porcja 575g)= 0,40 g		Barszcz czerwony 300ml bez glutetowy (<i>SEL.</i>) Gulasz drobiowy naturalny z groszkiem bez glutenowy 200g A Ryz biały 220g A marchew duszona 150g A Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 85.8 /(porcja 1120g)= 953,60 kcal Białko ogółem (100g)= 4.1 /(porcja 1120g)= 45,20 g Tłuszcz (100g)= 1.2 /(porcja 1120g)= 12,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .1 /(porcja 1120g)= 1,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 14.2 /(porcja 1120g)= 158,20 g cukry suma (100g)= 1.7 /(porcja 1120g)= 18,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.5 /(porcja 1120g)= 16,60 g Sól (100g)= .1 /(porcja 1120g)= 0,60 g		Chleb graham 60g (<i>GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.</i>) Chleb żytnio- pszenny 30g (<i>GLU Psz, GLU Żyt.</i>) Masło roślinne rama 10g Paprykarz szczeciński 1 szt 130g (<i>GLU Psz, RYB.</i>) Mix салат z olejem i marchewką 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 105.3 /(porcja 530g)= 554,40 kcal Białko ogółem (100g)= 3.3 /(porcja 530g)= 17,20 g Tłuszcz (100g)= 4.6 /(porcja 530g)= 24,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .7 /(porcja 530g)= 3,60 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11.9 /(porcja 530g)= 62,60 g cukry suma (100g)= 2.5 /(porcja 530g)= 13,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1 /(porcja 530g)= 5,50 g Sól (100g)= .4 /(porcja 530g)= 2,10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 020,80 kcal Białko ogółem 83,10 g Tłuszcz 53,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 9,40 g Węglowodny przyswajalne 288,10 g cukry suma 78,20 g Błonnik pokarmowy 30,40 g Sól 3,10 g

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-09-01 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2025-09-01 poniedziałek	We- Vegetariańska	chleb żytnio-pszenny 90g (<i>GLU Psz, GLU Żyt.</i>) masło porcjowane 10g (<i>MLE.</i>) Jogurt naturalny 150g-1szt. (<i>MLE.</i>) Twarożek z pietruszką 120g (<i>MLE.</i>) Dżem porcjowany 1szt-25g Papryka świeża 80g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 86.3 /(porcja 725g)= 616,20 kcal Białko ogółem (100g)= 4.7 /(porcja 725g)= 33,20 g Tłuszcz (100g)= 2.4 /(porcja 725g)= 17,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.5 /(porcja 725g)= 10,50 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11 /(porcja 725g)= 78,80 g cukry suma (100g)= 8.2 /(porcja 725g)= 58,30 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.3 /(porcja 725g)= 9,00 g Sól (100g)= .1 /(porcja 725g)= 0,60 g		Barszcz czerwony 300ml A (<i>GLU Psz, MLE, SEL.</i>) Gulasz warzywny curry z kalaflorem i soczewicą 250g (<i>GLU Psz, SEL.</i>) Ryz pełnoziarnisty 200g Surówka z marchwi 150g A (<i>MLE.</i>) Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 97.5 /(porcja 1150g)= 1 082,90 kcal Białko ogółem (100g)= 2.4 /(porcja 1150g)= 26,70 g Tłuszcz (100g)= 2.8 /(porcja 1150g)= 30,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .3 /(porcja 1150g)= 3,00 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 15.6 /(porcja 1150g)= 173,70 g cukry suma (100g)= 2.3 /(porcja 1150g)= 25,50 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2.2 /(porcja 1150g)= 24,90 g Sól (100g)= .1 /(porcja 1150g)= 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>) Paprykarz szczeciński 1 szt 130g (<i>GLU Psz, RYB.</i>) 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] 2 235,20 kcal Białko ogółem 77,40 g Tłuszcz 69,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 20,90 g Węglowodny przyswajalne 316,10 g cukry suma 97,40 g Błonnik pokarmowy 39,60 g Sól 3,20 g

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-09-01 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-09-01 poniedziałek	C1- Dieta podstawowa	Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) Chleb wielozłazisty 85g (GLU Ows, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g-1szt. (MLE) Twarożek z pietruszką 120g (MLE) Dżem porcjowany 1szt-25g Papryka świeża 80g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 635,20 kcal Białko ogółem 33,20 g Tłuszcz 21,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 10,30 g Węglowodny przyswajalne 70,80 g cukry suma 59,20 g Błonnik pokarmowy 14,40 g Sól 1,20 g		Barszcz czerwony 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL) Gulasz drobiowy naturalny z groszkiem 200g A (GLU Psz, MLE) Ryż pełnoziarnisty 200g Surówka z marchwi 150g A (MLE) Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 915,50 kcal Białko ogółem 35,30 g Tłuszcz 21,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 3,50 g Węglowodny przyswajalne 146,60 g cukry suma 21,40 g Błonnik pokarmowy 17,90 g Sól 0,40 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] 2 086,80 kcal Białko ogółem 86,00 g Tłuszcz 65,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 21,20 g Węglowodny przyswajalne 281,00 g cukry suma 94,20 g Błonnik pokarmowy 38,00 g Sól 3,70 g

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-09-01 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-09-01 poniedziałek	C2- Dieta Łatwostrawna	chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g-1szt. (MLE) Twarożek z pietruszką 120g (MLE) Dżem porcjowany 1szt-25g Pomidor sparzony 100g 2 szt Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 608,60 kcal Białko ogółem 33,00 g Tłuszcz 16,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 10,50 g Węglowodny przyswajalne 77,90 g cukry suma 57,30 g Błonnik pokarmowy 8,50 g Sól 0,70 g		Barszcz czerwony 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL) Gulasz drobiowy naturalny z groszkiem 200g A (GLU Psz, MLE) Ryż biały 200g Surówka z marchwi 150g A (MLE) Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 850,20 kcal Białko ogółem 33,80 g Tłuszcz 20,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 3,10 g Węglowodny przyswajalne 127,50 g cukry suma 21,30 g Błonnik pokarmowy 10,70 g Sól 0,40 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) Mix salát 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] 2 034,90 kcal Białko ogółem 84,00 g Tłuszcz 63,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 21,40 g Węglowodny przyswajalne 268,10 g cukry suma 91,70 g Błonnik pokarmowy 24,70 g Sól 3,20 g

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-09-01 KUCHNIA SZPITALNA

2025-09-01 poniedziałek	C3-Ograniczenie łatw.przys. węglu(CukrzycowaMatki)	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
		chleb wieloziarnisty 115g (GLU Ows, GLU Żyt.) Twarożek z pietruszką 220g (MLE) Papryka świeża 80g Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 560,30 kcal Białko ogółem 46,00 g Tłuszcz 16,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 6,10 g Węglowodny przyswajalne 49,90 g cukry suma 17,20 g Błonnik pokarmowy 13,40 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, SEL.) Gulasz drobiowy naturalny z groszkiem 200g A (GLU Psz, MLE) Ryż pełnoziarnisty 200g Surówka z marchwi 150g A (MLE) Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 855,80 kcal Białko ogółem 48,50 g Tłuszcz 17,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 2,80 g Węglowodny przyswajalne 130,70 g cukry suma 17,80 g Błonnik pokarmowy 15,20 g Sól 0,70 g		Chleb graham 90g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Paprykarz szczeciński 1 szt 130g (GLU Psz, RYB.) Jajko gotowane 1szt-50g (JAJ.) ogórek 50g Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 510,50 kcal Białko ogółem 23,60 g Tłuszcz 18,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 3,40 g Węglowodny przyswajalne 57,60 g cukry suma 8,90 g Błonnik pokarmowy 6,50 g Sól 2,20 g	Pieczywo 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] 2 290,20 kcal Białko ogółem 142,20 g Tłuszcz 69,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 24,70 g Węglowodny przyswajalne 266,50 g cukry suma 50,70 g Błonnik pokarmowy 40,00 g Sól 5,10 g

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-09-01 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA	
2025-09-01 poniedziałek	P1- Dieta Podstawowa Dziecięca	Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) Chleb wieloziarnisty 40g (GLU Ows, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Twarożek z pietruszką 120g (MLE), Dżem porcjowany 1szt-25g Papryka świeża 80g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 475,90 kcal Białko ogółem 26,10 g Tłuszcz 16,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 8,90 g Węglowodny przyswajalne 51,80 g cukry suma 52,90 g Błonnik pokarmowy 9,90 g Sól 0,70 g	Jogurt owocowy 1szt-100g (MLE) Wartość energetyczna[kcal] 79,00 kcal Białko ogółem 3,20 g Tłuszcz 1,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 1,10 g Węglowodny przyswajalne 13,00 g cukry suma g Błonnik pokarmowy g Sól 0,10 g	Barszcz czerwony 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL.) Gulasz drobiowy naturalny z groszkiem 200g A (GLU Psz, MLE), Ryż pełnoziarnisty 100g A Surówka z marchwi 100g A Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 689,20 kcal Białko ogółem 30,30 g Tłuszcz 19,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 2,80 g Węglowodny przyswajalne 97,80 g cukry suma 17,00 g Błonnik pokarmowy 13,50 g Sól 0,40 g	Arbuz 150g Wartość energetyczna[kcal] 28,10 kcal Białko ogółem 0,50 g Tłuszcz 0,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem g Węglowodny przyswajalne 6,30 g cukry suma 5,90 g Błonnik pokarmowy 0,20 g Sól g	Chleb żytnio- pszenny 60g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Paprykarz szczeciński 1 szt 130g (GLU Psz, RYB.) ogórek 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 462,00 kcal Białko ogółem 13,60 g Tłuszcz 21,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 7,30 g Węglowodny przyswajalne 51,30 g cukry suma 12,30 g Błonnik pokarmowy 2,80 g Sól 2,00 g		Wartość energetyczna[kcal] 1 734,20 kcal Białko ogółem 73,70 g Tłuszcz 58,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 20,10 g Węglowodny przyswajalne 220,20 g cukry suma 88,10 g Błonnik pokarmowy 26,40 g Sól 3,20 g