

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-09-02 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2025-09-02 wtorek	1-Podstawowa	Bulka Grahamka 1szt-70g (GLU Psz.) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Jajko gotowane 1szt -50g (JAJ.) Kielbasa pieprzowa-wędlina z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 60g Mix салат z olejem i marchewką 50g Pomarańcza 150g Kawa z mlekiem 250 ml (GLU Psz, MLE.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 105.7 /(porcja 670g) = 705,00 kcal Białko ogółem (100g)= 4.6 /(porcja 670g) = 30,90 g Tłuszcz (100g)= 4.2 /(porcja 670g) = 27,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.7 /(porcja 670g) = 11,10 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11.8 /(porcja 670g) = 78,90 g cukry suma (100g)= 3.3 /(porcja 670g) = 22,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.3 /(porcja 670g) = 8,60 g Sól (100g)= .3 /(porcja 670g) = 2,10 g		Krupnik 300 ml A (GLU Psz, SEL.) Bitka drobiowa gotowana 100g A Sos paprykowy 120ml A (GLU Psz, MLE.) Ziemniaki 200g a Salatka z czerwonej kapusty 150g (JAJ, GOR.) Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 86.9 /(porcja 1120g) = 966,00 kcal Białko ogółem (100g)= 4.5 /(porcja 1120g) = 49,50 g Tłuszcz (100g)= 1.8 /(porcja 1120g) = 20,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .4 /(porcja 1120g) = 4,90 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12.1 /(porcja 1120g) = 134,80 g cukry suma (100g)= 2.4 /(porcja 1120g) = 27,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2.5 /(porcja 1120g) = 28,10 g Sól (100g)= .2 /(porcja 1120g) = 2,60 g		Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Twarożek 120g A (MLE.) Dżem porcjowany 1szt-25g rzodkiewka 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 91.7 /(porcja 545g) = 509,70 kcal Białko ogółem (100g)= 4.1 /(porcja 545g) = 23,00 g Tłuszcz (100g)= 3.1 /(porcja 545g) = 17,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.8 /(porcja 545g) = 10,20 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11 /(porcja 545g) = 61,30 g cukry suma (100g)= 9 /(porcja 545g) = 49,70 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.6 /(porcja 545g) = 9,10 g Sól (100g)= .1 /(porcja 545g) = 0,50 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 180,70 kcal Białko ogółem 103,40 g Tłuszcz 64,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 26,20 g Węglowodny przyswajalne 275,00 g cukry suma 99,10 g Błonnik pokarmowy 45,80 g Sól 5,20 g

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadłospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

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

08.08.25r. drępt

STARSZY DIETETYK

mgr inż. Magdalena Kwiatkowska

strona 1 z 16

Wydrukował: q. Data i godzina wydruku: 2025-09-06 11:02:05

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-09-02 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA	
2025-09-02 wtorek	2-Łatwostrawna	Bulka Grahamka 1szt-70g (GLU Psz.) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Jajko gotowane 1szt -50g (JAJ.) Kielbasa pieprzowa-wędlina z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 60g Mix салат z olejem i marchewką 50g Pomarańcza 150g Kawa z mlekiem 250 ml (GLU Psz, MLE.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 105.5 /(porcja 670g) = 703,20 kcal Białko ogółem (100g)= 4.4 /(porcja 670g) = 29,10 g Tłuszcz (100g)= 4.2 /(porcja 670g) = 27,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.6 /(porcja 670g) = 10,80 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12 /(porcja 670g) = 79,80 g cukry suma (100g)= 3.4 /(porcja 670g) = 22,30 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.3 /(porcja 670g) = 8,60 g Sól (100g)= .3 /(porcja 670g) = 1,70 g		Krupnik 300 ml A (GLU Psz, SEL.) Bitka drobiowa gotowana 100g A Sos paprykowy 120ml A (GLU Psz, MLE.) Ziemniaki 200g a Brokuły duszona 150g Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 74.8 /(porcja 1120g) = 831,20 kcal Białko ogółem (100g)= 4.1 /(porcja 1120g) = 46,00 g Tłuszcz (100g)= 2 /(porcja 1120g) = 22,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .3 /(porcja 1120g) = 2,90 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9.3 /(porcja 1120g) = 103,40 g cukry suma (100g)= 1.9 /(porcja 1120g) = 21,60 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2.4 /(porcja 1120g) = 26,40 g Sól (100g)= .1 /(porcja 1120g) = 1,10 g			Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Twarożek 120g A (MLE.) Dżem porcjowany 1szt-25g Rukola 10g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 108.8 /(porcja 505g) = 544,00 kcal Białko ogółem (100g)= 4.9 /(porcja 505g) = 24,70 g Tłuszcz (100g)= 3.6 /(porcja 505g) = 18,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2.1 /(porcja 505g) = 10,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 13.3 /(porcja 505g) = 66,70 g cukry suma (100g)= 11 /(porcja 505g) = 55,10 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.7 /(porcja 505g) = 8,30 g Sól (100g)= .1 /(porcja 505g) = 0,60 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 078,40 kcal Białko ogółem 99,80 g Tłuszcz 67,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 24,10 g Węglowodny przyswajalne 249,90 g cukry suma 99,00 g Błonnik pokarmowy 43,30 g Sól 3,40 g

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadłospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

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

strona 2 z 16

Wydrukował: q. Data i godzina wydruku: 2025-09-06 11:02:05

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-09-02 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-09-02 wtorek	3-Latwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Bulka pszenna 100g (GLU Psz, SOJ, GLU Jęcz.) Kiełbasa pieprzowa-wędlina z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 60g Mix салат z olejem i marchewką 50g Kawa z mlekiem 250 ml (GLU Psz, MLE.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 112,5 /porcja 460g = 511,20 kcal Białko ogółem (100g)= 4,9 /porcja 460g = 22,20 g Tłuszcz (100g)= 3 /porcja 460g = 13,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .9 /porcja 460g = 3,90 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 16,1 /porcja 460g = 73,00 g cukry suma (100g)= 2,8 /porcja 460g = 12,70 g Błonnik pokarmowy (100g)= .9 /porcja 460g = 3,90 g Sól (100g)= .5 /porcja 460g = 2,30 g	Jogurt naturalny 150g-1szt. (MLE.) Jabko gotowane 150g Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 36,5 /porcja 300g = 110,50 kcal Białko ogółem (100g)= 1,4 /porcja 300g = 4,10 g Tłuszcz (100g)= .8 /porcja 300g = 2,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .5 /porcja 300g = 1,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 5,8 /porcja 300g = 17,50 g cukry suma (100g)= 5,7 /porcja 300g = 17,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= .5 /porcja 300g = 1,50 g Sól (100g)= 0 /porcja 300g = 0,10 g	Krupnik 300 ml A (GLU Psz, SEL.) Bitka drobiowa gotowana 100g A Ziemniaki 300g A Brokuły duszona 150g Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 64,1 /porcja 1100g = 712,70 kcal Białko ogółem (100g)= 4,3 /porcja 1100g = 47,80 g Tłuszcz (100g)= .4 /porcja 1100g = 4,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .1 /porcja 1100g = 1,60 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10 /porcja 1100g = 111,60 g cukry suma (100g)= 1,6 /porcja 1100g = 17,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2,5 /porcja 1100g = 28,20 g Sól (100g)= .1 /porcja 1100g = 0,90 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.) Twarożek naturalny 200g A (MLE.) Rukola 10g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 92,4 /porcja 560g = 513,50 kcal Białko ogółem (100g)= 5,6 /porcja 560g = 31,00 g Tłuszcz (100g)= 2,4 /porcja 560g = 13,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,3 /porcja 560g = 7,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11,7 /porcja 560g = 64,90 g cukry suma (100g)= 2,8 /porcja 560g = 15,70 g Błonnik pokarmowy (100g)= 6 /porcja 560g = 3,50 g Sól (100g)= .3 /porcja 560g = 1,80 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 943,90 kcal Białko ogółem 123,10 g Tłuszcz 33,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 14,30 g Węglowodny przyswajalne 273,20 g cukry suma 69,60 g Błonnik pokarmowy 37,10 g Sól 5,30 g

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-09-02 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-09-02 wtorek	4-Latwostrawna z ogr. sub. pobudz. wyd. soku żołądk.						
	Bułka pszenna 75g (GLU Psz, SOJ, GLU Jęcz.) masło porcjowane 10g (MLE.) Kiełbasa pieprzowa-wędliną z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 60g Mix sałat z olejem i marchewką 50g Kawa z mlekiem 250 ml (GLU Psz, MLE.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 117,3 /porcja 445g)= 533,20 kcal Białko ogółem (100g)= 4,5 /porcja 445g)= 20,50 g Tłuszcz (100g)= 4,7 /porcja 445g)= 21,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2 /porcja 445g)= 9,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 13,7 /porcja 445g)= 62,50 g cukry suma (100g)= 2,7 /porcja 445g)= 12,30 g Błonnik pokarmowy (100g)= ,7 /porcja 445g)= 3,20 g Sól (100g)= ,4 /porcja 445g)= 2,00 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	Krupnik 300 ml A (GLU Psz, SEL.) Bitka drobiowa gotowana 100g A Ziemniaki 200g a Brokuły duszona 150g Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 75,7 /porcja 1000g)= 756,50 kcal Białko ogółem (100g)= 4,4 /porcja 1000g)= 44,30 g Tłuszcz (100g)= 1,8 /porcja 1000g)= 17,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= ,3 /porcja 1000g)= 2,50 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9,7 /porcja 1000g)= 96,80 g cukry suma (100g)= 2,1 /porcja 1000g)= 21,30 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2,6 /porcja 1000g)= 26,40 g Sól (100g)= ,1 /porcja 1000g)= 1,10 g	Jabko 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	Bułka pszenna 75g (GLU Psz, SOJ, GLU Jęcz.) masło porcjowane 10g (MLE.) Twarożek naturalny 200g A (MLE.) Rukola 10g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 96,4 /porcja 545g)= 535,50 kcal Białko ogółem (100g)= 5,3 /porcja 545g)= 29,30 g Tłuszcz (100g)= 3,8 /porcja 545g)= 21,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2,3 /porcja 545g)= 12,80 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9,8 /porcja 545g)= 54,30 g cukry suma (100g)= 2,8 /porcja 545g)= 15,30 g Błonnik pokarmowy (100g)= ,5 /porcja 545g)= 2,80 g Sól (100g)= ,3 /porcja 545g)= 1,50 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 935,70 kcal Białko ogółem 98,20 g Tłuszcz 62,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 26,00 g Węglowodny przyswajalne 231,10 g cukry suma 66,10 g Błonnik pokarmowy 33,90 g Sól 4,70 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 2025-09-02 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-09-02 wtorek 7- kontrolowana zawartość kw. tłuszczowych(sercowa)	Bułka Grahamka 1szt-70g (GLU Psz.) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) Masło roślinne rama 10g Jajko gotowane 1szt -50g (JAJ.) Kiełbasa pieprzowa-wędlina z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 60g Mix salat z olejem i marchewką 50g Pomarańcza 150g Kawa z mlekiem 250 ml (GLU Psz, MLE.) Wartość energetyczna[kcal] 681,50 kcal Białko ogółem 29,00 g Tłuszcz 25,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 6,70 g Węglowodny przyswajalne 79,70 g cukry suma 22,30 g Błonnik pokarmowy 8,60 g Sól 1,70 g		Krupnik 300 ml A (GLU Psz, SEL.) Bitka drobiowa gotowana 100g A Sos paprykowy 120ml A (GLU Psz, MLE.) Ziemniaki 200g a Salatka z czerwonej kapusty 150g (JAJ, GOR.) Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 779,20 kcal Białko ogółem 46,20 g Tłuszcz 13,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 2,30 g Węglowodny przyswajalne 110,50 g cukry suma 24,50 g Błonnik pokarmowy 21,40 g Sól 2,10 g		Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) Twarożek 120g A (MLE.) Dżem porcjowany 1szt-25g rzodkiewka 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 434,90 kcal Białko ogółem 22,90 g Tłuszcz 8,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 4,70 g Węglowodny przyswajalne 61,20 g cukry suma 49,70 g Błonnik pokarmowy 9,10 g Sól 0,50 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 895,60 kcal Białko ogółem 98,10 g Tłuszcz 47,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 13,70 g Węglowodny przyswajalne 251,40 g cukry suma 96,50 g Błonnik pokarmowy 39,10 g Sól 4,30 g	

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-09-02 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-09-02 wtorek 9- Bogatobiałkowa	Bułka Grahamka 1szt-70g (GLU Psz.) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Jajko gotowane 1szt -50g (JAJ.) Kiełbasa pieprzowa- wędlina z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 60g Mix salat z olejem i marchewką 50g Kawa z mlekiem 250 ml (GLU Psz, MLE.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 124 /(porcja 520g)= 652,40 kcal Białko ogółem (100g)= 5.3 /(porcja 520g)= 28,10 g Tłuszcz (100g)= 5.2 /(porcja 520g)= 27,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2.1 /(porcja 520g)= 10,80 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 13.2 /(porcja 520g)= 69,60 g cukry suma (100g)= 2.5 /(porcja 520g)= 12,90 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.2 /(porcja 520g)= 6,50 g Sól (100g)= .3 /(porcja 520g)= 1,70 g	Jogurt naturalny 150g-1szt. (MLE.) Pomarańcza 150g Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 34.6 /(porcja 300g)= 104,80 kcal Białko ogółem (100g)= 1.6 /(porcja 300g)= 4,80 g Tłuszcz (100g)= .7 /(porcja 300g)= 2,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .5 /(porcja 300g)= 1,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 5 /(porcja 300g)= 15,30 g cukry suma (100g)= 4.8 /(porcja 300g)= 14,50 g Błonnik pokarmowy (100g)= .7 /(porcja 300g)= 2,10 g Sól (100g)= .1 /(porcja 300g)= 0,10 g	Krupnik 300 ml A (GLU Psz, SEL.) Bitka drobiowa gotowana 100g A Sos paprykowy 120ml A (GLU Psz, MLE.) Ziemniaki 200g a Brokuły duszona 150g Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 74.8 /(porcja 1120g)= 831,20 kcal Białko ogółem (100g)= 4.1 /(porcja 1120g)= 46,00 g Tłuszcz (100g)= 2 /(porcja 1120g)= 22,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .3 /(porcja 1120g)= 2,90 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9.3 /(porcja 1120g)= 103,40 g cukry suma (100g)= 1.9 /(porcja 1120g)= 21,60 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2.4 /(porcja 1120g)= 26,40 g Sól (100g)= .1 /(porcja 1120g)= 1,10 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.) Twarożek naturalny 200g A (MLE.) Dżem porcjowany 1szt-25g Rukola 10g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 107.7 /(porcja 585g)= 633,40 kcal Białko ogółem (100g)= 5.7 /(porcja 585g)= 33,20 g Tłuszcz (100g)= 3.8 /(porcja 585g)= 22,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2.2 /(porcja 585g)= 13,20 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11.8 /(porcja 585g)= 69,40 g cukry suma (100g)= 10 /(porcja 585g)= 58,70 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.4 /(porcja 585g)= 8,30 g Sól (100g)= .1 /(porcja 585g)= 0,70 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 300,80 kcal Białko ogółem 115,30 g Tłuszcz 76,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 29,40 g Węglowodny przyswajalne 270,70 g cukry suma 107,70 g Błonnik pokarmowy 43,30 g Sól 3,70 g	

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-09-02 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-09-02 wtorek	6-Z ograniczeniem łatwo przys. węgli(Cukrzycowa)	Bułka Grahamka 1szt-70g (GLU Psz.) masło porcjowane 10g (MLE.) Jajko gotowane 1szt -50g (JAJ.) Kiełbasa pieprzowa-wędlina z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 60g Mix salat z olejem i marchewką 50g Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 89,7 /(porcja 490g)= 448,30 kcal Białko ogółem (100g)= 4,2 /(porcja 490g)= 20,80 g Tłuszcz (100g)= 4,7 /(porcja 490g)= 23,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,7 /(porcja 490g)= 8,50 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 7,3 /(porcja 490g)= 36,50 g cukry suma (100g)= 4 /(porcja 490g)= 2,10 g Błonnik pokarmowy (100g)= ,9 /(porcja 490g)= 4,70 g Sól (100g)= ,3 /(porcja 490g)= 1,50 g	Jogurt naturalny 150g-1szt. (MLE.) Pomarańcza 150g Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 34,6 /(porcja 300g)= 104,80 kcal Białko ogółem (100g)= 1,6 /(porcja 300g)= 4,80 g Tłuszcz (100g)= ,7 /(porcja 300g)= 2,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= ,5 /(porcja 300g)= 1,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 5 /(porcja 300g)= 15,30 g cukry suma (100g)= 4,8 /(porcja 300g)= 14,50 g Błonnik pokarmowy (100g)= ,7 /(porcja 300g)= 2,10 g Sól (100g)= ,1 /(porcja 300g)= 0,10 g	Krupnik 300 ml A (GLU Psz, SEL.) Bitka drobiowa gotowana 100g A Sos paprykowy 120ml A (GLU Psz, MLE.) Ziemniaki 200g a Salatka z czerwonej kapusty 150g (JAJ, GOR.) Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 68,4 /(porcja 1120g)= 760,00 kcal Białko ogółem (100g)= 4,2 /(porcja 1120g)= 46,30 g Tłuszcz (100g)= 1,2 /(porcja 1120g)= 13,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= ,2 /(porcja 1120g)= 2,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9,5 /(porcja 1120g)= 105,50 g cukry suma (100g)= 1,8 /(porcja 1120g)= 19,50 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,9 /(porcja 1120g)= 21,40 g Sól (100g)= ,2 /(porcja 1120g)= 2,10 g		Chleb graham 90g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Twarożek 120g A (MLE.) rzodkiewka 50g Rukola 10g Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 92,5 /(porcja 530g)= 486,90 kcal Białko ogółem (100g)= 4,9 /(porcja 530g)= 25,70 g Tłuszcz (100g)= 3,4 /(porcja 530g)= 18,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2 /(porcja 530g)= 10,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9,7 /(porcja 530g)= 51,10 g cukry suma (100g)= 2,7 /(porcja 530g)= 14,40 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,4 /(porcja 530g)= 7,10 g Sól (100g)= ,1 /(porcja 530g)= 0,60 g	Pieczywo żytnio-pszenno-razowe 60g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło 10g (MLE.) Ser żółty 30g (MLE.) Ogórek 30g Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 250,1 /(porcja 130g)= 324,80 kcal Białko ogółem (100g)= 11,7 /(porcja 130g)= 15,20 g Tłuszcz (100g)= 14,4 /(porcja 130g)= 18,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 9,6 /(porcja 130g)= 12,50 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 18 /(porcja 130g)= 23,30 g cukry suma (100g)= 1,5 /(porcja 130g)= 2,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= 3,8 /(porcja 130g)= 4,90 g Sól (100g)= ,5 /(porcja 130g)= 0,60 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 124,80 kcal Białko ogółem 112,80 g Tłuszcz 75,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 35,10 g Węglowodny przyswajalne 231,70 g cukry suma 52,50 g Błonnik pokarmowy 40,20 g Sól 4,90 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 2025-09-02 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-09-02 wtorek	GL- Bezglutenowa	chleb bezglutenowy 105g masło porcjowane 10g (MLE.) Jajko gotowane 1szt -50g (JAJ.) Kiełbasa pieprzowa-wędlina z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 60g Mix salat z olejem i marchewką 50g Pomarańcza 150g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 78,7 /(porcja 675g)= 524,70 kcal Białko ogółem (100g)= 2,6 /(porcja 675g)= 17,60 g Tłuszcz (100g)= 4,2 /(porcja 675g)= 28,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,3 /(porcja 675g)= 8,90 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 7,3 /(porcja 675g)= 48,80 g cukry suma (100g)= 2,7 /(porcja 675g)= 18,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= .5 /(porcja 675g)= 3,30 g Sól (100g)= .4 /(porcja 675g)= 2,40 g		Kalafiorowa z ziemniakami 300ml bez glutenu (SEL.) Bitka drobiowa gotowana 100g A bezglutenowa Sos paprykowy 120ml bez glutenu Ziemniaki 300g A Salatka z czerwonej kapusty 150g (JAJ, GOR.) Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 80 /(porcja 1220g)= 999,80 kcal Białko ogółem (100g)= 4 /(porcja 1220g)= 49,80 g Tłuszcz (100g)= 1,7 /(porcja 1220g)= 20,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .2 /(porcja 1220g)= 2,10 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11,5 /(porcja 1220g)= 144,30 g cukry suma (100g)= 2,1 /(porcja 1220g)= 26,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2,4 /(porcja 1220g)= 30,40 g Sól (100g)= .1 /(porcja 1220g)= 1,70 g			chleb bezglutenowy 105g masło porcjowane 10g (MLE.) Twarożek 120g A (MLE.) Dżem porcjowany 1szt-25g rzodkiewka 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 84,5 /(porcja 560g)= 469,30 kcal Białko ogółem (100g)= 2,6 /(porcja 560g)= 14,60 g Tłuszcz (100g)= 3,8 /(porcja 560g)= 21,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,9 /(porcja 560g)= 10,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9,4 /(porcja 560g)= 52,10 g cukry suma (100g)= 9,2 /(porcja 560g)= 51,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= .9 /(porcja 560g)= 4,90 g Sól (100g)= .3 /(porcja 560g)= 1,50 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 993,80 kcal Białko ogółem 82,00 g Tłuszcz 70,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 21,30 g Węglowodny przyswajalne 245,20 g cukry suma 96,00 g Błonnik pokarmowy 38,60 g Sól 5,60 g

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-09-02 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-09-02 wtorek ML- Bezmleczna	Chleb pszenno-żytni 90g (GLU Psz, GLU Żyt.) Masło roślinne rama 10g Jajko gotowane 1szt -50g (JAJ.) Kiełbasa pieprzowa-wędlina z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 60g Mix салат z olejem i marchewką 50g Pomarańcza 150g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 85,5 /(porcja 660g) = 570,20 kcal Białko ogółem (100g)= 3,6 /(porcja 660g) = 23,80 g Tłuszcz (100g)= 3,3 /(porcja 660g) = 21,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .7 /(porcja 660g) = 4,50 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9,9 /(porcja 660g) = 66,00 g cukry suma (100g)= 2,5 /(porcja 660g) = 16,50 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1 /(porcja 660g) = 6,40 g Sól (100g)= .2 /(porcja 660g) = 1,00 g		Kalafiorowa z ziemniakami 300ml bez glutenu (SEL.) Bitka drobiowa gotowana 100g A Sos paprykowy 120ml bez glutenu Ziemniaki 300g A Brokuły duszona 150g Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 70,8 /(porcja 1220g) = 885,50 kcal Białko ogółem (100g)= 3,5 /(porcja 1220g) = 43,70 g Tłuszcz (100g)= 2,1 /(porcja 1220g) = 25,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .2 /(porcja 1220g) = 2,00 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 8,9 /(porcja 1220g) = 111,50 g cukry suma (100g)= 1,8 /(porcja 1220g) = 22,10 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2,4 /(porcja 1220g) = 29,50 g Sól (100g)= .1 /(porcja 1220g) = 1,20 g		Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) Masło roślinne rama 10g Szynka tostowa z kurcząt 60g (SOJ.) Dżem porcjowany 1szt-25g Rukola 10g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 101,7 /(porcja 445g) = 462,10 kcal Białko ogółem (100g)= 4,7 /(porcja 445g) = 21,50 g Tłuszcz (100g)= 2,1 /(porcja 445g) = 9,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .6 /(porcja 445g) = 2,90 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 14,1 /(porcja 445g) = 63,90 g cukry suma (100g)= 11,1 /(porcja 445g) = 50,60 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,8 /(porcja 445g) = 8,30 g Sól (100g)= .1 /(porcja 445g) = 0,60 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 917,80 kcal Białko ogółem 89,00 g Tłuszcz 56,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 9,40 g Węglowodny przyswajalne 241,40 g cukry suma 89,20 g Błonnik pokarmowy 44,20 g Sól 2,80 g	

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-09-02 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-09-02 wtorek We- Wegetariańska	Bułka Grahamka 1szt-70g (GLU Psz,) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt,) masło porcjowane 10g (MLE,) Jajko gotowane 2szt-100g (JAJ,) Miód porcjowany 1szt-25g Mix салат z olejem i marchewką 50g Pomarańcza 150g Kawa z mlekiem 250 ml (GLU Psz, MLE,) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 114,2 /(porcja 685g) = 761,00 kcal Białko ogółem (100g)= 3,9 /(porcja 685g) = 26,20 g Tłuszcz (100g)= 4,1 /(porcja 685g) = 27,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,7 /(porcja 685g) = 11,00 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 14,7 /(porcja 685g) = 98,30 g cukry suma (100g)= 3,4 /(porcja 685g) = 22,70 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,3 /(porcja 685g) = 8,60 g Sól (100g)= .2 /(porcja 685g) = 1,10 g		Krupnik 300 ml A (GLU Psz, SEL,) Ziemniaki 200g a Ryba gotowana w jarzynach 150g (RYB, SEL,) Salatka z czerwonej kapusty 150g (JAJ, GOR,) Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 79 /(porcja 1050g) = 789,70 kcal Białko ogółem (100g)= 3,8 /(porcja 1050g) = 38,00 g Tłuszcz (100g)= 1,3 /(porcja 1050g) = 13,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .1 /(porcja 1050g) = 1,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12,9 /(porcja 1050g) = 129,20 g cukry suma (100g)= 2,6 /(porcja 1050g) = 25,50 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2,9 /(porcja 1050g) = 28,80 g Sól (100g)= .3 /(porcja 1050g) = 2,70 g		Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt,) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt,) masło porcjowane 10g (MLE,) Twarożek 120g A (MLE,) Dżem porcjowany 1szt-25g rzodkiewka 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 91,7 /(porcja 545g) = 509,70 kcal Białko ogółem (100g)= 4,1 /(porcja 545g) = 23,00 g Tłuszcz (100g)= 3,1 /(porcja 545g) = 17,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,8 /(porcja 545g) = 10,20 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11 /(porcja 545g) = 61,30 g cukry suma (100g)= 9 /(porcja 545g) = 49,70 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,6 /(porcja 545g) = 9,10 g Sól (100g)= .1 /(porcja 545g) = 0,50 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 060,40 kcal Białko ogółem 87,20 g Tłuszcz 57,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22,60 g Węglowodny przyswajalne 288,80 g cukry suma 97,90 g Błonnik pokarmowy 46,50 g Sól 4,30 g	

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-09-02 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-09-02 wtorek	C1- Dieta podstawowa	Bulka Grahamka 1szt-70g (GLU Psz.) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Jajko gotowane 1szt -50g (JAJ.) Kiełbasa pieprzowa- wędlina z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 60g Mix салат z olejem i marchewką 50g Pomarańcza 150g Kawa z mlekiem 250 ml (GLU Psz, MLE) Wartość energetyczna[kcal] 703,20 kcal Białko ogółem 29,10 g Tłuszcz 27,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 10,80 g Węglowodny przyswajalne 79,80 g cukry suma 22,30 g Błonnik pokarmowy 8,60 g Sól 1,70 g		Krupnik 300 ml A (GLU Psz, SEL) Bitka drobiowa gotowana 100g A Sos paprykowy 120ml A (GLU Psz, MLE) Ziemniaki 200g a Salatka z czerwonej kapusty 150g (JAJ, GOR) Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 779,20 kcal Białko ogółem 46,20 g Tłuszcz 13,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 2,30 g Węglowodny przyswajalne 110,50 g cukry suma 24,50 g Błonnik pokarmowy 21,40 g Sól 2,10 g		Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Twarożek 120g A (MLE) Dżem porcjowany 1szt-25g rzodkiewka 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 509,70 kcal Białko ogółem 23,00 g Tłuszcz 17,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 10,20 g Węglowodny przyswajalne 61,30 g cukry suma 49,70 g Błonnik pokarmowy 9,10 g Sól 0,50 g		Wartość energetyczna[kcal] 1 992,10 kcal Białko ogółem 98,30 g Tłuszcz 58,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 23,30 g Węglowodny przyswajalne 251,60 g cukry suma 96,50 g Błonnik pokarmowy 39,10 g Sól 4,30 g

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-09-02 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-09-02 wtorek	C2- Dieta Łatwostrawna	Bulka Grahamka 1szt-70g (GLU Psz.) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Jajko gotowane 1szt -50g (JAJ.) Kiełbasa pieprzowa- wędlina z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 60g Mix салат z olejem i marchewką 50g Pomarańcza 150g Kawa z mlekiem 250 ml (GLU Psz, MLE) Wartość energetyczna[kcal] 703,20 kcal Białko ogółem 29,10 g Tłuszcz 27,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 10,80 g Węglowodny przyswajalne 79,80 g cukry suma 22,30 g Błonnik pokarmowy 8,60 g Sól 1,70 g		Krupnik 300 ml A (GLU Psz, SEL) Bitka drobiowa gotowana 100g A Sos paprykowy 120ml A (GLU Psz, MLE) Ziemniaki 200g a Brokuły duszona 150g Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 831,20 kcal Białko ogółem 46,00 g Tłuszcz 22,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 2,90 g Węglowodny przyswajalne 103,40 g cukry suma 21,60 g Błonnik pokarmowy 26,40 g Sól 1,10 g		Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Twarożek 120g A (MLE) Dżem porcjowany 1szt-25g Rukola 10g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 544,00 kcal Białko ogółem 24,70 g Tłuszcz 18,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 10,40 g Węglowodny przyswajalne 66,70 g cukry suma 55,10 g Błonnik pokarmowy 8,30 g Sól 0,60 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 078,40 kcal Białko ogółem 99,80 g Tłuszcz 67,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 24,10 g Węglowodny przyswajalne 249,90 g cukry suma 99,00 g Błonnik pokarmowy 43,30 g Sól 3,40 g

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-09-02 KUCHNIA SZPITALNA

2025-09-02 wtorek		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
	C3-Ograniczenie łatw.przys.węglu(CukrzycowaMatti)	Bulka Grahamka 1szt-70g (GLU Psz.) Masło roślinne rama 10g Jajko gotowane 2szt-100g (JAJ.) Kielbasa pieprzowa-wędlina z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 80g Mix салат z olejem i marchewką 50g Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 503,10 kcal Białko ogółem 28,90 g Tłuszcz 25,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 6,00 g Węglowodny przyswajalne 37,30 g cukry suma 2,10 g Błonnik pokarmowy 4,70 g Sól 1,80 g	Jogurt naturalny 150g-1szt. (MLE.) Pomarańcza 150g Wartość energetyczna[kcal] 104,80 kcal Białko ogółem 4,80 g Tłuszcz 2,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 1,40 g Węglowodny przyswajalne 15,30 g cukry suma 14,50 g Błonnik pokarmowy 2,10 g Sól 0,10 g	Krupnik 300 ml A (GLU Psz, SEL.) Bitka drobiowa gotowana 100g A Sos paprykowy 120ml A (GLU Psz, MLE.) Ziemniaki 200g a Salatka z czerwonej kapusty 150g (JAJ, GOR.) Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 749,50 kcal Białko ogółem 54,20 g Tłuszcz 15,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 3,60 g Węglowodny przyswajalne 92,00 g cukry suma 20,20 g Błonnik pokarmowy 17,90 g Sól 2,10 g		Chleb graham 90g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Twarożek naturalny 200g A (MLE.) Rukola 10g rzodkiewka 50g Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 529,90 kcal Białko ogółem 36,90 g Tłuszcz 13,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 7,60 g Węglowodny przyswajalne 58,00 g cukry suma 12,10 g Błonnik pokarmowy 10,20 g Sól 0,60 g	Pieczywo żytnio-pszenno-razowe 60g (GLU Psz, GLU Żyt.) Ser żółty 30g (MLE.) Ogórek 30g Wartość energetyczna[kcal] 250,60 kcal Białko ogółem 15,10 g Tłuszcz 10,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 7,50 g Węglowodny przyswajalne 23,30 g cukry suma 2,00 g Błonnik pokarmowy 4,90 g Sól 0,60 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 137,90 kcal Białko ogółem 139,90 g Tłuszcz 66,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 26,10 g Węglowodny przyswajalne 225,90 g cukry suma 50,90 g Błonnik pokarmowy 39,80 g Sól 5,20 g

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-09-02 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-09-02 wtorek	P1- Dieta Podstawowa Dziecięca	Bulka Grahamka 1szt-70g (<i>GLU Psz,</i>) masło porcjowane 10g (<i>MLE,</i>) Jajko gotowane 1szt -50g (<i>JAJ,</i>) Kielbasa pieprzowa- wędlina z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 60g Mix salat z olejem i marchewką 50g Kawa z mlekiem 250 ml (<i>GLU Psz, MLE,</i>) Wartość energetyczna[kcal] 575,30 kcal Białko ogółem 25,50 g Tłuszcz 27,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 10,70 g Węglowodny przyswajalne 54,90 g cukry suma 12,30 g Błonnik pokarmowy 5,20 g Sól 1,60 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	Krupnik 300 ml A (<i>GLU Psz, SEL,</i>) Bitka drobiowa gotowana 100g A Sos paprykowy 120ml A (<i>GLU Psz, MLE,</i>) Ziemniaki 100g Salatka z czerwonej kapusty 100g got (<i>JAJ, GOR,</i>) Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 591,00 kcal Białko ogółem 41,20 g Tłuszcz 13,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 2,40 g Węglowodny przyswajalne 70,90 g cukry suma 18,10 g Błonnik pokarmowy 14,90 g Sól 1,40 g	Jogurt owocowy 1szt-100g (<i>MLE,</i>) 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	Chleb graham 30g (<i>GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt,</i>) Chleb żytnio- pszenny 30g (<i>GLU Psz, GLU Żyt,</i>) masło porcjowane 10g (<i>MLE,</i>) Twarożek 120g A (<i>MLE,</i>) Dżem porcjowany 1szt-25g rzodkiewka 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 434,10 kcal Białko ogółem 19,70 g Tłuszcz 16,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 10,10 g Węglowodny przyswajalne 47,80 g cukry suma 48,80 g Błonnik pokarmowy 7,00 g Sól 0,40 g		Wartość energetyczna[kcal] 1 730,20 kcal Białko ogółem 90,60 g Tłuszcz 58,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 24,30 g Węglowodny przyswajalne 196,80 g cukry suma 88,60 g Błonnik pokarmowy 29,20 g Sól 3,50 g