

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-11-02 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-11-02 niedziela	1-Podstawowa	Chleb wielozłazisty 85g (GLU Ows, GLU Żyt.) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Ser żółty 60g A (MLE) Rukola 10g Pomidor 100g-2szt Kakao z cukrem 250 ml A (MLE) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 135 /(porcja 545g) = 749,80 kcal Białko ogółem (100g)= 6 /(porcja 545g) = 33,50 g Tłuszcz (100g)= 6.7 /(porcja 545g) = 37,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 3.6 /(porcja 545g) = 19,80 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12 /(porcja 545g) = 66,70 g cukry suma (100g)= 2.6 /(porcja 545g) = 14,30 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2.7 /(porcja 545g) = 15,00 g Sól (100g)= .3 /(porcja 545g) = 1,80 g		Grochowa z ziemniakami 300 ml (GLU Psz, SEL) Pieczeń rzymska pieczona 100g (GLU Psz, JAJ, SOJ, GLU Jęcz.) Sos pomidorowy 120g A (GLU Psz, MLE, SEL) Ziemniaki 200g a Surówka coleslaw 150g A (JAJ, GOR) herbata dzika róża/ jablko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 78.6 /(porcja 1120g) = 873,00 kcal Białko ogółem (100g)= 3.7 /(porcja 1120g) = 40,80 g Tłuszcz (100g)= 1.8 /(porcja 1120g) = 19,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .3 /(porcja 1120g) = 3,10 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12.2 /(porcja 1120g) = 135,00 g cukry suma (100g)= 2.4 /(porcja 1120g) = 26,40 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2.9 /(porcja 1120g) = 31,80 g Sól (100g)= .2 /(porcja 1120g) = 1,80 g		Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Szynka tostowa z kurcząt 60g (SOJ) Mix салат z olejem i marchewką 50g Sok wielowarzywny 200 ml (SEL) Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 73 /(porcja 660g) = 486,80 kcal Białko ogółem (100g)= 3.2 /(porcja 660g) = 21,60 g Tłuszcz (100g)= 2.5 /(porcja 660g) = 16,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.1 /(porcja 660g) = 7,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 8.1 /(porcja 660g) = 54,00 g cukry suma (100g)= 2.1 /(porcja 660g) = 13,90 g Błonnik pokarmowy (100g)= .8 /(porcja 660g) = 5,50 g Sól (100g)= .1 /(porcja 660g) = 0,50 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 109,60 kcal Białko ogółem 95,90 g Tłuszcz 73,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 30,30 g Węglowodny przyswajalne 255,70 g cukry suma 54,60 g Błonnik pokarmowy 52,30 g Sól 4,10 g

dupr. 27.10.2025r.

STARSZY DIETETYK

mgr inż. Magdalena Kwiatkowska

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 Dietetyka Szpitalnego jest udostępniany na prośbę pacjenta.

Wydrukował: q. Data i godzina wydruku: 2025-10-22 09:42:24

strona 1 z 16

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-11-02 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-11-02 niedziela	2-Latwostrawna	chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Twarożek naturalny 120g A (MLE) Rukola 10g Pomidor sparzony 100g 2 szt Kakao z cukrem 250 ml A (MLE) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 116 /(porcja 580g) = 682,10 kcal Białko ogółem (100g)= 5.2 /(porcja 580g) = 30,70 g Tłuszcz (100g)= 4.4 /(porcja 580g) = 25,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2.3 /(porcja 580g) = 13,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 13.2 /(porcja 580g) = 77,70 g cukry suma (100g)= 3.1 /(porcja 580g) = 18,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.6 /(porcja 580g) = 9,60 g Sól (100g)= .1 /(porcja 580g) = 0,80 g		Koperkowa z zacierką 300ml (GLU Psz, MLE, SEL) Pieczeń rzymska pieczona 100g (GLU Psz, JAJ, SOJ, GLU Jęcz.) Sos pomidorowy 120g A (GLU Psz, MLE, SEL) Ziemniaki 200g a Brokuły duszona 150g herbata dzika róża/ jablko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 76.7 /(porcja 1120g) = 851,70 kcal Białko ogółem (100g)= 3.7 /(porcja 1120g) = 41,50 g Tłuszcz (100g)= 1.2 /(porcja 1120g) = 13,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .3 /(porcja 1120g) = 3,00 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11.8 /(porcja 1120g) = 131,20 g cukry suma (100g)= 1.6 /(porcja 1120g) = 18,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2.3 /(porcja 1120g) = 26,00 g Sól (100g)= 0 /(porcja 1120g) = 0,40 g	Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Szynka tostowa z kurcząt 60g (SOJ) Mix салат z olejem i marchewką 50g Sok wielowarzywny 200 ml (SEL) Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 73 /(porcja 660g) = 486,80 kcal Białko ogółem (100g)= 3.2 /(porcja 660g) = 21,60 g Tłuszcz (100g)= 2.5 /(porcja 660g) = 16,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.1 /(porcja 660g) = 7,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 8.1 /(porcja 660g) = 54,00 g cukry suma (100g)= 2.1 /(porcja 660g) = 13,90 g Błonnik pokarmowy (100g)= .8 /(porcja 660g) = 5,50 g Sól (100g)= .1 /(porcja 660g) = 0,50 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 020,60 kcal Białko ogółem 93,80 g Tłuszcz 56,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 23,80 g Węglowodny przyswajalne 262,90 g cukry suma 50,30 g Błonnik pokarmowy 41,10 g Sól 1,70 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 Dietetyka Szpitalnego jest udostępniany na prośbę pacjenta.

Wydrukował: q. Data i godzina wydruku: 2025-10-22 09:42:24

strona 2 z 16

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-11-02 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-11-02 niedziela	Bulka pszenna 100g (GLU Psz, SOJ, GLU Jęcz), Twarożek naturalny 120g A (MLE), Rukola 10g Pomidor sparzony 100g 2 szt Kakao z cukrem 250 ml A (MLE), Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 104,4 /(porcja 580g)= 614,30 kcal Białko ogółem (100g)= 5.2 /(porcja 580g) = 30,70 g Tłuszcz (100g)= 2.9 /(porcja 580g)= 16,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.3 /(porcja 580g) = 7,90 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 13.9 /(porcja 580g) = 81,60 g cukry suma (100g)= 3.1 /(porcja 580g) = 18,40 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.5 /(porcja 580g) = 8,70 g Sól (100g)= .3 /(porcja 580g) = 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	Koperkowa z zacierka 300ml (GLU Psz, MLE, SEL), Pieczeń rzymska pieczona 100g (GLU Psz, JAJ, SOJ, GLU Jęcz), Ziemniaki 200g a Fasolka szparagowa duszona 150g herbata dzika róża/ jablko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 73.5 /(porcja 1000g) = 735,20 kcal Białko ogółem (100g)= 3.1 /(porcja 1000g) = 31,20 g Tłuszcz (100g)= 1.7 /(porcja 1000g) = 17,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .3 /(porcja 1000g) = 2,70 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10.8 /(porcja 1000g) = 107,80 g cukry suma (100g)= 1.5 /(porcja 1000g) = 14,50 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2 /(porcja 1000g) = 19,90 g Sól (100g)= 0 /(porcja 1000g) = 0,20 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), Szyńska tostowa z kurcząt 60g (SOJ), Mix салат z olejem i marchewką 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 89.7 /(porcja 460g) = 407,70 kcal Białko ogółem (100g)= 4.2 /(porcja 460g) = 19,30 g Tłuszcz (100g)= 1.6 /(porcja 460g) = 7,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .4 /(porcja 460g) = 1,70 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 13 /(porcja 460g) = 59,20 g cukry suma (100g)= 1.7 /(porcja 460g) = 7,70 g Błonnik pokarmowy (100g)= .8 /(porcja 460g) = 3,40 g Sól (100g)= .4 /(porcja 460g) = 1,70 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 907,20 kcal Białko ogółem 103,00 g Tłuszcz 43,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 13,70 g Węglowodny przyswajalne 259,90 g cukry suma 51,90 g Błonnik pokarmowy 32,00 g Sól 4,20 g	

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadłospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

strona 3 z 16

Wydrukował: q, Data i godzina wydruku: 2025-10-22 09:42:24

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-11-02 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-11-02 niedziela	Bulka pszenna 75g (GLU Psz, SOJ, GLU Jęcz,) masło porcjowane 10g (MLE), Twarożek naturalny 120g A (MLE), Rukola 10g Pomidor sparzony 100g 2 szt Kakao z cukrem 250 ml A (MLE), Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 114,5 /(porcja 565g)= 636,30 kcal Białko ogółem (100g)= 5,2 /(porcja 565g)= 29,00 g Tłuszcz (100g)= 4,5 /(porcja 565g)= 24,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2,4 /(porcja 565g)= 13,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12,8 /(porcja 565g)= 71,10 g cukry suma (100g)= 3,2 /(porcja 565g)= 18,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,4 /(porcja 565g)= 8,00 g Sól (100g)= .3 /(porcja 565g)= 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	Koperkowa z zacierką 300ml (GLU Psz, MLE, SEL), Pieczeń rzymska pieczona 100g (GLU Psz, JAJ, SOJ, GLU Jęcz,) Sos pomidorowy 120g A (GLU Psz, MLE, SEL), Ziemniaki 200g a Fasolka szparagowa duszona 150g herbata dzika róża/ jablko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 78,6 /(porcja 1120g)= 873,50 kcal Białko ogółem (100g)= 3 /(porcja 1120g)= 32,90 g Tłuszcz (100g)= 2,5 /(porcja 1120g)= 28,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .4 /(porcja 1120g)= 3,90 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10,4 /(porcja 1120g)= 115,50 g cukry suma (100g)= 1,7 /(porcja 1120g)= 18,60 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,9 /(porcja 1120g)= 21,10 g Sól (100g)= 0 /(porcja 1120g)= 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), Szyńska tostowa z kurcząt 60g (SOJ), Mix salat z olejem i marchewką 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 94,5 /(porcja 445g)= 429,70 kcal Białko ogółem (100g)= 3,9 /(porcja 445g)= 17,50 g Tłuszcz (100g)= 3,4 /(porcja 445g)= 15,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,6 /(porcja 445g)= 7,10 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10,7 /(porcja 445g)= 48,70 g cukry suma (100g)= 1,6 /(porcja 445g)= 7,30 g Błonnik pokarmowy (100g)= .6 /(porcja 445g)= 2,70 g Sól (100g)= .3 /(porcja 445g)= 1,40 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 050,00 kcal Białko ogółem 83,50 g Tłuszcz 70,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 25,70 g Węglowodny przyswajalne 252,80 g cukry suma 61,10 g Błonnik pokarmowy 33,30 g Sól 3,60 g	

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadłospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

strona 4 z 16

Wydrukował: q, Data i godzina wydruku: 2025-10-22 09:42:24

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-11-02 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
	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+zi emniaki 500ml Paska (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 2025-11-02 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-11-02 niedziela	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.) 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)= 9,8 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	

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-11-02 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-11-02 niedziela	7- kontrolowana zawartość kw. tłuszczowych(sercowa)	chleb wieloziarnisty 115g (GLU Ows, GLU Żyt.) Twarożek naturalny 120g A (MLE) Pomidor 100g-2szt Rukola 10g Kakao z cukrem 250 ml A (MLE) Wartość energetyczna[kcal] 619,40 kcal Białko ogółem 30,20 g Tłuszcz 23,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 7,60 g Węglowodny przyswajalne 64,30 g cukry suma 19,20 g Błonnik pokarmowy 16,80 g Sól 1,50 g		Grochowa z ziemniakami 300 ml (GLU Psz, SEL) Pieczeń rzymska pieczona 100g (GLU Psz, JAJ, SOJ, GLU Jęcz) Sos pomidorowy 120g A (GLU Psz, MLE, SEL) Ziemniaki 200g a Surówka coleslaw 150g A (JAJ, GOR) herbata dzika róża/ jablko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 873,00 kcal Białko ogółem 40,80 g Tłuszcz 19,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 3,10 g Węglowodny przyswajalne 135,00 g cukry suma 26,40 g Błonnik pokarmowy 31,80 g Sól 1,80 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) Mix салат z olejem i marchewką 50g Sok wielowarzywny 200 ml (SEL) Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 465,10 kcal Białko ogółem 21,50 g Tłuszcz 14,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 3,20 g Węglowodny przyswajalne 53,90 g cukry suma 13,90 g Błonnik pokarmowy 5,50 g Sól 0,50 g		Wartość energetyczna[kcal] 1 957,50 kcal Białko ogółem 92,50 g Tłuszcz 57,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 13,90 g Węglowodny przyswajalne 253,20 g cukry suma 59,50 g Błonnik pokarmowy 54,10 g Sól 3,80 g

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadłospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

strona 7 z 16

Wydrukował: q, Data i godzina wydruku: 2025-10-22 09:42:24

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-11-02 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-11-02 niedziela	9- Bogatobiałkowa	chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Twarożek naturalny 200g A (MLE) Rukola 10g Pomidor sparzony 100g 2 szt Kakao z cukrem 250 ml A (MLE) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 116,4 /(porcja 660g)= 776,00 kcal Białko ogółem (100g)= 6 /(porcja 660g)= 39,60 g Tłuszcz (100g)= 4,6 /(porcja 660g)= 30,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2,5 /(porcja 660g)= 16,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12,1 /(porcja 660g)= 80,50 g cukry suma (100g)= 3,3 /(porcja 660g)= 21,70 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,4 /(porcja 660g)= 9,60 g Sól (100g)= .1 /(porcja 660g)= 0,70 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)= 0 Sól (100g)= .1 /(porcja 150g)= 0,10 g	Koperkowa z zacierką 300ml (GLU Psz, MLE, SEL) Pieczeń rzymska pieczona 100g (GLU Psz, JAJ, SOJ, GLU Jęcz.) Sos pomidorowy 120g A (GLU Psz, MLE, SEL) Ziemniaki 200g a Brokuly duszona 150g herbata dzika róża/ jablko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 76,7 /(porcja 1120g)= 851,70 kcal Białko ogółem (100g)= 3,7 /(porcja 1120g)= 41,50 g Tłuszcz (100g)= 1,2 /(porcja 1120g)= 13,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .3 /(porcja 1120g)= 3,00 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11,8 /(porcja 1120g)= 131,20 g cukry suma (100g)= 1,6 /(porcja 1120g)= 18,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2,3 /(porcja 1120g)= 26,00 g Sól (100g)= 0 /(porcja 1120g)= 0,40 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)= 0 Sól (100g)= .1 /(porcja 150g)= 0,20 g	Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Szynka tostowa z kurcząt 60g (SOJ) Mix салат z olejem i marchewką 50g Sok wielowarzywny 200 ml (SEL) Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 73 /(porcja 660g)= 486,80 kcal Białko ogółem (100g)= 3,2 /(porcja 660g)= 21,60 g Tłuszcz (100g)= 2,5 /(porcja 660g)= 16,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,1 /(porcja 660g)= 7,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 8,1 /(porcja 660g)= 54,00 g cukry suma (100g)= 2,1 /(porcja 660g)= 13,90 g Błonnik pokarmowy (100g)= .8 /(porcja 660g)= 5,50 g Sól (100g)= .1 /(porcja 660g)= 0,50 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 279,50 kcal Białko ogółem 110,90 g Tłuszcz 64,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 30,30 g Węglowodny przyswajalne 287,30 g cukry suma 72,70 g Błonnik pokarmowy 41,10 g Sól 1,90 g	

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadłospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

strona 8 z 16

Wydrukował: q, Data i godzina wydruku: 2025-10-22 09:42:24

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-11-02 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-11-02 niedziela 6-Z ograniczeniem łatwo przys.węgl(Cukrzycowa)	chleb wieloziarnisty 115g (GLU Ows, GLU Żyt,) masło porcjowane 10g (MLE,) Ser żółty 60g A (MLE,) Rukola 10g Pomidor 100g-2szt Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 98,5 /(porcja 545g)= 547,20 kcal Białko ogółem (100g)= 4,6 /(porcja 545g)= 25,30 g Tłuszcz (100g)= 5,4 /(porcja 545g)= 30,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2,9 /(porcja 545g)= 16,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 7,1 /(porcja 545g)= 39,50 g cukry suma (100g)= 1,1 /(porcja 545g)= 6,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2,3 /(porcja 545g)= 12,80 g Sól (100g)= ,3 /(porcja 545g)= 1,80 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	Grochowa z ziemniakami 300 ml (GLU Psz, SEL,) Pieczeń rzymska pieczona 100g (GLU Psz, JAJ, SOJ, GLU Jęcz,) Sos pomidorowy 120g A (GLU Psz, MLE, SEL,) Ziemniaki 200g a Surówka coleslaw 150g A (JAJ, GOR,) Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 76 /(porcja 1120g)= 844,80 kcal Białko ogółem (100g)= 3,7 /(porcja 1120g)= 40,80 g Tłuszcz (100g)= 1,7 /(porcja 1120g)= 18,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= ,3 /(porcja 1120g)= 3,00 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11,7 /(porcja 1120g)= 130,00 g cukry suma (100g)= 1,9 /(porcja 1120g)= 21,40 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2,9 /(porcja 1120g)= 31,80 g Sól (100g)= ,2 /(porcja 1120g)= 1,80 g		Chleb graham 90g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt,) masło porcjowane 10g (MLE,) Szynka kostowa z kurcząt 60g (SOJ,) Mix sałat z olejem i marchewką 50g Sok wielowarzywny 200 ml (SEL,) Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 69,9 /(porcja 660g)= 466,00 kcal Białko ogółem (100g)= 3,4 /(porcja 660g)= 22,30 g Tłuszcz (100g)= 2,5 /(porcja 660g)= 16,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,1 /(porcja 660g)= 7,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 7,2 /(porcja 660g)= 47,80 g cukry suma (100g)= 1,4 /(porcja 660g)= 9,30 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1 /(porcja 660g)= 6,30 g Sól (100g)= ,1 /(porcja 660g)= 0,60 g	Pieczyno żytnio-pszenno-razowe 60g (GLU Psz, GLU Żyt,) masło 10g (MLE,) Golonkowa delikatkowa z indyka 40g (GLU Psz, SEL, GOR,) Ogórek 30g Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 179,2 /(porcja 140g)= 252,40 kcal Białko ogółem (100g)= 7,4 /(porcja 140g)= 10,40 g Tłuszcz (100g)= 8,2 /(porcja 140g)= 11,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 4,2 /(porcja 140g)= 6,00 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 16,9 /(porcja 140g)= 23,90 g cukry suma (100g)= 1,4 /(porcja 140g)= 2,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= 3,5 /(porcja 140g)= 4,90 g Sól (100g)= ,4 /(porcja 140g)= 0,50 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 164,40 kcal Białko ogółem 102,60 g Tłuszcz 79,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 34,10 g Węglowodny przyswajalne 246,30 g cukry suma 43,80 g Błonnik pokarmowy 55,80 g Sól 4,80 g

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-11-02 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-11-02 niedziela GL- Bezglutenowa	chleb bezglutenowy 105g masło porcjowane 10g (MLE,) Ser żółty 60g A (MLE,) Rukola 10g Pomidor 100g-2szt Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 92,2 /(porcja 535g)= 485,30 kcal Białko ogółem (100g)= 3,4 /(porcja 535g)= 17,60 g Tłuszcz (100g)= 5,4 /(porcja 535g)= 28,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 3,2 /(porcja 535g)= 16,70 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 7,9 /(porcja 535g)= 41,40 g cukry suma (100g)= 2,2 /(porcja 535g)= 11,60 g Błonnik pokarmowy (100g)= ,5 /(porcja 535g)= 2,50 g Sól (100g)= ,4 /(porcja 535g)= 2,10 g		Grochowa z ziemniakami 300ml A bez glutnowa (SEL,) Pieczeń rzymska drobiowa pieczona bezglutenowa 100g (JAJ,) Sos pomidorowy 120g bezglutenowy i bezmleczny A (SEL,) Ziemniaki 300g A Surówka coleslaw 150g A (JAJ, GOR,) herbata dzika róża/ jabłko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 90,2 /(porcja 1220g)= 1 127,70 kcal Białko ogółem (100g)= 4,5 /(porcja 1220g)= 56,10 g Tłuszcz (100g)= 2,4 /(porcja 1220g)= 30,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= ,2 /(porcja 1220g)= 2,70 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12,6 /(porcja 1220g)= 157,00 g cukry suma (100g)= 2 /(porcja 1220g)= 25,40 g Błonnik pokarmowy (100g)= 3,1 /(porcja 1220g)= 38,90 g Sól (100g)= ,2 /(porcja 1220g)= 2,20 g		chleb bezglutenowy 105g masło porcjowane 10g (MLE,) Szynka kostowa z kurcząt 60g (SOJ,) Mix sałat z olejem i marchewką 50g Sok wielowarzywny 200 ml (SEL,) Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 67 /(porcja 675g)= 446,40 kcal Białko ogółem (100g)= 2 /(porcja 675g)= 13,20 g Tłuszcz (100g)= 3,2 /(porcja 675g)= 21,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,1 /(porcja 675g)= 7,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 6,7 /(porcja 675g)= 44,80 g cukry suma (100g)= 2,3 /(porcja 675g)= 15,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= ,2 /(porcja 675g)= 1,30 g Sól (100g)= ,2 /(porcja 675g)= 1,50 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 059,40 kcal Białko ogółem 86,90 g Tłuszcz 80,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 26,80 g Węglowodny przyswajalne 243,20 g cukry suma 52,20 g Błonnik pokarmowy 42,70 g Sól 5,80 g

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-11-02 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-11-02 niedziela	ML-Bezmielczna						
	chleb żytnio-pszeniczny 90g (<i>GLU Psz, GLU Żyt.</i>) Masło roślinne rama 10g Jajko gotowane 2szt-100g (<i>JAJ.</i>) Miód porcjowany 1szt-25g Pomidor sparzony 100g 2 szt Rukola 10g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 93.8 /(porcja 585g) = 551,80 kcal Białko ogółem (100g)= 3.6 /(porcja 585g) = 20,90 g Tłuszcz (100g)= 2.8 /(porcja 585g) = 16,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .7 /(porcja 585g) = 4,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 13.2 /(porcja 585g) = 77,40 g cukry suma (100g)= 1.7 /(porcja 585g) = 10,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= .9 /(porcja 585g) = 5,60 g Sól (100g)= .1 /(porcja 585g) = 0,40 g		Koperkowa z ziemniakami 300ml b/g (<i>SEL.</i>) Pieczeń rzymska pieczona 100g (<i>GLU Psz, JAJ, SOJ, GLU Jęcz.</i>) Sos pomidorowy 120g bezglutenowy i bezmleczny A (<i>SEL.</i>) Ziemniaki 300g A Brokuły duszona 150g herbata dzika róża/ jabłko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 77.3 /(porcja 1270g) = 966,40 kcal Białko ogółem (100g)= 3.7 /(porcja 1270g) = 46,40 g Tłuszcz (100g)= 1.4 /(porcja 1270g) = 17,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .2 /(porcja 1270g) = 2,50 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11.5 /(porcja 1270g) = 143,30 g cukry suma (100g)= 1.4 /(porcja 1270g) = 18,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2.9 /(porcja 1270g) = 36,30 g Sól (100g)= .1 /(porcja 1270g) = 0,80 g		Chleb graham 60g (<i>GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.</i>) Chleb żytnio- pszeniczny 30g (<i>GLU Psz, GLU Żyt.</i>) Masło roślinne rama 10g Szynka kostowa z kurcząt 60g (<i>SOJ.</i>) Mix салат z olejem i marchewką 50g Sok wielowarzywny 200 ml (<i>SEL.</i>) Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 69.8 /(porcja 660g) = 465,10 kcal Białko ogółem (100g)= 3.2 /(porcja 660g) = 21,50 g Tłuszcz (100g)= 2.2 /(porcja 660g) = 14,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .5 /(porcja 660g) = 3,20 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 8.1 /(porcja 660g) = 53,90 g cukry suma (100g)= 2.1 /(porcja 660g) = 13,90 g Błonnik pokarmowy (100g)= .8 /(porcja 660g) = 5,50 g Sól (100g)= .1 /(porcja 660g) = 0,50 g		Wartość energetyczna[kcal] 1 983,30 kcal Białko ogółem 88,80 g Tłuszcz 48,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 10,10 g Węglowodny przyswajalne 274,60 g cukry suma 42,10 g Błonnik pokarmowy 47,40 g Sól 1,70 g

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadłospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

strona 11 z 16

Wydrukował: q, Data i godzina wydruku: 2025-10-22 09:42:24

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-11-02 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-11-02 niedziela	We-Wegetariańska						
	chleb żytnio-pszeniczny 90g (<i>GLU Psz, GLU Żyt.</i>) masło porcjowane 10g (<i>MLE.</i>) Ser żółty 60g A (<i>MLE.</i>) Pomidor 100g-2szt Rukola 10g Kakao z cukrem 250 ml A (<i>MLE.</i>) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 138.8 /(porcja 520g) = 730,80 kcal Białko ogółem (100g)= 6.4 /(porcja 520g) = 33,40 g Tłuszcz (100g)= 6.2 /(porcja 520g) = 32,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 3.8 /(porcja 520g) = 20,00 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 14.2 /(porcja 520g) = 74,70 g cukry suma (100g)= 2.5 /(porcja 520g) = 13,40 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.8 /(porcja 520g) = 9,60 g Sól (100g)= .2 /(porcja 520g) = 1,30 g		Grochowa z ziemniakami 300 ml (<i>GLU Psz, SEL.</i>) Ryba gotowana w jarzynach 150g (<i>RYB, SEL.</i>) Ziemniaki 200g a Surówka colesław 150g A (<i>JAJ, GOR.</i>) herbata dzika róża/ jabłko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 73.3 /(porcja 1050g) = 733,40 kcal Białko ogółem (100g)= 4.3 /(porcja 1050g) = 42,80 g Tłuszcz (100g)= 1.4 /(porcja 1050g) = 13,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .1 /(porcja 1050g) = 1,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12.3 /(porcja 1050g) = 123,40 g cukry suma (100g)= 2.5 /(porcja 1050g) = 25,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= 3.3 /(porcja 1050g) = 32,80 g Sól (100g)= .3 /(porcja 1050g) = 2,80 g		Chleb żytnio- pszeniczny 30g (<i>GLU Psz, GLU Żyt.</i>) Chleb graham 60g (<i>GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.</i>) masło porcjowane 10g (<i>MLE.</i>) Pasta roślinna 1szt-75g (<i>GLU Psz, SOJ, GOR.</i>) Miód porcjowany 1szt-25g Mix салат z olejem i marchewką 50g Sok wielowarzywny 200 ml (<i>SEL.</i>) Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 84.1 /(porcja 700g) = 601,00 kcal Białko ogółem (100g)= 2 /(porcja 700g) = 14,50 g Tłuszcz (100g)= 3.3 /(porcja 700g) = 23,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1 /(porcja 700g) = 6,90 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11.3 /(porcja 700g) = 80,90 g cukry suma (100g)= 2.5 /(porcja 700g) = 18,10 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.1 /(porcja 700g) = 7,70 g Sól (100g)= .2 /(porcja 700g) = 1,50 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 065,20 kcal Białko ogółem 90,70 g Tłuszcz 69,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 28,20 g Węglowodny przyswajalne 279,00 g cukry suma 56,70 g Błonnik pokarmowy 50,10 g Sól 5,60 g

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadłospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

strona 12 z 16

Wydrukował: q, Data i godzina wydruku: 2025-10-22 09:42:24

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-11-02 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-11-02 niedziela	C1- Dieta podstawowa	Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) Chleb wielozłazisty 85g (GLU Ows, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Ser żółty 60g A (MLE) Rukola 10g Pomidor 100g-2szt Kakao z cukrem 250 ml A (MLE) Wartość energetyczna[kcal] 749,80 kcal Białko ogółem 33,50 g Tłuszcz 37,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 19,80 g Węglowodny przyswajalne 66,70 g cukry suma 14,30 g Błonnik pokarmowy 15,00 g Sól 1,80 g		Grochowa z ziemniakami 300 ml (GLU Psz, SEL.) Pieczeń rzymska pieczona 100g (GLU Psz, JAJ, SOJ, GLU Jęcz.) Sos pomidorowy 120g A (GLU Psz, MLE, SEL.) Ziemniaki 200g a Surówka coleslaw 150g A (JAJ, GOR.) herbata dzika róża/ jabłko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 873,00 kcal Białko ogółem 40,80 g Tłuszcz 19,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 3,10 g Węglowodny przyswajalne 135,00 g cukry suma 26,40 g Błonnik pokarmowy 31,80 g Sól 1,80 g		Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Szynka tostowa z kurcząt 60g (SOJ.) Mix салат z olejem i marchewką 50g Sok wielowarzywny 200 ml (SEL.) Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 486,80 kcal Białko ogółem 21,60 g Tłuszcz 16,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 7,40 g Węglowodny przyswajalne 54,00 g cukry suma 13,90 g Błonnik pokarmowy 5,50 g Sól 0,50 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 109,60 kcal Białko ogółem 95,90 g Tłuszcz 73,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 30,30 g Węglowodny przyswajalne 255,70 g cukry suma 54,60 g Błonnik pokarmowy 52,30 g Sól 4,10 g

Wydruk z MAPI JADLOSPIS 2

Formularz:Jadłospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

strona 13 z 16

Wydrukował: q. Data i godzina wydruku: 2025-10-22 09:42:24

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-11-02 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-11-02 niedziela	C2- Dieta Łaiwostrawna	chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Twarożek naturalny 120g A (MLE) Rukola 10g Pomidor sparzony 100g 2 szt Kakao z cukrem 250 ml A (MLE) Wartość energetyczna[kcal] 682,10 kcal Białko ogółem 30,70 g Tłuszcz 25,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 13,40 g Węglowodny przyswajalne 77,70 g cukry suma 18,20 g Błonnik pokarmowy 9,60 g Sól 0,80 g		Koperkowa z zacierką 300ml (GLU Psz, MLE, SEL.) Pieczeń rzymska pieczona 100g (GLU Psz, JAJ, SOJ, GLU Jęcz.) Sos pomidorowy 120g A (GLU Psz, MLE, SEL.) Ziemniaki 200g a Brokuły duszona 150g herbata dzika róża/ jabłko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 851,70 kcal Białko ogółem 41,50 g Tłuszcz 13,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 3,00 g Węglowodny przyswajalne 131,20 g cukry suma 18,20 g Błonnik pokarmowy 26,00 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) Szynka tostowa z kurcząt 60g (SOJ.) Mix салат z olejem i marchewką 50g Sok wielowarzywny 200 ml (SEL.) Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 486,80 kcal Białko ogółem 21,60 g Tłuszcz 16,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 7,40 g Węglowodny przyswajalne 54,00 g cukry suma 13,90 g Błonnik pokarmowy 5,50 g Sól 0,50 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 020,60 kcal Białko ogółem 93,80 g Tłuszcz 56,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 23,80 g Węglowodny przyswajalne 262,90 g cukry suma 50,30 g Błonnik pokarmowy 41,10 g Sól 1,70 g

Wydruk z MAPI JADLOSPIS 2

Formularz:Jadłospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

strona 14 z 16

Wydrukował: q. Data i godzina wydruku: 2025-10-22 09:42:24

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-11-02 KUCHNIA SZPITALNA

2025-11-02 niedziela		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
C3-Ograniczenie iatw.przys.węglu(CukrzycowaMakki)	C3-Ograniczenie iatw.przys.węglu(CukrzycowaMakki)	chleb wieloziarnisty 115g (GLU Ows, GLU Żyt.) Masło roślinne rama 10g Ser żółty 80g A (MLE) Rukola 10g Pomidor 100g-2szt Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 586,20 kcal Białko ogółem 30,40 g Tłuszcz 32,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 15,80 g Węglowodny przyswajalne 39,70 g cukry suma 6,00 g Błonnik pokarmowy 12,80 g Sól 2,10 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	Grochowa z ziemniakami 300 ml (GLU Psz, SEL) Pieczeń rzymska wieprzowa pieczona 150g A (GLU Psz, JAJ, SOJ, GLU Jęcz.) Sos pomidorowy 120g A (GLU Psz, MLE, SEL) Ziemniaki 200g a Surówka coleslaw 150g A (JAJ, GOR) Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 750,30 kcal Białko ogółem 63,30 g Tłuszcz 6,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 1,50 g Węglowodny przyswajalne 113,40 g cukry suma 11,00 g Błonnik pokarmowy 27,40 g Sól 0,70 g		Chleb graham 90g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Masło roślinne rama 10g Szyńka tostowa z kurcząt 80g A (SOJ) Jajko gotowane 1szt -50g (JAJ) Mix салат z olejem i marchewką 50g Sok wielowarzywny 200 ml (SEL) Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 540,20 kcal Białko ogółem 31,10 g Tłuszcz 19,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 4,90 g Węglowodny przyswajalne 48,40 g cukry suma 9,40 g Błonnik pokarmowy 6,30 g Sól 0,60 g	Pieczynwo żytnio-pszenno-razowe 60g (GLU Psz, GLU Żyt.) Masło roślinne rama 10g Golonkowa delikatesowa z indyka 40g (GLU Psz, SEL, GOR) Ogórek 30g Wartość energetyczna[kcal] 231,30 kcal Białko ogółem 10,30 g Tłuszcz 9,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 2,30 g Węglowodny przyswajalne 23,80 g cukry suma 2,00 g Błonnik pokarmowy 4,90 g Sól 0,60 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 162,00 kcal Białko ogółem 138,90 g Tłuszcz 70,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 25,90 g Węglowodny przyswajalne 230,40 g cukry suma 33,50 g Błonnik pokarmowy 51,40 g Sól 4,10 g

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-11-02 KUCHNIA SZPITALNA

2025-11-02 niedziela		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
P1-Dieta Podstawowa Dziecięca	P1-Dieta Podstawowa Dziecięca	Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) Chleb wieloziarnisty 40g (GLU Ows, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Ser żółty 60g A (MLE) Rukola 10g Pomidor 100g-2szt Kakao z cukrem 250 ml A (MLE) Wartość energetyczna[kcal] 644,50 kcal Białko ogółem 30,20 g Tłuszcz 34,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 19,80 g Węglowodny przyswajalne 52,80 g cukry suma 13,10 g Błonnik pokarmowy 10,50 g Sól 1,40 g	Skyr jagodowy 150g (MLE) Wartość energetyczna[kcal] 123,00 kcal Białko ogółem 14,40 g Tłuszcz g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem g Węglowodny przyswajalne 16,50 g cukry suma 16,50 g Błonnik pokarmowy g Sól g	Grochowa z ziemniakami 300 ml (GLU Psz, SEL) Pieczeń rzymska pieczona 100g (GLU Psz, JAJ, SOJ, GLU Jęcz.) Sos pomidorowy 120g A (GLU Psz, MLE, SEL) Ziemniaki 100g Surówka coleslaw 100g G (JAJ, GOR) herbata dzika róża/ jabłko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 626,40 kcal Białko ogółem 35,80 g Tłuszcz 13,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 2,60 g Węglowodny przyswajalne 94,00 g cukry suma 18,80 g Błonnik pokarmowy 21,90 g Sól 1,10 g	Pomarańcza 150g Wartość energetyczna[kcal] 50,80 kcal Białko ogółem 1,00 g Tłuszcz 0,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem g Węglowodny przyswajalne 10,20 g cukry suma 9,40 g Błonnik pokarmowy 2,10 g Sól g	Chleb żytnio- pszenny 60g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Szyńka tostowa z kurcząt 60g (SOJ) Mix салат z olejem i marchewką 50g Sok wielowarzywny 200 ml (SEL) Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 412,70 kcal Białko ogółem 17,70 g Tłuszcz 16,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 7,30 g Węglowodny przyswajalne 41,70 g cukry suma 12,60 g Błonnik pokarmowy 2,60 g Sól 0,40 g		Wartość energetyczna[kcal] 1 857,40 kcal Białko ogółem 99,10 g Tłuszcz 64,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 29,70 g Węglowodny przyswajalne 215,20 g cukry suma 70,40 g Błonnik pokarmowy 37,10 g Sól 2,90 g