

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-09-03 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-09-03 środa	1-Podstawowa	Herbata z cukrem 250ml A Bułka Grahanka 1szt-70g (GLU Psz,) Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt,) masło porcjowane 10g (MLE,) Koktajl senwatkowy 1szt-250ml (MLE,) Szynka tostowa z kurcząt 60g (SOJ,) Mix sałat 50g ogórek 50g Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 83.7 / (porcja 770g)= 659,00 kcal Białko ogółem (100g)= 5.9 / (porcja 770g)= 45,50 g Tłuszcz (100g)= 1.8 / (porcja 770g)= 14,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.1 / (porcja 770g)= 8,70 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10.3 / (porcja 770g)= 78,90 g cukry suma (100g)= 4 / (porcja 770g)= 30,90 g Błonnik pokarmowy (100g)= .8 / (porcja 770g)= 6,20 g Sól (100g)= .2 / (porcja 770g)= 1,30 g		Szczawiowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL,) Kurczak duszony z pastą pomidorową i oliwkami 150g/120ml A Ziemniaki 200g a Surówka koperkowa 150g A (JAJ, GOR,) Herbata malinowa 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 101.1 / (porcja 1050g)= 1 011,00 kcal Białko ogółem (100g)= 4.6 / (porcja 1050g)= 46,20 g Tłuszcz (100g)= 3.7 / (porcja 1050g)= 36,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .7 / (porcja 1050g)= 7,00 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11.7 / (porcja 1050g)= 116,70 g cukry suma (100g)= 2.9 / (porcja 1050g)= 29,40 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2.3 / (porcja 1050g)= 23,20 g Sól (100g)= .3 / (porcja 1050g)= 2,80 g		Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt,) Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt,) masło porcjowane 10g (MLE,) paszlet drobiowy 1szt-50g (GLU Psz, SOJ,) Ser żółty 40g (MLE,) Pomidor 100g-2szt herbata z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 105.3 / (porcja 540g)= 554,10 kcal Białko ogółem (100g)= 4.6 / (porcja 540g)= 24,20 g Tłuszcz (100g)= 5.1 / (porcja 540g)= 26,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2.8 / (porcja 540g)= 14,60 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9.9 / (porcja 540g)= 52,10 g cukry suma (100g)= 2 / (porcja 540g)= 10,30 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.3 / (porcja 540g)= 6,60 g Sól (100g)= .3 / (porcja 540g)= 1,60 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 224,10 kcal Białko ogółem 115,90 g Tłuszcz 77,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 30,30 g Węglowodny przyswajalne 247,70 g cukry suma 70,60 g Błonnik pokarmowy 36,00 g Sól 5,70 g

08.08.25r. dupejt
STARSZY DIETETYK
mgr inż. Magdalena Kwiatkowska

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-09-03 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-09-03 środa	2-Lawosławna	Bułka Grahanka 1szt-70g (GLU Psz,) Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt,) masło porcjowane 10g (MLE,) Koktajl senwatkowy 1szt-250ml (MLE,) Szynka tostowa z kurcząt 60g (SOJ,) Mix sałat 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 91.6 / (porcja 720g)= 654,00 kcal Białko ogółem (100g)= 6.3 / (porcja 720g)= 45,20 g Tłuszcz (100g)= 2 / (porcja 720g)= 14,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.2 / (porcja 720g)= 8,60 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10.9 / (porcja 720g)= 78,00 g cukry suma (100g)= 4.3 / (porcja 720g)= 30,40 g Błonnik pokarmowy (100g)= .8 / (porcja 720g)= 6,00 g Sól (100g)= .2 / (porcja 720g)= 1,30 g		Szczawiowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL,) Kurczak duszony z pastą pomidorową i oliwkami 150g/120ml A Ziemniaki 200g a Kalafor duszony z ziołami 150g A Herbata malinowa 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 95.9 / (porcja 1050g)= 958,80 kcal Białko ogółem (100g)= 4.8 / (porcja 1050g)= 46,20 g Tłuszcz (100g)= 3.6 / (porcja 1050g)= 36,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .7 / (porcja 1050g)= 6,90 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10.3 / (porcja 1050g)= 102,60 g cukry suma (100g)= 2 / (porcja 1050g)= 20,40 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2.4 / (porcja 1050g)= 24,30 g Sól (100g)= .2 / (porcja 1050g)= 1,70 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,) Pomidor sparzony 100g 2 szt herbata z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 86.4 / (porcja 570g)= 480,20 kcal Białko ogółem (100g)= 4.2 / (porcja 570g)= 23,50 g Tłuszcz (100g)= 3.1 / (porcja 570g)= 17,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.8 / (porcja 570g)= 10,20 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9.6 / (porcja 570g)= 53,40 g cukry suma (100g)= 2.7 / (porcja 570g)= 15,10 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.2 / (porcja 570g)= 6,70 g Sól (100g)= .1 / (porcja 570g)= 0,50 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 093,00 kcal Białko ogółem 116,90 g Tłuszcz 67,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 25,70 g Węglowodny przyswajalne 234,00 g cukry suma 65,90 g Błonnik pokarmowy 37,00 g Sól 3,50 g

2025-09-03 środa	34-letniśtrawna z ograniczeniem tłuszczu	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
		Bulka pszenna 100g (<i>GLU Psz, SOJ, GLU Jęcz.</i>) Szynka tostowa z kurcząt 60g (<i>SOJ</i>) Mix sałat 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 79,8 /(porcja 460g)= 362,70 kcal Białko ogółem (100g)= 4,2 /(porcja 460g)= 19,30 g Tłuszcz (100g)= .5 /(porcja 460g)= 2,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .3 /(porcja 460g)= 1,30 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	Koktajl serwakowy 1szt-250ml (<i>MLE</i>) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 88 /(porcja 250g)= 220,00 kcal Białko ogółem (100g)= 10,2 /(porcja 250g)= 25,50 g Tłuszcz (100g)= 1,2 /(porcja 250g)= 3,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .7 /(porcja 250g)= 1,80 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9 /(porcja 250g)= 22,50 g cukry suma (100g)= 9 /(porcja 250g)= 22,50 g Błonnik pokarmowy (100g)= 0 /(porcja 250g)= g Sól (100g)= .1 /(porcja 250g)= 0,20 g	Szczawiowa z ziemniakami 300ml A (<i>GLU Psz, MLE, SEL</i>) Kurczak duszony z pastą pomidorową i oliwkami 150g/120ml A Ziemniaki 200g a Kalafor duszony z ziołami 150g A Herbata malinowa 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 90,7 /(porcja 1050g)= 907,30 kcal Białko ogółem (100g)= 4,3 /(porcja 1050g)= 42,50 g Tłuszcz (100g)= 3,2 /(porcja 1050g)= 31,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .6 /(porcja 1050g)= 5,90 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10,5 /(porcja 1050g)= 105,00 g cukry suma (100g)= 2,3 /(porcja 1050g)= 23,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2,4 /(porcja 1050g)= 24,30 g Sól (100g)= .2 /(porcja 1050g)= 1,60 g	Jogurt naturalny 150g-1szt. (<i>MLE</i>) Jabłko 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	Bulka pszenna 100g (<i>GLU Psz, SOJ, GLU Jęcz.</i>) Twarożek 120g A (<i>MLE</i>) Pomidor sparzony 100g 2 szt herbata z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 79,4 /(porcja 570g)= 441,10 kcal Białko ogółem (100g)= 4,2 /(porcja 570g)= 23,20 g Tłuszcz (100g)= 1,6 /(porcja 570g)= 8,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .9 /(porcja 570g)= 4,70 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11,6 /(porcja 570g)= 64,70 g cukry suma (100g)= 2,7 /(porcja 570g)= 14,90 g Błonnik pokarmowy (100g)= .8 /(porcja 570g)= 4,60 g Sól (100g)= .3 /(porcja 570g)= 1,70 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 041,60 kcal Białko ogółem 114,60 g Tłuszcz 47,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 15,10 g Węglowodny przyswajalne 268,90 g cukry suma 85,30 g Błonnik pokarmowy 33,80 g Sól 5,30 g

2025-09-03 środa	44-letniśtrawna z ogr.ab.pobudz.wyd.soku żółdk.	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
		Bulka pszenna 75g (<i>GLU Psz, SOJ, GLU Jęcz.</i>) masło porcjowane 10g (<i>MLE</i>) Szynka tostowa z kurcząt 60g (<i>SOJ</i>) Mix sałat 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 87,9 /(porcja 445g)= 399,60 kcal Białko ogółem (100g)= 3,9 /(porcja 445g)= 17,60 g Tłuszcz (100g)= 2,6 /(porcja 445g)= 11,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,7 /(porcja 445g)= 7,80 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	Koktajl serwakowy 1szt-250ml (<i>MLE</i>) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 88 /(porcja 250g)= 220,00 kcal Białko ogółem (100g)= 10,2 /(porcja 250g)= 25,50 g Tłuszcz (100g)= 1,2 /(porcja 250g)= 3,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .7 /(porcja 250g)= 1,80 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9 /(porcja 250g)= 22,50 g cukry suma (100g)= 9 /(porcja 250g)= 22,50 g Błonnik pokarmowy (100g)= 0 /(porcja 250g)= g Sól (100g)= .1 /(porcja 250g)= 0,20 g	Szczawiowa z ziemniakami 300ml A (<i>GLU Psz, MLE, SEL</i>) Kurczak duszony z pastą pomidorową i oliwkami 150g/120ml A Ziemniaki 200g a Kalafor duszony z ziołami 150g A Herbata malinowa 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 95,9 /(porcja 1050g)= 958,80 kcal Białko ogółem (100g)= 4,8 /(porcja 1050g)= 48,20 g Tłuszcz (100g)= 3,6 /(porcja 1050g)= 36,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .7 /(porcja 1050g)= 6,90 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10,3 /(porcja 1050g)= 102,60 g cukry suma (100g)= 2 /(porcja 1050g)= 20,40 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2,4 /(porcja 1050g)= 24,30 g Sól (100g)= .2 /(porcja 1050g)= 1,70 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 (<i>GLU Psz, SOJ, GLU Jęcz.</i>) masło porcjowane 10g (<i>MLE</i>) Twarożek 120g A (<i>MLE</i>) Pomidor sparzony 100g 2 szt herbata z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 83,4 /(porcja 555g)= 463,10 kcal Białko ogółem (100g)= 3,9 /(porcja 555g)= 21,50 g Tłuszcz (100g)= 3 /(porcja 555g)= 16,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,8 /(porcja 555g)= 10,10 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9,8 /(porcja 555g)= 54,10 g cukry suma (100g)= 2,6 /(porcja 555g)= 14,50 g Błonnik pokarmowy (100g)= .7 /(porcja 555g)= 3,90 g Sól (100g)= .3 /(porcja 555g)= 1,40 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 098,00 kcal Białko ogółem 113,10 g Tłuszcz 67,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 26,60 g Węglowodny przyswajalne 240,30 g cukry suma 76,80 g Błonnik pokarmowy 32,40 g Sól 4,70 g

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-09-03 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-09-03 środa	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	Koktajl serwakowy 1szl-250ml (MLE.) zupa warzywna +ryż+masło+mięso drobiowe 500ml (GLU Psz, JAJ, SEL.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 83.1 /(porcja 750g)= 638,90 kcal Białko ogółem (100g)= 6.6 /(porcja 750g)= 50,90 g Tłuszcz (100g)= 2.1 /(porcja 750g)= 15,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .5 /(porcja 750g)= 4,10 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9.3 /(porcja 750g)= 71,30 g cukry suma (100g)= 3.3 /(porcja 750g)= 25,70 g Błonnik pokarmowy (100g)= .6 /(porcja 750g)= 4,30 g Sól (100g)= .1 /(porcja 750g)= 0,40 g	Mięso+warzywa+masło+ziemiaki 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] 2 210,10 kcal Białko ogółem 145,90 g Tłuszcz 67,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 17,30 g Węglowodny przyswajalne 244,00 g cukry suma 40,20 g Błonnik pokarmowy 24,80 g Sól 0,90 g	

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-09-03 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-09-03 środa	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.) Koktajl serwakowy 1szl-250ml (MLE.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 83.1 /(porcja 750g)= 638,90 kcal Białko ogółem (100g)= 6.6 /(porcja 750g)= 50,90 g Tłuszcz (100g)= 2.1 /(porcja 750g)= 15,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .5 /(porcja 750g)= 4,10 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9.3 /(porcja 750g)= 71,30 g cukry suma (100g)= 3.3 /(porcja 750g)= 25,70 g Błonnik pokarmowy (100g)= .6 /(porcja 750g)= 4,30 g Sól (100g)= .1 /(porcja 750g)= 0,40 g	Mięso+warzywa+masło+ziemiaki 500ml Płynna (MLE, SEL.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 36980 /(porcja 1g)= 369,80 kcal Białko ogółem (100g)= 1863 /(porcja 1g)= 18,60 g Tłuszcz (100g)= 1745 /(porcja 1g)= 17,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 872 /(porcja 1g)= 8,70 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 3228 /(porcja 1g)= 32,30 g cukry suma (100g)= 380 /(porcja 1g)= 3,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= 875 /(porcja 1g)= 8,80 g Sól (100g)= 10 /(porcja 1g)= 0,10 g	zupa warzywna +ryż+masło+mięso drobiowe 500ml (GLU Psz, JAJ, SEL.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 83.8 /(porcja 500g)= 418,90 kcal Białko ogółem (100g)= 5.1 /(porcja 500g)= 25,40 g Tłuszcz (100g)= 2.6 /(porcja 500g)= 12,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .5 /(porcja 500g)= 2,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9.8 /(porcja 500g)= 48,80 g cukry suma (100g)= .6 /(porcja 500g)= 3,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= .9 /(porcja 500g)= 4,30 g Sól (100g)= 0 /(porcja 500g)= 0,10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 265,40 kcal Białko ogółem 145,70 g Tłuszcz 71,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 19,70 g Węglowodny przyswajalne 250,00 g cukry suma 39,10 g Błonnik pokarmowy 26,00 g Sól 0,80 g	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-09-03 środa	7-kontrolowana zawartość kw. tłuszczowych(sercowa)	Bułka Grahamka 1szt-70g (<i>GLU Psz.</i>) Chleb żytnio-pszenny 30g (<i>GLU Psz, GLU Żyt.</i>) Masło roślinne rama 10g Koktajl serwakowy 1szt-250ml (<i>MLE</i> ,) Szynka tostowa z kurcząt 60g (<i>SOJ</i> ,) Mix sałat 50g ogórek 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 637,30 kcal Białko ogółem 45,40 g Tłuszcz 11,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 4,50 g Węglowodny przyswajalne 78,80 g cukry suma 30,90 g Błonnik pokarmowy 6,20 g Sól 1,40 g		Szczawiowa z ziemniakami 300ml A (<i>GLU Psz, MLE, SEL</i> ,) Kurczak duszony z pastą pomidorową i oliwkami 150g/120ml A Ziemniaki 200g a Surówka koperkowa 150g A (<i>JAJ, GOR</i> ,) Herbata malinow a 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 1 011,00 kcal Białko ogółem 46,20 g Tłuszcz 36,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 7,00 g Węglowodny przyswajalne 116,70 g cukry suma 29,40 g Błonnik pokarmowy 23,20 g Sól 2,80 g		Chleb graham 60g (<i>GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.</i>) Chleb żytnio-pszenny 30g (<i>GLU Psz, GLU Żyt.</i>) paszlet drobiowy 1szt-50g (<i>GLU Psz, SOJ</i> ,) twarożek 60g A (<i>MLE</i> ,) Pomidor 100g-2szt herbata z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 421,90 kcal Białko ogółem 19,50 g Tłuszcz 12,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 3,90 g Węglowodny przyswajalne 53,90 g cukry suma 12,60 g Błonnik pokarmowy 6,70 g Sól 1,20 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 070,20 kcal Białko ogółem 111,10 g Tłuszcz 60,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 15,40 g Węglowodny przyswajalne 249,40 g cukry suma 72,90 g Błonnik pokarmowy 36,10 g Sól 5,40 g

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-09-03 środa	9- Bogatobiałkowa	Bułka Grahamka 1szt-70g (<i>GLU Psz.</i>) Chleb żytnio-pszenny 30g (<i>GLU Psz, GLU Żyt.</i>) masło porcjowane 10g (<i>MLE</i> ,) Szynka tostowa z kurcząt 60g (<i>SOJ</i> ,) Mix sałat 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 91.1 /(porcja 470g)= 434,00 kcal Białko ogółem (100g)= 4.1 /(porcja 470g)= 19,70 g Tłuszcz (100g)= 2.3 /(porcja 470g)= 11,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.5 /(porcja 470g)= 6,90 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11.7 /(porcja 470g)= 55,50 g cukry suma (100g)= 1.7 /(porcja 470g)= 7,90 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.3 /(porcja 470g)= 6,00 g Sól (100g)= .2 /(porcja 470g)= 1,10 g	Koktajl serwakowy 1szt-250ml (<i>MLE</i> ,) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 88 /(porcja 250g)= 220,00 kcal Białko ogółem (100g)= 10.2 /(porcja 250g)= 25,50 g Tłuszcz (100g)= 1.2 /(porcja 250g)= 3,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .7 /(porcja 250g)= 1,80 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9 /(porcja 250g)= 22,50 g cukry suma (100g)= 9 /(porcja 250g)= 22,50 g Błonnik pokarmowy (100g)= 0 /(porcja 250g)= g Sól (100g)= .1 /(porcja 250g)= 0,20 g	Szczawiowa z ziemniakami 300ml A (<i>GLU Psz, MLE, SEL</i> ,) Kurczak duszony z pastą pomidorową i oliwkami 150g/120ml A Ziemniaki 200g a Kalafor duszony z ziołami 150g A Herbata malinow a 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 95.9 /(porcja 1050g)= 958,80 kcal Białko ogółem (100g)= 4.8 /(porcja 1050g)= 48,20 g Tłuszcz (100g)= 3.6 /(porcja 1050g)= 36,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .7 /(porcja 1050g)= 6,90 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10.3 /(porcja 1050g)= 102,60 g cukry suma (100g)= 2 /(porcja 1050g)= 20,40 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2.4 /(porcja 1050g)= 24,30 g Sól (100g)= .2 /(porcja 1050g)= 1,70 g	Jogurt naturalny 150g-1szt. (<i>MLE</i> ,) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 36.2 /(porcja 150g)= 54,00 kcal Białko ogółem (100g)= 2.6 /(porcja 150g)= 3,80 g Tłuszcz (100g)= 1.3 /(porcja 150g)= 2,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .9 /(porcja 150g)= 1,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 3.4 /(porcja 150g)= 5,10 g cukry suma (100g)= 3.4 /(porcja 150g)= 5,10 g Błonnik pokarmowy (100g)= 0 /(porcja 150g)= g Sól (100g)= .1 /(porcja 150g)= 0,10 g	Chleb graham 60g (<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> ,) Pomidor sparzony 100g 2 szt herbata z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 86.4 /(porcja 570g)= 480,20 kcal Białko ogółem (100g)= 4.2 /(porcja 570g)= 23,50 g Tłuszcz (100g)= 3.1 /(porcja 570g)= 17,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.8 /(porcja 570g)= 10,20 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9.6 /(porcja 570g)= 53,40 g cukry suma (100g)= 2.7 /(porcja 570g)= 15,10 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.2 /(porcja 570g)= 6,70 g Sól (100g)= .1 /(porcja 570g)= 0,50 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 147,00 kcal Białko ogółem 120,70 g Tłuszcz 69,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 27,20 g Węglowodny przyswajalne 239,10 g cukry suma 71,00 g Błonnik pokarmowy 37,00 g Sól 3,60 g

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-09-03 KUCHNIA SZPITALNA

2025-09-03 środa	6-Z, ograniczeniem łatwo przys.węgl.(Cukrzycowa)	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
		Bułka Grahamka 1szt-70g (<i>GLU Psz.</i>) masło porcjowane 10g (<i>MLE.</i>) Szynka tostowa z kurcząt 60g (<i>SOJ.</i>) Mix sałat 50g ogórek 50g Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 68.5/(porcja 490g))= 342,60 kcal Białko ogółem (100g)= 3.5 /(porcja 490g)= 17,40 g Tłuszcz (100g)= 2.1/(porcja 490g)= 10,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.4/(porcja 490g)= 6,80 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 7.3/(porcja 490g)= 36,70 g cukry suma (100g)= .6 /(porcja 490g)= 2,90 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1/(porcja 490g)= 4,90 g Sól (100g)= .2/(porcja 490g))= 1,00 g	Skyr naturalny 150g (<i>MLE.</i>) 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	Szczawiowa z ziemniakami 300ml A (<i>GLU Psz, MLE, SEL.</i>) Kurczak duszony z pastą pomidorową i oliwkami 150g/120ml A Ziemniaki 200g a Surówka koperkowa 150g A (<i>JAJ, GOR.</i>) Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 81.5/(porcja 1050g))= 815,10 kcal Białko ogółem (100g)= 4.5 /(porcja 1050g)= 44,50 g Tłuszcz (100g)= 2.8/(porcja 1050g)= 27,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .6/(porcja 1050g)= 6,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9/(porcja 1050g)= 90,40 g cukry suma (100g)= 1.2 /(porcja 1050g)= 12,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2.1/(porcja 1050g)= 20,60 g Sól (100g)= .2/(porcja 1050g)= 1,60 g		Chleb graham 90g (<i>GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.</i>) masło porcjowane 10g (<i>MLE.</i>) paszlet drobiowy 1szt-50g (<i>GLU Psz, SOJ.</i>) twaróg 60g A (<i>MLE.</i>) Pomidor 100g-2szt Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 89.3/(porcja 560g))= 495,90 kcal Białko ogółem (100g)= 3.7 /(porcja 560g)= 20,30 g Tłuszcz (100g)= 3.7/(porcja 560g)= 20,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.7/(porcja 560g)= 9,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9.5/(porcja 560g)= 52,80 g cukry suma (100g)= 2.3 /(porcja 560g)= 13,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.4/(porcja 560g)= 7,50 g Sól (100g)= .2/(porcja 560g))= 1,30 g	Pieczewo żytnio-pszenno-razowe 60g (<i>GLU Psz, GLU Żyt.</i>) masło 10g (<i>MLE.</i>) Ser żółty 30g (<i>MLE.</i>) Rzodkiew ka 30g Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 250.4/(porcja 130g))= 325,20 kcal Białko ogółem (100g)= 11.7 /(porcja 130g)= 15,20 g Tłuszcz (100g)= 14.4 /(porcja 130g)= 18,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 9.6/(porcja 130g)= 12,50 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 17.8/(porcja 130g))= 23,20 g cukry suma (100g)= 1.5 /(porcja 130g)= 2,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= 4.1/(porcja 130g)= 5,30 g Sól (100g)= .5/(porcja 130g))= 0,60 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 074,80 kcal Białko ogółem 115,40 g Tłuszcz 77,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 34,90 g Węglowodny przyswajalne 209,30 g cukry suma 36,10 g Błonnik pokarmowy 38,30 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 2025-09-03 KUCHNIA SZPITALNA

2025-09-03 środa	GL- Bezglutenowa	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
		herbata z cukrem 250 ml chleb bez glutenowy 105g masło porcjowane 10g (<i>MLE.</i>) Koktajl serwałkowy 1szt-250ml (<i>MLE.</i>) Szynka tostowa z kurcząt 60g (<i>SOJ.</i>) Mix sałat 50g ogórek 50g Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 76.2/(porcja 775g))= 586,40 kcal Białko ogółem (100g)= 4.8 /(porcja 775g)= 37,00 g Tłuszcz (100g)= 2.4/(porcja 775g)= 18,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.1/(porcja 775g)= 8,70 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 8.1/(porcja 775g)= 62,20 g cukry suma (100g)= 4.2 /(porcja 775g)= 32,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= .2/(porcja 775g)= 1,40 g Sól (100g)= .2/(porcja 775g))= 1,70 g		Szczawiowa z ziemniakami 300ml bez glutenu (<i>SEL.</i>) Kurczak duszony z pastą pomidorową i oliwkami 150g/120ml A Ziemniaki 200g a Surówka koperkowa 150g A (<i>JAJ, GOR.</i>) Herbata malinowa a 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 94.8/(porcja 1050g))= 948,10 kcal Białko ogółem (100g)= 4.1 /(porcja 1050g)= 40,50 g Tłuszcz (100g)= 3.3/(porcja 1050g)= 32,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .6/(porcja 1050g)= 6,00 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11.6/(porcja 1050g))= 115,70 g cukry suma (100g)= 3.5 /(porcja 1050g)= 35,10 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2.4/(porcja 1050g)= 24,30 g Sól (100g)= .3/(porcja 1050g)= 2,90 g		chleb bez glutenowy 105g masło porcjowane 10g (<i>MLE.</i>) Ser żółty 60g A (<i>MLE.</i>) Miód porcjowany 1szt-25g Pomidor 100g-2szt herbata z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 101.5/(porcja 550g))= 563,80 kcal Białko ogółem (100g)= 3.2 /(porcja 550g)= 17,60 g Tłuszcz (100g)= 5.1/(porcja 550g)= 28,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 3 /(porcja 550g)= 16,70 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11/(porcja 550g)= 61,10 g cukry suma (100g)= 2.2 /(porcja 550g)= 12,10 g Błonnik pokarmowy (100g)= .4/(porcja 550g)= 2,40 g Sól (100g)= .4/(porcja 550g))= 2,10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 098,30 kcal Białko ogółem 95,10 g Tłuszcz 79,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 31,40 g Węglowodny przyswajalne 239,00 g cukry suma 79,40 g Błonnik pokarmowy 28,10 g Sól 6,70 g

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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-09-03 środa	ML - Bezzłeczna	Bułka Grahamka 1szt-70g (GLU Psz,) Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt,) Masło roślinne rama 10g Szynka łosłowa z kurcząt 60g (SOJ,) Mix salat 50g herbata z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 86.6 /(porcja 470g)= 412,30 kcal Białko ogółem (100g)= 4.1 /(porcja 470g)= 19,70 g Tłuszcz (100g)= 1.8 /(porcja 470g)= 8,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .8 /(porcja 470g)= 2,70 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11.7 /(porcja 470g)= 55,50 g cukry suma (100g)= 1.7 /(porcja 470g)= 7,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.3 /(porcja 470g)= 6,00 g Sól (100g)= .2 /(porcja 470g)= 1,10 g		Szczawiowa z ziemniakami 300ml bez mleczna (GLU Psz, SEL,) Kurczak duszony z pastą pomidorową i oliwkami 150g/120ml A Ziemniaki 200g a Kalafor duszony z ziołami 150g A Herbata malinow a 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 91 /(porcja 1050g)= 909,70 kcal Białko ogółem (100g)= 4.6 /(porcja 1050g)= 45,80 g Tłuszcz (100g)= 3.5 /(porcja 1050g)= 35,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .7 /(porcja 1050g)= 6,50 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9.5 /(porcja 1050g)= 95,10 g cukry suma (100g)= 2.3 /(porcja 1050g)= 23,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2.4 /(porcja 1050g)= 24,00 g Sól (100g)= .2 /(porcja 1050g)= 1,80 g		Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt,) Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt,) Masło roślinne rama 10g Jajko gotowane 2szt-100g (JAJ,) Miód porcjowany 2szt-50g Pomidor sparzony 100g 2 szt herbata z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 102.3 /(porcja 600g)= 601,60 kcal Białko ogółem (100g)= 3.6 /(porcja 600g)= 21,20 g Tłuszcz (100g)= 2.7 /(porcja 600g)= 16,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .7 /(porcja 600g)= 4,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 15.3 /(porcja 600g)= 89,70 g cukry suma (100g)= 1.9 /(porcja 600g)= 11,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.1 /(porcja 600g)= 6,60 g Sól (100g)= .1 /(porcja 600g)= 0,40 g		Wartość energetyczna[kcal] 1 923,60 kcal Białko ogółem 86,70 g Tłuszcz 59,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 13,50 g Węglowodny przyswajalne 240,30 g cukry suma 42,00 g Błonnik pokarmowy 36,60 g Sól 3,30 g

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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-09-03 środa	Wle- Węglotłuszczowa	Bułka Grahamka 1szt-70g (GLU Psz,) Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt,) masło porcjowane 10g (MLE,) Koktaj serwakowy 1szt-250ml (MLE,) Jajko gotowane 2szt-100g (JAJ,) Mix salat 50g ogórek 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 84.3 /(porcja 810g)= 702,80 kcal Białko ogółem (100g)= 5.5 /(porcja 810g)= 46,20 g Tłuszcz (100g)= 2.6 /(porcja 810g)= 21,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.2 /(porcja 810g)= 10,20 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9.4 /(porcja 810g)= 78,20 g cukry suma (100g)= 3.7 /(porcja 810g)= 30,60 g Błonnik pokarmowy (100g)= .7 /(porcja 810g)= 6,20 g Sól (100g)= .1 /(porcja 810g)= 1,20 g		Szczawiowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL,) Gulasz z soczewicy czerwonej z marchewką 200g (GLU Psz, SEL,) Ziemniaki 200g a Kalafor duszony z ziołami 150g A Herbata malinow a 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 65.5 /(porcja 1100g)= 727,20 kcal Białko ogółem (100g)= 2.2 /(porcja 1100g)= 23,90 g Tłuszcz (100g)= 1.3 /(porcja 1100g)= 14,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .1 /(porcja 1100g)= 1,50 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10.5 /(porcja 1100g)= 116,10 g cukry suma (100g)= 1.7 /(porcja 1100g)= 19,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2.7 /(porcja 1100g)= 29,40 g Sól (100g)= 0 /(porcja 1100g)= 0,50 g		Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt,) Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt,) masło porcjowane 10g (MLE,) Ser żółty 60g A (MLE,) Pomidor 100g-2szt herbata z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 104.9 /(porcja 510g)= 524,40 kcal Białko ogółem (100g)= 5.2 /(porcja 510g)= 25,90 g Tłuszcz (100g)= 4.8 /(porcja 510g)= 24,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 3.3 /(porcja 510g)= 16,70 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10.1 /(porcja 510g)= 50,40 g cukry suma (100g)= 2.1 /(porcja 510g)= 10,40 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.3 /(porcja 510g)= 6,60 g Sól (100g)= .2 /(porcja 510g)= 1,10 g		Wartość energetyczna[kcal] 1 954,40 kcal Białko ogółem 96,00 g Tłuszcz 59,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 28,40 g Węglowodny przyswajalne 244,70 g cukry suma 60,20 g Błonnik pokarmowy 42,20 g Sól 2,80 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 2025-09-03 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2025-09-03 środa	C1- Dieta podstawowa	Herbata z cukrem 250ml A Bułka Grahamka 1szt-70g (GLU Psz.) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Koktajl serwakowy 1szt-250ml (MLE.) Szynka łostowa z kurcząt 60g (SOJ.) Mix sałat 50g ogórek 50g Wartość energetyczna[kcal] 659,00 kcal Białko ogółem 45,50 g Tłuszcz 14,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 8,70 g Węglowodny przyswajalne 78,90 g cukry suma 30,90 g Błonnik pokarmowy 6,20 g Sól 1,30 g		Szczawiowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL.) Kurczak duszony z pastą pomidorową i oliwkami 150g/120ml A Ziemniaki 200g a Surówka koperkowa 150g A (JAJ, GOR.) Herbata malinowa 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 1 011,00 kcal Białko ogółem 46,20 g Tłuszcz 36,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 7,00 g Węglowodny przyswajalne 116,70 g cukry suma 29,40 g Błonnik pokarmowy 23,20 g Sól 2,80 g		Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) paszlet drobiowy 1szt-50g (GLU Psz, SOJ.) Ser żółty 40g (MLE.) Pomidor 100g-2szt herbata z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 554,10 kcal Białko ogółem 24,20 g Tłuszcz 26,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 14,60 g Węglowodny przyswajalne 52,10 g cukry suma 10,30 g Błonnik pokarmowy 6,60 g Sól 1,60 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 224,10 kcal Białko ogółem 115,90 g Tłuszcz 77,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 30,30 g Węglowodny przyswajalne 247,70 g cukry suma 70,60 g Błonnik pokarmowy 36,00 g Sól 5,70 g

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-09-03 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2025-09-03 środa	C2- Dieta Łatwostawna	Bułka Grahamka 1szt-70g (GLU Psz.) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Koktajl serwakowy 1szt-250ml (MLE.) Szynka łostowa z kurcząt 60g (SOJ.) Mix sałat 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 654,00 kcal Białko ogółem 45,20 g Tłuszcz 14,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 8,60 g Węglowodny przyswajalne 78,00 g cukry suma 30,40 g Błonnik pokarmowy 6,00 g Sól 1,30 g		Szczawiowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL.) Kurczak duszony z pastą pomidorową i oliwkami 150g/120ml A Ziemniaki 200g a Kalafior duszony z ziołami 150g A Herbata malinowa 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 958,80 kcal Białko ogółem 48,20 g Tłuszcz 36,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 6,90 g Węglowodny przyswajalne 102,60 g cukry suma 20,40 g Błonnik pokarmowy 24,30 g Sól 1,70 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.) Pomidor sparzony 100g 2 szt herbata z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 480,20 kcal Białko ogółem 23,50 g Tłuszcz 17,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 10,20 g Węglowodny przyswajalne 53,40 g cukry suma 15,10 g Błonnik pokarmowy 6,70 g Sól 0,50 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 093,00 kcal Białko ogółem 116,90 g Tłuszcz 67,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 25,70 g Węglowodny przyswajalne 234,00 g cukry suma 65,90 g Błonnik pokarmowy 37,00 g Sól 3,50 g

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-09-03 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2025-09-03 środa C3-Ograniczenie łatw przys. węglu(Cukrzycowałtka)	Bułka Grahamka 1szt-70g (GLU Psz.) masło porcjowane 10g (MLE.) Jajko gotowane 1szt -50g (JAJ.) Szyńka tostowa z kurcząt 80g A (SOJ.) Mix sałat 50g ogórek 50g Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 438,50 kcal Białko ogółem 26,20 g Tłuszcz 16,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 8,50 g Węglowodny przyswajalne 37,40 g cukry suma 3,00 g Błonnik pokarmowy 4,90 g Sól 1,10 g	Skyr naturalny 150g (MLE.) Wartość energetyczna[kcal] 96,00 kcal Białko ogółem 18,00 g Tłuszcz g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem g Węglowodny przyswajalne 6,20 g cukry suma 6,20 g Błonnik pokarmowy g Sól 0,20 g	Szczawiowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL.) Kurczak duszony z pastą pomidorową i oliwkami 150g/120ml A Ziemniaki 200g a Surówka koperkowa 150g A (JAJ, GOR.) Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 810,20 kcal Białko ogółem 48,50 g Tłuszcz 24,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 6,60 g Węglowodny przyswajalne 92,80 g cukry suma 14,50 g Błonnik pokarmowy 20,60 g Sól 1,70 g		Chleb graham 90g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) paszlet drobiowy 1szt-50g (GLU Psz, SOJ.) Twarożek 120g A (MLE.) Pomidor 100g-2szt Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 598,40 kcal Białko ogółem 30,50 g Tłuszcz 26,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 12,60 g Węglowodny przyswajalne 55,00 g cukry suma 16,50 g Błonnik pokarmowy 7,50 g Sól 1,30 g	Pieczywo żytnio-pszenno-razowe 60g (GLU Psz, GLU Żyt.) Ser żółty 30g (MLE.) Rzodkiew ka 30g Wartość energetyczna[kcal] 251,00 kcal Białko ogółem 15,20 g Tłuszcz 10,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 7,50 g Węglowodny przyswajalne 23,10 g cukry suma 2,00 g Błonnik pokarmowy 5,30 g Sól 0,60 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 194,10 kcal Białko ogółem 138,40 g Tłuszcz 77,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 35,20 g Węglowodny przyswajalne 214,50 g cukry suma 42,20 g Błonnik pokarmowy 38,30 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 2025-09-03 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2025-09-03 środa Pt- Dieta Podstawowa Dziecięca	Herbata z cukrem 250ml A Bułka Grahamka 1szt-70g (GLU Psz.) masło porcjowane 10g (MLE.) Szyńka tostowa z kurcząt 60g (SOJ.) Mix sałat 50g ogórek 50g Wartość energetyczna[kcal] 361,90 kcal Białko ogółem 17,30 g Tłuszcz 10,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 6,80 g Węglowodny przyswajalne 41,70 g cukry suma 7,80 g Błonnik pokarmowy 4,90 g Sól 1,00 g	Koktajl serwatkowy 1szt-250ml (MLE.) Wartość energetyczna[kcal] 220,00 kcal Białko ogółem 25,50 g Tłuszcz 3,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 1,80 g Węglowodny przyswajalne 22,50 g cukry suma 22,50 g Błonnik pokarmowy g Sól 0,20 g	Szczawiowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL.) Kurczak duszony z pastą pomidorową i oliwkami 80g/60ml A Ziemniaki 100g Surówka koperkowa 100g G Herbata malinowa 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 565,60 kcal Białko ogółem 25,60 g Tłuszcz 17,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 3,70 g Węglowodny przyswajalne 71,80 g cukry suma 18,70 g Błonnik pokarmowy 13,70 g Sól 1,80 g	Jabłko 150g Wartość energetyczna[kcal] 54,80 kcal Białko ogółem 0,40 g Tłuszcz 0,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem g Węglowodny przyswajalne 11,10 g cukry suma 10,60 g Błonnik pokarmowy 2,20 g Sól g	Chleb graham 30g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio-pszenno 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) paszlet drobiowy 1szt-50g (GLU Psz, SOJ.) Ser żółty 40g (MLE.) Pomidor 100g-2szt herbata z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 478,50 kcal Białko ogółem 20,90 g Tłuszcz 26,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 14,50 g Węglowodny przyswajalne 38,60 g cukry suma 9,40 g Błonnik pokarmowy 4,50 g Sól 1,50 g		Wartość energetyczna[kcal] 1 680,80 kcal Białko ogółem 89,70 g Tłuszcz 57,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 26,80 g Węglowodny przyswajalne 185,70 g cukry suma 69,00 g Błonnik pokarmowy 25,30 g Sól 4,50 g

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