

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-09-04 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2025-09-04 czwartek	1-Podstawowa	Bułka Grahamka 1szt-70g (GLU Psz.) Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Twarożek z pietruszką 120g (MLE.) Rukola 10g rzodkiewka 50g Jabłko 150g Kakao z cukrem 250 ml A (MLE.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 103 /(porcja 690g) = 736,00 kcal Białko ogółem (100g)= 5.3 /(porcja 690g) = 37,50 g Tłuszcz (100g)= 3.3 /(porcja 690g) = 23,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.7 /(porcja 690g) = 12,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12.5 /(porcja 690g) = 88,90 g cukry suma (100g)= 3.9 /(porcja 690g) = 28,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.9 /(porcja 690g) = 13,30 g Sól (100g)= .2 /(porcja 690g) = 1,30 g		Żurek z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL, GLU Żyt.) Schab duszony w sosie własnym 100g/120ml A (GLU Psz, MLE.) Kasza gryczana 200g A Salatka z buraczków 150g got herbata dzika róża/ jabłko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 94.2 /(porcja 1000g) = 941,80 kcal Białko ogółem (100g)= 4.9 /(porcja 1000g) = 48,80 g Tłuszcz (100g)= 1.7 /(porcja 1000g) = 17,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .4 /(porcja 1000g) = 4,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 14.1 /(porcja 1000g) = 141,00 g cukry suma (100g)= 2.6 /(porcja 1000g) = 25,70 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.8 /(porcja 1000g) = 18,40 g Sól (100g)= .2 /(porcja 1000g) = 1,80 g			Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Kiełbasa pieprzowa- wędlina z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 60g Dżem porcjowany 1szt-25g Mix салат z olejem i marchewką 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 102.1 /(porcja 485g) = 486,40 kcal Białko ogółem (100g)= 4.1 /(porcja 485g) = 19,60 g Tłuszcz (100g)= 3.8 /(porcja 485g) = 18,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.6 /(porcja 485g) = 7,50 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12.1 /(porcja 485g) = 57,50 g cukry suma (100g)= 9.3 /(porcja 485g) = 44,30 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.7 /(porcja 485g) = 8,30 g Sól (100g)= .3 /(porcja 485g) = 1,50 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 164,20 kcal Białko ogółem 105,90 g Tłuszcz 58,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 24,20 g Węglowodny przyswajalne 287,40 g cukry suma 98,00 g Błonnik pokarmowy 40,00 g Sól 4,60 g

08.08.25. diet

STARSZY DIETETYK

mgr inż. Magdalena Kwiatkowska

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadłospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

strona 1 z 16

Wydrukował: q. Data i godzina wydruku: 2025-08-06 12:23:34

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-09-04 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA	
2025-09-04 czwartek	2-Lawodniowa	Bułka Grahamka 1szt-70g (GLU Psz.) Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Twarożek z pietruszką 120g (MLE.) Rukola 10g Jabłko gotowane 150g Kakao z cukrem 250 ml A (MLE.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 117.1/(porcja 640g) = 732,10 kcal Białko ogółem (100g)= 5.9/(porcja 640g) = 37,00 g Tłuszcz (100g)= 3.7/(porcja 640g) = 23,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2/(porcja 640g) = 12,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 14.3/(porcja 640g) = 89,60 g cukry suma (100g)= 4.6/(porcja 640g) = 28,90 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.9/(porcja 640g) = 11,80 g Sól (100g)= .2/(porcja 640g) = 1,30 g		Żurek z ziemniakami 300ml A (GLUPsz, MLE, SEL, GLU Żyt.) Schab duszony w sosie własnym 100g/120ml A (GLU Psz, MLE.) Kasza jęczmienna 200 g (GLU Psz, MLE.) Sałatka z buraczków 150g got. herbata dzika róża/ jabłko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 86.9/(porcja 1000g) = 869,00 kcal Białko ogółem (100g)= 4.7/(porcja 1000g) = 46,50 g Tłuszcz (100g)= 1.8/(porcja 1000g) = 18,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .6/(porcja 1000g) = 5,50 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11.9/(porcja 1000g) = 119,20 g cukry suma (100g)= 2.6/(porcja 1000g) = 25,90 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2/(porcja 1000g) = 20,20 g Sól (100g)= .5/(porcja 1000g) = 4,80 g			Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Kiełbasa pieprzowa- wędlina z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 60g Dżem porcjowany 1szt-25g Mix salat z olejem i marchewką 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 102.1/(porcja 485g) = 486,40 kcal Białko ogółem (100g)= 4.1/(porcja 485g) = 19,60 g Tłuszcz (100g)= 3.8/(porcja 485g) = 18,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.6/(porcja 485g) = 7,50 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12.1/(porcja 485g) = 57,50 g cukry suma (100g)= 9.3/(porcja 485g) = 44,30 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.7/(porcja 485g) = 8,30 g Sól (100g)= .3/(porcja 485g) = 1,50 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 087,50 kcal Białko ogółem 103,10 g Tłuszcz 59,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 25,40 g Węglowodny przyswajalne 266,30 g cukry suma 99,10 g Błonnik pokarmowy 40,30 g Sól 7,60 g

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadłospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

strona 2 z 16

Wydrukował: q. Data i godzina wydruku: 2025-08-06 12:23:34

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
2025-09-04 czwartek 3.Latwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Bułka pszenna 100g (GLU Psz, SOJ, GLU Jęcz.) Twarożek z pietruszką 120g (MLE.) Rukola 10g Kakao z cukrem 250 ml A (MLE.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 126.9 / (porcja 480g) = 604,30 kcal Białko ogółem (100g)= 7.6 / (porcja 480g) = 36,30 g Tłuszcz (100g) = 3 / (porcja 480g) = 14,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.4 / (porcja 480g) = 6,80 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 17 / (porcja 480g) = 80,90 g cukry suma (100g)= 3.5 / (porcja 480g) = 16,60 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.6 / (porcja 480g) = 7,70 g Sól (100g)= .4 / (porcja 480g) = 1,80 g	Jogurt naturalny 150g-1szt. (MLE.) 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	Żurek z ziemniakami 300ml A (GLUPsz, MLE, SEL, GLU Żyt.) Schab duszony w wodzie 100g A Kasza jęczmienna 200 g (GLU Psz, MLE.) Sałatka z buraczków 150g got. herbata dzika róża/ jabłko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 84.7 / (porcja 1000g) = 847,10 kcal Białko ogółem (100g)= 4.8 / (porcja 1000g) = 47,80 g Tłuszcz (100g)= 1.5 / (porcja 1000g) = 14,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .5 / (porcja 1000g) = 4,50 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12 / (porcja 1000g) = 120,40 g cukry suma (100g)= 2.6 / (porcja 1000g) = 25,70 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2 / (porcja 1000g) = 19,70 g Sól (100g)= .5 / (porcja 1000g) = 4,80 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	Bułka pszenna 100g (GLU Psz, SOJ, GLU Jęcz.) Kiełbasa pieprzowa- wędlina z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 60g Mix salat z olejem i marchewką 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 89.2 / (porcja 460g) = 405,30 kcal Białko ogółem (100g)= 4.2 / (porcja 460g) = 19,30 g Tłuszcz (100g)= 2.1 / (porcja 460g) = 9,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .4 / (porcja 460g) = 2,00 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12.9 / (porcja 460g) = 58,80 g cukry suma (100g)= 1.6 / (porcja 460g) = 7,30 g Błonnik pokarmowy (100g)= .8 / (porcja 460g) = 3,40 g Sól (100g)= .6 / (porcja 460g) = 2,60 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 063,20 kcal Białko ogółem 125,50 g Tłuszcz 41,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 14,70 g Węglowodny przyswajalne 283,80 g cukry suma 73,00 g Błonnik pokarmowy 32,30 g Sól 9,50 g	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-09-04 czwartek	4 Latwostrawna z og.sub.pobudz.wyd.soku.złotk.	Bułka pszenna 75g (GLU Psz, SOJ, GLU Jęcz.) masło porcjowane 10g (MLE.) Twarożek z pietruszką 120g (MLE.) Rukola 10g Kakao z cukrem 250 ml A (MLE.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 137,8 / (porcja 465g) = 626,30 kcal Białko ogółem (100g)= 7,6 / (porcja 465g) = 34,60 g Tłuszcz (100g)= 4,9 / (porcja 465g) = 22,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2,7 / (porcja 465g) = 12,20 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 15,5 / (porcja 465g) = 70,40 g cukry suma (100g)= 3,6 / (porcja 465g) = 16,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,6 / (porcja 465g) = 7,10 g Sól (100g)= .3 / (porcja 465g) = 1,50 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 Wartość wodny 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	Żurek z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL, GLU Żyt.) Schab duszony w sosie własnym 100g/120ml A (GLU Psz, MLE.) Kasza jęczmienna 200 g (GLU Psz, MLE.) Sałatka z buraczków 150g got. herbata dzika róża/ jabłko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 86,9 / (porcja 1000g) = 869,00 kcal Białko ogółem (100g)= 4,7 / (porcja 1000g) = 46,50 g Tłuszcz (100g)= 1,8 / (porcja 1000g) = 18,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .6 / (porcja 1000g) = 5,50 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11,9 / (porcja 1000g) = 119,20 g cukry suma (100g)= 2,6 / (porcja 1000g) = 25,90 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2 / (porcja 1000g) = 20,20 g Sól (100g)= .5 / (porcja 1000g) = 4,80 g	Jabłko gotowe 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.) Kiełbasa pieprzowa- wędlina z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 60g Mix sałat z olejem i marchewką 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 94 / (porcja 445g) = 427,30 kcal Białko ogółem (100g)= 3,9 / (porcja 445g) = 17,50 g Tłuszcz (100g)= 3,9 / (porcja 445g) = 17,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,6 / (porcja 445g) = 7,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10,6 / (porcja 445g) = 48,20 g cukry suma (100g)= 1,5 / (porcja 445g) = 6,90 g Błonnik pokarmowy (100g)= .6 / (porcja 445g) = 2,70 g Sól (100g)= .5 / (porcja 445g) = 2,30 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 033,10 kcal Białko ogółem 102,70 g Tłuszcz 60,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 26,50 g Węglowodny przyswajalne 255,30 g cukry suma 66,20 g Błonnik pokarmowy 31,50 g Sól 8,70 g	

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-09-04 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2025-09-04 czwartek	12- Papkowata	zupa warzywna +ryż+masło+mięso drobiowe 500ml (GLU Psz, JAJ, SEL, Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 83.8 /(porcja 500g)= 418,90 kcal Białko ogółem (100g)= 5.1 /(porcja 500g)= 25,40 g Tłuszcz (100g)= 2.6 /(porcja 500g)= 12,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .5 /(porcja 500g)= 2,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9.8 /(porcja 500g)= 48,80 g cukry suma (100g)= .6 /(porcja 500g)= 3,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= .9 /(porcja 500g)= 4,30 g Sól (100g)= 0 /(porcja 500g)= 0,10 g	Jogurt naturalny 150g-1szt. (MLE,) zupa warzywna +ryż+masło+mięso drobiowe 500ml (GLU Psz, JAJ, SEL, Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 70.9 /(porcja 650g)= 472,90 kcal Białko ogółem (100g)= 4.4 /(porcja 650g)= 29,20 g Tłuszcz (100g)= 2.2 /(porcja 650g)= 14,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .6 /(porcja 650g)= 3,70 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 8.1 /(porcja 650g)= 53,90 g cukry suma (100g)= 1.3 /(porcja 650g)= 8,30 g Błonnik pokarmowy (100g)= .7 /(porcja 650g)= 4,30 g Sól (100g)= 0 /(porcja 650g)= 0,30 g	Mięso+warzywa+masło+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] 2 044,10 kcal Białko ogółem 124,20 g Tłuszcz 66,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 16,90 g Węglowodny przyswajalne 226,60 g cukry suma 22,80 g Błonnik pokarmowy 24,80 g Sól 0,80 g	

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-09-04 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2025-09-04 czwartek	14- Płynna wzmocniona	zupa warzywna +ryż+masło+mięso drobiowe 500ml (GLU Psz, JAJ, SEL, Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 83.8 /(porcja 500g)= 418,90 kcal Białko ogółem (100g)= 5.1 /(porcja 500g)= 25,40 g Tłuszcz (100g)= 2.6 /(porcja 500g)= 12,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .5 /(porcja 500g)= 2,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9.8 /(porcja 500g)= 48,80 g cukry suma (100g)= .6 /(porcja 500g)= 3,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= .9 /(porcja 500g)= 4,30 g Sól (100g)= 0 /(porcja 500g)= 0,10 g	zupa warzywna +ryż+masło+mięso drobiowe 500ml (GLU Psz, JAJ, SEL, Jogurt naturalny 150g-1sz. (MLE), Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 70.9 /(porcja 650g)= 472,90 kcal Białko ogółem (100g)= 4.4 /(porcja 650g)= 29,20 g Tłuszcz (100g)= 2.2 /(porcja 650g)= 14,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .6 /(porcja 650g)= 3,70 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 8.1 /(porcja 650g)= 53,90 g cukry suma (100g)= 1.3 /(porcja 650g)= 8,30 g Błonnik pokarmowy (100g)= .7 /(porcja 650g)= 4,30 g Sól (100g)= 0 /(porcja 650g)= 0,30 g	Mięso+warzywa+ masło+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] 2 099,40 kcal Białko ogółem 124,00 g Tłuszcz 70,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 19,30 g Węglowodny przyswajalne 232,60 g cukry suma 21,70 g Błonnik pokarmowy 26,00 g Sól 0,70 g	

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

2025-09-04 czwartek		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
7- kontrolowana zawartość kw. tłuszczowych(serowe)		Bułka Grahamka 1szt-70g (GLU Psz.) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) Twarożek z pietruszką 120g (MLE.) Rukola 10g rzodkiewka 50g Jabłko 150g Kakao z cukrem 250 ml A (MLE.) Wartość energetyczna[kcal] 661,20 kcal Białko ogółem 37,40 g Tłuszcz 15,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 7,00 g Węglowodny przyswajalne 88,80 g cukry suma 27,90 g Błonnik pokarmowy 13,30 g Sól 1,30 g		Żurek z ziemniakami 300ml A (GLUPsz, MLE, SEL, GLU Żyt.) Schab duszony w sosie własnym 100g/120ml A (GLU Psz, MLE.) Kasza gryczana 200 g (MLE.) Sałatka z buraczków 150g got. herbata dzika róża/ jabłko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 978,90 kcal Białko ogółem 48,80 g Tłuszcz 21,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 6,80 g Węglowodny przyswajalne 141,10 g cukry suma 25,70 g Błonnik pokarmowy 18,40 g Sól 2,80 g		Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) Masło roślinne rama 10g Kiełbasa pieprzowa- wędlina z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 60g Dżem porcjowany 1szt-25g Mix sałat z olejem i marchewką 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 464,70 kcal Białko ogółem 19,50 g Tłuszcz 15,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 3,30 g Węglowodny przyswajalne 57,50 g cukry suma 44,20 g Błonnik pokarmowy 8,30 g Sól 1,50 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 104,80 kcal Białko ogółem 105,70 g Tłuszcz 52,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 17,10 g Węglowodny przyswajalne 287,40 g cukry suma 97,80 g Błonnik pokarmowy 40,00 g Sól 5,60 g

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-09-04 czwartek	9- Bogatobiałkowa	Bułka Grahamka 1szt-70g (GLU Psz.) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Twarożek z pietruszką 120g (MLE.) Rukola 10g Kakao z cukrem 250 ml A (MLE.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 135.1 / (porcja 490g)= 675,60 kcal Białko ogółem (100g)= 7.4 / (porcja 490g)= 36,70 g Tłuszcz (100g)= 4.6 / (porcja 490g)= 22,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2.5 / (porcja 490g)= 12,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 15.5 / (porcja 490g)= 77,20 g cukry suma (100g)= 3.4 / (porcja 490g)= 16,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2.1 / (porcja 490g)= 10,30 g Sól (100g)= .3 / (porcja 490g)= 1,30 g	Jogurt naturalny 150g-1szt. (MLE.) 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	Żurek z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL, GLU Żyt.) Schab duszony w sosie własnym 100g/120ml A (GLU Psz, MLE.) Kasza jęczmienna 200 g (GLU Psz, MLE.) Sałatka z buraczków 150g got. herbata dzika róża/ jabłko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 86.9 / (porcja 1000g)= 869,00 kcal Białko ogółem (100g)= 4.7 / (porcja 1000g)= 46,50 g Tłuszcz (100g)= 1.8 / (porcja 1000g)= 18,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .6 / (porcja 1000g)= 5,50 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11.9 / (porcja 1000g)= 119,20 g cukry suma (100g)= 2.6 / (porcja 1000g)= 25,90 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2 / (porcja 1000g)= 20,20 g Sól (100g)= .5 / (porcja 1000g)= 4,80 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.) Kiełbasa pieprzowa- wędlina z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 60g Dżem porcjowany 1szt-25g Mix sałat z olejem i marchewką 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 102.1 / (porcja 485g)= 486,40 kcal Białko ogółem (100g)= 4.1 / (porcja 485g)= 19,60 g Tłuszcz (100g)= 3.8 / (porcja 485g)= 18,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.6 / (porcja 485g)= 7,50 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12.1 / (porcja 485g)= 57,50 g cukry suma (100g)= 9.3 / (porcja 485g)= 44,30 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.7 / (porcja 485g)= 8,30 g Sól (100g)= .3 / (porcja 485g)= 1,50 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 220,50 kcal Białko ogółem 110,10 g Tłuszcz 63,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 27,90 g Węglowodny przyswajalne 284,40 g cukry suma 104,20 g Błonnik pokarmowy 40,30 g Sól 7,80 g	

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-09-04 KUCHNIA SZPITALNA

2025-09-04 czwartek	6-Z ograniczeniem łatwo przyswajalnego cukru (Cukrzyca)	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
		Bułka Grahamka 1szt=70g (GLU Psz.) masło porcjowane 10g (MLE.) Twarożek z pietruszką 120g (MLE.) Rukola 10g rzodkiewka 50g Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 81,7 / (porcja 510g) = 408,50 kcal Białko ogółem (100g)= 5,3 / (porcja 510g) = 26,70 g Tłuszcz (100g)= 2,8 / (porcja 510g) = 14,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,8 / (porcja 510g) = 8,90 g Węglowodny przyswajalny (100g)= 8,3 / (porcja 510g) = 41,40 g cukry suma (100g)= 1,7 / (porcja 510g) = 8,30 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,2 / (porcja 510g) = 5,80 g Sól (100g)= 2 / (porcja 510g) = 1,00 g	Jogurt naturalny 150g-1szt. (MLE.) Jabłko 150g Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 35,9 / (porcja 300g) = 108,80 kcal Białko ogółem (100g)= 1,4 / (porcja 300g) = 4,20 g Tłuszcz (100g)= 0,8 / (porcja 300g) = 2,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 0,5 / (porcja 300g) = 1,40 g Węglowodny przyswajalny (100g)= 5,3 / (porcja 300g) = 16,20 g cukry suma (100g)= 5,2 / (porcja 300g) = 15,70 g Błonnik pokarmowy (100g)= 0,7 / (porcja 300g) = 2,20 g Sól (100g)= 0,1 / (porcja 300g) = 0,10 g	Żurek z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL, GLU Żyt.) Schab duszony w sosie własnym 100g/120ml A (GLU Psz, MLE.) Kasza gryczana 200g A Sałatka z buraczków 150g got. Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 92,3 / (porcja 1000g) = 922,50 kcal Białko ogółem (100g)= 4,9 / (porcja 1000g) = 48,90 g Tłuszcz (100g)= 1,7 / (porcja 1000g) = 17,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 0,4 / (porcja 1000g) = 4,30 g Węglowodny przyswajalny (100g)= 13,6 / (porcja 1000g) = 136,00 g cukry suma (100g)= 2,1 / (porcja 1000g) = 20,70 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,8 / (porcja 1000g) = 18,40 g Sól (100g)= 2 / (porcja 1000g) = 1,80 g		Chleb graham 90g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Kiełbasa pieprzowa-wędliną z indyka i kurczaka grubo rozdrobnioną 60g Mix sałat z olejem i marchewką 50g Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 93,2 / (porcja 460g) = 423,60 kcal Białko ogółem (100g)= 4,5 / (porcja 460g) = 20,30 g Tłuszcz (100g)= 4 / (porcja 460g) = 18,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,7 / (porcja 460g) = 7,50 g Węglowodny przyswajalny (100g)= 9,1 / (porcja 460g) = 41,40 g cukry suma (100g)= 0,7 / (porcja 460g) = 2,90 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,4 / (porcja 460g) = 6,30 g Sól (100g)= 0,3 / (porcja 460g) = 1,50 g	Pieczewo żytnio-pszenno-razowe 60g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło 10g (MLE.) Golonkowa delikatowa 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 przyswajalny (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)= 0,4 / (porcja 140g) = 0,50 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 115,80 kcal Białko ogółem 110,50 g Tłuszcz 63,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 28,10 g Węglowodny przyswajalny 258,90 g cukry suma 49,60 g Błonnik pokarmowy 37,60 g Sól 4,90 g

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-09-04 KUCHNIA SZPITALNA

2025-09-04 czwartek	GL- Bezglutenowa	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
		chleb bezglutenowy 105g masło porcjowane 10g (MLE.) Twarożek z pietruszką 120g (MLE.) Rukola 10g rzodkiewka 50g Banan 1szt=130g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 76,8 / (porcja 675g) = 511,70 kcal Białko ogółem (100g)= 3,2 / (porcja 675g) = 21,60 g Tłuszcz (100g)= 2,8 / (porcja 675g) = 19,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,4 / (porcja 675g) = 9,20 g Węglowodny przyswajalny (100g)= 9,3 / (porcja 675g) = 62,20 g cukry suma (100g)= 4,6 / (porcja 675g) = 30,90 g Błonnik pokarmowy (100g)= 0,6 / (porcja 675g) = 3,80 g Sól (100g)= 0,2 / (porcja 675g) = 1,40 g		Koperkowa z ziemniakami 300ml b/g (SEL.) Schab duszony w sosie własnym 100g/120ml bez glutenowy A Kasza gryczana 250g A Sałatka z buraczków 150g got. herbata dzika róża/ jabłko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 87 / (porcja 1100g) = 966,80 kcal Białko ogółem (100g)= 4,3 / (porcja 1100g) = 48,20 g Tłuszcz (100g)= 2,3 / (porcja 1100g) = 25,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 0,4 / (porcja 1100g) = 3,90 g Węglowodny przyswajalny (100g)= 11,8 / (porcja 1100g) = 130,60 g cukry suma (100g)= 2,2 / (porcja 1100g) = 24,90 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,6 / (porcja 1100g) = 17,90 g Sól (100g)= 0,2 / (porcja 1100g) = 1,80 g		chleb bezglutenowy 105g masło porcjowane 10g (MLE.) Kiełbasa pieprzowa-wędliną z indyka i kurczaka grubo rozdrobnioną 60g Dżem porcjowany 1szt=25g Mix sałat z olejem i marchewką 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 89,2 / (porcja 500g) = 446,00 kcal Białko ogółem (100g)= 2,2 / (porcja 500g) = 11,20 g Tłuszcz (100g)= 4,5 / (porcja 500g) = 22,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,5 / (porcja 500g) = 7,50 g Węglowodny przyswajalny (100g)= 9,7 / (porcja 500g) = 48,40 g cukry suma (100g)= 9,1 / (porcja 500g) = 45,50 g Błonnik pokarmowy (100g)= 0,8 / (porcja 500g) = 4,10 g Sól (100g)= 0,5 / (porcja 500g) = 2,40 g		Wartość energetyczna[kcal] 1 924,50 kcal Białko ogółem 81,00 g Tłuszcz 66,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 20,60 g Węglowodny przyswajalny 241,20 g cukry suma 101,30 g Błonnik pokarmowy 25,80 g Sól 5,60 g

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-09-04 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-09-04 czwartek	ML- Bezmleczna	Bulka Grahamka 1szt-70g (GLU Psz.) Chleb żytnio- pszenney 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) Masło roślinne rama 10g Pasta roślinna 1szt-75g (GLUPsz, SOJ, GOR.) Rukola 10g Jabłko gotwane 150g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 85.8 /porcja 595g)= 504,50 kcal Białko ogółem (100g)= 2.2 /porcja 595g = 12,90 g Tłuszcz (100g)= 2.6 /porcja 595g = 15,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .4 /porcja 595g = 2,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12.8 /porcja 595g)= 75,10 g cukry suma (100g)= 4 /porcja 595g = 23,50 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.7 /porcja 595g = 9,80 g Sól (100g)= .4 /porcja 595g)= 2,10 g		Żurek z ziemniakami 300ml bezmleczny (GLU Psz, SEL, GLU Żyt.) Schab duszony w sosie własnym 100g/120ml bez glutenowy A Kasza jęczmienna 250g A (GLU Psz.) Sałatka z buraczków 150g got herbata dzika róża/ jabłko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 102.2 /porcja 1050g)= 1 021,90 kcal Białko ogółem (100g)= 4.8 /porcja 1050g = 48,30 g Tłuszcz (100g)= 3.4 /porcja 1050g = 34,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .4 /porcja 1050g = 4,20 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11.8 /porcja 1050g)= 118,00 g cukry suma (100g)= 2.6 /porcja 1050g = 26,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2.3 /porcja 1050g = 23,00 g Sól (100g)= .2 /porcja 1050g = 2,00 g		Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio- pszenney 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) Masło roślinne rama 10g Kielbasa pieprzowa- wędlina z indyka i kurczaka grubo rozdrobiona 60g Dżem porcjowany 1szt-25g Mix sałat z olejem i marchewką 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 97.6 /porcja 485g)= 464,70 kcal Białko ogółem (100g)= 4.1 /porcja 485g = 19,50 g Tłuszcz (100g)= 3.4 /porcja 485g = 15,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .7 /porcja 485g = 3,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12.1 /porcja 485g)= 57,50 g cukry suma (100g)= 9.3 /porcja 485g = 44,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.7 /porcja 485g = 8,30 g Sól (100g)= .3 /porcja 485g)= 1,50 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 991,10 kcal Białko ogółem 80,70 g Tłuszcz 65,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 9,80 g Węglowodny przyswajalne 250,60 g cukry suma 93,90 g Błonnik pokarmowy 41,10 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 2025-09-04 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2025-09-04 czwartek	We- Wegetariańska	Bulka Grahamka 1szt-70g (GLU Psz.) Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Twarożek z pietruszką 120g (MLE.) Rukola 10g rzodkiewka 50g Jabłko 150g Kakao z cukrem 250 ml A (MLE.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 103 /(porcja 690g)= 736,00 kcal Białko ogółem (100g)= 5.3 /(porcja 690g)= 37,50 g Tłuszcz (100g)= 3.3 /(porcja 690g)= 23,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.7 /(porcja 690g)= 12,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12.5 /(porcja 690g)= 88,90 g cukry suma (100g)= 3.9 /(porcja 690g)= 28,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.9 /(porcja 690g)= 13,30 g Sól (100g)= .2 /(porcja 690g)= 1,30 g		Żurek z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL, GLU Żyt.) Gulasz warzywny z brokułami 200g (GLU Psz.) Kasza gryczana 200g A Sałatka z buraczków 150g got. herbata dzika róża/ jabłko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 73 /(porcja 1100g)= 811,50 kcal Białko ogółem (100g)= 2.3 /(porcja 1100g)= 25,00 g Tłuszcz (100g)= 1.1 /(porcja 1100g)= 11,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .1 /(porcja 1100g)= 1,50 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12.9 /(porcja 1100g)= 143,10 g cukry suma (100g)= 2.5 /(porcja 1100g)= 28,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.8 /(porcja 1100g)= 19,70 g Sól (100g)= .2 /(porcja 1100g)= 2,70 g			Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Pasta roślinna 1szt-75g (GLU Psz, SOJ, GOR.) Dżem porcjowany 1szt-25g Mix sałat z olejem i marchewką 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 104.7 /(porcja 500g)= 523,30 kcal Białko ogółem (100g)= 2.5 /(porcja 500g)= 12,40 g Tłuszcz (100g)= 4.5 /(porcja 500g)= 22,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.3 /(porcja 500g)= 6,70 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 13 /(porcja 500g)= 65,00 g cukry suma (100g)= 9.7 /(porcja 500g)= 48,30 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2.1 /(porcja 500g)= 10,50 g Sól (100g)= .3 /(porcja 500g)= 1,50 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 070,80 kcal Białko ogółem 74,90 g Tłuszcz 57,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 20,60 g Węglowodny przyswajalne 297,00 g cukry suma 104,50 g Błonnik pokarmowy 43,50 g Sól 5,50 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 2025-09-04 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2025-09-04 czwartek	C1-Dieta podstawowa	Bułka Grahamka 1szt-70g (<i>GLU Psz.</i>) Chleb żytnio-pszenny 30g (<i>GLU Psz, GLU Żyt.</i>) masło porcjowane 10g (<i>MLE.</i>) Twarożek z pietruszką 120g (<i>MLE.</i>) Rukola 10g rzodkiewka 50g Jabłko 150g Kakao z cukrem 250 ml A (<i>MLE.</i>) Wartość energetyczna[kcal] 736,00 kcal Białko ogółem 37,50 g Tłuszcz 23,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 12,40 g Węglowodny przyswajalne 88,90 g cukry suma 28,00 g Błonnik pokarmowy 13,30 g Sól 1,30 g		Żurek z ziemniakami 300ml A (<i>GLU Psz, MLE, SEL, GLU Żyt.</i>) Schab duszony w sosie własnym 100g/120ml A (<i>GLU Psz, MLE.</i>) Kasza gryczana 200g A Sałatka z buraczków 150g got. herbata dzika róża/ jabłko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 941,80 kcal Białko ogółem 48,80 g Tłuszcz 17,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 4,30 g Węglowodny przyswajalne 141,00 g cukry suma 25,70 g Błonnik pokarmowy 18,40 g Sól 1,80 g		Chleb żytnio-pszenny 30g (<i>GLU Psz, GLU Żyt.</i>) Chleb graham 60g (<i>GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.</i>) masło porcjowane 10g (<i>MLE.</i>) Kiełbasa pieprzowa-wędlina z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 60g Dżem porcjowany 1szt-25g Mix sałat z olejem i marchewką 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 486,40 kcal Białko ogółem 19,60 g Tłuszcz 18,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 7,50 g Węglowodny przyswajalne 57,50 g cukry suma 44,30 g Błonnik pokarmowy 8,30 g Sól 1,50 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 164,20 kcal Białko ogółem 105,90 g Tłuszcz 58,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 24,20 g Węglowodny przyswajalne 287,40 g cukry suma 98,00 g Błonnik pokarmowy 40,00 g Sól 4,60 g

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-09-04 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2025-09-04 czwartek	C2-Dieta Laktostawna	Bułka Grahamka 1szt-70g (<i>GLU Psz.</i>) Chleb żytnio-pszenny 30g (<i>GLU Psz, GLU Żyt.</i>) masło porcjowane 10g (<i>MLE.</i>) Twarożek z pietruszką 120g (<i>MLE.</i>) Rukola 10g Jabłko gotowane 150g Kakao z cukrem 250 ml A (<i>MLE.</i>) Wartość energetyczna[kcal] 732,10 kcal Białko ogółem 37,00 g Tłuszcz 23,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 12,40 g Węglowodny przyswajalne 89,60 g cukry suma 28,90 g Błonnik pokarmowy 11,80 g Sól 1,30 g		Żurek z ziemniakami 300ml A (<i>GLU Psz, MLE, SEL, GLU Żyt.</i>) Schab duszony w sosie własnym 100g/120ml A (<i>GLU Psz, MLE.</i>) Kasza jęczmienna 200 g (<i>GLU Psz, MLE.</i>) Sałatka z buraczków 150g got. herbata dzika róża/ jabłko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 869,00 kcal Białko ogółem 46,50 g Tłuszcz 18,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 5,50 g Węglowodny przyswajalne 119,20 g cukry suma 25,90 g Błonnik pokarmowy 20,20 g Sól 4,80 g		Chleb żytnio-pszenny 30g (<i>GLU Psz, GLU Żyt.</i>) Chleb graham 60g (<i>GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.</i>) masło porcjowane 10g (<i>MLE.</i>) Kiełbasa pieprzowa-wędlina z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 60g Dżem porcjowany 1szt-25g Mix sałat z olejem i marchewką 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 486,40 kcal Białko ogółem 19,60 g Tłuszcz 18,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 7,50 g Węglowodny przyswajalne 57,50 g cukry suma 44,30 g Błonnik pokarmowy 8,30 g Sól 1,50 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 087,50 kcal Białko ogółem 103,10 g Tłuszcz 59,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 25,40 g Węglowodny przyswajalne 266,30 g cukry suma 99,10 g Błonnik pokarmowy 40,30 g Sól 7,60 g

2025-09-04 czwartek	C3 Ograniczenie łatw.przys.węglu(Cukrzyca walitaki)	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
		Bułka Grahamka 1szt-70g (GLU Psz,) Masło roślinne rama 10g Twarożek z pietruszką 220g (MLE,) Rukola 10g rzodkiewka 50g Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 508,80 kcal Białko ogółem 43,60 g Tłuszcz 15,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 7,60 g Węglowodny przyswajalne 45,90 g cukry suma 12,80 g Błonnik pokarmowy 5,80 g Sól 1,10 g	Jogurt naturalny 150g-1szt. (MLE,) Jabiko 150g Wartość energetyczna[kcal] 162,80 kcal Białko ogółem 8,00 g Tłuszcz 4,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 2,80 g Węglowodny przyswajalne 21,30 g cukry suma 20,80 g Błonnik pokarmowy 2,20 g Sól 0,30 g	Żurek z ziemniakami 300ml A (GLUPsz, MLE, SEL, GLU Żyt,) Schab duszony w sosie 150g/120 ml A (GLU Psz, MLE,) Kasza gryczana 200g A Sałatka z buraczków 150g got. Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 974,40 kcal Białko ogółem 62,90 g Tłuszcz 16,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 4,20 g Węglowodny przyswajalne 137,40 g cukry suma 20,70 g Błonnik pokarmowy 18,60 g Sól 1,90 g		Chleb graham 90g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt,) Kiełbasa pieprzowa-wędlina z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 60g Mix sałat z olejem i marchewką 50g Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 348,80 kcal Białko ogółem 20,20 g Tłuszcz 10,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 2,00 g Węglowodny przyswajalne 41,30 g cukry suma 2,90 g Błonnik pokarmowy 6,30 g Sól 1,50 g	Pieczywo żytnio-pszenno-razowe 60g (GLU Psz, GLU Żyt,) Masło roślinne rama 10g Golonkowa delikatosow a 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] 2 226,10 kcal Białko ogółem 145,00 g Tłuszcz 55,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 18,90 g Węglowodny przyswajalne 269,70 g cukry suma 59,20 g Błonnik pokarmowy 37,80 g Sól 5,40 g

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2025-09-04 czwartek	P1- Dieta Podstawowa Dziecięca	Bułka Grahamka 1szt-70g (GLU Psz, masło porcjowane 10g (MLE), Twarożek z pietruszką 120g (MLE), Rukola 10g rzodkiewka 50g Kakao z cukrem 250 ml A (MLE), Wartość energetyczna[kcal] 604,20 kcal Białko ogółem 34,40 g Tłuszcz 22,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 12,30 g Węglowodny przyswajalne 63,10 g cukry suma 16,80 g Błonnik pokarmowy 9,80 g Sól 1,20 g	Jabiko 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	Żurek z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL, GLU Żyt), Schab duszony w sosie własnym 100g/120ml A (GLU Psz, MLE), kasza gryczana gotowana 100g Sałatka z buraczków 100g got herbata dzika róża/ jabiko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 713,30 kcal Białko ogółem 41,80 g Tłuszcz 14,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 3,90 g Węglowodny przyswajalne 99,40 g cukry suma 19,90 g Błonnik pokarmowy 13,90 g Sól 1,30 g	Jogurt owocowy 1szt-100g (MLE), Wartość energetyczna[kcal] 79,00 kcal Białko ogółem 3,20 g Tłuszcz 1,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 1,10 g Węglowodny przyswajalne 13,00 g cukry suma g Błonnik pokarmowy g Sól 0,10 g	Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt, Chleb graham 30g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt), masło porcjowane 10g (MLE), Kiełbasa pieprzowa- wędlina z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 60g Dżem porcjowany 1szt-25g Mix sałat z olejem i marchewką 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 410,80 kcal Białko ogółem 16,30 g Tłuszcz 17,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 7,40 g Węglowodny przyswajalne 44,00 g cukry suma 43,30 g Błonnik pokarmowy 6,20 g Sól 1,40 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 862,10 kcal Białko ogółem 96,10 g Tłuszcz 56,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 24,70 g Węglowodny przyswajalne 230,60 g cukry suma 90,60 g Błonnik pokarmowy 32,10 g Sól 4,00 g