

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-05-09 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2025-05-09 piątek 1- Podstawowa	<p>Chleb wieloziarnisty 85g (GLU Ows, GLU Zyt.) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Zyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Skyr jagodowy 150g (MLE) Jajko gotowane 1szt-50g (JAJ) Kielbasa pieprzowa-wędlina z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 60g Rukola 10g Papryka świeża 80g Herbata z cukrem 250ml A</p> <p><b>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 93,4 /(porcja 725g )= 667,00 kcal</b> <b>Białko ogółem (100g)= 5,6 /(porcja 725g )= 40,30 g</b> <b>Tłuszcz (100g)= 3,3 /(porcja 725g )= 23,50 g</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,2 /(porcja 725g )= 8,40 g</b> <b>Węglowodny przyswajalne (100g)= 9,5 /(porcja 725g )= 67,60 g</b> <b>cukry suma (100g)= 3,9 /(porcja 725g )= 28,20 g</b> <b>Błonnik pokarmowy (100g)= 1,6 /(porcja 725g )= 11,50 g</b> <b>Sól (100g)= .3 /(porcja 725g )= 2,00 g</b></p>		<p>Pomidorowa z makaronem 300 ml (GLU Psz, MLE, SEL.) Ryba duszona 100g A (GLU Psz, RYB.) sos szpinakowy 120 ml (GLU Psz, MLE.) Ziemniaki 200g a Surówka porowa 150g A (JAJ, GOR.) herbata dzika róża/ jablko z cukrem 250ml A</p> <p><b>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 79,9 /(porcja 1120g )= 888,20 kcal</b> <b>Białko ogółem (100g)= 3,4 /(porcja 1120g )= 37,30 g</b> <b>Tłuszcz (100g)= 2,9 /(porcja 1120g )= 32,60 g</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .4 /(porcja 1120g )= 4,30 g</b> <b>Węglowodny przyswajalne (100g)= 10,6 /(porcja 1120g )= 117,20 g</b> <b>cukry suma (100g)= 2,4 /(porcja 1120g )= 26,20 g</b> <b>Błonnik pokarmowy (100g)= 2 /(porcja 1120g )= 22,40 g</b> <b>Sól (100g)= .1 /(porcja 1120g )= 0,80 g</b></p>			<p>Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Zyt.) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Zyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Twarożek 120g A (MLE.) Dżem porcjowany 1szt-25g Mix sałat z olejem i marchewką 50g Herbata z cukrem 250ml A</p> <p><b>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 98,8 /(porcja 545g )= 549,00 kcal</b> <b>Białko ogółem (100g)= 4,1 /(porcja 545g )= 22,70 g</b> <b>Tłuszcz (100g)= 4 /(porcja 545g )= 22,00 g</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,9 /(porcja 545g )= 10,50 g</b> <b>Węglowodny przyswajalne (100g)= 10,9 /(porcja 545g )= 60,70 g</b> <b>cukry suma (100g)= 8,9 /(porcja 545g )= 49,10 g</b> <b>Błonnik pokarmowy (100g)= 1,5 /(porcja 545g )= 8,30 g</b> <b>Sól (100g)= .1 /(porcja 545g )= 0,50 g</b></p>		<p><b>Wartość energetyczna[kcal] 2 104,20 kcal</b> <b>Białko ogółem 100,30 g</b> <b>Tłuszcz 78,10 g</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 23,20 g</b> <b>Węglowodny przyswajalne 245,50 g</b> <b>cukry suma 103,50 g</b> <b>Błonnik pokarmowy 42,20 g</b> <b>Sól 3,30 g</b></p>

28.04.2025  
dieta

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: 2025-04-28 14:46:56

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-05-09 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2025-05-09 piątek 2-Łatwostrawna	<p>chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Zyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Skyr jagodowy 150g (MLE) Jajko gotowane 1szt-50g (JAJ) Kielbasa pieprzowa-wędlina z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 60g Rukola 10g Pomidor sparzony 100g 2 szt Herbata z cukrem 250ml A</p> <p><b>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 89,7 /(porcja 720g )= 640,40 kcal</b> <b>Białko ogółem (100g)= 5,6 /(porcja 720g )= 40,10 g</b> <b>Tłuszcz (100g)= 2,7 /(porcja 720g )= 19,00 g</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,2 /(porcja 720g )= 8,60 g</b> <b>Węglowodny przyswajalne (100g)= 10,4 /(porcja 720g )= 74,60 g</b> <b>cukry suma (100g)= 3,7 /(porcja 720g )= 26,20 g</b> <b>Błonnik pokarmowy (100g)= .8 /(porcja 720g )= 5,60 g</b> <b>Sól (100g)= .2 /(porcja 720g )= 1,40 g</b></p>		<p>Pomidorowa z makaronem 300 ml (GLU Psz, MLE, SEL.) Ryba duszona 100g A (GLU Psz, RYB.) sos szpinakowy 120 ml (GLU Psz, MLE.) Ziemniaki 200g a Kalafior duszony z ziołami 150g A herbata dzika róża/ jablko z cukrem 250ml A</p> <p><b>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 76,2 /(porcja 1120g )= 846,50 kcal</b> <b>Białko ogółem (100g)= 3,5 /(porcja 1120g )= 39,30 g</b> <b>Tłuszcz (100g)= 2,9 /(porcja 1120g )= 31,90 g</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .4 /(porcja 1120g )= 4,20 g</b> <b>Węglowodny przyswajalne (100g)= 9,6 /(porcja 1120g )= 106,10 g</b> <b>cukry suma (100g)= 1,7 /(porcja 1120g )= 19,20 g</b> <b>Błonnik pokarmowy (100g)= 2 /(porcja 1120g )= 21,90 g</b> <b>Sól (100g)= .1 /(porcja 1120g )= 0,90 g</b></p>			<p>Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Zyt.) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Zyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Twarożek 120g A (MLE.) Dżem porcjowany 1szt-25g Mix sałat z olejem i marchewką 50g Herbata z cukrem 250ml A</p> <p><b>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 98,8 /(porcja 545g )= 549,00 kcal</b> <b>Białko ogółem (100g)= 4,1 /(porcja 545g )= 22,70 g</b> <b>Tłuszcz (100g)= 4 /(porcja 545g )= 22,00 g</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,9 /(porcja 545g )= 10,50 g</b> <b>Węglowodny przyswajalne (100g)= 10,9 /(porcja 545g )= 60,70 g</b> <b>cukry suma (100g)= 8,9 /(porcja 545g )= 49,10 g</b> <b>Błonnik pokarmowy (100g)= 1,5 /(porcja 545g )= 8,30 g</b> <b>Sól (100g)= .1 /(porcja 545g )= 0,50 g</b></p>		<p><b>Wartość energetyczna[kcal] 2 035,90 kcal</b> <b>Białko ogółem 102,10 g</b> <b>Tłuszcz 72,90 g</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 23,30 g</b> <b>Węglowodny przyswajalne 241,40 g</b> <b>cukry suma 94,50 g</b> <b>Błonnik pokarmowy 35,80 g</b> <b>Sól 2,80 g</b></p>

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadłospis\_Tygodniowy\_posilki\_w\_kolumnach.fr3

strona 2 z 16

Wydrukował: q, Data i godzina wydruku: 2025-04-28 14:46:56

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-05-09 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-05-09 piątek 3-Latwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	<p>Bułka pszenna 100g (GLU Psz, SOJ, GLU Jęczz.) Kielbasa pieprzowa-wędlina z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 60g Rukola 10g Pomidor sparzony 100g 2 szt Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 72,2 /porcja 520g = 379,70 kcal Białko ogółem (100g)= 3,9 /porcja 520g = 20,30 g Tłuszcz (100g)= .9 /porcja 520g = 5,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .3 /porcja 520g = 1,70 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11,7 /porcja 520g = 61,70 g cukry suma (100g)= 1,9 /porcja 520g = 10,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= .9 /porcja 520g = 4,70 g Sól (100g)= .5 /porcja 520g = 2,60 g</p>	<p>Skyr jagodowy 150g (MLE) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 82,4 /porcja 150g = 123,00 kcal Białko ogółem (100g)= 9,7 /porcja 150g = 14,40 g Tłuszcz (100g)= 0 /porcja 150g = g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 0 /porcja 150g = g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11,1 /porcja 150g = 16,50 g cukry suma (100g)= 11,1 /porcja 150g = 16,50 g Błonnik pokarmowy (100g)= 0 /porcja 150g = g Sól (100g)= 0 /porcja 150g = g</p>	<p>Pomidorowa z makaronem 300 ml (GLU Psz, MLE, SEL.) Ryba duszona 100g A (GLU Psz, RYB.) Ziemniaki 300g A Kalafor duszony z ziołami 150g A herbata dzika róża/ jabłko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 70,6 /porcja 110g = 784,80 kcal Białko ogółem (100g)= 3,6 /porcja 110g = 40,10 g Tłuszcz (100g)= 1,5 /porcja 110g = 17,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .1 /porcja 110g = 1,60 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11,1 /porcja 110g = 122,90 g cukry suma (100g)= 1,8 /porcja 110g = 19,90 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2,3 /porcja 110g = 25,10 g Sól (100g)= .1 /porcja 110g = 0,60 g</p>	<p>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</p>	<p>Bułka pszenna 100g (GLU Psz, SOJ, GLU Jęczz.) Twarożek 120g A (MLE) Dżem porcjowany 1szt-25g Mix sałat z olejem i marchewką 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 91,8 /porcja 545g = 509,90 kcal Białko ogółem (100g)= 4 /porcja 545g = 22,30 g Tłuszcz (100g)= 2,4 /porcja 545g = 13,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .9 /porcja 545g = 5,00 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12,9 /porcja 545g = 71,90 g cukry suma (100g)= 8,8 /porcja 545g = 48,90 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,1 /porcja 545g = 6,20 g Sól (100g)= .3 /porcja 545g = 1,70 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 1 907,90 kcal Białko ogółem 101,20 g Tłuszcz 37,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 9,70 g Węglowodny przyswajalne 290,50 g cukry suma 112,50 g Błonnik pokarmowy 37,50 g Sól 5,00 g</p>	

strona 3 z 16

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Wydrukował: q, Data i godzina wydruku: 2025-04-28 14:46:56

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.

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-05-09 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-05-09 piątek 4-Latwostrawna z ogr.sub.pobudz.wyd.soku.ziołak.	<p>Bułka pszenna 75g (GLU Psz, SOJ, GLU Jęczz.) masło porcjowane 10g (MLE) Kielbasa pieprzowa-wędlina z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 60g Rukola 10g Pomidor sparzony 100g 2 szt Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 80,4 /porcja 505g = 401,70 kcal Białko ogółem (100g)= 3,7 /porcja 505g = 18,50 g Tłuszcz (100g)= 2,6 /porcja 505g = 13,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,4 /porcja 505g = 7,10 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10,2 /porcja 505g = 51,20 g cukry suma (100g)= 1,9 /porcja 505g = 9,60 g Błonnik pokarmowy (100g)= .8 /porcja 505g = 4,00 g Sól (100g)= .5 /porcja 505g = 2,30 g</p>	<p>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</p>	<p>Pomidorowa z makaronem 300 ml (GLU Psz, MLE, SEL.) Ryba duszona 100g A (GLU Psz, RYB.) sos szpinakowy 120 ml (GLU Psz, MLE) Ziemniaki 200g a Kalafor duszony z ziołami 150g A herbata dzika róża/ jabłko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 84,5 /porcja 1120g = 938,80 kcal Białko ogółem (100g)= 3,8 /porcja 1120g = 41,60 g Tłuszcz (100g)= 2,9 /porcja 1120g = 32,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .4 /porcja 1120g = 4,20 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11,3 /porcja 1120g = 125,60 g cukry suma (100g)= 1,8 /porcja 1120g = 20,40 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2,4 /porcja 1120g = 26,40 g Sól (100g)= .1 /porcja 1120g = 0,90 g</p>	<p>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</p>	<p>Bułka pszenna 75g (GLU Psz, SOJ, GLU Jęczz.) masło porcjowane 10g (MLE) Twarożek 120g A (MLE) Dżem porcjowany 1szt-25g Mix sałat z olejem i marchewką 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 101,1 /porcja 530g = 531,90 kcal Białko ogółem (100g)= 3,9 /porcja 530g = 20,60 g Tłuszcz (100g)= 4,1 /porcja 530g = 21,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2 /porcja 530g = 10,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11,7 /porcja 530g = 61,40 g cukry suma (100g)= 9,2 /porcja 530g = 48,50 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,1 /porcja 530g = 5,50 g Sól (100g)= .3 /porcja 530g = 1,40 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 1 982,90 kcal Białko ogółem 84,80 g Tłuszcz 68,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 23,10 g Węglowodny przyswajalne 255,70 g cukry suma 95,70 g Błonnik pokarmowy 37,40 g Sól 4,70 g</p>	

strona 4 z 16

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Wydrukował: q, Data i godzina wydruku: 2025-04-28 14:46:56

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.

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-05-09 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2025-05-09 piątek 12- Papkowata	zupa warzywna +ryż+masło+mięso drobiowe 500ml (JAJ, SEL.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 69,7 /porcja 500g)= 348,60 kcal Białko ogółem (100g)= 4,1 /porcja 500g)= 20,50 g Tłuszcz (100g)= 2,1 /porcja 500g)= 10,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .4 /porcja 500g)= 1,90 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 8,4 /porcja 500g)= 41,90 g cukry suma (100g)= .6 /porcja 500g)= 3,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= .8 /porcja 500g)= 3,80 g Sól (100g)= 0 /porcja 500g)= 0,10 g	Skyr naturalny 150g (MLE) Ryż na mle+masło+mięso drobiowe 500ml (MLE.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 87,3 /porcja 650g)= 582,10 kcal Białko ogółem (100g)= 6 /porcja 650g)= 40,20 g Tłuszcz (100g)= 2,2 /porcja 650g)= 14,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,1 /porcja 650g)= 7,60 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10,7 /porcja 650g)= 71,40 g cukry suma (100g)= 2,5 /porcja 650g)= 16,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= .3 /porcja 650g)= 2,10 g Sól (100g)= .1 /porcja 650g)= 0,40 g	Pomidorowa z makaronem 300 ml (GLU Psz, MLE, SEL.) Mięso drobiowe z warzywami (SEL.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 207 /porcja 301g)= 627,30 kcal Białko ogółem (100g)= 9,7 /porcja 301g)= 29,40 g Tłuszcz (100g)= 6,4 /porcja 301g)= 19,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .9 /porcja 301g)= 2,80 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 26 /porcja 301g)= 78,70 g cukry suma (100g)= 3,7 /porcja 301g)= 11,30 g Błonnik pokarmowy (100g)= 4,8 /porcja 301g)= 14,60 g Sól (100g)= .2 /porcja 301g)= 0,50 g	Ryż na mle+masło+mięso drobiowe 500ml (MLE.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 97,2 /porcja 500g)= 486,10 kcal Białko ogółem (100g)= 4,5 /porcja 500g)= 22,20 g Tłuszcz (100g)= 2,9 /porcja 500g)= 14,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,5 /porcja 500g)= 7,60 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 13,1 /porcja 500g)= 65,20 g cukry suma (100g)= 2,1 /porcja 500g)= 10,60 g Błonnik pokarmowy (100g)= .4 /porcja 500g)= 2,10 g Sól (100g)= .1 /porcja 500g)= 0,30 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] 2 401,40 kcal Białko ogółem 129,10 g Tłuszcz 68,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 21,50 g Węglowodny przyswajalne 308,30 g cukry suma 44,10 g Błonnik pokarmowy 26,40 g Sól 1,40 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 2025-05-09 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2025-05-09 piątek 14- Płynna wzmocniona	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	Ryż na mle+masło+mięso drobiowe 500ml (MLE.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 97,2 /porcja 500g)= 486,10 kcal Białko ogółem (100g)= 4,5 /porcja 500g)= 22,20 g Tłuszcz (100g)= 2,9 /porcja 500g)= 14,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,5 /porcja 500g)= 7,60 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 13,1 /porcja 500g)= 65,20 g cukry suma (100g)= 2,1 /porcja 500g)= 10,60 g Błonnik pokarmowy (100g)= .4 /porcja 500g)= 2,10 g Sól (100g)= .1 /porcja 500g)= 0,30 g	Pomidorowa z makaronem 300 ml (GLU Psz, MLE, SEL.) Mięso+warzywa+ masło+ziemniaki 500ml Płynna (MLE, SEL.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 167 /porcja 301g)= 506,20 kcal Białko ogółem (100g)= 7,8 /porcja 301g)= 23,80 g Tłuszcz (100g)= 5,3 /porcja 301g)= 16,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2,2 /porcja 301g)= 6,80 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 20,6 /porcja 301g)= 62,40 g cukry suma (100g)= 3 /porcja 301g)= 9,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= 3,3 /porcja 301g)= 9,80 g Sól (100g)= .1 /porcja 301g)= 0,40 g	Ryż na mle+masło+mięso drobiowe 500ml (MLE.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 97,2 /porcja 500g)= 486,10 kcal Białko ogółem (100g)= 4,5 /porcja 500g)= 22,20 g Tłuszcz (100g)= 2,9 /porcja 500g)= 14,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,5 /porcja 500g)= 7,60 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 13,1 /porcja 500g)= 65,20 g cukry suma (100g)= 2,1 /porcja 500g)= 10,60 g Błonnik pokarmowy (100g)= .4 /porcja 500g)= 2,10 g Sól (100g)= .1 /porcja 500g)= 0,30 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] 2 193,00 kcal Białko ogółem 101,80 g Tłuszcz 63,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 25,20 g Węglowodny przyswajalne 295,00 g cukry suma 34,60 g Błonnik pokarmowy 21,60 g Sól 1,20 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 2025-05-09 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2025-05-09 piątek 7- kontrolowana zawartość kw. tłuszczowych( sercowa)	chleb wieloziarnisty 115g (GLU Ows, GLU Żyt.) Miks tłuszczowy do smarowania 80% 15g Syr jagodowy 150g (MLE) Jajko gotowane 1szt-50g (JAJ.) Kielbasa pieprzowa-wędlina z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 60g Rukola 10g Papryka świeża 80g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 693,30 kcal Białko ogółem 39,90 g Tłuszcz 28,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 8,00 g Węglowodny przyswajalne 62,20 g cukry suma 28,40 g Błonnik pokarmowy 13,20 g Sól 2,10 g		Pomidorowa z makaronem 300 ml (GLU Psz, MLE, SEL.) Ryba duszona 100g A (GLU Psz, RYB.) sos szpinakowy 120 ml (GLU Psz, MLE.) Ziemniaki 200g a Surówka porowa 150g A (JAJ, GOR.) herbata dzika róża/ jablko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 888,20 kcal Białko ogółem 37,30 g Tłuszcz 32,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 4,30 g Węglowodny przyswajalne 117,20 g cukry suma 26,20 g Błonnik pokarmowy 22,40 g Sól 0,80 g			Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) Twarożek 120g A (MLE.) Dżem porcjowany 1szt-25g Mix салат z olejem i marchewką 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 474,20 kcal Białko ogółem 22,60 g Tłuszcz 13,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 5,10 g Węglowodny przyswajalne 60,60 g cukry suma 49,10 g Błonnik pokarmowy 8,30 g Sól 0,50 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 055,70 kcal Białko ogółem 99,80 g Tłuszcz 75,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 17,40 g Węglowodny przyswajalne 240,00 g cukry suma 103,70 g Błonnik pokarmowy 43,90 g Sól 3,40 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 2025-05-09 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-05-09 piątek 9- Bogatobiałkowa	chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Jajko gotowane 1szt-50g (JAJ.) Kielbasa pieprzowa-wędlina z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 60g Rukola 10g Pomidor sparzony 100g 2 szt Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 93,1 /(porcja 570g)= 517,40 kcal Białko ogółem (100g)= 4,6 /(porcja 570g)= 25,70 g Tłuszcz (100g)= 3,4 /(porcja 570g)= 19,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,6 /(porcja 570g)= 8,60 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10,5 /(porcja 570g)= 58,10 g cukry suma (100g)= 1,8 /(porcja 570g)= 9,70 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1 /(porcja 570g)= 5,60 g Sól (100g)= ,3 /(porcja 570g)= 1,40 g	Syr jagodowy 150g (MLE.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 82,4 /(porcja 150g)= 123,00 kcal Białko ogółem (100g)= 9,7 /(porcja 150g)= 14,40 g Tłuszcz (100g)= 0 /(porcja 150g)= g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 0 /(porcja 150g)= g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11,1 /(porcja 150g)= 16,50 g cukry suma (100g)= 11,1 /(porcja 150g)= 16,50 g Błonnik pokarmowy (100g)= 0 /(porcja 150g)= g Sól (100g)= 0 /(porcja 150g)= g	Pomidorowa z makaronem 300 ml (GLU Psz, MLE, SEL.) Ryba duszona 100g A (GLU Psz, RYB.) sos szpinakowy 120 ml (GLU Psz, MLE.) Ziemniaki 200g a Kalafior duszony z ziołami 150g A herbata dzika róża/ jablko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 76,2 /(porcja 1120g)= 846,50 kcal Białko ogółem (100g)= 3,5 /(porcja 1120g)= 39,30 g Tłuszcz (100g)= 2,9 /(porcja 1120g)= 31,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= ,4 /(porcja 1120g)= 4,20 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9,6 /(porcja 1120g)= 106,10 g cukry suma (100g)= 1,7 /(porcja 1120g)= 19,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2 /(porcja 1120g)= 21,90 g Sól (100g)= ,1 /(porcja 1120g)= 0,90 g	Jogurt naturalny 150g-1szt. (MLE.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 36,2 /(porcja 150g)= 54,00 kcal Białko ogółem (100g)= 2,6 /(porcja 150g)= 3,80 g Tłuszcz (100g)= 1,3 /(porcja 150g)= 2,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= ,9 /(porcja 150g)= 1,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 3,4 /(porcja 150g)= 5,10 g cukry suma (100g)= 3,4 /(porcja 150g)= 5,10 g Błonnik pokarmowy (100g)= 0 /(porcja 150g)= g Sól (100g)= ,1 /(porcja 150g)= 0,10 g	Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Twarożek naturalny 120g A (MLE.) Dżem porcjowany 1szt-25g Mix салат z olejem i marchewką 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 98 /(porcja 545g)= 544,50 kcal Białko ogółem (100g)= 4 /(porcja 545g)= 22,30 g Tłuszcz (100g)= 3,9 /(porcja 545g)= 21,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,9 /(porcja 545g)= 10,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10,9 /(porcja 545g)= 60,60 g cukry suma (100g)= 8,9 /(porcja 545g)= 49,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,5 /(porcja 545g)= 8,30 g Sól (100g)= ,1 /(porcja 545g)= 0,60 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 085,40 kcal Białko ogółem 105,50 g Tłuszcz 74,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 24,60 g Węglowodny przyswajalne 246,40 g cukry suma 99,70 g Błonnik pokarmowy 35,80 g Sól 3,00 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 2025-05-09 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-05-09 piątek 6-Z ograniczeniem łatwo przys. węgl.(Cukrzycowa)	<p>chleb wielozłazisty 115g (GLU Ows, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Jajko gotowane 1szt -50g (JAJ) Kiełbasa pieprzowa-wędlina z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 60g Rukola 10g Papryka świeża 80g Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 88 /(porcja 575g) = 517,90 kcal Białko ogółem (100g)= 4.3 /(porcja 575g) = 25,50 g Tłuszcz (100g)= 4.2 /(porcja 575g) = 24,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.4 /(porcja 575g) = 8,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 6.9 /(porcja 575g) = 40,70 g cukry suma (100g)= 1.2 /(porcja 575g) = 6,90 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2.3 /(porcja 575g) = 13,20 g Sól (100g)= .4 /(porcja 575g) = 2,10 g</p>	<p>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) = 0 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 0 /(porcja 150g) = 0 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) = 0 Sól (100g)= .1 /(porcja 150g) = 0,20 g</p>	<p>Pomidorowa z makaronem 300 ml (GLU Psz, MLE, SEL) Ryba duszona 100g A (GLU Psz, RYB) sos szpinakowy 120 ml (GLU Psz, MLE) Ziemniaki 200g a Surówka porowa 150g A (JAJ, GOR) Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 64.6 /(porcja 1120g) = 717,90 kcal Białko ogółem (100g)= 4.1 /(porcja 1120g) = 45,40 g Tłuszcz (100g)= 1.2 /(porcja 1120g) = 13,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .1 /(porcja 1120g) = 1,60 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10.4 /(porcja 1120g) = 115,10 g cukry suma (100g)= 2.1 /(porcja 1120g) = 23,30 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2 /(porcja 1120g) = 22,70 g Sól (100g)= .1 /(porcja 1120g) = 0,90 g</p>		<p>Chleb graham 90g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Twarożek 120g A (MLE) Mix салат z olejem i marchewką 50g Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 92.4 /(porcja 520g) = 486,20 kcal Białko ogółem (100g)= 4.4 /(porcja 520g) = 23,40 g Tłuszcz (100g)= 4.2 /(porcja 520g) = 21,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2 /(porcja 520g) = 10,50 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 8.5 /(porcja 520g) = 44,50 g cukry suma (100g)= 1.5 /(porcja 520g) = 7,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.2 /(porcja 520g) = 6,30 g Sól (100g)= .1 /(porcja 520g) = 0,50 g</p>	<p>Pieczywo żytnio-pszenno-razowe 60g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło 10g (MLE) Golonkowa delikatesowa z indyka 40g (GLU Psz, SEL, GOR) Rzodkiewka 30g Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 179.5 /(porcja 140g) = 252,80 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)= 16.8 /(porcja 140g) = 23,70 g cukry suma (100g)= 1.4 /(porcja 140g) = 2,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= 3.7 /(porcja 140g) = 5,30 g Sól (100g)= .4 /(porcja 140g) = 0,50 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 070,80 kcal Białko ogółem 122,70 g Tłuszcz 71,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 26,40 g Węglowodny przyswajalne 230,20 g cukry suma 46,20 g Błonnik pokarmowy 47,50 g Sól 4,20 g</p>

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadłospis\_Tygodniowy\_posilki\_w\_kolumnach.fr3

strona 9 z 16

Wydrukował: q. Data i godzina wydruku: 2025-04-28 14:46:56

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-05-09 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-05-09 piątek GL- Bezglutenowa	<p>chleb bezglutenowy 105g masło porcjowane 10g (MLE) Skyr jagodowy 150g (MLE) Jajko gotowane 1szt -50g (JAJ) Kiełbasa pieprzowa-wędlina z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 60g Rukola 10g Papryka świeża 80g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 81.1 /(porcja 715g) = 579,00 kcal Białko ogółem (100g)= 4.5 /(porcja 715g) = 32,20 g Tłuszcz (100g)= 3.3 /(porcja 715g) = 23,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.2 /(porcja 715g) = 8,70 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 8.3 /(porcja 715g) = 59,10 g cukry suma (100g)= 4.1 /(porcja 715g) = 29,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= 4 /(porcja 715g) = 3,00 g Sól (100g)= .3 /(porcja 715g) = 2,40 g</p>		<p>Pomidorowa z makaronem bezglutenowym 300ml A (MLE, SEL) Ryba duszona 100g A b/g (RYB) sos szpinakowy 120 b/m Ziemniaki 300g A Surówka porowa 150g A (JAJ, GOR) herbata dzika róża/ jabłko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 86 /(porcja 1220g) = 1 075,00 kcal Białko ogółem (100g)= 4 /(porcja 1220g) = 49,50 g Tłuszcz (100g)= .9 /(porcja 1220g) = 11,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .1 /(porcja 1220g) = 1,20 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 15.7 /(porcja 1220g) = 196,40 g cukry suma (100g)= 2.4 /(porcja 1220g) = 29,70 g Błonnik pokarmowy (100g)= 3.3 /(porcja 1220g) = 40,70 g Sól (100g)= .1 /(porcja 1220g) = 0,70 g</p>		<p>chleb bezglutenowy 105g masło porcjowane 10g (MLE) Twarożek 120g A (MLE) Dżem porcjowany 1szt-25g Mix салат z olejem i marchewką 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 91.6 /(porcja 560g) = 508,60 kcal Białko ogółem (100g)= 2.6 /(porcja 560g) = 14,30 g Tłuszcz (100g)= 4.7 /(porcja 560g) = 26,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.9 /(porcja 560g) = 10,60 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9.3 /(porcja 560g) = 51,50 g cukry suma (100g)= 9.1 /(porcja 560g) = 50,40 g Błonnik pokarmowy (100g)= .7 /(porcja 560g) = 4,10 g Sól (100g)= .3 /(porcja 560g) = 1,50 g</p>		<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 162,60 kcal Białko ogółem 96,00 g Tłuszcz 60,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 20,50 g Węglowodny przyswajalne 307,00 g cukry suma 109,10 g Błonnik pokarmowy 47,80 g Sól 4,60 g</p>

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadłospis\_Tygodniowy\_posilki\_w\_kolumnach.fr3

strona 10 z 16

Wydrukował: q. Data i godzina wydruku: 2025-04-28 14:46:56

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-05-09 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-05-09 piątek	ML- Bezmleczna	<p>chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Żyt.) Miks tłuszczowy do smarowania 80% 15g Jajko gotowane 1szt-50g (JAJ.) Kielbasa pieprzowa-wędlina z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 60g Rukola 10g Pomidor sparzony 100g 2 szt Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 93.6 /(porcja 575g) = 550,60 kcal Białko ogółem (100g)= 4.4 /(porcja 575g) = 25,70 g Tłuszcz (100g)= 3.9 /(porcja 575g) = 22,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.4 /(porcja 575g) = 8,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9.9 /(porcja 575g) = 58,10 g cukry suma (100g)= 1.7 /(porcja 575g) = 9,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= .9 /(porcja 575g) = 5,60 g Sól (100g)= .2 /(porcja 575g) = 1,40 g</p>		<p>Pomidorowa z makaronem 300ml bezmleczna (GLU Psz, SEL.) Ryba duszona 100g A (GLU Psz, RYB.) sos szpinakowy 120 b/m Ziemniaki 300g A Kalafor duszony z ziołami 150g A herbata dzika róża/ jabłko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 74 /(porcja 1220g) = 924,80 kcal Białko ogółem (100g)= 3.5 /(porcja 1220g) = 44,20 g Tłuszcz (100g)= 1.5 /(porcja 1220g) = 18,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .1 /(porcja 1220g) = 1,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12 /(porcja 1220g) = 150,40 g cukry suma (100g)= 1.4 /(porcja 1220g) = 17,30 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2.3 /(porcja 1220g) = 29,30 g Sól (100g)= .1 /(porcja 1220g) = 0,60 g</p>			<p>Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) Miks tłuszczowy do smarowania 80% 15g 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)= 111.3 /(porcja 505g) = 556,50 kcal Białko ogółem (100g)= 2.5 /(porcja 505g) = 12,40 g Tłuszcz (100g)= 5.2 /(porcja 505g) = 26,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.3 /(porcja 505g) = 6,50 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 13 /(porcja 505g) = 65,00 g cukry suma (100g)= 9.7 /(porcja 505g) = 48,30 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2.1 /(porcja 505g) = 10,50 g Sól (100g)= .3 /(porcja 505g) = 1,60 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 031,90 kcal Białko ogółem 82,30 g Tłuszcz 67,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 16,30 g Węglowodny przyswajalne 273,50 g cukry suma 75,40 g Błonnik pokarmowy 45,40 g Sól 3,60 g</p>

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-05-09 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-05-09 piątek	We- Wegetariańska	<p>chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Syr jagodowy 150g (MLE.) Jajko gotowane 2szt-100g (JAJ.) Rukola 10g Papryka świeża 80g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 87.4 /(porcja 690g) = 624,30 kcal Białko ogółem (100g)= 5 /(porcja 690g) = 35,50 g Tłuszcz (100g)= 2.7 /(porcja 690g) = 18,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.2 /(porcja 690g) = 8,60 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10.5 /(porcja 690g) = 75,00 g cukry suma (100g)= 3.8 /(porcja 690g) = 27,30 g Błonnik pokarmowy (100g)= .8 /(porcja 690g) = 6,00 g Sól (100g)= .1 /(porcja 690g) = 0,30 g</p>		<p>Pomidorowa z makaronem 300 ml (GLU Psz, MLE, SEL.) Ryba duszona 100g A (GLU Psz, RYB.) sos szpinakowy 120 ml (GLU Psz, MLE.) Ziemniaki 200g a Surówka porowa 150g A (JAJ, GOR.) herbata dzika róża/ jabłko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 79.9 /(porcja 1120g) = 888,20 kcal Białko ogółem (100g)= 3.4 /(porcja 1120g) = 37,30 g Tłuszcz (100g)= 2.9 /(porcja 1120g) = 32,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .4 /(porcja 1120g) = 4,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10.6 /(porcja 1120g) = 117,20 g cukry suma (100g)= 2.4 /(porcja 1120g) = 26,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2 /(porcja 1120g) = 22,40 g Sól (100g)= .1 /(porcja 1120g) = 0,80 g</p>			<p>Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Twarożek 120g A (MLE.) Dżem porcjowany 1szt-25g Mix sałat z olejem i marchewką 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 98.8 /(porcja 545g) = 549,00 kcal Białko ogółem (100g)= 4.1 /(porcja 545g) = 22,70 g Tłuszcz (100g)= 4 /(porcja 545g) = 22,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.9 /(porcja 545g) = 10,50 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10.9 /(porcja 545g) = 60,70 g cukry suma (100g)= 8.9 /(porcja 545g) = 49,10 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.5 /(porcja 545g) = 8,30 g Sól (100g)= .1 /(porcja 545g) = 0,50 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 061,50 kcal Białko ogółem 95,50 g Tłuszcz 73,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 23,40 g Węglowodny przyswajalne 252,90 g cukry suma 102,60 g Błonnik pokarmowy 36,70 g Sól 1,60 g</p>

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-05-09 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-05-09 piątek	C1- Dieta podstawowa	Chleb wieloziarnisty 85g (GLU Ows, GLU Żyt.) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Syr jagodowy 150g (MLE) Jajko gotowane 1szt -50g (JAJ) Kiełbasa pieprzowa-wędlna z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 60g Rukola 10g Papryka świeża 80g Herbata z cukrem 250ml A <b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 667,00 kcal <b>Białko ogółem</b> 40,30 g <b>Tłuszcz</b> 23,50 g <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> 8,40 g <b>Węglowodny przyswajalne</b> 67,60 g <b>cukry suma</b> 28,20 g <b>Błonnik pokarmowy</b> 11,50 g <b>Sól</b> 2,00 g		Pomidorowa z makaronem 300 ml (GLU Psz, MLE, SEL) Ryba duszona 100g A (GLU Psz, RYB.) sos szpinakowy 120 ml (GLU Psz, MLE) Ziemniaki 200g a Surówka porowa 150g A (JAJ, GOR) herbata dzika różal/ jablko z cukrem 250ml A <b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 888,20 kcal <b>Białko ogółem</b> 37,30 g <b>Tłuszcz</b> 32,60 g <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> 4,30 g <b>Węglowodny przyswajalne</b> 117,20 g <b>cukry suma</b> 26,20 g <b>Błonnik pokarmowy</b> 22,40 g <b>Sól</b> 0,80 g		Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Twarożek 120g A (MLE) Dżem porcjowany 1szt-25g Mix sałat z olejem i marchewką 50g Herbata z cukrem 250ml A <b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 549,00 kcal <b>Białko ogółem</b> 22,70 g <b>Tłuszcz</b> 22,00 g <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> 10,50 g <b>Węglowodny przyswajalne</b> 60,70 g <b>cukry suma</b> 49,10 g <b>Błonnik pokarmowy</b> 8,30 g <b>Sól</b> 0,50 g		<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 104,20 kcal <b>Białko ogółem</b> 100,30 g <b>Tłuszcz</b> 78,10 g <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> 23,20 g <b>Węglowodny przyswajalne</b> 245,50 g <b>cukry suma</b> 103,50 g <b>Błonnik pokarmowy</b> 42,20 g <b>Sól</b> 3,30 g

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-05-09 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-05-09 piątek	C2- Dieta Łatwostrawna	chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Syr jagodowy 150g (MLE) Jajko gotowane 1szt -50g (JAJ) Kiełbasa pieprzowa-wędlna z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 60g Rukola 10g Pomidor sparzony 100g 2 szt Herbata z cukrem 250ml A <b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 640,40 kcal <b>Białko ogółem</b> 40,10 g <b>Tłuszcz</b> 19,00 g <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> 8,60 g <b>Węglowodny przyswajalne</b> 74,60 g <b>cukry suma</b> 26,20 g <b>Błonnik pokarmowy</b> 5,60 g <b>Sól</b> 1,40 g		Pomidorowa z makaronem 300 ml (GLU Psz, MLE, SEL) Ryba duszona 100g A (GLU Psz, RYB.) sos szpinakowy 120 ml (GLU Psz, MLE) Ziemniaki 300g A Kalafior duszony z ziołami 150g A herbata dzika różal/ jablko z cukrem 250ml A <b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 960,10 kcal <b>Białko ogółem</b> 42,20 g <b>Tłuszcz</b> 32,10 g <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> 4,20 g <b>Węglowodny przyswajalne</b> 130,10 g <b>cukry suma</b> 20,70 g <b>Błonnik pokarmowy</b> 27,50 g <b>Sól</b> 0,90 g		Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Twarożek 120g A (MLE) Dżem porcjowany 1szt-25g Mix sałat z olejem i marchewką 50g Herbata z cukrem 250ml A <b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 549,00 kcal <b>Białko ogółem</b> 22,70 g <b>Tłuszcz</b> 22,00 g <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> 10,50 g <b>Węglowodny przyswajalne</b> 60,70 g <b>cukry suma</b> 49,10 g <b>Błonnik pokarmowy</b> 8,30 g <b>Sól</b> 0,50 g		<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 149,50 kcal <b>Białko ogółem</b> 105,00 g <b>Tłuszcz</b> 73,10 g <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> 23,30 g <b>Węglowodny przyswajalne</b> 265,40 g <b>cukry suma</b> 96,00 g <b>Błonnik pokarmowy</b> 41,40 g <b>Sól</b> 2,80 g

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-05-09 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-05-09 piątek	C3-Ograniczenie łatw. przys. węgl. (Cukrzyca/Matki)	chleb wieloziarnisty 115g (GLU Ows, GLU Żyt.) Masło roślinne rama 10g Jajko gotowane 2szt-100g (JAJ.) Kiełbasa pieprzowa-wędlina z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 60g Rukola 10g Papryka świeża 80g Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 548,10 kcal Białko ogółem 30,90 g Tłuszcz 25,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 5,30 g Węglowodny przyswajalne 40,90 g cukry suma 6,80 g Błonnik pokarmowy 13,20 g Sól 2,20 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	Pomidorowa z makaronem 300 ml (GLU Psz, MLE, SEL.) Ryba duszona 150g A (RYB.) sos szpinakowy 120 ml (GLU Psz, MLE.) Ziemniaki 200g a Surówka porowa 150g A (JAJ, GOR.) Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 799,60 kcal Białko ogółem 50,70 g Tłuszcz 22,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 3,70 g Węglowodny przyswajalne 112,20 g cukry suma 21,20 g Błonnik pokarmowy 22,40 g Sól 0,90 g		Chleb graham 90g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Twarożek naturalny 120g A (MLE.) Mix sałat z olejem i marchewką 50g Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 407,00 kcal Białko ogółem 22,90 g Tłuszcz 13,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 4,90 g Węglowodny przyswajalne 44,40 g cukry suma 7,80 g Błonnik pokarmowy 6,30 g Sól 0,60 g	Pieczywo żytnio-pszenno-razowe 60g (GLU Psz, GLU Żyt.) Golonkowa delikatesowa z indyka 40g (GLU Psz, SEL, GOR.) Rzodkiewka 30g Wartość energetyczna[kcal] 178,60 kcal Białko ogółem 10,40 g Tłuszcz 3,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 1,00 g Węglowodny przyswajalne 23,60 g cukry suma 2,00 g Błonnik pokarmowy 5,30 g Sól 0,50 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 029,30 kcal Białko ogółem 132,90 g Tłuszcz 65,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 14,90 g Węglowodny przyswajalne 227,30 g cukry suma 44,00 g Błonnik pokarmowy 47,20 g Sól 4,40 g

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-05-09 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-05-09 piątek	P1- Dieta Podstawowa Dziecięca	Chleb wieloziarnisty 40g (GLU Ows, GLU Żyt.) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Jajko gotowane 1szt-50g (JAJ.) Kiełbasa pieprzowa-wędlina z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 60g Rukola 10g Papryka świeża 80g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 438,70 kcal Białko ogółem 22,60 g Tłuszcz 20,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 8,40 g Węglowodny przyswajalne 37,10 g cukry suma 10,40 g Błonnik pokarmowy 7,00 g Sól 1,60 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	Pomidorowa z makaronem 300 ml (GLU Psz, MLE, SEL.) Kotlet rybny 100g A (GLU Psz, JAJ, RYB.) Ziemniaki 100g Surówka porowa 100g G (JAJ, GOR.) herbata dzika róża/ jabłko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 470,90 kcal Białko ogółem 17,60 g Tłuszcz 8,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 1,20 g Węglowodny przyswajalne 75,70 g cukry suma 18,10 g Błonnik pokarmowy 11,30 g Sól 0,50 g	Jablko 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 żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) Chleb graham 30g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Twarożek 120g A (MLE.) Dżem porcjowany 1szt-25g Mix sałat z olejem i marchewką 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 473,40 kcal Białko ogółem 19,40 g Tłuszcz 21,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 10,40 g Węglowodny przyswajalne 47,20 g cukry suma 48,20 g Błonnik pokarmowy 6,20 g Sól 0,40 g		Wartość energetyczna[kcal] 1 560,80 kcal Białko ogółem 74,40 g Tłuszcz 51,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 20,00 g Węglowodny przyswajalne 187,60 g cukry suma 103,80 g Błonnik pokarmowy 26,70 g Sól 2,50 g