

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-07-09 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-07-09 środa	1-Podstawowa	Herbata z cukrem 250ml A Bułka kajzerka 1szt-60g Chleb graham 30g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Skrz jagodowy 150g (MLE) Ser żółty 60g A (MLE) Mix sałat z olejem i marchewką 50g ogórek 50g Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 107,7 /(porcja 601g)= 633,30 kcal Białko ogółem (100g)= 6,3 /(porcja 601g)= 36,90 g Tłuszcz (100g)= 4,9 /(porcja 601g)= 28,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 3 /(porcja 601g)= 17,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9,9 /(porcja 601g)= 58,50 g cukry suma (100g)= 4,2 /(porcja 601g)= 24,40 g Błonnik pokarmowy (100g)= .5 /(porcja 601g)= 3,10 g Sól (100g)= .2 /(porcja 601g)= 1,20 g		Kalafiorowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL) kasza jęczmienna 200g (GLU Psz.) Gulasz z ziółdków drobiowych duszony z warzywami 200g A (GLU Psz, SEL) Surówka po żydowsku 150g Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 79,2 /(porcja 1100g)= 879,50 kcal Białko ogółem (100g)= 4 /(porcja 1100g)= 44,60 g Tłuszcz (100g)= 1,6 /(porcja 1100g)= 17,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .3 /(porcja 1100g)= 3,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10,9 /(porcja 1100g)= 120,60 g cukry suma (100g)= 2,1 /(porcja 1100g)= 22,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2,2 /(porcja 1100g)= 24,20 g Sól (100g)= .2 /(porcja 1100g)= 2,10 g	Kalafiorowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL) kasza jęczmienna 200g (GLU Psz.) Gulasz drobiowy duszony naturalny 200g A (GLU Psz, SEL) Fasolka szparagowa duszona 150g Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 72,5 /(porcja 1100g)= 805,50 kcal Białko ogółem (100g)= 3,8 /(porcja 1100g)= 41,70 g Tłuszcz (100g)= 1,6 /(porcja 1100g)= 17,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .3 /(porcja 1100g)= 3,50 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9,7 /(porcja 1100g)= 108,00 g cukry suma (100g)= 1,3 /(porcja 1100g)= 14,70 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2,1 /(porcja 1100g)= 23,70 g Sól (100g)= .1 /(porcja 1100g)= 0,80 g	Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, 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 rozdrobiona 40g Sos jogurtowy z groszkiem 80g A (JAJ, MLE, GOR) herbata z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 100,1 /(porcja 520g)= 526,80 kcal Białko ogółem (100g)= 4,8 /(porcja 520g)= 25,20 g Tłuszcz (100g)= 4,2 /(porcja 520g)= 21,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,7 /(porcja 520g)= 8,70 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10,2 /(porcja 520g)= 53,40 g cukry suma (100g)= 1,9 /(porcja 520g)= 10,10 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,5 /(porcja 520g)= 7,90 g Sól (100g)= .2 /(porcja 520g)= 1,20 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 039,60 kcal Białko ogółem 106,70 g Tłuszcz 68,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 29,50 g Węglowodny przyswajalne 232,50 g cukry suma 57,30 g Błonnik pokarmowy 35,20 g Sól 4,50 g

25.06.25. *olupt*
STARSZY DIETETYK

mgr inż. Magdalena Kwiatkowska

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadłospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

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

Wydrukował: q. Data i godzina wydruku: 2025-06-24 14:26:27

strona 1 z 16

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-07-09 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-07-09 środa	2-Latwostrawna	Bułka kajzerka 1szt-60g Chleb graham 30g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Skyr jagodowy 150g (MLE) Twarożek naturalny 120g A (MLE) Mix sałat z olejem i marchewką 50g Pomidor sparzony 1szt-50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 88.3 /(porcja 661g)= 588,80 kcal Białko ogółem (100g)= 5.2 /(porcja 661g)= 34,30 g Tłuszcz (100g)= 3.2 /(porcja 661g)= 21,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.6 /(porcja 661g)= 10,80 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9.3 /(porcja 661g)= 62,10 g cukry suma (100g)= 4.5 /(porcja 661g)= 30,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= .5 /(porcja 661g)= 3,50 g Sól (100g)= .1 /(porcja 661g)= 0,70 g		Kalafiorowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL), kasza jęczmienna 200g (GLU Psz,) Gulasz drobiowy duszony naturalny 200g A (GLU Psz, SEL,) Fasolka szparagowa duszona 150g Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 72.5 /(porcja 1100g)= 805,50 kcal Białko ogółem (100g)= 3.8 /(porcja 1100g)= 41,70 g Tłuszcz (100g)= 1.6 /(porcja 1100g)= 17,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .3 /(porcja 1100g)= 3,50 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9.7 /(porcja 1100g)= 108,00 g cukry suma (100g)= 1.3 /(porcja 1100g)= 14,70 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2.1 /(porcja 1100g)= 23,70 g Sól (100g)= .1 /(porcja 1100g)= 0,80 g	Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, 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 rozdrobiona 40g Sos jogurtowy z groszkiem 80g A (JAJ, MLE, GOR,) herbata z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 100.1 /(porcja 520g)= 526,80 kcal Białko ogółem (100g)= 4.8 /(porcja 520g)= 25,20 g Tłuszcz (100g)= 4.2 /(porcja 520g)= 21,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.7 /(porcja 520g)= 8,70 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10.2 /(porcja 520g)= 53,40 g cukry suma (100g)= 1.9 /(porcja 520g)= 10,10 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.5 /(porcja 520g)= 7,90 g Sól (100g)= .2 /(porcja 520g)= 1,20 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 921,10 kcal Białko ogółem 101,20 g Tłuszcz 60,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 23,00 g Węglowodny przyswajalne 223,50 g cukry suma 54,80 g Błonnik pokarmowy 35,10 g Sól 2,70 g		

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadłospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

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

Wydrukował: q. Data i godzina wydruku: 2025-06-24 14:26:27

strona 2 z 16

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-07-09 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-07-09 środa 3-Latwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Bulka pszenna 100g (GLU Psz, SOJ, GLU Jęcz.) Twarożek naturalny 120g A (MLE) Pomidor sparzony 1szt-50g Mix sałat z olejem i marchewką 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 85.1 / (porcja 570g) = 472,50 kcal Białko ogółem (100g)= 4 / (porcja 570g) = 22,30 g Tłuszcz (100g)= 2.4 / (porcja 570g) = 13,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .9 / (porcja 570g) = 4,80 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11.4 / (porcja 570g) = 63,30 g cukry suma (100g)= 2.4 / (porcja 570g) = 13,50 g Błonnik pokarmowy (100g)= .7 / (porcja 570g) = 4,00 g Sól (100g)= .3 / (porcja 570g) = 1,80 g	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	Kalafiorowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL) kasza jęczmienna 200g (GLU Psz) Gulasz drobiowy naturalny 200g A (GLU Psz, MLE, SEL) Fasolka szparagowa duszona 150g Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 73.7 / (porcja 1100g) = 819,20 kcal Białko ogółem (100g)= 3.8 / (porcja 1100g) = 42,40 g Tłuszcz (100g)= 1.5 / (porcja 1100g) = 17,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .4 / (porcja 1100g) = 3,90 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10 / (porcja 1100g) = 111,20 g cukry suma (100g)= 1.4 / (porcja 1100g) = 15,10 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2.2 / (porcja 1100g) = 24,00 g Sól (100g)= 0 / (porcja 1100g) = 0,40 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	Bulka pszenna 100g (GLU Psz, SOJ, GLU Jęcz.) Kiełbasa pieprzowa-wędliną z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 60g Rukola 10g herbata z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 86.8 / (porcja 420g) = 361,50 kcal Białko ogółem (100g)= 4.7 / (porcja 420g) = 19,40 g Tłuszcz (100g)= 1.2 / (porcja 420g) = 4,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .4 / (porcja 420g) = 1,60 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 14.2 / (porcja 420g) = 59,00 g cukry suma (100g)= 1.8 / (porcja 420g) = 7,30 g Błonnik pokarmowy (100g)= .8 / (porcja 420g) = 3,50 g Sól (100g)= .6 / (porcja 420g) = 2,60 g		Wartość energetyczna[kcal] 1 830,20 kcal Białko ogółem 102,30 g Tłuszcz 37,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 11,70 g Węglowodny przyswajalne 255,10 g cukry suma 57,50 g Błonnik pokarmowy 31,50 g Sól 4,90 g

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-07-09 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-07-09 środa 4-Latwostrawna z ogr.sub.pobudz.wydz.soku.zołądk.	Bulka kajzerka 1szt-60g Bulka pszenna 30g (GLU Psz, SOJ, GLU Jęcz.) masło porcjowane 10g (MLE) Twarożek naturalny 120g A (MLE) Mix sałat z olejem i marchewką 50g Pomidor sparzony 1szt-50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 96.9 / (porcja 511g) = 484,30 kcal Białko ogółem (100g)= 3.9 / (porcja 511g) = 19,30 g Tłuszcz (100g)= 4.6 / (porcja 511g) = 23,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2.4 / (porcja 511g) = 11,90 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9.6 / (porcja 511g) = 48,00 g cukry suma (100g)= 2.6 / (porcja 511g) = 13,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= .5 / (porcja 511g) = 2,40 g Sól (100g)= .2 / (porcja 511g) = 1,00 g	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	Kalafiorowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL) kasza jęczmienna 200g (GLU Psz) Gulasz drobiowy naturalny 200g A (GLU Psz, MLE, SEL) Fasolka szparagowa duszona 150g Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 77.8 / (porcja 1100g) = 864,20 kcal Białko ogółem (100g)= 3.8 / (porcja 1100g) = 42,40 g Tłuszcz (100g)= 2 / (porcja 1100g) = 22,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .4 / (porcja 1100g) = 4,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10 / (porcja 1100g) = 111,20 g cukry suma (100g)= 1.4 / (porcja 1100g) = 15,10 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2.2 / (porcja 1100g) = 24,00 g Sól (100g)= 0 / (porcja 1100g) = 0,40 g	Jabłko gotowane 150g Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 37.8 / (porcja 150g) = 56,50 kcal Białko ogółem (100g)= .2 / (porcja 150g) = 0,30 g Tłuszcz (100g)= .2 / (porcja 150g) = 0,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 0 / (porcja 150g) = g Węglowodny przyswajalne (100g)= 8.3 / (porcja 150g) = 12,40 g cukry suma (100g)= 8.1 / (porcja 150g) = 12,10 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1 / (porcja 150g) = 1,50 g Sól (100g)= 0 / (porcja 150g) = g	Bulka pszenna 75g (GLU Psz, SOJ, GLU Jęcz.) masło porcjowane 10g (MLE) Kiełbasa pieprzowa-wędliną z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 60g Rukola 10g herbata z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 95.9 / (porcja 405g) = 383,50 kcal Białko ogółem (100g)= 4.4 / (porcja 405g) = 17,70 g Tłuszcz (100g)= 3.2 / (porcja 405g) = 12,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.8 / (porcja 405g) = 7,00 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12.1 / (porcja 405g) = 48,40 g cukry suma (100g)= 1.7 / (porcja 405g) = 6,90 g Błonnik pokarmowy (100g)= .7 / (porcja 405g) = 2,80 g Sól (100g)= .6 / (porcja 405g) = 2,30 g		Wartość energetyczna[kcal] 1 911,50 kcal Białko ogółem 94,10 g Tłuszcz 58,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 23,20 g Węglowodny przyswajalne 236,50 g cukry suma 63,80 g Błonnik pokarmowy 30,70 g Sól 3,70 g

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-07-09 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-07-09 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	Skyr jagodowy 150g (MLE) zupa warzywna +ryż+masło+mięso drobiowe 500ml (GLU Psz, JAJ, SEL.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 81.3 /(porcja 650g)= 541,90 kcal Białko ogółem (100g)= 6 /(porcja 650g)= 39,80 g Tłuszcz (100g)= 1.9 /(porcja 650g)= 12,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .4 /(porcja 650g)= 2,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9.8 /(porcja 650g)= 65,30 g cukry suma (100g)= 3 /(porcja 650g)= 19,70 g Błonnik pokarmowy (100g)= .7 /(porcja 650g)= 4,30 g Sól (100g)= 0 /(porcja 650g)= 0,10 g	Mięso+warzywa+masło+zi emniaki 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] 2 113,10 kcal Białko ogółem 134,80 g Tłuszcz 64,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 15,50 g Węglowodny przyswajalne 238,00 g cukry suma 34,20 g Błonnik pokarmowy 24,80 g Sól 0,60 g

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-07-09 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-07-09 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.) Skyr jagodowy 150g (MLE) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 81.3 /(porcja 650g)= 541,90 kcal Białko ogółem (100g)= 6 /(porcja 650g)= 39,80 g Tłuszcz (100g)= 1.9 /(porcja 650g)= 12,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .4 /(porcja 650g)= 2,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9.8 /(porcja 650g)= 65,30 g cukry suma (100g)= 3 /(porcja 650g)= 19,70 g Błonnik pokarmowy (100g)= .7 /(porcja 650g)= 4,30 g Sól (100g)= 0 /(porcja 650g)= 0,10 g	Mięso+warzywa+ masło+ziemniaki 500ml Płynna (MLE, SEL.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 36980 /(porcja 1g)= 369,80 kcal Białko ogółem (100g)= 1863 /(porcja 1g)= 18,60 g Tłuszcz (100g)= 1745 /(porcja 1g)= 17,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 872 /(porcja 1g)= 8,70 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 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] 2 168,40 kcal Białko ogółem 134,60 g Tłuszcz 68,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 17,90 g Węglowodny przyswajalne 244,00 g cukry suma 33,10 g Błonnik pokarmowy 26,00 g Sól 0,50 g

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-07-09 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-07-09 środa	7- kontrolowana zawartość kw. tłuszczowych(sercowa)	Bulka kajzerka 1szt-60g Chleb graham 30g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Masło roślinne rama 10g Syr jagodowy 150g (MLE) Twarożek naturalny 120g A (MLE) Mix sałat z olejem i marchewką 50g ogórek 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 563,00 kcal Białko ogółem 34,10 g Tłuszcz 19,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 6,70 g Węglowodny przyswajalne 61,50 g cukry suma 29,10 g Błonnik pokarmowy 3,10 g Sól 0,70 g		Kalafiorowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL) kasza jęczmienna 200g (GLU Psz) Gulasz drobiowy naturalny 200g A (GLU Psz, MLE, SEL) Surówka po żydowsku 150g Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 868,70 kcal Białko ogółem 40,60 g Tłuszcz 19,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 4,20 g Węglowodny przyswajalne 119,40 g cukry suma 22,40 g Błonnik pokarmowy 23,40 g Sól 2,00 g		Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) Masło roślinne rama 10g Jajko gotowane 1szt-50g (JAJ) Kielbasa pieprzowa-wędlina z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 40g Sos jogurtowy z groszkiem 80g A (JAJ, MLE, GOR) herbata z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 505,10 kcal Białko ogółem 25,10 g Tłuszcz 19,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 4,50 g Węglowodny przyswajalne 53,40 g cukry suma 10,00 g Błonnik pokarmowy 7,90 g Sól 1,20 g		Wartość energetyczna[kcal] 1 936,80 kcal Białko ogółem 99,80 g Tłuszcz 58,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 15,40 g Węglowodny przyswajalne 234,30 g cukry suma 61,50 g Błonnik pokarmowy 34,40 g Sól 3,90 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 2025-07-09 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-07-09 środa	9- Bogatobiałkowa	Bulka kajzerka 1szt-60g Chleb graham 30g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Twarożek naturalny 120g A (MLE) Mix sałat z olejem i marchewką 50g Pomidor sparzony 1szt-50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 93,2 /(porcja 511g)= 465,80 kcal Białko ogółem (100g)= 4 /(porcja 511g)= 19,90 g Tłuszcz (100g)= 4,3 /(porcja 511g)= 21,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2,2 /(porcja 511g)= 10,80 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9,1 /(porcja 511g)= 45,60 g cukry suma (100g)= 2,7 /(porcja 511g)= 13,50 g Błonnik pokarmowy (100g)= 7 /(porcja 511g)= 3,50 g Sól (100g)= 1 /(porcja 511g)= 0,70 g	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	Kalafiorowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL) kasza jęczmienna 200g (GLU Psz) Gulasz drobiowy naturalny 200g A (GLU Psz, MLE, SEL) Fasolka szparagowa duszona 150g Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 77,8 /(porcja 1100g)= 864,20 kcal Białko ogółem (100g)= 3,8 /(porcja 1100g)= 42,40 g Tłuszcz (100g)= 2 /(porcja 1100g)= 22,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 4 /(porcja 1100g)= 4,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10 /(porcja 1100g)= 111,20 g cukry suma (100g)= 1,4 /(porcja 1100g)= 15,10 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2,2 /(porcja 1100g)= 24,00 g Sól (100g)= 0 /(porcja 1100g)= 0,40 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) Jajko gotowane 1szt-50g (JAJ) Kiełbasa pieprzowa-wędlina z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 40g Sos jogurtowy z groszkiem 80g A (JAJ, MLE, GOR) herbata z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 100,1 /(porcja 520g)= 526,80 kcal Białko ogółem (100g)= 4,8 /(porcja 520g)= 25,20 g Tłuszcz (100g)= 4,2 /(porcja 520g)= 21,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,7 /(porcja 520g)= 8,70 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10,2 /(porcja 520g)= 53,40 g cukry suma (100g)= 1,9 /(porcja 520g)= 10,10 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,5 /(porcja 520g)= 7,90 g Sól (100g)= 2 /(porcja 520g)= 1,20 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 033,80 kcal Białko ogółem 105,70 g Tłuszcz 67,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 25,20 g Węglowodny przyswajalne 231,80 g cukry suma 60,30 g Błonnik pokarmowy 35,40 g Sól 2,40 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
2025-07-09 środa 6-Z ograniczeniem łatwo przysw. węgl.(Cukrzykowa)	Chleb graham 90g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt,) masło porcjowane 10g (MLE,) Ser żółty 60g A (MLE,) Mix салат z olejem i marchewką 50g ogórek 50g Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 107,1 /(porcja 510g)= 535,40 kcal Białko ogółem (100g)= 5,2 /(porcja 510g)= 26,00 g Tłuszcz (100g)= 5,8 /(porcja 510g)= 28,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 3,4 /(porcja 510g)= 17,00 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 8,5 /(porcja 510g)= 42,30 g cukry suma (100g)= 7 /(porcja 510g)= 3,60 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,3 /(porcja 510g)= 6,50 g Sól (100g)= .2 /(porcja 510g)= 1,20 g	Skyr naturalny 150g (MLE,) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 64,3 /(porcja 150g)= 96,00 kcal Białko ogółem (100g)= 12,1 /(porcja 150g)= 18,00 g Tłuszcz (100g)= 0 /(porcja 150g)= g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 0 /(porcja 150g)= g Węglowodny przyswajalne (100g)= 4,1 /(porcja 150g)= 6,20 g cukry suma (100g)= 4,1 /(porcja 150g)= 6,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= 0 /(porcja 150g)= g Sól (100g)= .1 /(porcja 150g)= 0,20 g	Kalafiorowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL,) kasza jęczmienna 200g (GLU Psz,) Gulasz drobiowy naturalny 200g A (GLU Psz, MLE, SEL,) Surówka po żydowsku 150g Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 69,5 /(porcja 1100g)= 771,80 kcal Białko ogółem (100g)= 3,6 /(porcja 1100g)= 40,20 g Tłuszcz (100g)= 1,3 /(porcja 1100g)= 14,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .3 /(porcja 1100g)= 3,80 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9,7 /(porcja 1100g)= 107,40 g cukry suma (100g)= 1,8 /(porcja 1100g)= 19,50 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2,1 /(porcja 1100g)= 23,40 g Sól (100g)= .2 /(porcja 1100g)= 2,00 g		Chleb graham 90g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt,) masło porcjowane 10g (MLE,) Jajko gotowane 1szt -50g (JAJ,) Kielbasa pieprzowa-wędlina z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 40g Sos jogurtowy z groszkiem 80g A (JAJ, MLE, GOR,) Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 99,9 /(porcja 520g)= 526,00 kcal Białko ogółem (100g)= 4,9 /(porcja 520g)= 25,90 g Tłuszcz (100g)= 4,1 /(porcja 520g)= 21,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,7 /(porcja 520g)= 8,70 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9,9 /(porcja 520g)= 52,20 g cukry suma (100g)= 2 /(porcja 520g)= 10,50 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,7 /(porcja 520g)= 8,70 g Sól (100g)= .2 /(porcja 520g)= 1,20 g	Pieczewo żytnio-pszenno-razowe 60g (GLU Psz, GLU Żyt,) Golonkowa delikatesowa z indyka 40g (GLU Psz, SEL, GOR,) Papryka świeża 30g Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 141,2 /(porcja 130g)= 183,40 kcal Białko ogółem (100g)= 8,1 /(porcja 130g)= 10,50 g Tłuszcz (100g)= 2,7 /(porcja 130g)= 3,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .8 /(porcja 130g)= 1,00 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 18,8 /(porcja 130g)= 24,50 g cukry suma (100g)= 2,2 /(porcja 130g)= 2,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= 4,1 /(porcja 130g)= 5,30 g Sól (100g)= .4 /(porcja 130g)= 0,50 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 112,60 kcal Białko ogółem 120,60 g Tłuszcz 68,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 30,50 g Węglowodny przyswajalne 232,60 g cukry suma 42,60 g Błonnik pokarmowy 43,90 g Sól 5,10 g

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-07-09 środa GL- Bezglutenowa	herbata z cukrem 250 ml chleb bezglutenowy 105g masło porcjowane 10g (MLE,) Skyr jagodowy 150g (MLE,) Ser żółty 60g A (MLE,) Dżem porcjowany 1szt-25g Mix салат z olejem i marchewką 50g ogórek 50g Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 95,3 /(porcja 700g)= 680,80 kcal Białko ogółem (100g)= 4,4 /(porcja 700g)= 31,30 g Tłuszcz (100g)= 4,7 /(porcja 700g)= 33,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2,4 /(porcja 700g)= 17,00 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9,2 /(porcja 700g)= 65,80 g cukry suma (100g)= 8,8 /(porcja 700g)= 62,70 g Błonnik pokarmowy (100g)= 6 /(porcja 700g)= 4,20 g Sól (100g)= .3 /(porcja 700g)= 2,10 g		Kalafiorowa z ziemniakami 300ml bez glutenu (SEL,) Ziemniaki 300g A Gulasz drobiowy naturalny 200g bezglutenowy i bezmleczny Surówka po żydowsku 150g Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 65 /(porcja 1200g)= 812,60 kcal Białko ogółem (100g)= 2,6 /(porcja 1200g)= 31,90 g Tłuszcz (100g)= 1,2 /(porcja 1200g)= 14,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .2 /(porcja 1200g)= 2,10 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10,4 /(porcja 1200g)= 130,50 g cukry suma (100g)= 2 /(porcja 1200g)= 24,90 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2,3 /(porcja 1200g)= 28,80 g Sól (100g)= .2 /(porcja 1200g)= 2,00 g		chleb bezglutenowy 105g masło porcjowane 10g (MLE,) Jajko gotowane 1szt -50g (JAJ,) Kielbasa pieprzowa-wędlina z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 40g Sos jogurtowy z groszkiem 80g A (JAJ, MLE, GOR,) herbata z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 92,4 /(porcja 535g)= 486,50 kcal Białko ogółem (100g)= 3,2 /(porcja 535g)= 16,80 g Tłuszcz (100g)= 5 /(porcja 535g)= 26,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,7 /(porcja 535g)= 8,70 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 8,4 /(porcja 535g)= 44,30 g cukry suma (100g)= 2,2 /(porcja 535g)= 11,40 g Błonnik pokarmowy (100g)= .7 /(porcja 535g)= 3,60 g Sól (100g)= .4 /(porcja 535g)= 2,10 g		Wartość energetyczna[kcal] 1 979,90 kcal Białko ogółem 80,00 g Tłuszcz 74,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 27,80 g Węglowodny przyswajalne 240,60 g cukry suma 99,00 g Błonnik pokarmowy 36,60 g Sól 6,20 g

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-07-09 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2025-07-09 środa ML - Bezmleczna	Bulka kajzerka 1szt-60g Chleb graham 30g (<i>GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.</i>) Masło roślinne rama 10g Szynka tostowa z kurcząt 60g (<i>SOJ</i>) Dżem porcjowany 1szt-25g Pomidor sparzony 1szt-50g Mix sałat z olejem i marchewką 50g herbata z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 99.2 /(porcja 476g) = 472,30 kcal Białko ogółem (100g)= 3.6 /(porcja 476g) = 17,20 g Tłuszcz (100g)= 2.8 /(porcja 476g) = 13,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .7 /(porcja 476g) = 3,50 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 13.2 /(porcja 476g) = 62,80 g cukry suma (100g)= 17.3 /(porcja 476g) = 82,30 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.9 /(porcja 476g) = 9,10 g Sól (100g)= .2 /(porcja 476g) = 0,70 g		Kalafiorowa z ziemniakami 300ml bez mleczna (<i>SEL</i>) Kasza jęczmienna 250g A (<i>GLU Psz</i>) Gulasz drobiowy naturalny 200g bezglutnowy i bezmleczny Fasolka szparagowa duszona 150g Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 83.9 /(porcja 1200g) = 1 048,30 kcal Białko ogółem (100g)= 3.3 /(porcja 1200g) = 40,80 g Tłuszcz (100g)= 3.2 /(porcja 1200g) = 39,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .3 /(porcja 1200g) = 3,90 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9.5 /(porcja 1200g) = 118,70 g cukry suma (100g)= 1.1 /(porcja 1200g) = 13,10 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.9 /(porcja 1200g) = 24,30 g Sól (100g)= 0 /(porcja 1200g) = 0,40 g		Chleb żytnio- pszenny 30g (<i>GLU Psz, GLU Żyt.</i>) Chleb graham 60g (<i>GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.</i>) Masło roślinne rama 10g Jajko gotowane 1szt -50g (<i>JAJ</i>) Kiełbasa pieprzowa-wędliną z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 40g Rukola 10g herbata z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 93.2 /(porcja 450g) = 423,60 kcal Białko ogółem (100g)= 4.8 /(porcja 450g) = 21,70 g Tłuszcz (100g)= 3.3 /(porcja 450g) = 15,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .9 /(porcja 450g) = 3,90 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10.5 /(porcja 450g) = 47,70 g cukry suma (100g)= 1.7 /(porcja 450g) = 7,50 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.2 /(porcja 450g) = 5,60 g Sól (100g)= .2 /(porcja 450g) = 1,10 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 944,20 kcal Białko ogółem 79,70 g Tłuszcz 67,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 11,30 g Węglowodny przyswajalne 229,20 g cukry suma 102,90 g Błonnik pokarmowy 39,00 g Sól 2,20 g	

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-07-09 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2025-07-09 środa We- Wegetariańska	Bulka kajzerka 1szt-60g Chleb graham 30g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt,) masło porcjowane 10g (MLE) Skyr jagodowy 150g (MLE) Ser żółty 60g A (MLE, Mix sałat z olejem i marchewką 50g ogórek 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 107.7 /(porcja 601g) = 633,30 kcal Białko ogółem (100g)= 6.3 /(porcja 601g) = 36,90 g Tłuszcz (100g)= 4.9 /(porcja 601g) = 28,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 3 /(porcja 601g) = 17,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9.9 /(porcja 601g) = 58,50 g cukry suma (100g)= 4.2 /(porcja 601g) = 24,40 g Błonnik pokarmowy (100g)= .5 /(porcja 601g) = 3,10 g Sól (100g)= .2 /(porcja 601g) = 1,20 g		Kalafiorowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL,) kasza jęczmienna 200g (GLU Psz,) Gulasz warzywny z soczewicą czerwoną 200g (GLU Psz,) Surówka po żydowsku 150g Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 77.7 /(porcja 1100g) = 863,00 kcal Białko ogółem (100g)= 2.8 /(porcja 1100g) = 31,60 g Tłuszcz (100g)= 1.2 /(porcja 1100g) = 13,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .2 /(porcja 1100g) = 2,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12.3 /(porcja 1100g) = 137,10 g cukry suma (100g)= 2.2 /(porcja 1100g) = 24,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2.7 /(porcja 1100g) = 29,90 g Sól (100g)= .3 /(porcja 1100g) = 3,00 g		Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt,) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt,) Masło porcjowane 10g W (MLE) Jajko gotowane 2szt-100g (JAJ,) Sos jogurtowy z groszkiem 80g A (JAJ, MLE, GOR,) herbata z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 103.2 /(porcja 530g) = 543,30 kcal Białko ogółem (100g)= 4.5 /(porcja 530g) = 23,90 g Tłuszcz (100g)= 4.6 /(porcja 530g) = 24,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.9 /(porcja 530g) = 10,10 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10.1 /(porcja 530g) = 53,20 g cukry suma (100g)= 1.9 /(porcja 530g) = 10,10 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.5 /(porcja 530g) = 7,90 g Sól (100g)= .1 /(porcja 530g) = 0,40 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 039,60 kcal Białko ogółem 92,40 g Tłuszcz 66,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 29,90 g Węglowodny przyswajalne 248,80 g cukry suma 58,70 g Błonnik pokarmowy 40,90 g Sól 4,60 g	

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-07-09 KUCHNIA SZPITALNA

2025-07-09 środa	C1- Dieta podstawowa	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
		Bułka kajzerka 1szt-60g Chleb graham 30g (<i>GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt,</i>) masło porcjowane 10g (<i>MLE,</i>) Skrzyp jagodowy 150g (<i>MLE,</i>) Ser żółty 60g A (<i>MLE,</i>) Mix sałat z olejem i marchewką 50g ogórek 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 633,30 kcal Białko ogółem 36,90 g Tłuszcz 28,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 17,40 g Węglowodny przyswajalne 58,50 g cukry suma 24,40 g Błonnik pokarmowy 3,10 g Sól 1,20 g	Barszcz czerwony 300ml A (<i>GLU Psz, MLE, SEL,</i>) kasza jęczmienna 200g (<i>GLU Psz,</i>) Gulasz z żołądków drobiowych duszony z warzywami 200g A (<i>GLU Psz, SEL,</i>) Surówka po żydowsku 150g Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 986,70 kcal Białko ogółem 46,00 g Tłuszcz 22,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 3,00 g Węglowodny przyswajalne 136,40 g cukry suma 22,80 g Błonnik pokarmowy 23,10 g Sól 2,10 g	Chleb żytnio- pszenney 30g (<i>GLU Psz, GLU Żyt,</i>) Chleb graham 60g (<i>GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt,</i>) masło porcjowane 10g (<i>MLE,</i>) Jajko gotowane 1szt -50g (<i>JAJ,</i>) Kiełbasa pieprzowa-wędlina z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 40g Sos jogurtowy z groszkiem 80g A (<i>JAJ, MLE, GOR,</i>) herbata z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 526,80 kcal Białko ogółem 25,20 g Tłuszcz 21,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 8,70 g Węglowodny przyswajalne 53,40 g cukry suma 10,10 g Błonnik pokarmowy 7,90 g Sól 1,20 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 146,80 kcal Białko ogółem 108,10 g Tłuszcz 72,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 29,10 g Węglowodny przyswajalne 248,30 g cukry suma 57,30 g Błonnik pokarmowy 34,10 g Sól 4,50 g		

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-07-09 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-07-09 środa	C2- Dieta Łatwostrawna	Bułka kajzerka 1szt-60g Chleb graham 30g (<i>GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt,</i>) masło porcjowane 10g (<i>MLE,</i>) Skyr jagodowy 150g (<i>MLE,</i>) Twarożek naturalny 120g A (<i>MLE,</i>) Pomidor sparzony 1szt-50g Mix sałat z olejem i marchewką 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 588,80 kcal Białko ogółem 34,30 g Tłuszcz 21,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 10,80 g Węglowodny przyswajalne 62,10 g cukry suma 30,00 g Błonnik pokarmowy 3,50 g Sól 0,70 g		Kalafiorowa z ziemniakami 300ml A (<i>GLU Psz, MLE, SEL,</i>) kasza jęczmienna 200g (<i>GLU Psz,</i>) Gulasz drobiowy naturalny 200g A (<i>GLU Psz, MLE, SEL,</i>) Fasolka szparagowa duszona 150g Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 864,20 kcal Białko ogółem 42,40 g Tłuszcz 22,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 4,30 g Węglowodny przyswajalne 111,20 g cukry suma 15,10 g Błonnik pokarmowy 24,00 g Sól 0,40 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>) Jajko gotowane 1szt -50g (<i>JAJ,</i>) Kiełbasa pieprzowa-wędlina z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 40g Sos jogurtowy z groszkiem 80g A (<i>JAJ, MLE, GOR,</i>) herbata z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 526,80 kcal Białko ogółem 25,20 g Tłuszcz 21,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 8,70 g Węglowodny przyswajalne 53,40 g cukry suma 10,10 g Błonnik pokarmowy 7,90 g Sól 1,20 g		Wartość energetyczna[kcal] 1 979,80 kcal Białko ogółem 101,90 g Tłuszcz 65,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 23,80 g Węglowodny przyswajalne 226,70 g cukry suma 55,20 g Błonnik pokarmowy 35,40 g Sól 2,30 g

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-07-09 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2025-07-09 środa C3-Ograniczenie łatw.przys. węgiel(CukrzycowaMatki)	Chleb graham 90g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt,) Ser żółty 80g A (MLE,) Mix sałat z olejem i marchewką 50g ogórek 50g Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 521,40 kcal Białko ogółem 31,10 g Tłuszcz 25,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 15,10 g Węglowodny przyswajalne 42,50 g cukry suma 3,60 g Błonnik pokarmowy 6,50 g Sól 1,40 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	Kalafiorowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL,) kasza jęczmienna 200g (GLU Psz,) Gulasz drobiowy naturalny 250g A (GLU Psz, MLE, SEL,) Surówka po żydowsku 150g Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 866,80 kcal Białko ogółem 50,90 g Tłuszcz 17,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 4,60 g Węglowodny przyswajalne 112,40 g cukry suma 24,40 g Błonnik pokarmowy 23,40 g Sól 2,00 g		Chleb graham 90g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt,) Masło roślinne rama 10g Jajko gotowane 1szt -50g (JAJ,) Kielbasa pieprzowa-wędlina z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 40g Sos jogurtowy z groszkiem 80g A (JAJ, MLE, GOR,) Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 504,30 kcal Białko ogółem 25,80 g Tłuszcz 19,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 4,50 g Węglowodny przyswajalne 52,20 g cukry suma 10,40 g Błonnik pokarmowy 8,70 g Sól 1,20 g	Pieczywo żytnio-pszenno-razowe 60g (GLU Psz, GLU Żyt,) Golonkowa delikatesowa z indyka 60g (GLU Psz, SEL, GOR,) Papryka świeża 30g Wartość energetyczna[kcal] 208,00 kcal Białko ogółem 13,30 g Tłuszcz 4,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 1,40 g Węglowodny przyswajalne 25,00 g cukry suma 2,90 g Błonnik pokarmowy 5,30 g Sól 0,70 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 196,50 kcal Białko ogółem 139,10 g Tłuszcz 67,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 25,60 g Węglowodny przyswajalne 238,30 g cukry suma 47,50 g Błonnik pokarmowy 43,90 g Sól 5,50 g

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-07-09 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2025-07-09 środa P1-Dieta Podstawowa Dziecięca	Bulka kajzerka 1szt-60g masło porcjowane 10g (MLE,) Ser żółty 60g A (MLE,) Mix sałat z olejem i marchewką 50g ogórek 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 434,70 kcal Białko ogółem 19,20 g Tłuszcz 28,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 17,30 g Węglowodny przyswajalne 28,50 g cukry suma 6,90 g Błonnik pokarmowy 1,00 g Sól 1,10 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	Kalafiorowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL,) Kasza jęczmienna gotowana 100g (GLU Psz,) Gulasz drobiowy duszony naturalny 200g A (GLU Psz, SEL,) Surówka po żydowsku 100g Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 618,50 kcal Białko ogółem 33,40 g Tłuszcz 12,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 3,20 g Węglowodny przyswajalne 83,80 g cukry suma 18,00 g Błonnik pokarmowy 17,10 g Sól 2,00 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 żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt,) Chleb graham 30g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt,) masło porcjowane 10g (MLE,) Jajko gotowane 1szt -50g (JAJ,) Kielbasa pieprzowa-wędlina z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 40g Sos jogurtowy z groszkiem 80g A (JAJ, MLE, GOR,) herbata z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 451,20 kcal Białko ogółem 21,90 g Tłuszcz 21,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 8,50 g Węglowodny przyswajalne 39,90 g cukry suma 9,10 g Błonnik pokarmowy 5,80 g Sól 1,00 g		Wartość energetyczna[kcal] 1 682,20 kcal Białko ogółem 89,30 g Tłuszcz 62,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 29,00 g Węglowodny przyswajalne 179,80 g cukry suma 61,10 g Błonnik pokarmowy 26,10 g Sól 4,10 g