

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2025-10-09 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.) Mix salat z olejem i marchewką 50g Banan 1szt-130g Kakao z cukrem 250 ml A (MLE.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 121 /(porcja 660g)= 806,70 kcal Białko ogółem (100g)= 5.7 /(porcja 660g)= 38,00 g Tłuszcz (100g)= 4.3 /(porcja 660g)= 28,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.9 /(porcja 660g)= 12,90 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 14.4 /(porcja 660g)= 95,80 g cukry suma (100g)= 5 /(porcja 660g)= 33,50 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.7 /(porcja 660g)= 11,60 g Sól (100g)= .2 /(porcja 660g)= 1,30 g		Żurek z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL, GLU Żyt.) Wątróbka drobiowa z jabłkiem i cebulką 200g (GLU Psz, MLE.) Kasza pęczak gotowana 200g A (GLU Psz.) Salatka z buraczków 150g got. herbata dzika róża/ jabłko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 84.5 /(porcja 1100g)= 938,40 kcal Białko ogółem (100g)= 4 /(porcja 1100g)= 44,90 g Tłuszcz (100g)= 1.8 /(porcja 1100g)= 19,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .4 /(porcja 1100g)= 4,50 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 13 /(porcja 1100g)= 144,80 g cukry suma (100g)= 2.6 /(porcja 1100g)= 28,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2.6 /(porcja 1100g)= 28,90 g Sól (100g)= .2 /(porcja 1100g)= 2,50 g		Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Golonkowa delikatowa z indyka 60g (GLU Psz, SEL, GOR.) Dżem porcjowany 1szt-25g ogórek 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 93.4 /(porcja 485g)= 444,60 kcal Białko ogółem (100g)= 3.8 /(porcja 485g)= 18,10 g Tłuszcz (100g)= 2.8 /(porcja 485g)= 13,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.5 /(porcja 485g)= 6,90 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12.4 /(porcja 485g)= 59,20 g cukry suma (100g)= 9.4 /(porcja 485g)= 44,90 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.9 /(porcja 485g)= 8,50 g Sól (100g)= .2 /(porcja 485g)= 1,10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 189,70 kcal Białko ogółem 101,00 g Tłuszcz 61,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 24,30 g Węglowodny przyswajalne 299,80 g cukry suma 107,20 g Błonnik pokarmowy 49,00 g Sól 4,90 g

03.10.25. dzień
STARSZY DIETETYK
mgr inż. Magdalena Kwiatkowska

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2025-10-09 czwartek	2-Lawostrawia	Bułka Grahamka 1szt-70g (GLU Psz.) Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Twarożek z pietruszką 120g (MLE.) Mix salat z olejem i marchewką 50g Banan 1szt-130g Kakao z cukrem 250 ml A (MLE.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 121 /(porcja 660g)= 806,70 kcal Białko ogółem (100g)= 5.7 /(porcja 660g)= 38,00 g Tłuszcz (100g)= 4.3 /(porcja 660g)= 28,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.9 /(porcja 660g)= 12,90 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 14.4 /(porcja 660g)= 95,80 g cukry suma (100g)= 5 /(porcja 660g)= 33,50 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.7 /(porcja 660g)= 11,60 g Sól (100g)= .2 /(porcja 660g)= 1,30 g		Żurek z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL, GLU Żyt.) Gulasz drobiowy naturalny 200g A (GLU Psz, MLE, SEL.) kasza jęczmienna 200g (GLU Psz.) Salatka z buraczków 150g got. herbata dzika róża/ jabłko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 74.8 /(porcja 1100g)= 831,00 kcal Białko ogółem (100g)= 3.6 /(porcja 1100g)= 39,50 g Tłuszcz (100g)= 1.4 /(porcja 1100g)= 15,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .3 /(porcja 1100g)= 2,80 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10.9 /(porcja 1100g)= 120,70 g cukry suma (100g)= 2.5 /(porcja 1100g)= 27,50 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2 /(porcja 1100g)= 21,90 g Sól (100g)= .2 /(porcja 1100g)= 1,80 g		Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Golonkowa delikatowa z indyka 60g (GLU Psz, SEL, GOR.) Dżem porcjowany 1szt-25g Rukola 10g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 97 /(porcja 445g)= 440,80 kcal Białko ogółem (100g)= 4 /(porcja 445g)= 17,90 g Tłuszcz (100g)= 3 /(porcja 445g)= 13,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.5 /(porcja 445g)= 6,90 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12.9 /(porcja 445g)= 58,60 g cukry suma (100g)= 9.8 /(porcja 445g)= 44,40 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.9 /(porcja 445g)= 8,40 g Sól (100g)= .2 /(porcja 445g)= 1,10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 078,50 kcal Białko ogółem 95,40 g Tłuszcz 57,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22,60 g Węglowodny przyswajalne 275,10 g cukry suma 105,40 g Błonnik pokarmowy 41,90 g Sól 4,20 g

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-10-09 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA	
2025-10-09 czwartek	34-letniastawna z ograniczeniem tłuszczu	Bułka pszenna 100g (GLU Psz, SOJ, GLU Jęcz,) Twarożek z pietruszką 120g (MLE,) Mix sałat z olejem i marchewką 50g Kakao z cukrem 250 ml A (MLE,) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 124,6 / (porcja 520g) = 656,00 kcal Białko ogółem (100g)= 7 / (porcja 520g) = 36,70 g Tłuszcz (100g)= 3,7 / (porcja 520g) = 19,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,4 / (porcja 520g) = 7,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 15,5 / (porcja 520g) = 81,60 g cukry suma (100g)= 3,3 / (porcja 520g) = 17,50 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,5 / (porcja 520g) = 7,70 g Sól (100g)= ,4 / (porcja 520g) = 1,80 g	Jogurt naturalny 150g-1szt. (MLE,) Banan 1szt-130g Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 48 / (porcja 280g) = 133,40 kcal Białko ogółem (100g)= 1,7 / (porcja 280g) = 4,60 g Tłuszcz (100g)= ,8 / (porcja 280g) = 2,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= ,5 / (porcja 280g) = 1,50 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 8,3 / (porcja 280g) = 23,00 g cukry suma (100g)= 7,5 / (porcja 280g) = 20,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= ,5 / (porcja 280g) = 1,40 g Sól (100g)= ,1 / (porcja 280g) = 0,10 g	Żurek z ziemniakami 300ml A (GLUPsz, MLE, SEL, GLU Żyt,) Gulasz drobiowy naturalny 200g A (GLU Psz, MLE, SEL,) kasza jęczmienna 200g Sałatka z buraczków 150g got herbata dzika róża/ jablko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 74,1 / (porcja 1100g) = 822,90 kcal Białko ogółem (100g)= 3,6 / (porcja 1100g) = 39,80 g Tłuszcz (100g)= 1,3 / (porcja 1100g) = 14,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= ,3 / (porcja 1100g) = 2,90 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11 / (porcja 1100g) = 122,10 g cukry suma (100g)= 2,5 / (porcja 1100g) = 27,60 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2 / (porcja 1100g) = 22,00 g Sól (100g)= ,2 / (porcja 1100g) = 1,80 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,) Golonkowa delikatowa z indyka 60g (GLU Psz, SEL, GOR,) Rukola 10g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 86,3 / (porcja 420g) = 359,70 kcal Białko ogółem (100g)= 4,2 / (porcja 420g) = 17,60 g Tłuszcz (100g)= 1,2 / (porcja 420g) = 4,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= ,3 / (porcja 420g) = 1,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 14,4 / (porcja 420g) = 59,80 g cukry suma (100g)= 1,8 / (porcja 420g) = 7,40 g Błonnik pokarmowy (100g)= ,8 / (porcja 420g) = 3,50 g Sól (100g)= ,5 / (porcja 420g) = 2,20 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 068,00 kcal Białko ogółem 116,70 g Tłuszcz 40,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 13,10 g Węglowodny przyswajalne 292,70 g cukry suma 79,50 g Błonnik pokarmowy 34,60 g Sól 6,10 g

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadłospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

strona 3 z 16

Wydrukował: q. Data i godzina wydruku: 2025-10-03 08:52:34

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-10-09 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2025-10-09 czwartek	44-letniastawna z ogr.sub.pobudz.wyd.sku żładk.	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	Żurek z ziemniakami 300ml A (GLUPsz, MLE, SEL, GLU Żyt,) Gulasz drobiowy naturalny 200g A (GLU Psz, MLE, SEL,) kasza jęczmienna 200g Sałatka z buraczków 150g got herbata dzika róża/ jablko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 74.8 / (porcja 1100g) = 831,00 kcal Białko ogółem (100g)= 3.6 / (porcja 1100g) = 39,50 g Tłuszcz (100g)= 1.4 / (porcja 1100g) = 15,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .3 / (porcja 1100g) = 2,80 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10.9 / (porcja 1100g) = 120,70 g cukry suma (100g)= 2.5 / (porcja 1100g) = 27,50 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2 / (porcja 1100g) = 21,90 g Sól (100g)= .2 / (porcja 1100g) = 1,80 g	Banan 1szt-130g Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 61.2 / (porcja 130g) = 79,40 kcal Białko ogółem (100g)= .6 / (porcja 130g) = 0,80 g Tłuszcz (100g)= .2 / (porcja 130g) = 0,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .1 / (porcja 130g) = 0,10 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 13.7 / (porcja 130g) = 17,90 g cukry suma (100g)= 12.1 / (porcja 130g) = 15,70 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.1 / (porcja 130g) = 1,40 g Sól (100g)= 0 / (porcja 130g) = g	Bułka pszenna 75g (GLU Psz, SOJ, GLU Jęcz,) masło porcjowane 10g (MLE,) Golonkowa delikatasow a z indyka 60g (GLU Psz, SEL, GOR,) Rukola 10g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 95.4 / (porcja 405g) = 381,70 kcal Białko ogółem (100g)= 4 / (porcja 405g) = 15,90 g Tłuszcz (100g)= 3.2 / (porcja 405g) = 12,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.7 / (porcja 405g) = 6,80 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12.3 / (porcja 405g) = 49,30 g cukry suma (100g)= 1.8 / (porcja 405g) = 7,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= .7 / (porcja 405g) = 2,80 g Sól (100g)= .5 / (porcja 405g) = 1,90 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 024,10 kcal Białko ogółem 95,00 g Tłuszcz 58,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 23,80 g Węglowodny przyswajalne 264,10 g cukry suma 72,40 g Błonnik pokarmowy 33,10 g Sól 5,30 g

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadłospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

strona 4 z 16

Wydrukował: q. Data i godzina wydruku: 2025-10-03 08:52:34

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-10-09 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-10-09 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+ziemniaki 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 Węglodny 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] 2044,10 kcal Białko ogółem 124,20 g Tłuszcz 66,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 16,90 g Węglowodny przyswajalne 226,60 g cukry suma 22,80 g Błonnik pokarmowy 24,80 g Sól 0,80 g	

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-10-09 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-10-09 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-1szt. (MLE.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 70.9 /(porcja 650g) = 472,90 kcal Białko ogółem (100g)= 4.4 /(porcja 650g) = 29,20 g Tłuszcz (100g)= 2.2 /(porcja 650g) = 14,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .6 /(porcja 650g) = 3,70 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 8.1 /(porcja 650g) = 53,90 g cukry suma (100g)= 1.3 /(porcja 650g) = 8,30 g Błonnik pokarmowy (100g)= .7 /(porcja 650g) = 4,30 g Sól (100g)= 0 /(porcja 650g) = 0,30 g	Mięso+warzywa+ masło+ziemniaki 500ml Płynna (MLE, SEL.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 36.980 /(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	

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-10-09 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2025-10-09 czwartek	7-kontrolowana zawartość kw. tłuszczowych(sercowa)	Bułka Grahamka 1szt-70g (GLU Psz.) Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) Twarożek z pietruszką 120g (MLE.) Mix sałat z olejem i marchewką 50g Banan 1szt-130g Kakao z cukrem 250 ml A (MLE.) Wartość energetyczna[kcal] 731,90 kcal Białko ogółem 37,90 g Tłuszcz 20,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 7,50 g Węglowodny przyswajalne 95,80 g cukry suma 33,40 g Błonnik pokarmowy 11,60 g Sól 1,30 g	Żurek z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL, GLU Żyt.) Gulasz drobiowy duszony z pieczarkami 200g A (GLU Psz, SEL.) Kasza pęczak gotowana 200g A (GLU Psz.) Sałatka z buraczków 150g got. herbata dzika róża/ jabłko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 956,80 kcal Białko ogółem 37,60 g Tłuszcz 23,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 3,10 g Węglowodny przyswajalne 148,00 g cukry suma 26,00 g Błonnik pokarmowy 29,50 g Sól 2,20 g		Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) Masło roślinne rama 10g Golonkowa delikatosowa z indyka 60g (GLU Psz, SEL, GOR.) Dżem porcjowany 1szt-25g ogórek 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 422,90 kcal Białko ogółem 18,00 g Tłuszcz 11,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 2,80 g Węglowodny przyswajalne 59,20 g cukry suma 44,90 g Błonnik pokarmowy 8,50 g Sól 1,10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 111,60 kcal Białko ogółem 93,50 g Tłuszcz 54,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 13,40 g Węglowodny przyswajalne 303,00 g cukry suma 104,30 g Błonnik pokarmowy 49,60 g Sól 4,60 g

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz: Jadłospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

strona 7 z 16

Wydrukował: q. Data i godzina wydruku: 2025-10-03 08:52:34

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-10-09 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2025-10-09 czwartek	9- Bogato białkowa	Bułka Grahamka 1szt=70g (GLU Psz.) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Twarożek z pietruszką 120g (MLE.) Mix sałat z olejem i marchewką 50g Kakao z cukrem 250 ml A (MLE.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 138,2 /(porcja 530g)= 727,30 kcal Białko ogółem (100g)= 7.1 /(porcja 530g)= 37,20 g Tłuszcz (100g)= 5.3 /(porcja 530g)= 28,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2.4 /(porcja 530g)= 12,80 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 14.8 /(porcja 530g)= 78,00 g cukry suma (100g)= 3.4 /(porcja 530g)= 17,70 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2 /(porcja 530g)= 10,20 g Sól (100g)= .2 /(porcja 530g)= 1,30 g	Jogurt naturalny 150g-1szt. (MLE.) Banan 1szt-130g Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 48 /(porcja 280g)= 133,40 kcal Białko ogółem (100g)= 1.7 /(porcja 280g)= 4,60 g Tłuszcz (100g)= .8 /(porcja 280g)= 2,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .5 /(porcja 280g)= 1,50 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 8.3 /(porcja 280g)= 23,00 g cukry suma (100g)= 7.5 /(porcja 280g)= 20,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= .5 /(porcja 280g)= 1,40 g Sól (100g)= .1 /(porcja 280g)= 0,10 g	Żurek z ziemniakami 300ml A (GLUPsz, MLE, SEL, GLU Żyt.) Gulasz drobiowy naturalny 200g A (GLU Psz, MLE, SEL.) kasza jęczmienna 200g (GLU Psz.) Sałatka z buraczków 150g got. herbata dzika róża/ jabłko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 74.8 /(porcja 1100g)= 831,00 kcal Białko ogółem (100g)= 3.6 /(porcja 1100g)= 39,50 g Tłuszcz (100g)= 1.4 /(porcja 1100g)= 15,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .3 /(porcja 1100g)= 2,80 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10.9 /(porcja 1100g)= 120,70 g cukry suma (100g)= 2.5 /(porcja 1100g)= 27,50 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2 /(porcja 1100g)= 21,90 g Sól (100g)= .2 /(porcja 1100g)= 1,80 g	Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 74.4 /(porcja 150g)= 111,00 kcal Białko ogółem (100g)= 2.9 /(porcja 150g)= 4,40 g Tłuszcz (100g)= 1 /(porcja 150g)= 1,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.4 /(porcja 150g)= 2,10 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11.1 /(porcja 150g)= 16,50 g cukry suma (100g)= 9.3 /(porcja 150g)= 13,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= 0 /(porcja 150g)= g Sól (100g)= .1 /(porcja 150g)= 0,20 g	Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Golonkowa delikatesowa z indyka 60g (GLU Psz, SEL, GOR.) Dżem porcjowany 1szt=25g Mix sałat z olejem i marchewką 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 101.8 /(porcja 485g)= 484,60 kcal Białko ogółem (100g)= 3.7 /(porcja 485g)= 17,80 g Tłuszcz (100g)= 3.9 /(porcja 485g)= 18,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.5 /(porcja 485g)= 7,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12.3 /(porcja 485g)= 58,40 g cukry suma (100g)= 9.3 /(porcja 485g)= 44,40 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.7 /(porcja 485g)= 8,30 g Sól (100g)= .2 /(porcja 485g)= 1,10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 287,30 kcal Białko ogółem 103,50 g Tłuszcz 66,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 26,50 g Węglowodny przyswajalne 296,60 g cukry suma 124,20 g Błonnik pokarmowy 41,80 g Sól 4,50 g

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz: Jadłospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

strona 8 z 16

Wydrukował: q. Data i godzina wydruku: 2025-10-03 08:52:34

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-10-09 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2025-10-09 czwartek 6-Z ograniczeniem łatwo przys.węgl.(Cukrzykowa)	Bułka Grahamka 1szt-70g (GLU Psz.) masło porcjowane 10g (MLE.) Twarożek z pietruszką 120g (MLE.) Mix sałat z olejem i marchewką 50g Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 90.9/(porcja 500g)= 454,50 kcal Białko ogółem (100g)= 5.4 /(porcja 500g)= 26,80 g Tłuszcz (100g)= 3.9 /(porcja 500g)= 19,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.9 /(porcja 500g)= 9,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 8.3 /(porcja 500g)= 41,50 g cukry suma (100g)= 1.7 /(porcja 500g)= 8,60 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1 /(porcja 500g)= 5,00 g Sól (100g)= .2 /(porcja 500g)= 1,00 g	Jogurt naturalny 150g-1szt. (MLE.) Banan 1szt-130g Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 48 /(porcja 280g)= 133,40 kcal Białko ogółem (100g)= 1.7 /(porcja 280g)= 4,60 g Tłuszcz (100g)= .8 /(porcja 280g)= 2,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .5 /(porcja 280g)= 1,50 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 8.3 /(porcja 280g)= 23,00 g cukry suma (100g)= 7.5 /(porcja 280g)= 20,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= .5 /(porcja 280g)= 1,40 g Sól (100g)= .1 /(porcja 280g)= 0,10 g	Żurek z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL, GLU Żyt.) Gulasz drobiowy duszony naturalny 200g A (GLU Psz, SEL.) Kasza pęczak gotowana 200g A (GLU Psz.) Sałatka z buraczków 150g got. Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 84.5 /(porcja 1100g)= 938,80 kcal Białko ogółem (100g)= 3.4 /(porcja 1100g)= 37,40 g Tłuszcz (100g)= 2.1 /(porcja 1100g)= 23,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .3 /(porcja 1100g)= 3,10 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12.9 /(porcja 1100g)= 143,60 g cukry suma (100g)= 1.9 /(porcja 1100g)= 21,60 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2.7 /(porcja 1100g)= 29,70 g Sól (100g)= .2 /(porcja 1100g)= 2,30 g		Chleb graham 90g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Golonkowa delikatowa z indyka 60g (GLU Psz, SEL, GOR.) Rukola 10g ogórek 50g Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 80.5 /(porcja 470g)= 383,10 kcal Białko ogółem (100g)= 4 /(porcja 470g)= 18,90 g Tłuszcz (100g)= 2.8 /(porcja 470g)= 13,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.5 /(porcja 470g)= 6,90 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9.1 /(porcja 470g)= 43,20 g cukry suma (100g)= .8 /(porcja 470g)= 3,60 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.4 /(porcja 470g)= 6,60 g Sól (100g)= .2 /(porcja 470g)= 1,10 g	Pieczynko żytnio-pszenno-razowe 60g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło 10g (MLE.) Ser żółty 30g (MLE.) Papryka świeża 30g Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 254.1/(porcja 130g)= 329,90 kcal Białko ogółem (100g)= 11.8 /(porcja 130g)= 15,40 g Tłuszcz (100g)= 14.4 /(porcja 130g)= 18,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 9.6 /(porcja 130g)= 12,50 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 18.5 /(porcja 130g)= 24,00 g cukry suma (100g)= 2.2 /(porcja 130g)= 2,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= 4.1 /(porcja 130g)= 5,30 g Sól (100g)= .5 /(porcja 130g)= 0,60 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 239,70 kcal Białko ogółem 103,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 33,40 g Węglowodny przyswajalne 275,30 g cukry suma 57,40 g Błonnik pokarmowy 48,00 g Sól 5,10 g

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-10-09 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2025-10-09 czwartek GL-Bezglutenowa	chleb bezglutenowy 105g masło porcjowane 10g (MLE.) Twarożek z pietruszką 120g (MLE.) Mix sałat z olejem i marchewką 50g Banan 1szt-130g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 83.7/(porcja 665g)= 657,70 kcal Białko ogółem (100g)= 3.3 /(porcja 665g)= 21,70 g Tłuszcz (100g)= 3.6 /(porcja 665g)= 24,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.4 /(porcja 665g)= 9,60 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9.4 /(porcja 665g)= 62,30 g cukry suma (100g)= 4.7 /(porcja 665g)= 31,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= .4 /(porcja 665g)= 2,90 g Sól (100g)= .2 /(porcja 665g)= 1,40 g		Jarzy nowa z ziemniakami 300ml bez glutenow a Gulasz drobiowy naturalny 200g bezglutenowy i bezmielny Ryż biały 220g A Sałatka z buraczków 150g got. herbata dzika róża/ jablko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 93.1/(porcja 1120g)= 1 033,90 kcal Białko ogółem (100g)= 3.8 /(porcja 1120g)= 42,60 g Tłuszcz (100g)= 2.8 /(porcja 1120g)= 30,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .3 /(porcja 1120g)= 3,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12.4 /(porcja 1120g)= 137,80 g cukry suma (100g)= 2.4 /(porcja 1120g)= 26,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.9 /(porcja 1120g)= 21,10 g Sól (100g)= .2 /(porcja 1120g)= 2,50 g		chleb bezglutenowy 105g masło porcjowane 10g (MLE.) Kiełbasa pieprzowa-wędlina z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 60g Dżem porcjowany 1szt-25g ogórek 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 81.2/(porcja 500g)= 406,00 kcal Białko ogółem (100g)= 2.3 /(porcja 500g)= 11,50 g Tłuszcz (100g)= 3.5 /(porcja 500g)= 17,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.4 /(porcja 500g)= 7,20 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9.9 /(porcja 500g)= 49,30 g cukry suma (100g)= 9.2 /(porcja 500g)= 46,10 g Błonnik pokarmowy (100g)= .9 /(porcja 500g)= 4,20 g Sól (100g)= .5 /(porcja 500g)= 2,40 g		Wartość energetyczna[kcal] 1 997,60 kcal Białko ogółem 75,80 g Tłuszcz 72,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 20,20 g Węglowodny przyswajalne 249,40 g cukry suma 103,50 g Błonnik pokarmowy 28,20 g Sól 6,30 g

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-10-09 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2025-10-09 czwartek ML-Bezmleczna	Bułka Grahamka 1szt-70g (GLU Psz,) Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt,) Masło roślinne rama 10g Szynka łostowa z kurcząt 60g (SOJ,) Mix sałat z olejem i marchewką 50g Banan 1szt-130g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 91.2 /(porcja 600g)= 536,70 kcal Białko ogółem (100g)= 3.5 /(porcja 600g)= 20,50 g Tłuszcz (100g)= 2.4 /(porcja 600g)= 13,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .5 /(porcja 600g)= 3,20 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12.5 /(porcja 600g)= 73,30 g cukry suma (100g)= 4 /(porcja 600g)= 23,60 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.3 /(porcja 600g)= 7,40 g Sól (100g)= .2 /(porcja 600g)= 1,10 g		Żurek z ziemniakami 300ml bezmleczny (GLU Psz, SEL, GLU Żyt,) Gulasz drobiowy naturalny 200g bezglutnowy i bezmleczny Kasza jęczmienna 250g A (GLU Psz,) Salatka z buraczków 150g got. herbata dzika róża/ jablko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 86.5 /(porcja 1150g)= 961,50 kcal Białko ogółem (100g)= 3.3 /(porcja 1150g)= 36,60 g Tłuszcz (100g)= 2.9 /(porcja 1150g)= 32,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .3 /(porcja 1150g)= 3,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10.6 /(porcja 1150g)= 118,20 g cukry suma (100g)= 2.4 /(porcja 1150g)= 26,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2.1 /(porcja 1150g)= 22,60 g Sól (100g)= .2 /(porcja 1150g)= 1,80 g		Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt,) Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt,) Masło roślinne rama 10g Golonkowa delikatesowa z indyka 60g (GLU Psz, SEL, GOR,) Dżem porcjowany 1szt-25g Mix sałat z olejem i marchewką 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 97.2 /(porcja 485g)= 462,90 kcal Białko ogółem (100g)= 3.7 /(porcja 485g)= 17,70 g Tłuszcz (100g)= 3.4 /(porcja 485g)= 16,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .7 /(porcja 485g)= 3,10 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12.3 /(porcja 485g)= 58,30 g cukry suma (100g)= 9.3 /(porcja 485g)= 44,30 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.7 /(porcja 485g)= 8,30 g Sól (100g)= .2 /(porcja 485g)= 1,10 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 961,10 kcal Białko ogółem 74,80 g Tłuszcz 62,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 9,70 g Węglowodny przyswajalne 249,80 g cukry suma 94,70 g Błonnik pokarmowy 38,50 g Sól 4,00 g	

Wydruk z MAPY JADŁOSPIS 2

Formularz: Jadłospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

strona 11 z 16

Wydrukował: q, Data i godzina wydruku: 2025-10-03 08:52:34

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-10-09 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2025-10-09 czwartek We- Vegetariańska	Bułka Grahamka 1szt-70g (GLU Psz,) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt,) masło porcjowane 10g (MLE,) Twarożek z pietruszką 120g (MLE,) Mix sałat z olejem i marchewką 50g Banan 1szt-130g Kakao z cukrem 250 ml A (MLE,) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 121 /(porcja 660g)= 806,70 kcal Białko ogółem (100g)= 5.7 /(porcja 660g)= 38,00 g Tłuszcz (100g)= 4.3 /(porcja 660g)= 28,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.9 /(porcja 660g)= 12,90 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 14.4 /(porcja 660g)= 95,80 g cukry suma (100g)= 5 /(porcja 660g)= 33,50 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.7 /(porcja 660g)= 11,60 g Sól (100g)= .2 /(porcja 660g)= 1,30 g		Żurek z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL, GLU Żyt,) Gulasz warzywny z soczewicą czerwoną 200g (GLU Psz,) Kasza pęczak gotowana 200g A (GLU Psz,) Salatka z buraczków 150g got. herbata dzika róża/ jabłko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 79.1 /(porcja 1100g)= 879,30 kcal Białko ogółem (100g)= 2.4 /(porcja 1100g)= 27,20 g Tłuszcz (100g)= 1.2 /(porcja 1100g)= 13,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .1 /(porcja 1100g)= 1,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 14.4 /(porcja 1100g)= 159,80 g cukry suma (100g)= 2.6 /(porcja 1100g)= 28,70 g Błonnik pokarmowy (100g)= 3.2 /(porcja 1100g)= 35,60 g Sól (100g)= .3 /(porcja 1100g)= 2,80 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 ogórek 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 96.7 /(porcja 500g)= 483,30 kcal Białko ogółem (100g)= 2.5 /(porcja 500g)= 12,70 g Tłuszcz (100g)= 3.5 /(porcja 500g)= 17,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.3 /(porcja 500g)= 6,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 13.2 /(porcja 500g)= 65,90 g cukry suma (100g)= 9.8 /(porcja 500g)= 48,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2.1 /(porcja 500g)= 10,70 g Sól (100g)= .3 /(porcja 500g)= 1,50 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 169,30 kcal Białko ogółem 77,90 g Tłuszcz 58,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 20,70 g Węglowodny przyswajalne 321,50 g cukry suma 111,00 g Błonnik pokarmowy 57,90 g Sól 5,60 g	

Wydruk z MAPY JADŁOSPIS 2

Formularz: Jadłospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

strona 12 z 16

Wydrukował: q, Data i godzina wydruku: 2025-10-03 08:52:34

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-10-09 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2025-10-09 czwartek C1- Dieta podstawowa	Bułka Grahamka 1szt-70g (GLU Psz,) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt,) masło porcjowane 10g (MLE,) Twarożek z pietruszką 120g (MLE,) Mix salat z olejem i marchewką 50g Banan 1szt-130g Kakao z cukrem 250 ml A (MLE,) Wartość energetyczna[kcal] 806,70 kcal Białko ogółem 38,00 g Tłuszcz 28,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 12,90 g Węglowodny przyswajalne 95,80 g cukry suma 33,50 g Błonnik pokarmowy 11,60 g Sól 1,30 g		Żurek z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL, GLU Żyt,) Wątróbka drobiowa z jabłkiem i cebulką 200g (GLU Psz, MLE,) Kasza pęczak gotowana 200g A (GLU Psz,) Salatka z buraczków 150g got herbata dzika róża/ jablko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 938,40 kcal Białko ogółem 44,90 g Tłuszcz 19,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 4,50 g Węglowodny przyswajalne 144,80 g cukry suma 28,80 g Błonnik pokarmowy 28,90 g Sól 2,50 g		Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt,) Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt,) masło porcjowane 10g (MLE,) Golonkowa delikatowa a z indyka 60g (GLU Psz, SEL, GÓR,) Dżem porcjowany 1szt-25g ogórek 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 444,60 kcal Białko ogółem 18,10 g Tłuszcz 13,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 6,90 g Węglowodny przyswajalne 59,20 g cukry suma 44,90 g Błonnik pokarmowy 8,50 g Sól 1,10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 189,70 kcal Białko ogółem 101,00 g Tłuszcz 61,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 24,30 g Węglowodny przyswajalne 299,80 g cukry suma 107,20 g Błonnik pokarmowy 49,00 g Sól 4,90 g

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-10-09 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2025-10-09 czwartek C2- Dieta Latostawna	Bułka Grahamka 1szt-70g (GLU Psz,) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt,) masło porcjowane 10g (MLE,) Twarożek z pietruszką 120g (MLE,) Mix salat z olejem i marchewką 50g Banan 1szt-130g Kakao z cukrem 250 ml A (MLE,) Wartość energetyczna[kcal] 806,70 kcal Białko ogółem 38,00 g Tłuszcz 28,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 12,90 g Węglowodny przyswajalne 95,80 g cukry suma 33,50 g Błonnik pokarmowy 11,60 g Sól 1,30 g		Żurek z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL, GLU Żyt,) Gulasz drobiowy naturalny 200g A (GLU Psz, MLE, SEL,) kasza jęczmienna 200g (GLU Psz,) Salatka z buraczków 150g got herbata dzika róża/ jablko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 831,00 kcal Białko ogółem 39,50 g Tłuszcz 15,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 2,80 g Węglowodny przyswajalne 120,70 g cukry suma 27,50 g Błonnik pokarmowy 21,90 g Sól 1,80 g		Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt,) Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt,) masło porcjowane 10g (MLE,) Golonkowa delikatowa a z indyka 60g (GLU Psz, SEL, GÓR,) Dżem porcjowany 1szt-25g Mix salat z olejem i marchewką 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 484,60 kcal Białko ogółem 17,80 g Tłuszcz 18,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 7,30 g Węglowodny przyswajalne 58,40 g cukry suma 44,40 g Błonnik pokarmowy 8,30 g Sól 1,10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 122,30 kcal Białko ogółem 95,30 g Tłuszcz 62,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 23,00 g Węglowodny przyswajalne 274,90 g cukry suma 105,40 g Błonnik pokarmowy 41,80 g Sól 4,20 g

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

2025-10-09 czwartek		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
C3 Ograniczenie lep.przys. węgl.(Cukrzyca/Matki)		Bułka Grahamka 1szt-70g (GLU Psz.) Twarożek z pietruszką 220g (MLE.) Mix salat z olejem i marchewką 50g Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 493,80 kcal Białko ogółem 43,20 g Tłuszcz 14,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 6,60 g Węglowodny przyswajalne 45,10 g cukry suma 12,20 g Błonnik pokarmowy 4,90 g Sól 1,10 g	Jogurt naturalny 150g-1szt. (MLE.) Banan 1szt-130g Wartość energetyczna[kcal] 133,40 kcal Białko ogółem 4,60 g Tłuszcz 2,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 1,50 g Węglowodny przyswajalne 23,60 g cukry suma 20,80 g Błonnik pokarmowy 1,40 g Sól 0,10 g	Żurek z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL, GLU Żyt.) Gulasz drobiowy naturalny 250g A (GLU Psz, MLE, SEL.) Kasza pęczak gotowana 200g A (GLU Psz.) Salatka z buraczków 150g got. Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 908,30 kcal Białko ogółem 51,50 g Tłuszcz 18,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 3,70 g Węglowodny przyswajalne 133,50 g cukry suma 21,80 g Błonnik pokarmowy 28,80 g Sól 1,80 g		Chleb graham 90g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Masło roślinne rama 10g Jajko gotowane 1szt -50g (JA J.) Golonkowa delikatesowa z indyka 60g (GLU Psz, SEL, GOR.) Rukola 10g ogórek 50g Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 431,30 kcal Białko ogółem 24,30 g Tłuszcz 16,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 4,10 g Węglowodny przyswajalne 43,40 g cukry suma 3,50 g Błonnik pokarmowy 6,60 g Sól 1,10 g	Pieczywo żytnio-pszenno-razowe 60g (GLU Psz, GLU Żyt.) Ser żółty 40g (MLE.) Masło roślinne rama 10g Papryka świeża 30g Wartość energetyczna[kcal] 308,80 kcal Białko ogółem 15,30 g Tłuszcz 16,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 8,80 g Węglowodny przyswajalne 23,90 g cukry suma 2,80 g Błonnik pokarmowy 5,30 g Sól 0,60 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 275,60 kcal Białko ogółem 138,90 g Tłuszcz 68,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 24,70 g Węglowodny przyswajalne 268,90 g cukry suma 61,10 g Błonnik pokarmowy 47,00 g Sól 4,70 g

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

2025-10-09 czwartek		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
P1- Dieta Podstawowa Dziecięca		Bułka Grahamka 1szt-70g (GLU Psz.) masło porcjowane 10g (MLE.) Twarożek z pietruszką 120g (MLE.) Mix salat z olejem i marchewką 50g Kakao z cukrem 250 ml A (MLE.) Wartość energetyczna[kcal] 650,20 kcal Białko ogółem 34,50 g Tłuszcz 27,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 12,70 g Węglowodny przyswajalne 63,30 g cukry suma 17,10 g Błonnik pokarmowy 9,00 g Sól 1,20 g	Banan 1szt-130g Wartość energetyczna[kcal] 79,40 kcal Białko ogółem 0,80 g Tłuszcz 0,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 0,10 g Węglowodny przyswajalne 17,90 g cukry suma 15,70 g Błonnik pokarmowy 1,40 g Sól g	Żurek z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL, GLU Żyt.) Gulasz drobiowy duszony naturalny 200g A (GLU Psz, SEL.) Kasza jęczmienna gotowana 100g (GLU Psz.) Salatka z buraczków 100g got. herbata dzika róża/ jablko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 737,50 kcal Białko ogółem 34,20 g Tłuszcz 21,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 2,90 g Węglowodny przyswajalne 94,10 g cukry suma 21,10 g Błonnik pokarmowy 16,30 g Sól 1,80 g	Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE.) Wartość energetyczna[kcal] 111,00 kcal Białko ogółem 4,40 g Tłuszcz 1,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 2,10 g Węglowodny przyswajalne 16,50 g cukry suma 13,80 g Błonnik pokarmowy g Sól 0,20 g	Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) Chleb graham 30g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Golonkowa delikatesowa z indyka 60g (GLU Psz, SEL, GOR.) Dżem porcjowany 1szt-25g ogórek 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 369,00 kcal Białko ogółem 14,80 g Tłuszcz 12,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 6,80 g Węglowodny przyswajalne 45,70 g cukry suma 44,00 g Błonnik pokarmowy 6,40 g Sól 1,00 g		Wartość energetyczna[kcal] 1 947,10 kcal Białko ogółem 88,70 g Tłuszcz 63,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 24,60 g Węglowodny przyswajalne 237,50 g cukry suma 111,70 g Błonnik pokarmowy 33,10 g Sól 4,20 g

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