

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-05-10 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2025-05-10 sobota	1- Podstawowa	Chleb wielozłazisty 85g (GLU Ows, GLU Żyt.) Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Golonkowa delikatowa z indyka 60g (GLU Psz, SEL, GOR.) twarożek 60g A (MLE.) Rukola 10g Kawa z mlekiem 250 ml A (GLU Psz, MLE.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 93 / (porcja 655g) = 620,30 kcal Białko ogółem (100g)= 4.1 / (porcja 655g) = 27,60 g Tłuszcz (100g)= 3.8 / (porcja 655g) = 25,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.6 / (porcja 655g) = 10,70 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9.6 / (porcja 655g) = 63,90 g cukry suma (100g)= 3.5 / (porcja 655g) = 23,50 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.8 / (porcja 655g) = 12,20 g Sól (100g)= .3 / (porcja 655g) = 1,80 g		Grochowa z ziemniakami 300 ml (GLU Psz, SEL.) Gulasz drobiowy naturalny 200g A (GLU Psz, MLE, SEL.) Kasza gryczana 200g A Salatka z czerwonej kapusty 150g (JAJ, GOR.) Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 93.9 / (porcja 1100g) = 1 043,30 kcal Białko ogółem (100g)= 4.4 / (porcja 1100g) = 48,40 g Tłuszcz (100g)= 2.5 / (porcja 1100g) = 27,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .4 / (porcja 1100g) = 4,10 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 13.7 / (porcja 1100g) = 151,70 g cukry suma (100g)= 1.8 / (porcja 1100g) = 20,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2.2 / (porcja 1100g) = 24,70 g Sól (100g)= .1 / (porcja 1100g) = 1,50 g		Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Kielbasa pieprzowa- wędlina z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 40g Salatka bawarska 120g (JAJ, GOR.) Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 128.1 / (porcja 510g) = 640,60 kcal Białko ogółem (100g)= 3.6 / (porcja 510g) = 17,80 g Tłuszcz (100g)= 3.6 / (porcja 510g) = 18,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.7 / (porcja 510g) = 8,50 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9.5 / (porcja 510g) = 47,30 g cukry suma (100g)= 2.4 / (porcja 510g) = 11,90 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.1 / (porcja 510g) = 5,50 g Sól (100g)= .5 / (porcja 510g) = 2,30 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 304,20 kcal Białko ogółem 93,80 g Tłuszcz 71,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 23,30 g Węglowodny przyswajalne 262,90 g cukry suma 55,60 g Błonnik pokarmowy 42,40 g Sól 5,60 g

28.04.2025r.
dieta

STARSZY DIETETYK

mgr inż. Magdalena Kwiatkowska

strona 1 z 13

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz: Jadłospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

Wydrukował: q. Data i godzina wydruku: 2025-04-29 10:46:34

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-05-10 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2025-05-10 sobota	2- Latwostawna	chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Golonkowa delikatowa z indyka 60g (GLU Psz, SEL, GOR.) twarożek 60g A (MLE.) Rukola 10g Jabłko gotowane 150g Kawa z mlekiem 250 ml A (GLU Psz, MLE.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 96.5 / (porcja 630g) = 603,00 kcal Białko ogółem (100g)= 4.4 / (porcja 630g) = 27,40 g Tłuszcz (100g)= 3.3 / (porcja 630g) = 20,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.8 / (porcja 630g) = 10,90 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11.7 / (porcja 630g) = 73,10 g cukry suma (100g)= 3.8 / (porcja 630g) = 24,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1 / (porcja 630g) = 6,00 g Sól (100g)= .2 / (porcja 630g) = 1,30 g		Koperkowa z zacierką 300ml (GLU Psz, MLE, SEL.) Gulasz drobiowy naturalny 200g A (GLU Psz, MLE, SEL.) kasza jęczmienna 200g (GLU Psz.) Fasolka szparagowa duszona 150g Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 78.7 / (porcja 1100g) = 874,00 kcal Białko ogółem (100g)= 3.7 / (porcja 1100g) = 40,80 g Tłuszcz (100g)= 1.9 / (porcja 1100g) = 20,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .3 / (porcja 1100g) = 3,60 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10.8 / (porcja 1100g) = 119,80 g cukry suma (100g)= 1.1 / (porcja 1100g) = 12,10 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.8 / (porcja 1100g) = 19,50 g Sól (100g)= 0 / (porcja 1100g) = 0,30 g		Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Kielbasa pieprzowa- wędlina z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 40g Salatka bawarska 120g (JAJ, GOR.) Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 128.1 / (porcja 510g) = 640,60 kcal Białko ogółem (100g)= 3.6 / (porcja 510g) = 17,80 g Tłuszcz (100g)= 3.6 / (porcja 510g) = 18,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.7 / (porcja 510g) = 8,50 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9.5 / (porcja 510g) = 47,30 g cukry suma (100g)= 2.4 / (porcja 510g) = 11,90 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.1 / (porcja 510g) = 5,50 g Sól (100g)= .5 / (porcja 510g) = 2,30 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 117,60 kcal Białko ogółem 86,00 g Tłuszcz 59,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 23,00 g Węglowodny przyswajalne 240,20 g cukry suma 48,00 g Błonnik pokarmowy 31,00 g Sól 3,90 g

strona 2 z 13

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: 2025-04-29 10:46:34

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-05-10 KUCHNIA SZPITALNA

Plan żywieniowy w dniu 2025-05-10 KUCHNIA SZPITALNA							
	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2025-05-10 sobota 3-Latwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Bulka pszenna 100g (GLU Psz, SOJ, GLU Jęcz.) Golonkowa delikatowa z indyka 60g (GLU Psz, SEL, GOR) twarożek 60g A (MLE) Rukola 10g Kawa z mlekiem 250 ml A (GLU Psz, MLE) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 100.5 /porcja 480g = 478,60 kcal Białko ogółem (100g)= 5.2 /porcja 480g = 24,80 g Tłuszcz (100g)= 2.1 /porcja 480g = 10,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1 /porcja 480g = 4,90 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 14.7 /porcja 480g = 69,90 g cukry suma (100g)= 2.6 /porcja 480g = 12,40 g Błonnik pokarmowy (100g)= .8 /porcja 480g = 4,00 g Sól (100g)= .5 /porcja 480g = 2,40 g	Jabiko gotowane 150g Jogurt naturalny 150g-1szt. (MLE) 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	Koperkowa z zacierką 300ml (GLU Psz, MLE, SEL) Gulasz drobiowy duszony naturalny w wodzie 200ml A (GLU Psz, SEL) Kasza jęczmienna 250g A (GLU Psz) Fasolka szparagowa duszona 150g Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 91.5 /porcja 1150g = 106,10 kcal Białko ogółem (100g)= 4.8 /porcja 1150g = 53,40 g Tłuszcz (100g)= 1.9 /porcja 1150g = 21,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .2 /porcja 1150g = 2,50 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12.5 /porcja 1150g = 138,70 g cukry suma (100g)= 1.1 /porcja 1150g = 12,10 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2.1 /porcja 1150g = 23,20 g Sól (100g)= .1 /porcja 1150g = 0,90 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 = 0 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 0 /porcja 150g = 0 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 = 0 g Sól (100g)= .1 /porcja 150g = 0,20 g	Bulka pszenna 100g (GLU Psz, SOJ, GLU Jęcz.) Kiełbasa pieprzowa- wędlina z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 60g Mix sałat z olejem i marchewką 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 79.3 /porcja 460g = 360,30 kcal Białko ogółem (100g)= 4.2 /porcja 460g = 19,30 g Tłuszcz (100g)= 1 /porcja 460g = 4,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .4 /porcja 460g = 1,60 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12.9 /porcja 460g = 58,80 g cukry suma (100g)= 1.6 /porcja 460g = 7,30 g Błonnik pokarmowy (100g)= .8 /porcja 460g = 3,40 g Sól (100g)= .6 /porcja 460g = 2,60 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 061,50 kcal Białko ogółem 119,60 g Tłuszcz 38,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 10,40 g Węglowodny przyswajalne 291,10 g cukry suma 55,20 g Błonnik pokarmowy 32,10 g Sól 6,20 g	

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadłospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

strona 3 z 13

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: 2025-04-29 10:46:34

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-05-10 KUCHNIA SZPITALNA

Dziennik żywienia w dniu 2025-05-10 KUCHNIA SZPITALNA							
	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2025-05-10 sobota 4-Latwostrawna z ogr.sub.pobudz.wyd.seku.zdądk.	Bulka pszenna 75g (GLU Psz, SOJ, GLU Jęcz.) masło porcjowane 10g (MLE) Golonkowa delikatowa z indyka 60g (GLU Psz, SEL, GOR) twarożek 60g A (MLE) Rukola 10g Kawa z mlekiem 250 ml A (GLU Psz, MLE) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 110.2 /porcja 465g = 500,70 kcal Białko ogółem (100g)= 5.6 /porcja 465g = 25,40 g Tłuszcz (100g)= 4.3 /porcja 465g = 19,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2.4 /porcja 465g = 10,70 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11.9 /porcja 465g = 54,20 g cukry suma (100g)= 2.6 /porcja 465g = 11,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= .6 /porcja 465g = 2,90 g Sól (100g)= .5 /porcja 465g = 2,20 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 = 0 g Sól (100g)= .1 /porcja 150g = 0,10 g	Koperkowa z zacierką 300ml (GLU Psz, MLE, SEL) Gulasz drobiowy naturalny 200g A (GLU Psz, MLE, SEL) Kasza jęczmienna 250g A (GLU Psz) Fasolka szparagowa duszona 150g Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 92.5 /porcja 1150g = 107,40 kcal Białko ogółem (100g)= 3.9 /porcja 1150g = 43,20 g Tłuszcz (100g)= 2.8 /porcja 1150g = 31,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .4 /porcja 1150g = 4,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11.8 /porcja 1150g = 130,80 g cukry suma (100g)= 1.1 /porcja 1150g = 12,30 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.9 /porcja 1150g = 21,50 g Sól (100g)= 0 /porcja 1150g = 0,30 g	Jabiko 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 = 0 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 = 0 g	Bulka pszenna 75g (GLU Psz, SOJ, GLU Jęcz.) masło porcjowane 10g (MLE) Kiełbasa pieprzowa- wędlina z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 60g Mix sałat z olejem i marchewką 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 94 /porcja 445g = 427,30 kcal Białko ogółem (100g)= 3.9 /porcja 445g = 17,50 g Tłuszcz (100g)= 3.9 /porcja 445g = 17,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.6 /porcja 445g = 7,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10.6 /porcja 445g = 48,20 g cukry suma (100g)= 1.5 /porcja 445g = 6,90 g Błonnik pokarmowy (100g)= .6 /porcja 445g = 2,70 g Sól (100g)= .5 /porcja 445g = 2,30 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 065,90 kcal Białko ogółem 90,20 g Tłuszcz 70,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 23,90 g Węglowodny przyswajalne 250,70 g cukry suma 48,20 g Błonnik pokarmowy 28,60 g Sól 4,90 g	

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadłospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

strona 4 z 13

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: 2025-04-29 10:46:34

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-05-10 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2025-05-10 sobota	12- Pajkowała	zupa warzywna +ryż+masło+mieso drobiowa 500ml (GLU Psz, MLE, SEL.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 80.5 /porcja 500g = 402,60 kcal Białko ogółem (100g)= 4,1 /porcja 500g = 20,50 g Tłuszcz (100g)= 3,3 /porcja 500g = 16,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .5 /porcja 500g = 2,30 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	Jogurt naturalny 150g-1szt. (MLE.) Ryż na mle+masło+mieso drobiowe 500ml (MLE.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 81 /porcja 650g = 540,70 kcal Białko ogółem (100g)= 3,9 /porcja 650g = 26,00 g Tłuszcz (100g)= 2,5 /porcja 650g = 16,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,4 /porcja 650g = 9,00 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10,6 /porcja 650g = 70,30 g cukry suma (100g)= 2,4 /porcja 650g = 15,70 g Błonnik pokarmowy (100g)= .3 /porcja 650g = 2,10 g Sól (100g)= .1 /porcja 650g = 0,40 g	Koperkowa z zacierką 300ml (GLU Psz, MLE, SEL.) Mieso drobiowe z warzywami (SEL.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 190 /porcja 301g = 575,80 kcal Białko ogółem (100g)= 9,2 /porcja 301g = 27,90 g Tłuszcz (100g)= 5,7 /porcja 301g = 17,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .9 /porcja 301g = 2,70 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 24,1 /porcja 301g = 73,10 g cukry suma (100g)= 2,4 /porcja 301g = 7,30 g Błonnik pokarmowy (100g)= 4,5 /porcja 301g = 13,50 g Sól (100g)= .1 /porcja 301g = 0,20 g	Ryż na mle+masło+mieso 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+mieso drobiowa 500ml (GLU Psz, JAJ, SEL.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 89,5 /porcja 500g = 447,30 kcal Białko ogółem (100g)= 3,4 /porcja 500g = 16,80 g Tłuszcz (100g)= 3,8 /porcja 500g = 18,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .5 /porcja 500g = 2,20 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] 2 451,90 kcal Białko ogółem 113,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 23,80 g Węglowodny przyswajalne 301,60 g cukry suma 39,00 g Błonnik pokarmowy 25,30 g Sól 1,10 g
	14- Płynna wzmocniona	zupa warzywna +ryż+masło+mieso drobiowa 500ml (GLU Psz, JAJ, SEL.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 89,5 /porcja 500g = 447,30 kcal Białko ogółem (100g)= 3,4 /porcja 500g = 16,80 g Tłuszcz (100g)= 3,8 /porcja 500g = 18,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .5 /porcja 500g = 2,20 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+mieso 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	Koperkowa z zacierką 300ml (GLU Psz, MLE, SEL.) Mieso+warzywa+ masło+ziemiaki 500ml Płynna (MLE, SEL.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 150,1 /porcja 301g = 454,70 kcal Białko ogółem (100g)= 7,4 /porcja 301g = 22,30 g Tłuszcz (100g)= 4,6 /porcja 301g = 14,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2,2 /porcja 301g = 6,80 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 18,7 /porcja 301g = 56,80 g cukry suma (100g)= 1,7 /porcja 301g = 5,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2,9 /porcja 301g = 8,80 g Sól (100g)= 0 /porcja 301g = 0,10 g	Ryż na mle+masło+mieso 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+mieso drobiowa 500ml (GLU Psz, JAJ, SEL.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 89,5 /porcja 500g = 447,30 kcal Białko ogółem (100g)= 3,4 /porcja 500g = 16,80 g Tłuszcz (100g)= 3,8 /porcja 500g = 18,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .5 /porcja 500g = 2,20 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] 2 321,50 kcal Białko ogółem 100,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 26,40 g Węglowodny przyswajalne 289,40 g cukry suma 30,60 g Błonnik pokarmowy 20,60 g Sól 0,90 g

strona 5 z 13

Wydrukował: q, Data i godzina wydruku: 2025-04-29 10:46:34

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.

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-05-10 KUCHNIA SZPITALNA

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-05-10 KUCHNIA SZKOLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA	
2025-05-10 sobota	7- kontrolowana zawartość kw. tłuszczowych (serowa)	chleb wielozłazisty 115g (GLU Ows, GLU Żyt.) Miks tłuszczowy do smarowania 80% 15g Golonkowa delikatesowa z indyka 60g (GLU Psz, SEL, GOR.) twarożek 60g A (MLE.) Rukola 10g Jabko 150g Kawa z mlekiem 250 ml A (GLU Psz, MLE.) Wartość energetyczna[kcal] 646,60 kcal Bialko ogółem 27,20 g Tluszcz 30,20 g Kwasy tluszczowe nasycone ogółem 10,30 g Węglowodny przyswajalne 58,50 g cukry suma 23,70 g Błonnik pokarmowy 13,90 g Sól 2,00 g		Grochowa z ziemniakami 300 ml (GLU Psz, SEL.) Gulasz drobiowy naturalny 200g A (GLU Psz, MLE, SEL.) Kasza gryczana 200g A Sałatka z czerwonej kapusty 150g (JAJ, GOR.) Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 1 043,30 kcal Białko ogółem 48,40 g Tłuszcz 27,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 4,10 g Węglowodny przyswajalne 151,70 g cukry suma 20,20 g Błonnik pokarmowy 24,70 g Sól 1,50 g			Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) Kiełbasa pieprzowa- wędlina z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 60g Sałatka bawarska 120g (JAJ, GOR.) Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 591,00 kcal Białko ogółem 21,10 g Tłuszcz 11,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 3,50 g Węglowodny przyswajalne 47,50 g cukry suma 11,80 g Błonnik pokarmowy 5,50 g Sól 2,60 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 280,90 kcal Białko ogółem 96,70 g Tłuszcz 69,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 17,90 g Węglowodny przyswajalne 257,70 g cukry suma 55,70 g Błonnik pokarmowy 44,10 g Sól 6,10 g

strona 6 z 13

Wydrukował: q, Data i godzina wydruku: 2025-04-29 10:46:34

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.

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-05-10 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2025-05-10 sobota	chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Golonkowa delikatowa z indyka 60g (GLU Psz, SEL, GOR.) Twarożek 120g A (MLE.) Rukola 10g Kawa z mlekiem 250 ml A (GLU Psz, MLE.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 117.9 /porcja 540g = 620,80 kcal Białko ogółem (100g)= 6.6 /porcja 540g = 34,60 g Tłuszcz (100g)= 4.6 /porcja 540g = 24,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2.5 /porcja 540g = 13,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11.8 /porcja 540g = 62,26 g cukry suma (100g)= 2.8 /porcja 540g = 14,50 g Błonnik pokarmowy (100g)= .9 /porcja 540g = 4,50 g Sól (100g)= .2 /porcja 540g = 1,20 g	Jogurt naturalny 150g-1szt. (MLE.) Jabłko gotowane 150g Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 36.5 /porcja 300g = 110,50 kcal Białko ogółem (100g)= 1.4 /porcja 300g = 4,10 g Tłuszcz (100g)= .8 /porcja 300g = 2,30 g Wartość energetyczna 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	Koperkowa z zacierką 300ml (GLU Psz, MLE, SEL.) Gulasz drobiowy naturalny 200g A (GLU Psz, MLE, SEL.) kasza jęczmienna 200g (GLU Psz.) Fasolka szparagowa duszona 150g Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 78.7 /porcja 1100g = 874,00 kcal Białko ogółem (100g)= 3.7 /porcja 1100g = 40,80 g Tłuszcz (100g)= 1.9 /porcja 1100g = 20,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .3 /porcja 1100g = 3,60 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10.8 /porcja 1100g = 119,80 g cukry suma (100g)= 1.1 /porcja 1100g = 12,10 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.8 /porcja 1100g = 19,50 g Sól (100g)= 0 /porcja 1100g = 0,30 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 = 0 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.) Kielbasa pieprzowa-wędlina z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 60g Salatka bawarska 120g (JAJ, GOR.) Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 126.5 /porcja 530g = 665,80 kcal Białko ogółem (100g)= 4 /porcja 530g = 21,20 g Tłuszcz (100g)= 3.7 /porcja 530g = 19,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.7 /porcja 530g = 9,00 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9 /porcja 530g = 47,50 g cukry suma (100g)= 2.3 /porcja 530g = 11,90 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1 /porcja 530g = 5,50 g Sól (100g)= .5 /porcja 530g = 2,60 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 381,90 kcal Białko ogółem 105,10 g Tłuszcz 68,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 29,40 g Węglowodny przyswajalne 263,50 g cukry suma 69,50 g Błonnik pokarmowy 31,00 g Sól 4,40 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: 2025-04-29 10:46:34

strona 7 z 13

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-05-10 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2025-05-10 sobota	chleb wielozłarnisty 115g (GLU Ows, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Golonkowa delikatowa z indyka 60g (GLU Psz, SEL, GOR.) Twarożek 60g A (MLE.) Rukola 10g Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 96.9 /porcja 505g = 484,60 kcal Białko ogółem (100g)= 4.6 /porcja 505g = 23,10 g Tłuszcz (100g)= 4.5 /porcja 505g = 22,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.7 /porcja 505g = 8,50 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 8 /porcja 505g = 40,00 g cukry suma (100g)= 1.1 /porcja 505g = 5,60 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2.3 /porcja 505g = 11,60 g Sól (100g)= .4 /porcja 505g = 1,90 g	Jogurt naturalny 150g-1szt. (MLE.) Jabłko 150g Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 35.9 /porcja 300g = 108,80 kcal Białko ogółem (100g)= 1.4 /porcja 300g = 4,20 g Tłuszcz (100g)= .8 /porcja 300g = 2,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .5 /porcja 300g = 1,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 5.3 /porcja 300g = 16,20 g cukry suma (100g)= 5.2 /porcja 300g = 15,70 g Błonnik pokarmowy (100g)= .7 /porcja 300g = 2,20 g Sól (100g)= .1 /porcja 300g = 0,10 g	Grochowa z ziemniakami 300 ml (GLU Psz, SEL.) Gulasz drobiowy duszony naturalny 200g A (GLU Psz, SEL.) Kasza gryczana 200g A Salatka z czerwonej kapusty 150g (JAJ, GOR.) Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 74.1 /porcja 1100g = 823,20 kcal Białko ogółem (100g)= 4.2 /porcja 1100g = 46,80 g Tłuszcz (100g)= 1.4 /porcja 1100g = 15,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .2 /porcja 1100g = 2,70 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11.5 /porcja 1100g = 125,30 g cukry suma (100g)= .8 /porcja 1100g = 9,30 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2.1 /porcja 1100g = 22,90 g Sól (100g)= .1 /porcja 1100g = 1,20 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 = 0 Sól (100g)= .1 /porcja 150g = 0,20 g	Chleb graham 90g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Kielbasa pieprzowa-wędlina z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 40g Salatka bawarska 120g (JAJ, GOR.) Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 124 /porcja 510g = 619,80 kcal Białko ogółem (100g)= 3.7 /porcja 510g = 18,50 g Tłuszcz (100g)= 3.6 /porcja 510g = 18,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.7 /porcja 510g = 8,50 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 8.2 /porcja 510g = 41,10 g cukry suma (100g)= 1.5 /porcja 510g = 7,30 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.3 /porcja 510g = 6,30 g Sól (100g)= .5 /porcja 510g = 2,30 g	Pieczywo żytnio-pszenno-razowe 60g (GLU Psz, GLU Żyt.) Sier żółty 30g (MLE.) Mix salat 30g Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 206.8 /porcja 120g = 249,10 kcal Białko ogółem (100g)= 12.5 /porcja 120g = 15,10 g Tłuszcz (100g)= 8.7 /porcja 120g = 10,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 6.2 /porcja 120g = 7,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 19 /porcja 120g = 22,90 g cukry suma (100g)= 1.4 /porcja 120g = 1,70 g Błonnik pokarmowy (100g)= 4.1 /porcja 120g = 5,00 g Sól (100g)= .5 /porcja 120g = 0,60 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 285,50 kcal Białko ogółem 107,70 g Tłuszcz 68,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 28,50 g Węglowodny przyswajalne 248,50 g cukry suma 38,60 g Błonnik pokarmowy 48,00 g Sól 6,10 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: 2025-04-29 10:46:34

strona 8 z 13

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-05-10 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2025-05-10 sobota GI - Bezglutenowa	chleb bezglutenowy 105g masło porcjowane 10g (MLE) twaróg 60g A (MLE) Szynka tostowa z kurcząt 60g (SOJ) Rukola 10g Jabłko 150g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 77.1/(porcja 645g) = 481,60 kcal Białko ogółem (100g)= 2.8 /(porcja 645g) = 17,60 g Tłuszcz (100g)= 3/(porcja 645g) = 18,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.4/(porcja 645g) = 8,90 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 8.4/(porcja 645g) = 52,50 g cukry suma (100g)= 3.6 /(porcja 645g) = 22,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= .6 /(porcja 645g) = 3,60 g Sól (100g)= .3/(porcja 645g) = 1,60 g		Grochowa z ziemniakami 300ml A bez glutenu (SEL) Gulasz drobiowy naturalny 200g bezglutenowy i bezmleczny (SEL) Kasza gryczana 250g A Salatka z czerwonej kapusty 150g (JAJ, GOR) Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 96/(porcja 1150g) = 1 066,30 kcal Białko ogółem (100g)= 4.7 /(porcja 1150g) = 51,70 g Tłuszcz (100g)= 2.2/(porcja 1150g) = 24,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .3/(porcja 1150g) = 3,60 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 14.6/(porcja 1150g) = 162,30 g cukry suma (100g)= 1.7 /(porcja 1150g) = 18,70 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2.2/(porcja 1150g) = 24,60 g Sól (100g)= .1/(porcja 1150g) = 1,40 g		chleb bezglutenowy 105g masło porcjowane 10g (MLE) Kiełbasa pieprzowa- wędlina z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 40g Salatka bawarska 120g (JAJ, GOR) Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 114/(porcja 525g) = 600,20 kcal Białko ogółem (100g)= 1.8 /(porcja 525g) = 9,40 g Tłuszcz (100g)= 4.3/(porcja 525g) = 22,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.6/(porcja 525g) = 8,60 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 7.2/(porcja 525g) = 38,10 g cukry suma (100g)= 2.5 /(porcja 525g) = 13,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= .2 /(porcja 525g) = 1,30 g Sól (100g)= .6/(porcja 525g) = 3,20 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 146,10 kcal Białko ogółem 78,70 g Tłuszcz 65,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 21,10 g Węglowodny przyswajalne 252,90 g cukry suma 54,10 g Błonnik pokarmowy 29,50 g Sól 6,20 g

strona 9 z 13

Wydruk z MAPI JADLOSPIS 2

Formularz:Jadłospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

Wydrukował: q. Data i godzina wydruku: 2025-04-29 10:46:34

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-05-10 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2025-05-10 sobota ML - Bezmielczna	Herbata z cukrem 250ml A chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Żyt) Miks tłuszczowy do smarowania 80% 15g Golonkowa delikatesowa z indyka 60g (GLU Psz, SEL, GOR) Rukola 10g Jabłko gotowane 150g Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 87.9/(porcja 575g) = 517,20 kcal Białko ogółem (100g)= 3 /(porcja 575g) = 17,90 g Tłuszcz (100g)= 3/(porcja 575g) = 17,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.2/(porcja 575g) = 6,80 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11.6/(porcja 575g) = 68,20 g cukry suma (100g)= 3.3 /(porcja 575g) = 19,30 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1 /(porcja 575g) = 5,90 g Sól (100g)= .2/(porcja 575g) = 1,00 g		Koperkowa z zacierką 300ml bez mleczna A (GLU Psz, SEL) Gulasz drobiowy naturalny 200g bezglutenowy i bezmleczny (SEL) Kasza jęczmienna 250g A (GLU Psz, Fasolka szparagowa duszona 150g Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 88.4/(porcja 1150g) = 981,70 kcal Białko ogółem (100g)= 3.6 /(porcja 1150g) = 40,30 g Tłuszcz (100g)= 2.7/(porcja 1150g) = 30,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .3/(porcja 1150g) = 3,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11.3/(porcja 1150g) = 125,30 g cukry suma (100g)= 1/(porcja 1150g) = 11,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.8/(porcja 1150g) = 19,60 g Sól (100g)= 0/(porcja 1150g) = 0,30 g		Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt) Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt) Miks tłuszczowy do smarowania 80% 15g Kiełbasa pieprzowa- wędlina z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 40g Salatka bawarska 120g (JAJ, GOR) Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 128/(porcja 515g) = 673,80 kcal Białko ogółem (100g)= 3.4 /(porcja 515g) = 17,80 g Tłuszcz (100g)= 4.2/(porcja 515g) = 21,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.6/(porcja 515g) = 8,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9/(porcja 515g) = 47,30 g cukry suma (100g)= 2.3 /(porcja 515g) = 11,90 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1 /(porcja 515g) = 5,50 g Sól (100g)= .4/(porcja 515g) = 2,30 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 172,70 kcal Białko ogółem 76,00 g Tłuszcz 69,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 18,40 g Węglowodny przyswajalne 240,80 g cukry suma 42,40 g Błonnik pokarmowy 31,00 g Sól 3,60 g

strona 10 z 13

Wydruk z MAPI JADLOSPIS 2

Formularz:Jadłospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

Wydrukował: q. Data i godzina wydruku: 2025-04-29 10:46:34

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

Jadospisy tygodniowe w dniu 2025-05-10 KUCHNIA SZPITALNA

Śniadanie		2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-05-10 sobota	We- Wegielniatka	chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Twarożek 120g A (MLE) Rukola 10g Jabłko 150g Kawa z mlekiem 250 ml A (GLU Psz, MLE) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 96.2/(porcja 630g) = 601,50 kcal Białko ogółem (100g)= 4,3/(porcja 630g) = 26,60 g Tłuszcz (100g)= 3,4/(porcja 630g) = 21,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2/(porcja 630g) = 12,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11,5/(porcja 630g) = 71,70 g cukry suma (100g)= 4/(porcja 630g) = 25,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,1/(porcja 630g) = 6,70 g Sól (100g)= .1/(porcja 630g) = 0,60 g	Grochowa z ziemniakami 300 ml (GLU Psz, SEL) Gulasz warzywny 200g (GLU Psz) Kasza gryczana 200g A Salatka z czerwonej kapusty 150g (JAJ, GOR) Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 88.5/(porcja 1100g) = 983,20 kcal Białko ogółem (100g)= 2,9/(porcja 1100g) = 32,50 g Tłuszcz (100g)= 2,4/(porcja 1100g) = 26,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .2/(porcja 1100g) = 2,60 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 13,9/(porcja 1100g) = 154,60 g cukry suma (100g)= 2/(porcja 1100g) = 22,30 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2,4/(porcja 1100g) = 26,60 g Sól (100g)= .1/(porcja 1100g) = 1,50 g		Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Salatka bawarska 120g (JAJ, GOR) Dżem porcjowany 1szt-25g Mix salat z olejem i marchewką 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 121.9/(porcja 545g) = 677,20 kcal Białko ogółem (100g)= 2/(porcja 545g) = 11,00 g Tłuszcz (100g)= 3,7/(porcja 545g) = 20,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,4/(porcja 545g) = 8,00 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10,2/(porcja 545g) = 56,80 g cukry suma (100g)= 8,8/(porcja 545g) = 48,60 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,5/(porcja 545g) = 8,30 g Sól (100g)= .3/(porcja 545g) = 1,60 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 261,90 kcal Białko ogółem 70,10 g Tłuszcz 68,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22,90 g Węglowodny przyswajalne 283,10 g cukry suma 95,90 g Błonnik pokarmowy 41,60 g Sól 3,70 g

Wydruk z MAPI JADLOSPIS 2

Formularz:Jadospis_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: 2025-04-29 10:46:34

strona 11 z 13

Jadospisy tygodniowe w dniu 2025-05-10 KUCHNIA SZPITALNA

Śniadanie		2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-05-10 sobota	C1- Dieta podstawowa	Chleb wielozłarny 85g (GLU Ows, GLU Żyt.) Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Golonkowa delikatowa z indyka 60g (GLU Psz, SEL, GOR) Twarożek 60g A (MLE) Rukola 10g Jabłko 150g Kawa z mlekiem 250 ml A (GLU Psz, MLE) Wartość energetyczna[kcal] 620,30 kcal Białko ogółem 27,60 g Tłuszcz 25,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 10,70 g Węglowodny przyswajalne 63,90 g cukry suma 23,50 g Błonnik pokarmowy 12,20 g Sól 1,80 g	Grochowa z ziemniakami 300 ml (GLU Psz, SEL) Gulasz drobiowy duszony naturalny 200g A (GLU Psz, SEL) Kasza gryczana 200g A Salatka z czerwonej kapusty 150g (JAJ, GOR) Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 984,50 kcal Białko ogółem 47,70 g Tłuszcz 23,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 3,40 g Węglowodny przyswajalne 146,50 g cukry suma 19,80 g Błonnik pokarmowy 24,40 g Sól 2,00 g		Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Kiełbasa pieprzowa-wędlina z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 40g Salatka bawarska 120g (JAJ, GOR) Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 640,60 kcal Białko ogółem 17,80 g Tłuszcz 18,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 8,50 g Węglowodny przyswajalne 47,30 g cukry suma 11,90 g Błonnik pokarmowy 5,50 g Sól 2,30 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 245,40 kcal Białko ogółem 93,10 g Tłuszcz 66,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22,60 g Węglowodny przyswajalne 259,70 g cukry suma 55,20 g Błonnik pokarmowy 42,10 g Sól 6,10 g
2025-05-10 sobota	C2- Dieta Lahostrowa	chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Golonkowa delikatowa z indyka 60g (GLU Psz, SEL, GOR) Twarożek 60g A (MLE) Rukola 10g Jabłko gotowane 150g Kawa z mlekiem 250 ml A (GLU Psz, MLE) Wartość energetyczna[kcal] 603,00 kcal Białko ogółem 27,40 g Tłuszcz 20,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 10,90 g Węglowodny przyswajalne 73,10 g cukry suma 24,00 g Błonnik pokarmowy 6,00 g Sól 1,30 g	Koperkowa z zacierką 300ml (GLU Psz, MLE, SEL) Gulasz drobiowy duszony naturalny 200g A (GLU Psz, SEL) Kasza jęczmienna 250g A (GLU Psz) Fasolka szparagowa duszona 150g Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 968,70 kcal Białko ogółem 42,50 g Tłuszcz 26,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 3,60 g Węglowodny przyswajalne 127,70 g cukry suma 11,90 g Błonnik pokarmowy 21,20 g Sól 0,70 g		Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Kiełbasa pieprzowa-wędlina z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 40g Salatka bawarska 120g (JAJ, GOR) Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 640,60 kcal Białko ogółem 17,80 g Tłuszcz 18,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 8,50 g Węglowodny przyswajalne 47,30 g cukry suma 11,90 g Błonnik pokarmowy 5,50 g Sól 2,30 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 212,30 kcal Białko ogółem 87,70 g Tłuszcz 65,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 23,00 g Węglowodny przyswajalne 248,10 g cukry suma 47,80 g Błonnik pokarmowy 32,70 g Sól 4,30 g

Wydruk z MAPI JADLOSPIS 2

Formularz:Jadospis_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: 2025-04-29 10:46:34

strona 12 z 13

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2025-05-10 sobota	C3-Ograniczenie ław przys. węgl(CukrzyjowaMaki)	chleb wielozłazmsty 115g (GLU Ows, GLU Żyt.) Masło roślinne rama 10g Golonkowa delikatesowa z indyka 60g (GLU Psz, SEL, GOR) twarożek 60g A (MLE) Mik salāt z olejem i marchewką 50g Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 506,60 kcal Białko ogółem 22,90 g Tłuszcz 25,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 4,70 g Węglowodny przyswajalne 39,70 g cukry suma 5,60 g Błonnik pokarmowy 11,50 g Sól 1,90 g	Jogurt naturalny 150g-1szt. (MLE) Jabłko 150g Wartość energetyczna[kcal] 108,80 kcal Białko ogółem 4,20 g Tłuszcz 2,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 1,40 g Węglowodny przyswajalne 16,20 g cukry suma 15,70 g Błonnik pokarmowy 2,20 g Sól 0,10 g	Grochowa z ziemniakami 300 ml (GLU Psz, SEL) Gulasz drobiowy duszony naturalny 250g (GLU Psz, SEL) Kasza gryczana 200g A Salatka z czerwonej kapusty 150g (JAJ, GOR) Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 992,60 kcal Białko ogółem 72,80 g Tłuszcz 18,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 2,30 g Węglowodny przyswajalne 136,30 g cukry suma 17,30 g Błonnik pokarmowy 24,40 g Sól 1,70 g		Chleb graham 80g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Kielbasa pieprzowa-wędłina z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 40g Salatka bawarska 120g (JAJ, GOR) Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 545,00 kcal Białko ogółem 18,40 g Tłuszcz 9,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 3,00 g Węglowodny przyswajalne 41,00 g cukry suma 7,20 g Błonnik pokarmowy 6,30 g Sól 2,30 g	Pieczczywo żytnio-pszenno-razowe 60g (GLU Psz, GLU Żyt.) Ser żółty 30g (MLE) Mik salāt 30g Wartość energetyczna[kcal] 249,10 kcal Białko ogółem 15,10 g Tłuszcz 10,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 7,40 g Węglowodny przyswajalne 22,90 g cukry suma 1,70 g Błonnik pokarmowy 5,00 g Sól 0,60 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 402,10 kcal Białko ogółem 133,40 g Tłuszcz 66,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 18,80 g Węglowodny przyswajalne 256,10 g cukry suma 47,50 g Błonnik pokarmowy 49,40 g Sól 6,60 g
	P1- Dieta Podstawowa Dziecięca	Chleb wielozłazmsty 40g (GLU Ows, GLU Żyt.) Chleb żytnio-pszenno 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Golonkowa delikatesowa z indyka 60g (GLU Psz, SEL, GOR) twarożek 60g A (MLE) Rukola 10g Kawa z mlekiem 250 ml A (GLU Psz, MLE) Wartość energetyczna[kcal] 460,20 kcal Białko ogółem 23,90 g Tłuszcz 21,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 10,60 g Węglowodny przyswajalne 38,90 g cukry suma 11,60 g Błonnik pokarmowy 5,50 g Sól 1,40 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	Grochowa z ziemniakami 300 ml (GLU Psz, SEL) Gulasz drobiowy duszony naturalny 200g A (GLU Psz, SEL) kasza gryczana gotowana 100g Salatka z czerwonej kapusty 100g got (JAJ, GOR) Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 709,00 kcal Białko ogółem 40,60 g Tłuszcz 16,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 2,60 g Węglowodny przyswajalne 105,10 g cukry suma 13,50 g Błonnik pokarmowy 19,60 g Sól 1,30 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	Chleb żytnio-pszenno 60g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Kielbasa pieprzowa-wędłina z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 40g Salatka bawarska 60g (JAJ, SEL, GOR) Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 394,30 kcal Białko ogółem 13,10 g Tłuszcz 13,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 7,10 g Węglowodny przyswajalne 42,20 g cukry suma 8,10 g Błonnik pokarmowy 4,00 g Sól 1,60 g		Wartość energetyczna[kcal] 1 741,30 kcal Białko ogółem 92,40 g Tłuszcz 51,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 20,30 g Węglowodny przyswajalne 213,80 g cukry suma 60,30 g Błonnik pokarmowy 31,30 g Sól 4,30 g

