

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-07-10 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2025-07-10 czwartek	1-Podstawowa						
	Bulka Grahamka 1szt-70g (GLU Psz.) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Twarożek z koperkiem 120g A (MLE) Rukola 10g rzodkiewka 50g Banan 1szt-130g Kakao z cukrem 250 ml A (MLE) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 112.7/(porcja 670g)= 751,00 kcal Białko ogółem (100g)= 4.7/(porcja 670g)= 31,20 g Tłuszcz (100g)= 3.8/(porcja 670g)= 25,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2/(porcja 670g)= 13,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 14.1/(porcja 670g)= 93,90 g cukry suma (100g)= 4.9/(porcja 670g)= 32,40 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.9/(porcja 670g)= 12,40 g Sól (100g)= .2/(porcja 670g)= 1,30 g		Pomidorowa z ryżem 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL) Bitka drobiowa gotowana 100g A Sos naturalny 120g A (GLU Psz, MLE) Ziemniaki 200g a Surówka wiosenna 150g (JAJ, GOR) Herbata malinowa 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 80.3/(porcja 1070g)= 892,50 kcal Białko ogółem (100g)= 3.9/(porcja 1070g)= 43,80 g Tłuszcz (100g)= 1.7/(porcja 1070g)= 18,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .2/(porcja 1070g)= 2,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11.8/(porcja 1070g)= 130,60 g cukry suma (100g)= 2.3/(porcja 1070g)= 25,50 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.5/(porcja 1070g)= 16,20 g Sól (100g)= .1/(porcja 1070g)= 1,30 g		Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Szynka kostowa z kurcząt 60g (SOJ) Mix sałat z olejem i marchewką 50g Sok wielowarzywny 200 ml (SEL) Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 73/(porcja 660g)= 486,80 kcal Białko ogółem (100g)= 3.2/(porcja 660g)= 21,60 g Tłuszcz (100g)= 2.5/(porcja 660g)= 16,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.1/(porcja 660g)= 7,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 8.1/(porcja 660g)= 54,00 g cukry suma (100g)= 2.1/(porcja 660g)= 13,90 g Błonnik pokarmowy (100g)= .8/(porcja 660g)= 5,50 g Sól (100g)= .1/(porcja 660g)= 0,50 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 130,30 kcal Białko ogółem 96,60 g Tłuszcz 61,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 23,10 g Węglowodny przyswajalne 278,50 g cukry suma 71,80 g Błonnik pokarmowy 34,10 g Sól 3,10 g

25.06.25. śpiet

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 14:47:14

strona 1 z 16

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-07-10 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2025-07-10 czwartek	2-Latwostrawna						
	Bulka Grahamka 1szt-70g (GLU Psz.) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Twarożek z koperkiem 120g A (MLE) Rukola 10g Banan 1szt-130g Kakao z cukrem 250 ml A (MLE) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 119.3/(porcja 620g)= 745,30 kcal Białko ogółem (100g)= 4.9/(porcja 620g)= 30,90 g Tłuszcz (100g)= 4.1/(porcja 620g)= 25,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2.1/(porcja 620g)= 13,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 14.9/(porcja 620g)= 93,30 g cukry suma (100g)= 5.1/(porcja 620g)= 31,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.9/(porcja 620g)= 11,60 g Sól (100g)= .2/(porcja 620g)= 1,30 g		Pomidorowa z ryżem 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL) Bitka drobiowa gotowana 100g A Sos naturalny 120g A (GLU Psz, MLE) Ziemniaki 200g a Kalafior duszony z ziołami 150g A Herbata malinowa 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 76.3/(porcja 1120g)= 847,80 kcal Białko ogółem (100g)= 4.1/(porcja 1120g)= 45,90 g Tłuszcz (100g)= 1.7/(porcja 1120g)= 18,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .2/(porcja 1120g)= 2,10 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10.6/(porcja 1120g)= 118,00 g cukry suma (100g)= 1.6/(porcja 1120g)= 17,40 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.8/(porcja 1120g)= 19,90 g Sól (100g)= .1/(porcja 1120g)= 1,10 g		Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Szynka kostowa z kurcząt 60g (SOJ) Mix sałat z olejem i marchewką 50g Sok wielowarzywny 200 ml (SEL) Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 73/(porcja 660g)= 486,80 kcal Białko ogółem (100g)= 3.2/(porcja 660g)= 21,60 g Tłuszcz (100g)= 2.5/(porcja 660g)= 16,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.1/(porcja 660g)= 7,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 8.1/(porcja 660g)= 54,00 g cukry suma (100g)= 2.1/(porcja 660g)= 13,90 g Błonnik pokarmowy (100g)= .8/(porcja 660g)= 5,50 g Sól (100g)= .1/(porcja 660g)= 0,50 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 079,90 kcal Białko ogółem 98,40 g Tłuszcz 60,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22,80 g Węglowodny przyswajalne 265,30 g cukry suma 63,10 g Błonnik pokarmowy 37,00 g Sól 2,90 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 14:47:14

strona 2 z 16

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-07-10 KUCHNIA SZPITALNA

2025-07-10 czwartek	3-Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
		Bulka pszenna 100g (GLU Psz, SOJ, GLU Jęcz.) Twarożek z koperkiem 120g A (MLE) Rukola 10g Kakao z cukrem 250 ml A (MLE) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 124,9 /porcja 480g)= 594,60 kcal Białko ogółem (100g)= 6,2 /porcja 480g)= 29,60 g Tłuszcz (100g)= 3,4 /porcja 480g)= 16,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,6 /porcja 480g)= 7,70 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 16,6 /porcja 480g)= 79,10 g cukry suma (100g)= 3,3 /porcja 480g)= 15,90 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,6 /porcja 480g)= 7,70 g Sól (100g)= 4 /porcja 480g)= 1,80 g	Jogurt naturalny 150g-1szt. (MLE) Banana 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	Pomidorowa z ryżem 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL) Bitka drobiowa gotowana 100g A Ziemniaki 200g a Kalafor duszony z ziołami 150g A Herbata malinowa 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 76,8 /porcja 1000g)= 768,30 kcal Białko ogółem (100g)= 4,5 /porcja 1000g)= 45,30 g Tłuszcz (100g)= 1,1 /porcja 1000g)= 11,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .2 /porcja 1000g)= 1,60 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11,5 /porcja 1000g)= 115,20 g cukry suma (100g)= 1,7 /porcja 1000g)= 16,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2 /porcja 1000g)= 19,50 g Sól (100g)= .1 /porcja 1000g)= 1,10 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	Bulka pszenna 100g (GLU Psz, SOJ, GLU Jęcz.) Szynka tostowa z kurcząt 60g (SOJ) Mix salat z olejem i marchewką 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 89,7 /porcja 460g)= 407,70 kcal Białko ogółem (100g)= 4,2 /porcja 460g)= 19,30 g Tłuszcz (100g)= 1,6 /porcja 460g)= 7,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .4 /porcja 460g)= 1,70 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 13 /porcja 460g)= 59,20 g cukry suma (100g)= 1,7 /porcja 460g)= 7,70 g Błonnik pokarmowy (100g)= .8 /porcja 460g)= 3,40 g Sól (100g)= .4 /porcja 460g)= 1,70 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 000,00 kcal Białko ogółem 116,80 g Tłuszcz 37,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 12,50 g Węglowodny przyswajalne 282,70 g cukry suma 67,40 g Błonnik pokarmowy 32,00 g Sól 4,90 g

strona 3 z 16

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Wydrukował: q. Data i godzina wydruku: 2025-06-24 14:47:14

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 2025-07-10 KUCHNIA SZPITALNA

2025-07-10 czwartek	4-Łatwostrawna z ogr. sub. pobudz. wyd. soku żołądk.	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
		Bulka pszenna 75g (GLU Psz, SOJ, GLU Jęcz.) masło porcjowane 10g (MLE) Twarożek z koperkiem 120g A (MLE) Rukola 10g Kakao z cukrem 250 ml A (MLE) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 135,7 /porcja 465g)= 616,60 kcal Białko ogółem (100g)= 6,1 /porcja 465g)= 27,90 g Tłuszcz (100g)= 5,4 /porcja 465g)= 24,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2,9 /porcja 465g)= 13,10 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 15,1 /porcja 465g)= 68,60 g cukry suma (100g)= 3,4 /porcja 465g)= 15,50 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,5 /porcja 465g)= 7,00 g Sól (100g)= .3 /porcja 465g)= 1,50 g	Jogurt naturalny 150g-1szt. (MLE) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 36,2 /porcja 150g)= 54,00 kcal Białko ogółem (100g)= 2,6 /porcja 150g)= 3,80 g Tłuszcz (100g)= 1,3 /porcja 150g)= 2,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .9 /porcja 150g)= 1,40 g 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	Pomidorowa z ryżem 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL) Bitka drobiowa gotowana 100g A Ziemniaki 200g a Kalafor duszony z ziołami 150g A Herbata malinowa 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 76,8 /porcja 1000g)= 768,30 kcal Białko ogółem (100g)= 4,5 /porcja 1000g)= 45,30 g Tłuszcz (100g)= 1,1 /porcja 1000g)= 11,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .2 /porcja 1000g)= 1,60 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11,5 /porcja 1000g)= 115,20 g cukry suma (100g)= 1,7 /porcja 1000g)= 16,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2 /porcja 1000g)= 19,50 g Sól (100g)= .1 /porcja 1000g)= 1,10 g	Banana 1szt-130g Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 61,2 /porcja 130g)= 79,40 kcal Białko ogółem (100g)= .6 /porcja 130g)= 0,80 g Tłuszcz (100g)= 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	Bulka pszenna 75g (GLU Psz, SOJ, GLU Jęcz.) masło porcjowane 10g (MLE) Szynka tostowa z kurcząt 60g (SOJ) Mix salat z olejem i marchewką 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 94,5 /porcja 445g)= 429,70 kcal Białko ogółem (100g)= 3,9 /porcja 445g)= 17,50 g Tłuszcz (100g)= 3,4 /porcja 445g)= 15,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,6 /porcja 445g)= 7,10 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10,7 /porcja 445g)= 48,70 g cukry suma (100g)= 1,6 /porcja 445g)= 7,30 g Błonnik pokarmowy (100g)= .6 /porcja 445g)= 2,70 g Sól (100g)= .3 /porcja 445g)= 1,40 g		Wartość energetyczna[kcal] 1 948,00 kcal Białko ogółem 95,30 g Tłuszcz 53,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 23,30 g Węglowodny przyswajalne 255,50 g cukry suma 60,40 g Błonnik pokarmowy 30,60 g Sól 4,10 g

strona 4 z 16

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Wydrukował: q. Data i godzina wydruku: 2025-06-24 14:47:14

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 2025-07-10 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2025-07-10 czwartek	12- Papkowata	zupa warzywna +ryż+masło+mięso drobiowe 500ml (GLU Psz, JAJ, SEL,) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 83,8 /(porcja 500g) = 418,90 kcal Białko ogółem (100g)= 5,1 /(porcja 500g) = 25,40 g Tłuszcz (100g)= 2,6 /(porcja 500g) = 12,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .5 /(porcja 500g) = 2,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9,8 /(porcja 500g) = 48,80 g cukry suma (100g)= .6 /(porcja 500g) = 3,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= .9 /(porcja 500g) = 4,30 g Sól (100g)= 0 /(porcja 500g) = 0,10 g	Jogurt naturalny 150g-1szt. (MLE,) zupa warzywna +ryż+masło+mięso drobiowe 500ml (GLU Psz, JAJ, SEL,) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 70,9 /(porcja 650g) = 472,90 kcal Białko ogółem (100g)= 4,4 /(porcja 650g) = 29,20 g Tłuszcz (100g)= 2,2 /(porcja 650g) = 14,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .6 /(porcja 650g) = 3,70 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 8,1 /(porcja 650g) = 53,90 g cukry suma (100g)= 1,3 /(porcja 650g) = 8,30 g Błonnik pokarmowy (100g)= .7 /(porcja 650g) = 4,30 g Sól (100g)= 0 /(porcja 650g) = 0,30 g	Mięso+warzywa+masło+ziemiaki 500ml Papka (GLU Psz, MLE, SEL,) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 62,9 /(porcja 500g) = 314,50 kcal Białko ogółem (100g)= 3,8 /(porcja 500g) = 18,80 g Tłuszcz (100g)= 2,7 /(porcja 500g) = 13,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,3 /(porcja 500g) = 6,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 5,3 /(porcja 500g) = 26,30 g cukry suma (100g)= 1 /(porcja 500g) = 4,90 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,5 /(porcja 500g) = 7,60 g Sól (100g)= 0 /(porcja 500g) = 0,20 g	zupa warzywna +ryż+masło+mięso drobiowe 500ml (GLU Psz, JAJ, SEL,) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 83,8 /(porcja 500g) = 418,90 kcal Białko ogółem (100g)= 5,1 /(porcja 500g) = 25,40 g Tłuszcz (100g)= 2,6 /(porcja 500g) = 12,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .5 /(porcja 500g) = 2,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9,8 /(porcja 500g) = 48,80 g cukry suma (100g)= .6 /(porcja 500g) = 3,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= .9 /(porcja 500g) = 4,30 g Sól (100g)= 0 /(porcja 500g) = 0,10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 044,10 kcal Białko ogółem 124,20 g Tłuszcz 66,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 16,90 g Węglowodny przyswajalne 226,60 g cukry suma 22,80 g Błonnik pokarmowy 24,80 g Sól 0,80 g

Wydruk z MAPI JADLOSPIS 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 14:47:14

strona 5 z 16

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-07-10 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2025-07-10 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	Jogurt naturalny 150g-1szt. (MLE,) zupa warzywna +ryż+masło+mięso drobiowe 500ml (GLU Psz, JAJ, SEL,) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 70,9 /(porcja 650g) = 472,90 kcal Białko ogółem (100g)= 4,4 /(porcja 650g) = 29,20 g Tłuszcz (100g)= 2,2 /(porcja 650g) = 14,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .6 /(porcja 650g) = 3,70 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 8,1 /(porcja 650g) = 53,90 g cukry suma (100g)= 1,3 /(porcja 650g) = 8,30 g Błonnik pokarmowy (100g)= .7 /(porcja 650g) = 4,30 g Sól (100g)= 0 /(porcja 650g) = 0,30 g	Mięso+warzywa+masło+ziemiaki 500ml Płynna (MLE, SEL,) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 36,980 /(porcja 1g) = 369,80 kcal Białko ogółem (100g)= 18,63 /(porcja 1g) = 18,60 g Tłuszcz (100g)= 17,45 /(porcja 1g) = 17,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 8,72 /(porcja 1g) = 8,70 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 32,28 /(porcja 1g) = 32,30 g cukry suma (100g)= 3,80 /(porcja 1g) = 3,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= 8,75 /(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

Wydruk z MAPI JADLOSPIS 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 14:47:14

strona 6 z 16

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-07-10 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-07-10 czwartek 7- kontrolowana zawartość kw. tłuszczowych(sercowa)	Bułka Grahamka 1szt-70g (GLU Psz.) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) Twarożek z koperkiem 120g A (MLE.) Rukola 10g rzodkiewka 50g Banan 1szt-130g Kakao z cukrem 250 ml A (MLE.) Wartość energetyczna[kcal] 676,20 kcal Białko ogółem 31,10 g Tłuszcz 17,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 7,90 g Węglowodny przyswajalne 93,90 g cukry suma 32,40 g Błonnik pokarmowy 12,40 g Sól 1,30 g		Pomidorowa z ryżem 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL.) Bitka drobiowa gotowana 100g A Sos naturalny 120g A (GLU Psz, MLE.) Ziemniaki 200g a Surówka wiosenna 150g (JAJ, GOR.) Herbata malinowa 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 892,50 kcal Białko ogółem 43,80 g Tłuszcz 18,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 2,30 g Węglowodny przyswajalne 130,60 g cukry suma 25,50 g Błonnik pokarmowy 16,20 g Sól 1,30 g		Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) Masło roślinne rama 10g Szynka tostowa z kurcząt 60g (SOJ.) Mix sałat z olejem i marchewką 50g Sok wielowarzywny 200 ml (SEL.) Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 465,10 kcal Białko ogółem 21,50 g Tłuszcz 14,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 3,20 g Węglowodny przyswajalne 53,90 g cukry suma 13,90 g Błonnik pokarmowy 5,50 g Sól 0,50 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 033,80 kcal Białko ogółem 96,40 g Tłuszcz 50,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 13,40 g Węglowodny przyswajalne 278,40 g cukry suma 71,80 g Błonnik pokarmowy 34,10 g Sól 3,10 g

strona 7 z 16

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Wydrukował: q. Data i godzina wydruku: 2025-06-24 14:47:14

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 2025-07-10 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-07-10 czwartek 9- Bogatobiałkowa	Bułka Grahamka 1szt-70g (GLU Psz.) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Twarożek z koperkiem 120g A (MLE.) Rukola 10g Kakao z cukrem 250 ml A (MLE.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 133,2 /(porcja 490g)= 665,90 kcal Białko ogółem (100g)= 6 /(porcja 490g)= 30,10 g Tłuszcz (100g)= 5 /(porcja 490g)= 25,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2,7 /(porcja 490g)= 13,20 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 15,1 /(porcja 490g)= 75,50 g cukry suma (100g)= 3,2 /(porcja 490g)= 16,10 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2,1 /(porcja 490g)= 10,30 g Sól (100g)= .3 /(porcja 490g)= 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	Pomidorowa z ryżem 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL.) Bitka drobiowa gotowana 100g A Sos naturalny 120g A (GLU Psz, MLE.) Ziemniaki 200g a Kalafior duszony z ziołami 150g A Herbata malinowa 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 76,3 /(porcja 1120g)= 847,80 kcal Białko ogółem (100g)= 4,1 /(porcja 1120g)= 45,90 g Tłuszcz (100g)= 1,7 /(porcja 1120g)= 18,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .2 /(porcja 1120g)= 2,10 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10,6 /(porcja 1120g)= 118,00 g cukry suma (100g)= 1,6 /(porcja 1120g)= 17,40 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,8 /(porcja 1120g)= 19,90 g Sól (100g)= .1 /(porcja 1120g)= 1,10 g	Jogurt owocowy 1szt-100g (MLE.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 79 /(porcja 100g)= 79,00 kcal Białko ogółem (100g)= 3,2 /(porcja 100g)= 3,20 g Tłuszcz (100g)= 1,6 /(porcja 100g)= 1,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,1 /(porcja 100g)= 1,10 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 13 /(porcja 100g)= 13,00 g cukry suma (100g)= 0 Błonnik pokarmowy (100g)= 0 /(porcja 100g)= 0 Sól (100g)= .1 /(porcja 100g)= 0,10 g	Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Szynka tostowa z kurcząt 60g (SOJ.) Mix sałat z olejem i marchewką 50g Sok wielowarzywny 200 ml (SEL.) Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 73 /(porcja 660g)= 486,80 kcal Białko ogółem (100g)= 3,2 /(porcja 660g)= 21,60 g Tłuszcz (100g)= 2,5 /(porcja 660g)= 16,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,1 /(porcja 660g)= 7,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 8,1 /(porcja 660g)= 54,00 g cukry suma (100g)= 2,1 /(porcja 660g)= 13,90 g Błonnik pokarmowy (100g)= .8 /(porcja 660g)= 5,50 g Sól (100g)= .1 /(porcja 660g)= 0,50 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 212,90 kcal Białko ogółem 105,40 g Tłuszcz 64,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 25,30 g Węglowodny przyswajalne 283,50 g cukry suma 68,20 g Błonnik pokarmowy 37,10 g Sól 3,10 g

strona 8 z 16

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Wydrukował: q. Data i godzina wydruku: 2025-06-24 14:47:14

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 2025-07-10 KUCHNIA SZPITALNA

Jadospisy tygodniowe w dniu 2025-07-10 KUCHNIA SZPITALNA							
Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA	
6-Z ograniczeniem łatwo przys.węgl.(Cukrzycowa)							
Bulka Grahamka 1szt-70g (<i>GLU Psz.</i>) masło porcjowane 10g (<i>MLE.</i>) Twarożek z koperkiem 120g A (<i>MLE.</i>) Rukola 10g rzodkiewka 50g Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 79,8 /porcja 510g = 398,80 kcal Białko ogółem (100g)= 4 /porcja 510g = 20,00 g Tłuszcz (100g)= 3,3 /porcja 510g = 16,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2 /porcja 510g = 9,80 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 7,9 /porcja 510g = 39,60 g cukry suma (100g)= 1,5 /porcja 510g = 7,60 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,2 /porcja 510g = 5,80 g Sól (100g)= .2 /porcja 510g = 1,00 g	Jogurt naturalny 150g-1szt. (<i>MLE.</i>) 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	Pomidorowa z ryżem 300ml A (<i>GLU Psz, MLE, SEL.</i>) Bitka drobiowa gotowana 100g A Sos naturalny 120g A (<i>GLU Psz, MLE.</i>) Ziemniaki 200g a Surówka wiosenna 150g (<i>JAJ, GOR.</i>) Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 77,4 /porcja 1070g = 859,90 kcal Białko ogółem (100g)= 4 /porcja 1070g = 43,90 g Tłuszcz (100g)= 1,7 /porcja 1070g = 18,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .2 /porcja 1070g = 2,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11 /porcja 1070g = 122,10 g cukry suma (100g)= 1,9 /porcja 1070g = 20,50 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,5 /porcja 1070g = 16,20 g Sól (100g)= .1 /porcja 1070g = 1,30 g		Chleb graham 90g (<i>GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.</i>) masło porcjowane 10g (<i>MLE.</i>) Szynka tostowa z kurcząt 60g (<i>SOJ.</i>) Mix salát z olejem i marchewką 50g Sok wielowarzywny 200 ml (<i>SEL.</i>) Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 69,9 /porcja 660g = 466,00 kcal Białko ogółem (100g)= 3,4 /porcja 660g = 22,30 g Tłuszcz (100g)= 2,5 /porcja 660g = 16,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,1 /porcja 660g = 7,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 7,2 /porcja 660g = 47,80 g cukry suma (100g)= 1,4 /porcja 660g = 9,30 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1 /porcja 660g = 6,30 g Sól (100g)= .1 /porcja 660g = 0,60 g	Pieczynko żytnio-pszenno-razowe 60g (<i>GLU Psz, GLU Żyt.</i>) masło 10g (<i>MLE.</i>) Golonkowa delikatowa z indyka 40g (<i>GLU Psz, SEL, GOR.</i>) Ogórek 30g Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 179,2 /porcja 140g = 252,40 kcal Białko ogółem (100g)= 7,4 /porcja 140g = 10,40 g Tłuszcz (100g)= 8,2 /porcja 140g = 11,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 4,2 /porcja 140g = 6,00 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 16,9 /porcja 140g = 23,90 g cukry suma (100g)= 1,4 /porcja 140g = 2,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= 3,5 /porcja 140g = 4,90 g Sól (100g)= .4 /porcja 140g = 0,50 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 110,50 kcal Białko ogółem 101,20 g Tłuszcz 65,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 27,00 g Węglowodny przyswajalne 256,40 g cukry suma 60,20 g Błonnik pokarmowy 34,60 g Sól 3,50 g	

Wydruk z MAPI JADLOSPIS 2

Formularz:Jadlospis_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 14:47:14

strona 9 z 16

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-07-10 KUCHNIA SZPITALNA

Śniadanie		2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2025-07-10 czwartek	GL - Bezglutenowa	chleb bezglutenowy 105g (MLE) masło porcjowane 10g (MLE) Twarożek z koperkiem 120g A (MLE) Rukola 10g rzodkiewka 50g Banan 1szt-130g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 75.3 /porcja 675g = 502,00 kcal Białko ogółem (100g)= 2.2 /porcja 675g = 14,90 g Tłuszcz (100g)= 3.2 /porcja 675g = 21,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.5 /porcja 675g = 10,00 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9.1 /porcja 675g = 60,40 g cukry suma (100g)= 4.5 /porcja 675g = 30,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= .6 /porcja 675g = 3,70 g Sól (100g)= .2 /porcja 675g = 1,40 g	Pomidorowa z ryżem 300ml bez glutenowa (SEL) Bitka drobiowa gotowana 100g A b/g Sos naturalny 120ml bezglutenowy (MLE) Ziemniaki 300g A Surówka wiosenna 150g (JAJ, GOR) Herbata malinowa 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 83 /porcja 1170g = 921,90 kcal Białko ogółem (100g)= 4.1 /porcja 1170g = 45,90 g Tłuszcz (100g)= 1.8 /porcja 1170g = 19,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .2 /porcja 1170g = 2,20 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12.2 /porcja 1170g = 135,50 g cukry suma (100g)= 2.1 /porcja 1170g = 23,10 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.3 /porcja 1170g = 13,90 g Sól (100g)= .1 /porcja 1170g = 0,70 g		chleb bezglutenowy 105g (MLE) masło porcjowane 10g (MLE) Szynka tostowa z kurcząt 60g (SOJ) Mix salát z olejem i marchewką 50g Sok wielowarzywny 200 ml (SEL) Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 67 /porcja 675g = 446,40 kcal Białko ogółem (100g)= 2 /porcja 675g = 13,20 g Tłuszcz (100g)= 3.2 /porcja 675g = 21,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.1 /porcja 675g = 7,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 6.7 /porcja 675g = 44,80 g cukry suma (100g)= 2.3 /porcja 675g = 15,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= .2 /porcja 675g = 1,30 g Sól (100g)= .2 /porcja 675g = 1,50 g		Wartość energetyczna[kcal] 1 870,30 kcal Białko ogółem 74,00 g Tłuszcz 61,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 19,60 g Węglowodny przyswajalne 240,70 g cukry suma 68,50 g Błonnik pokarmowy 18,90 g Sól 3,60 g

Wydruk z MAPI JADLOSPIS 2

Formularz:Jadlospis_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 14:47:14

strona 10 z 16

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-07-10 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-07-10 czwartek	ML - Bezmleczna	Bulka Grahamka 1szt-70g (GLU Psz.) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) Masło roślinne rama 10g Kiełbasa pieprzowa-wędlina z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 60g Rukola 10g Banan 1szt-130g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 88.3 /(porcja 560g)= 490,50 kcal Białko ogółem (100g)= 3.7 /(porcja 560g)= 20,60 g Tłuszcz (100g)= 2.1 /(porcja 560g)= 11,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .6 /(porcja 560g)= 3,10 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 13.2 /(porcja 560g)= 73,10 g cukry suma (100g)= 4.2 /(porcja 560g)= 23,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.3 /(porcja 560g)= 7,50 g Sól (100g)= .4 /(porcja 560g)= 2,10 g		Pomidorowa z ryżem 300ml bezmleczna (SEL.) Bitka drobiowa gotowana 100g A big Sos naturalny 120g A bez mleczny Ziemniaki 200g a Kalafior duszony z ziołami 150g A Herbata malinowa 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 79.6 /(porcja 1120g)= 884,60 kcal Białko ogółem (100g)= 4.3 /(porcja 1120g)= 48,20 g Tłuszcz (100g)= 1.7 /(porcja 1120g)= 18,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .2 /(porcja 1120g)= 1,60 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11.3 /(porcja 1120g)= 125,80 g cukry suma (100g)= 1.4 /(porcja 1120g)= 15,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.7 /(porcja 1120g)= 18,30 g Sól (100g)= .1 /(porcja 1120g)= 0,50 g		Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) Masło roślinne rama 10g Szynka tostowa z kurcząt 60g (SOJ.) Miód porcjowany 1szt-25g Mix sałat z olejem i marchewką 50g Sok wielowarzywny 200 ml (SEL.) Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 81.7 /(porcja 685g)= 544,80 kcal Białko ogółem (100g)= 3.2 /(porcja 685g)= 21,60 g Tłuszcz (100g)= 2.2 /(porcja 685g)= 14,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .5 /(porcja 685g)= 3,20 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11.1 /(porcja 685g)= 73,80 g cukry suma (100g)= 2.2 /(porcja 685g)= 14,40 g Błonnik pokarmowy (100g)= .8 /(porcja 685g)= 5,50 g Sól (100g)= .1 /(porcja 685g)= 0,50 g		Wartość energetyczna[kcal] 1 919,90 kcal Białko ogółem 90,40 g Tłuszcz 44,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 7,90 g Węglowodny przyswajalne 272,70 g cukry suma 52,60 g Błonnik pokarmowy 31,30 g Sól 3,10 g

strona 11 z 16

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Wydrukował: q, Data i godzina wydruku: 2025-06-24 14:47:14

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 2025-07-10 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-07-10 czwartek	We- Węgetariańska	Bulka Grahamka 1szt-70g (GLU Psz.) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Jajko gotowane 2szt-100g (JAJ.) Rukola 10g rzodkiewka 50g Banan 1szt-130g Kakao z cukrem 250 ml A (MLE.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 111.1 /(porcja 650g)= 740,60 kcal Białko ogółem (100g)= 4.4 /(porcja 650g)= 29,50 g Tłuszcz (100g)= 4.1 /(porcja 650g)= 27,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.8 /(porcja 650g)= 11,90 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 13.5 /(porcja 650g)= 90,30 g cukry suma (100g)= 4.1 /(porcja 650g)= 27,40 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.8 /(porcja 650g)= 12,30 g Sól (100g)= .2 /(porcja 650g)= 1,10 g		Pomidorowa z ryżem 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL.) Gulasz warzywny z brokułami 200g (GLU Psz.) Ziemniaki 200g a Surówka wiosenna 150g (JAJ, GOR.) Herbata malinowa 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 74.7 /(porcja 1050g)= 747,10 kcal Białko ogółem (100g)= 1.7 /(porcja 1050g)= 16,60 g Tłuszcz (100g)= 1.4 /(porcja 1050g)= 13,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .2 /(porcja 1050g)= 1,70 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 13.3 /(porcja 1050g)= 132,90 g cukry suma (100g)= 2.8 /(porcja 1050g)= 27,60 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.8 /(porcja 1050g)= 17,70 g Sól (100g)= .2 /(porcja 1050g)= 1,70 g		Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Twarożek 120g A (MLE.) Mix sałat z olejem i marchewką 50g Sok wielowarzywny 200 ml (SEL.) Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 76.6 /(porcja 720g)= 547,00 kcal Białko ogółem (100g)= 3.5 /(porcja 720g)= 24,70 g Tłuszcz (100g)= 3.2 /(porcja 720g)= 23,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.5 /(porcja 720g)= 10,70 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 7.9 /(porcja 720g)= 56,70 g cukry suma (100g)= 2.6 /(porcja 720g)= 18,40 g Błonnik pokarmowy (100g)= .8 /(porcja 720g)= 5,50 g Sól (100g)= .1 /(porcja 720g)= 0,50 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 034,70 kcal Białko ogółem 70,80 g Tłuszcz 63,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 24,30 g Węglowodny przyswajalne 279,90 g cukry suma 73,40 g Błonnik pokarmowy 35,50 g Sól 3,30 g

strona 12 z 16

Wydrukował: q, Data i godzina wydruku: 2025-06-24 14:47:14

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 2025-07-10 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-07-10 czwartek	C1- Dieta podstawowa	Bułka Grahamka 1szt-70g (GLU Psz,) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt,) masło porcjowane 10g (MLE,) Twarożek z koperkiem 120g A (MLE,) Rukola 10g rzodkiewka 50g Banan 1szt-130g Kakao z cukrem 250 ml A (MLE,) Wartość energetyczna[kcal] 751,00 kcal Białko ogółem 31,20 g Tłuszcz 25,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 13,40 g Węglowodny przyswajalne 93,90 g cukry suma 32,40 g Błonnik pokarmowy 12,40 g Sól 1,30 g		Pomidorowa z ryżem 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL,) Bitka drobiowa gotowana 100g A Sos naturalny 120g A (GLU Psz, MLE,) Ziemniaki 200g a Kalaflor duszony z ziołami 150g A Herbata malinowa 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 847,80 kcal Białko ogółem 45,90 g Tłuszcz 18,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 2,10 g Węglowodny przyswajalne 118,00 g cukry suma 17,40 g Błonnik pokarmowy 19,90 g Sól 1,10 g		Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt,) Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt,) masło porcjowane 10g (MLE,) Szynka tostowa z kurcząt 60g (SOJ,) Mix salát z olejem i marchewką 50g Sok wielowarzywny 200 ml (SEL,) Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 486,80 kcal Białko ogółem 21,60 g Tłuszcz 16,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 7,40 g Węglowodny przyswajalne 54,00 g cukry suma 13,90 g Błonnik pokarmowy 5,50 g Sól 0,50 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 085,60 kcal Białko ogółem 98,70 g Tłuszcz 60,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22,90 g Węglowodny przyswajalne 265,90 g cukry suma 63,70 g Błonnik pokarmowy 37,80 g Sól 2,90 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 14:47:14

strona 13 z 16

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-07-10 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-07-10 czwartek	C2- Dieta Łatwostrawna	Bułka Grahamka 1szt-70g (GLU Psz,) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt,) masło porcjowane 10g (MLE,) Twarożek z koperkiem 120g A (MLE,) Rukola 10g Banan 1szt-130g Kakao z cukrem 250 ml A (MLE,) Wartość energetyczna[kcal] 745,30 kcal Białko ogółem 30,90 g Tłuszcz 25,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 13,30 g Węglowodny przyswajalne 93,30 g cukry suma 31,80 g Błonnik pokarmowy 11,60 g Sól 1,30 g		Pomidorowa z ryżem 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL,) Bitka drobiowa gotowana 100g A Sos naturalny 120g A (GLU Psz, MLE,) Ziemniaki 200g a Kalaflor duszony z ziołami 150g A Herbata malinowa 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 847,80 kcal Białko ogółem 45,90 g Tłuszcz 18,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 2,10 g Węglowodny przyswajalne 118,00 g cukry suma 17,40 g Błonnik pokarmowy 19,90 g Sól 1,10 g		Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt,) Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt,) masło porcjowane 10g (MLE,) Szynka tostowa z kurcząt 60g (SOJ,) Mix salát z olejem i marchewką 50g Sok wielowarzywny 200 ml (SEL,) Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 486,80 kcal Białko ogółem 21,60 g Tłuszcz 16,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 7,40 g Węglowodny przyswajalne 54,00 g cukry suma 13,90 g Błonnik pokarmowy 5,50 g Sól 0,50 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 079,90 kcal Białko ogółem 98,40 g Tłuszcz 60,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22,80 g Węglowodny przyswajalne 265,30 g cukry suma 63,10 g Błonnik pokarmowy 37,00 g Sól 2,90 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 14:47:14

strona 14 z 16

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-07-10 KUCHNIA SZPITALNA

2025-07-10 czwartek	C3-Ograniczenie łatw.przys. węgl.(CukrzycowaMatki)	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
		Bulka Grahamka 1szt-70g (GLU Psz.) Twarożek z koperkiem 200g A (MLE) Rukola 10g rzodkiewka 50g Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 430,40 kcal Białko ogółem 40,10 g Tłuszcz 9,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 5,70 g Węglowodny przyswajalne 44,90 g cukry suma 11,90 g Błonnik pokarmowy 5,80 g Sól 1,10 g	Jogurt naturalny 150g-1szt. (MLE) Banan 1szt-130g Wartość energetyczna[kcal] 187,40 kcal Białko ogółem 8,40 g Tłuszcz 4,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 2,90 g Węglowodny przyswajalne 28,10 g cukry suma 25,90 g Błonnik pokarmowy 1,40 g Sól 0,30 g	Pomidorowa z ryżem 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL) Bitka drobiowa gotowana 150g A Sos naturalny 120g A (GLU Psz, MLE) Ziemniaki 200g a Surówka wiosenna 150g (JAJ, GOR) Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 963,90 kcal Białko ogółem 57,10 g Tłuszcz 24,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 2,80 g Węglowodny przyswajalne 122,10 g cukry suma 20,50 g Błonnik pokarmowy 16,20 g Sól 0,90 g		Chleb graham 90g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Szynka tostowa z kurcząt 80g A (SOJ) Mix salát z olejem i marchewką 50g Sok wielowarzywny 200 ml (SEL) Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 417,20 kcal Białko ogółem 25,60 g Tłuszcz 8,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 2,30 g Węglowodny przyswajalne 48,10 g cukry suma 9,40 g Błonnik pokarmowy 6,30 g Sól 0,60 g	Pieczyno żytnio-pszenno-razowe 60g (GLU Psz, GLU Żyt.) Masło roślinne rama 10g Golonkowa delikatesowa z indyka 40g (GLU Psz, SEL, GOR) Ogórek 30g Wartość energetyczna[kcal] 231,30 kcal Białko ogółem 10,30 g Tłuszcz 9,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 2,30 g Węglowodny przyswajalne 23,80 g cukry suma 2,00 g Błonnik pokarmowy 4,90 g Sól 0,60 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 230,20 kcal Białko ogółem 141,50 g Tłuszcz 56,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 16,00 g Węglowodny przyswajalne 267,00 g cukry suma 69,70 g Błonnik pokarmowy 34,60 g Sól 3,50 g

strona 15 z 16

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Wydrukował: q. Data i godzina wydruku: 2025-06-24 14:47:14

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 2025-07-10 KUCHNIA SZPITALNA

2025-07-10 czwartek	P1-Dieta Podstawowa Dziecięca	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
		Bulka Grahamka 1szt-70g (GLU Psz.) masło porcjowane 10g (MLE) Twarożek z koperkiem 120g A (MLE) Rukola 10g rzodkiewka 50g Kakao z cukrem 250 ml A (MLE) Wartość energetyczna[kcal] 594,50 kcal Białko ogółem 27,70 g Tłuszcz 24,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 13,10 g Węglowodny przyswajalne 61,40 g cukry suma 16,10 g Błonnik pokarmowy 9,80 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	Pomidorowa z ryżem 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL) Filet drobiowy panierowany 100g (GLU Psz, JAJ, MLE) Ziemniaki 200g a Surówka wiosenna 100g a Herbata malinowa z cukrem 250ml Wartość energetyczna[kcal] 829,20 kcal Białko ogółem 36,30 g Tłuszcz 19,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 2,30 g Węglowodny przyswajalne 119,90 g cukry suma 12,30 g Błonnik pokarmowy 19,00 g Sól 0,50 g	Jogurt owocowy 1szt-100g (MLE) Wartość energetyczna[kcal] 79,00 kcal Białko ogółem 3,20 g Tłuszcz 1,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 1,10 g Węglowodny przyswajalne 13,00 g cukry suma g Błonnik pokarmowy g Sól 0,10 g	Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) Chleb graham 30g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Szynka tostowa z kurcząt 60g (SOJ) Mix salát z olejem i marchewką 50g Sok wielowarzywny 200 ml (SEL) Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 411,20 kcal Białko ogółem 18,30 g Tłuszcz 16,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 7,30 g Węglowodny przyswajalne 40,50 g cukry suma 13,00 g Błonnik pokarmowy 3,40 g Sól 0,40 g		Wartość energetyczna[kcal] 1 993,30 kcal Białko ogółem 86,30 g Tłuszcz 62,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 23,90 g Węglowodny przyswajalne 252,70 g cukry suma 57,10 g Błonnik pokarmowy 33,60 g Sól 2,20 g

strona 16 z 16

Wydrukował: q. Data i godzina wydruku: 2025-06-24 14:47:14

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.