

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-10-10 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-10-10 piątek 1-Podstawowa	Chleb wielozłazisty 85g (GLU Ows, GLU Żyt.) Chleb żytnio-pszeniczny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Jogurt owocowy 1szt-100g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem i ciecierczą 120g A (JAJ, GOR.) Pomidor 100g-2szt Rukola 10g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 94,5 / (porcja 705g) = 674,90 kcal Białko ogółem (100g)= 3,8 / (porcja 705g) = 26,90 g Tłuszcz (100g)= 4 / (porcja 705g) = 26,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,3 / (porcja 705g) = 9,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9,8 / (porcja 705g) = 69,70 g cukry suma (100g)= 1,7 / (porcja 705g) = 11,90 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,6 / (porcja 705g) = 11,10 g Sól (100g)= .3 / (porcja 705g) = 2,10 g		Minestrone 300ml A (GLU Psz, SEL.) Ryba smażona 100g A (GLU Psz, JAJ, RYB.) ziemniaki 200g a Surówka porowa 150g A (JAJ, GOR.) Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 70,8 / (porcja 970g) = 707,90 kcal Białko ogółem (100g)= 3,1 / (porcja 970g) = 31,40 g Tłuszcz (100g)= 1,8 / (porcja 970g) = 18,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .2 / (porcja 970g) = 1,70 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10,7 / (porcja 970g) = 106,80 g cukry suma (100g)= 2,2 / (porcja 970g) = 22,10 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2,2 / (porcja 970g) = 21,80 g Sól (100g)= .1 / (porcja 970g) = 0,50 g		Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio-pszeniczny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Twarożek 120g A (MLE.) Mix sałat z olejem i marchewką 50g Sok z marchwi 200ml Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 78,3 / (porcja 720g) = 559,00 kcal Białko ogółem (100g)= 3,4 / (porcja 720g) = 24,10 g Tłuszcz (100g)= 3,1 / (porcja 720g) = 22,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,5 / (porcja 720g) = 10,50 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 8,6 / (porcja 720g) = 61,30 g cukry suma (100g)= 3,2 / (porcja 720g) = 23,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1 / (porcja 720g) = 7,30 g Sól (100g)= .1 / (porcja 720g) = 0,60 g		Wartość energetyczna[kcal] 1 941,80 kcal Białko ogółem 82,40 g Tłuszcz 68,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 21,60 g Węglowodny przyswajalne 237,80 g cukry suma 57,00 g Błonnik pokarmowy 40,20 g Sól 3,20 g

03.10.2025r. dupet

STARSZY DIETETYK

mgr inż. Magdalena Kwiatkowska

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadłospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

strona 1 z 16

Wydrukował: q, Data i godzina wydruku: 2025-10-03 09:08:39

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-10-10 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-10-10 piątek 2-Latwostrawia	chleb żytnio-pszeniczny 90g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Jogurt owocowy 1szt-100g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem 120g (JAJ, GOR.) Rukola 10g Pomidor sparzony 100g 2 szt Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 96,3 / (porcja 680g) = 642,20 kcal Białko ogółem (100g)= 4 / (porcja 680g) = 26,70 g Tłuszcz (100g)= 4 / (porcja 680g) = 26,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,6 / (porcja 680g) = 10,60 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10,7 / (porcja 680g) = 71,40 g cukry suma (100g)= 1,6 / (porcja 680g) = 10,40 g Błonnik pokarmowy (100g)= .8 / (porcja 680g) = 5,60 g Sól (100g)= .2 / (porcja 680g) = 1,50 g		Minestrone 300ml A (GLU Psz, SEL.) Ryba duszona 100g A (GLU Psz, RYB.) Sos cytrynowo-koperkowy 120g A (GLU Psz, MLE.) ziemniaki 200g a Bukiet warzyw duszony 150g Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 62,6 / (porcja 1120g) = 695,10 kcal Białko ogółem (100g)= 3,5 / (porcja 1120g) = 38,80 g Tłuszcz (100g)= 1,8 / (porcja 1120g) = 19,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .2 / (porcja 1120g) = 1,80 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 8,6 / (porcja 1120g) = 95,40 g cukry suma (100g)= 1,6 / (porcja 1120g) = 17,70 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2,1 / (porcja 1120g) = 22,90 g Sól (100g)= .1 / (porcja 1120g) = 0,50 g		Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio-pszeniczny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Twarożek 120g A (MLE.) Mix sałat z olejem i marchewką 50g Sok z marchwi 200ml Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 78,3 / (porcja 720g) = 559,00 kcal Białko ogółem (100g)= 3,4 / (porcja 720g) = 24,10 g Tłuszcz (100g)= 3,1 / (porcja 720g) = 22,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,5 / (porcja 720g) = 10,50 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 8,6 / (porcja 720g) = 61,30 g cukry suma (100g)= 3,2 / (porcja 720g) = 23,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1 / (porcja 720g) = 7,30 g Sól (100g)= .1 / (porcja 720g) = 0,60 g		Wartość energetyczna[kcal] 1 896,30 kcal Białko ogółem 89,60 g Tłuszcz 68,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22,90 g Węglowodny przyswajalne 228,10 g cukry suma 51,10 g Błonnik pokarmowy 35,80 g Sól 2,60 g

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadłospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

strona 2 z 16

Wydrukował: q, Data i godzina wydruku: 2025-10-03 09:08:39

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-10-10 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-10-10 piątek 3 Łatwostawna z ograniczeniem tłuszczu	Bułka pszenna 100g (<i>GLU Psz, SOJ, GLU Jęcz.</i>) Pasta z białek jaj z koperkiem 120g (<i>JAJ, MLE.</i>) Rukola 10g Pomidor sparzony 100g 2 szt Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 72.6 / (porcja 580g) = 427,20 kcal Białko ogółem (100g)= 3.6 / (porcja 580g) = 20,90 g Tłuszcz (100g)= 1.6 / (porcja 580g) = 9,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .5 / (porcja 580g) = 2,90 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10.6 / (porcja 580g) = 62,50 g cukry suma (100g)= 1.8 / (porcja 580g) = 10,70 g Błonnik pokarmowy (100g)= .8 / (porcja 580g) = 4,70 g Sól (100g)= .4 / (porcja 580g) = 2,50 g	Jogurt naturalny 150g-1szt. (<i>MLE.</i>) 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	Minestrone 300ml A (<i>GLU Psz, SEL.</i>) Ryba duszona 100g A (<i>GLU Psz, RYB.</i>) Ziemniaki 300g A Bukiet warzyw duszony 150g Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 68 / (porcja 1100g) = 755,20 kcal Białko ogółem (100g)= 4 / (porcja 1100g) = 44,00 g Tłuszcz (100g)= 1.2 / (porcja 1100g) = 12,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .1 / (porcja 1100g) = 1,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10.7 / (porcja 1100g) = 119,00 g cukry suma (100g)= 1.5 / (porcja 1100g) = 16,70 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2.6 / (porcja 1100g) = 29,30 g Sól (100g)= .1 / (porcja 1100g) = 0,50 g	Skyr naturalny 150g (<i>MLE.</i>) 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 (<i>GLU Psz, SOJ, GLU Jęcz.</i>) Twarożek 120g A (<i>MLE.</i>) Mix sałat z olejem i marchewką 50g Sok z marchwi 200ml Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 72.8 / (porcja 720g) = 519,90 kcal Białko ogółem (100g)= 3.3 / (porcja 720g) = 23,70 g Tłuszcz (100g)= 1.9 / (porcja 720g) = 13,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .7 / (porcja 720g) = 5,00 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10.2 / (porcja 720g) = 72,50 g cukry suma (100g)= 3.2 / (porcja 720g) = 22,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= .7 / (porcja 720g) = 5,20 g Sól (100g)= .3 / (porcja 720g) = 1,80 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 852,30 kcal Białko ogółem 110,40 g Tłuszcz 37,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 10,60 g Węglowodny przyswajalne 265,30 g cukry suma 61,50 g Błonnik pokarmowy 39,20 g Sól 5,10 g	

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-10-10 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-10-10 piątek 4+1atwostawna z ogr.sub pobudz.wyd.szku.zobądk.	Bułka pszenna 75g (GLU Psz, SOJ, GLU Jęcz.) masło porcjowane 10g (MLE.) Pasta z białek jaj z koperkiem 120g (JAJ, MLE.) Rukola 10g Pomidor sparzony 100g 2 szt Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 94.2 / (porcja 565g) = 523,40 kcal Białko ogółem (100g)= 3.5 / (porcja 565g) = 19,30 g Tłuszcz (100g)= 4.7 / (porcja 565g) = 25,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2.4 / (porcja 565g) = 13,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9.4 / (porcja 565g) = 52,00 g cukry suma (100g)= 1.9 / (porcja 565g) = 10,30 g Błonnik pokarmowy (100g)= .7 / (porcja 565g) = 4,00 g Sól (100g)= .4 / (porcja 565g) = 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) = g Sól (100g)= .1 / (porcja 150g) = 0,10 g	Minestrone 300ml A (GLU Psz, SEL.) Ryba duszona 100g A (GLU Psz, RYB.) Sos cytrynowo-koperkowy 120g A (GLU Psz, MLE.) Ziemniaki 200g A Bukiet warzyw duszony 150g Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 70.9 / (porcja 1120g) = 787,40 kcal Białko ogółem (100g)= 3.7 / (porcja 1120g) = 41,10 g Tłuszcz (100g)= 1.8 / (porcja 1120g) = 19,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .2 / (porcja 1120g) = 1,80 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10.3 / (porcja 1120g) = 114,90 g cukry suma (100g)= 1.7 / (porcja 1120g) = 18,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2.5 / (porcja 1120g) = 27,40 g Sól (100g)= .1 / (porcja 1120g) = 0,50 g	Jabłko gotowane 150g Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 37.8 / (porcja 150g) = 56,50 kcal Białko ogółem (100g)= .2 / (porcja 150g) = 0,30 g Tłuszcz (100g)= .2 / (porcja 150g) = 0,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 0 / (porcja 150g) = g Węglowodny przyswajalne (100g)= 8.3 / (porcja 150g) = 12,40 g cukry suma (100g)= 8.1 / (porcja 150g) = 12,10 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1 / (porcja 150g) = 1,50 g Sól (100g)= 0 / (porcja 150g) = g	Bułka pszenna 75g (GLU Psz, SOJ, GLU Jęcz.) masło porcjowane 10g (MLE.) Twarożek 120g A (MLE.) Mix sałat z olejem i marchewką 50g Sok z marchwi 200ml Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 75.9 / (porcja 705g) = 541,90 kcal Białko ogółem (100g)= 3.1 / (porcja 705g) = 22,00 g Tłuszcz (100g)= 3 / (porcja 705g) = 21,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.5 / (porcja 705g) = 10,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 8.7 / (porcja 705g) = 62,00 g cukry suma (100g)= 3.1 / (porcja 705g) = 22,40 g Błonnik pokarmowy (100g)= .6 / (porcja 705g) = 4,50 g Sól (100g)= .2 / (porcja 705g) = 1,50 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 963,20 kcal Białko ogółem 86,50 g Tłuszcz 69,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 26,90 g Węglowodny przyswajalne 246,40 g cukry suma 68,70 g Błonnik pokarmowy 37,40 g Sól 4,30 g	

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-10-10 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-10-10 piątek	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	

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-10-10 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-10-10 piątek	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+ziemiaki 500ml Płynna (MLE, SEL.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 36980 /(porcja 1g)= 369,80 kcal Białko ogółem (100g)= 1863 /(porcja 1g)= 18,60 g Tłuszcz (100g)= 1745 /(porcja 1g)= 17,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 872 /(porcja 1g)= 8,70 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 3228 /(porcja 1g)= 32,30 g cukry suma (100g)= 380 /(porcja 1g)= 3,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= 875 /(porcja 1g)= 8,80 g Sól (100g)= 10 /(porcja 1g)= 0,10 g	zupa warzywna +ryż+masło+mięso drobiowe 500ml (GLU Psz, JAJ, SEL.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 83.8 /(porcja 500g)= 418,90 kcal Białko ogółem (100g)= 5.1 /(porcja 500g)= 25,40 g Tłuszcz (100g)= 2.6 /(porcja 500g)= 12,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .5 /(porcja 500g)= 2,30 g 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] 2 099,40 kcal Białko ogółem 124,00 g Tłuszcz 70,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 19,30 g Węglodny przyswajalne 232,60 g cukry suma 21,70 g Błonnik pokarmowy 26,00 g Sól 0,70 g	

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-10-10 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2025-10-10 piątek 7- kontrolowana zawartość kw. tłuszczowych (sercowe)	chleb wielozłazisty 115g (GLU Ows, GLU Żyt.) Masło roślinne rama 10g Jogurt owocowy 1szt=100g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem i ciecierzycą 120g A (JAJ, GOR.) Pomidor 100g-2szt Rukola 10g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 646,30 kcal Białko ogółem 26,40 g Tłuszcz 27,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 5,10 g Węglowodny przyswajalne 64,20 g cukry suma 12,00 g Błonnik pokarmowy 12,80 g Sól 2,30 g		Minestrone 300ml A (GLU Psz, SEL.) Ryba duszona 100g A (GLU Psz, RYB.) Sos cytrynowo-koperkowy 120g A (GLU Psz, MLE.) Ziemniaki 200g a Surówka porowa 150g A (JAJ, GOR.) Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 722,10 kcal Białko ogółem 36,40 g Tłuszcz 20,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 1,90 g Węglowodny przyswajalne 104,60 g cukry suma 24,40 g Błonnik pokarmowy 21,70 g Sól 0,50 g		Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) Twarożek 120g A (MLE.) Mix sałat z olejem i marchewką 50g Sok z marchwi 200ml Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 484,20 kcal Białko ogółem 24,00 g Tłuszcz 13,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 5,00 g Węglowodny przyswajalne 61,20 g cukry suma 23,00 g Błonnik pokarmowy 7,30 g Sól 0,60 g		Wartość energetyczna[kcal] 1 852,60 kcal Białko ogółem 86,80 g Tłuszcz 61,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 12,00 g Węglowodny przyswajalne 230,00 g cukry suma 59,40 g Błonnik pokarmowy 41,80 g Sól 3,40 g

Wydruk z MAPY JADŁOSPIS 2

Formularz: Jadłospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

strona 7 z 16

Wydrukował: q. Data i godzina wydruku: 2025-10-03 09:08:39

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-10-10 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2025-10-10 piątek 9- Bogatobiałkowa	chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem 200g A (JAJ, GOR.) Rukola 10g Pomidor sparzony 100g 2 szt Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 86,5 /porcja 660g = 576,90 kcal Białko ogółem (100g)= 3,9 /porcja 660g = 25,80 g Tłuszcz (100g)= 2,9 /porcja 660g = 19,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,3 /porcja 660g = 8,50 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10,6 /porcja 660g = 70,40 g cukry suma (100g)= 1,6 /porcja 660g = 10,40 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,4 /porcja 660g = 9,30 g Sól (100g)= .1 /porcja 660g = 0,40 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 /porcja 100g = g Błonnik pokarmowy (100g)= 0 /porcja 100g = g Sól (100g)= .1 /porcja 100g = 0,10 g	Minestrone 300ml A (GLU Psz, SEL.) Ryba duszona 100g A (GLU Psz, RYB.) Sos cytrynowo-koperkowy 120g A (GLU Psz, MLE.) Ziemniaki 200g a Bukiet warzyw duszony 150g Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 62,6 /porcja 1120g = 695,10 kcal Białko ogółem (100g)= 3,5 /porcja 1120g = 38,80 g Tłuszcz (100g)= 1,8 /porcja 1120g = 19,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .2 /porcja 1120g = 1,80 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 8,6 /porcja 1120g = 95,40 g cukry suma (100g)= 1,6 /porcja 1120g = 17,70 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2,1 /porcja 1120g = 22,90 g Sól (100g)= .1 /porcja 1120g = 0,50 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	Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Twarożek naturalny 120g A (MLE.) Mix sałat z olejem i marchewką 50g Sok z marchwi 200ml Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 77,6 /porcja 720g = 554,50 kcal Białko ogółem (100g)= 3,3 /porcja 720g = 23,70 g Tłuszcz (100g)= 3 /porcja 720g = 21,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,5 /porcja 720g = 10,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 8,6 /porcja 720g = 61,20 g cukry suma (100g)= 3,2 /porcja 720g = 23,10 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1 /porcja 720g = 7,30 g Sól (100g)= .1 /porcja 720g = 0,70 g		Wartość energetyczna[kcal] 1 959,50 kcal Białko ogółem 95,30 g Tłuszcz 64,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 23,20 g Węglowodny przyswajalne 245,10 g cukry suma 56,30 g Błonnik pokarmowy 39,50 g Sól 1,80 g

Wydruk z MAPY JADŁOSPIS 2

Formularz: Jadłospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

strona 8 z 16

Wydrukował: q. Data i godzina wydruku: 2025-10-03 09:08:39

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-10-10 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-10-10 pątek 6Z ograniczeniem łatwo przysw. węgl.(Cukrzycowa)	chleb wielozłamiasty 115g (GLU Ows, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem i ciecierzycą 120g A (JAJ, GOR.) Rukola 10g Pomidor 100g-2szt Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 96.9 / (porcja 605g) = 569,70 kcal Białko ogółem (100g)= 4 / (porcja 605g) = 23,30 g Tłuszcz (100g)= 4.8 / (porcja 605g) = 28,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.4 / (porcja 605g) = 8,20 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 7.9 / (porcja 605g) = 46,30 g cukry suma (100g)= 1.2 / (porcja 605g) = 7,10 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2.2 / (porcja 605g) = 12,80 g Sól (100g)= .4 / (porcja 605g) = 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) = g Sól (100g)= .1 / (porcja 150g) = 0,10 g	Minestrone 300ml A (GLU Psz, SEL.) Ryba duszona 100g A (GLU Psz, RYB.) Sos cytrynowo-koperkowy 120g A (GLU Psz, MLE.) Ziemniaki 200g a Surowka porowa 150g A (JAJ, GOR.) Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 57.3 / (porcja 1120g) = 637,10 kcal Białko ogółem (100g)= 3.9 / (porcja 1120g) = 43,50 g Tłuszcz (100g)= 1.4 / (porcja 1120g) = 15,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .1 / (porcja 1120g) = 1,60 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 8.3 / (porcja 1120g) = 92,60 g cukry suma (100g)= 1.9 / (porcja 1120g) = 21,40 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2 / (porcja 1120g) = 21,70 g Sól (100g)= .1 / (porcja 1120g) = 0,60 g		Chleb graham 90g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Twarożek 120g A (MLE.) Mix sałat z olejem i marchewką 50g Sok z marchwi 200ml Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 75.4 / (porcja 720g) = 538,20 kcal Białko ogółem (100g)= 3.5 / (porcja 720g) = 24,80 g Tłuszcz (100g)= 3.1 / (porcja 720g) = 21,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.5 / (porcja 720g) = 10,50 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 7.7 / (porcja 720g) = 55,10 g cukry suma (100g)= 2.6 / (porcja 720g) = 18,40 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.1 / (porcja 720g) = 8,10 g Sól (100g)= .1 / (porcja 720g) = 0,60 g	Pieczynwo zynio-pszennorazowe 60g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło 10g (MLE.) Golonkowa delikatowa z indyka 40g (GLU Psz, SEL, GOR.) Mix sałat 30g Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 178.2 / (porcja 140g) = 250,90 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)= 16.7 / (porcja 140g) = 23,50 g cukry suma (100g)= 1.2 / (porcja 140g) = 1,70 g Błonnik pokarmowy (100g)= 3.5 / (porcja 140g) = 5,00 g Sól (100g)= .4 / (porcja 140g) = 0,50 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 049,90 kcal Białko ogółem 105,80 g Tłuszcz 78,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 27,70 g Węglowodny przyswajalne 222,60 g cukry suma 53,70 g Błonnik pokarmowy 47,60 g Sól 4,00 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: 2025-10-03 09:08:39

strona 9 z 16

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-10-10 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-10-10 piątek GL- Bezglutenowa	chleb bezglutenowy 105g masło porcjowane 10g (MLE.) Jogurt owocowy 1szt-100g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem i ciecierzycą 120g A (JAJ, GOR.) Pomidor 100g-2szt Rukola 10g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 82.2 / (porcja 695g) = 586,80 kcal Białko ogółem (100g)= 2.6 / (porcja 695g) = 18,80 g Tłuszcz (100g)= 4 / (porcja 695g) = 28,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.4 / (porcja 695g) = 9,70 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 8.6 / (porcja 695g) = 61,20 g cukry suma (100g)= 1.8 / (porcja 695g) = 12,70 g Błonnik pokarmowy (100g)= .4 / (porcja 695g) = 2,60 g Sól (100g)= .4 / (porcja 695g) = 2,60 g		Minestrone z ziemniakami bezglutenowa 300 ml (SEL.) Ryba duszona 100g A bezglutenowa (RYB.) Sos cytrynowo-koperkowy 120g A bezglutenowy Ziemniaki 300g A Surowka porowa 150g A (JAJ, GOR.) Herbata owocowa leśna z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 72.8 / (porcja 1220g) = 909,70 kcal Białko ogółem (100g)= 3.4 / (porcja 1220g) = 42,90 g Tłuszcz (100g)= 1.4 / (porcja 1220g) = 18,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .1 / (porcja 1220g) = 1,60 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11.9 / (porcja 1220g) = 148,10 g cukry suma (100g)= 2.6 / (porcja 1220g) = 32,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2.9 / (porcja 1220g) = 35,60 g Sól (100g)= .1 / (porcja 1220g) = 1,60 g		chleb bezglutenowy 105g masło porcjowane 10g (MLE.) Twarożek 120g A (MLE.) Mix sałat z olejem i marchewką 50g Sok z marchwi 200ml Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 72.6 / (porcja 735g) = 518,60 kcal Białko ogółem (100g)= 2.2 / (porcja 735g) = 15,70 g Tłuszcz (100g)= 3.7 / (porcja 735g) = 26,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.5 / (porcja 735g) = 10,60 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 7.3 / (porcja 735g) = 52,10 g cukry suma (100g)= 3.4 / (porcja 735g) = 24,30 g Błonnik pokarmowy (100g)= .4 / (porcja 735g) = 3,10 g Sól (100g)= .2 / (porcja 735g) = 1,50 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 015,10 kcal Białko ogółem 77,40 g Tłuszcz 72,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 21,90 g Węglowodny przyswajalne 261,40 g cukry suma 69,20 g Błonnik pokarmowy 41,30 g Sól 5,70 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: 2025-10-03 09:08:39

strona 10 z 16

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-10-10 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA	
2025-10-10 piątek	ML - Bezmleczna	chleb żytnio-pszenny 90g (<i>GLU Psz, GLU Żyt</i> ,) Masło roślinne rama 10g Pasta z jaj z koperkiem 120 g b/m (<i>JAJ, GOR</i> ,) Rukola 10g Pomidor sparzony 100g 2 szt Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 91.7 /(porcja 580g)= 539,30 kcal Białko ogółem (100g)= 4 /(porcja 580g)= 23,40 g Tłuszcz (100g)= 3.8 /(porcja 580g)= 22,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .9 /(porcja 580g)= 5,20 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9.9 /(porcja 580g)= 58,30 g cukry suma (100g)= 1.8 /(porcja 580g)= 10,40 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1 /(porcja 580g)= 5,60 g Sól (100g)= .1 /(porcja 580g)= 0,40 g		Minestrone z ziemniakami bezglutenowa 300 ml (<i>SEL</i> ,) Ryba duszona 100g A (<i>GLU Psz, RYB</i> ,) Sos cytrynowo-kieprkowy bezmleczny 120g A Ziemniaki 300g A Bukiet warzyw duszony 150g Herbata owocowa leśna z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 85.9 /(porcja 1220g)= 1 073,40 kcal Białko ogółem (100g)= 3.5 /(porcja 1220g)= 43,40 g Tłuszcz (100g)= 2.8 /(porcja 1220g)= 35,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .2 /(porcja 1220g)= 2,60 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11.8 /(porcja 1220g)= 148,00 g cukry suma (100g)= 1.7 /(porcja 1220g)= 20,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= 3 /(porcja 1220g)= 37,60 g Sól (100g)= .1 /(porcja 1220g)= 0,70 g			Chleb graham 60g (<i>GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt</i> ,) Chleb żytnio- pszenny 30g (<i>GLU Psz, GLU Żyt</i> ,) Masło roślinne rama 10g Szyńska tostowa z kurczakiem 60g (<i>SOJ</i> ,) Mix sałat z olejem i marchewką 50g Sok z marchwi 200ml Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 71.6 /(porcja 660g)= 477,10 kcal Białko ogółem (100g)= 3.1 /(porcja 660g)= 20,90 g Tłuszcz (100g)= 2 /(porcja 660g)= 13,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .5 /(porcja 660g)= 3,00 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 8.8 /(porcja 660g)= 58,50 g cukry suma (100g)= 2.8 /(porcja 660g)= 18,50 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.1 /(porcja 660g)= 7,30 g Sól (100g)= .1 /(porcja 660g)= 0,60 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 089,80 kcal Białko ogółem 87,70 g Tłuszcz 71,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 10,80 g Węglowodny przyswajalne 264,80 g cukry suma 49,70 g Błonnik pokarmowy 50,50 g Sól 1,70 g

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz: Jadłospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

strona 11 z 16

Wydrukował: q, Data i godzina wydruku: 2025-10-03 09:08:39

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-10-10 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2025-10-10 piątek	We- Wiegietariańska	chleb żytnio-pszenny 90g (<i>GLU Psz, GLU Żyt,</i>) masło porcjowane 10g (<i>MLE,</i>) Jogurt owocowy 1szt-100g (<i>MLE,</i>) Pasta z jaj z koperkiem i ciecierzycą 120g A (<i>JAJ, GOR,</i>) Rukola 10g Pomidor 100g-2szt Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 98.4 /(porcja 680g)= 655,90 kcal Białko ogółem (100g)= 4 /(porcja 680g)= 26,90 g Tłuszcz (100g)= 3.6 /(porcja 680g)= 24,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.5 /(porcja 680g)= 9,70 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11.7 /(porcja 680g)= 77,70 g cukry suma (100g)= 1.6 /(porcja 680g)= 11,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= .8 /(porcja 680g)= 5,60 g Sól (100g)= .2 /(porcja 680g)= 1,60 g		Minestrone 300ml A (<i>GLU Psz, SEL,</i>) Ryba duszona 100g A (<i>GLU Psz, RYB,</i>) Sos cytrynowo-koperkowy 120g A (<i>GLU Psz, MLE,</i>) Ziemniaki 200g a Surówka porowa 150g A (<i>JAJ, GOR,</i>) Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 65 /(porcja 1120g)= 722,10 kcal Białko ogółem (100g)= 3.3 /(porcja 1120g)= 36,40 g Tłuszcz (100g)= 1.8 /(porcja 1120g)= 20,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .2 /(porcja 1120g)= 1,90 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9.4 /(porcja 1120g)= 104,60 g cukry suma (100g)= 2.2 /(porcja 1120g)= 24,40 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2 /(porcja 1120g)= 21,70 g Sól (100g)= 0 /(porcja 1120g)= 0,50 g		Chleb graham 60g (<i>GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt,</i>) Chleb żytnio- pszenny 30g (<i>GLU Psz, GLU Żyt,</i>) masło porcjowane 10g (<i>MLE,</i>) Twarożek 120g A (<i>MLE,</i>) Mix sałat z olejem i marchewką 50g Sok z marchwi 200ml Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 78.3 /(porcja 720g)= 559,00 kcal Białko ogółem (100g)= 3.4 /(porcja 720g)= 24,10 g Tłuszcz (100g)= 3.1 /(porcja 720g)= 22,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.5 /(porcja 720g)= 10,50 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 8.6 /(porcja 720g)= 61,30 g cukry suma (100g)= 3.2 /(porcja 720g)= 23,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1 /(porcja 720g)= 7,30 g Sól (100g)= .1 /(porcja 720g)= 0,60 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 937,00 kcal Białko ogółem 87,40 g Tłuszcz 66,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22,10 g Węglowodny przyswajalne 243,60 g cukry suma 58,40 g Błonnik pokarmowy 34,60 g Sól 2,70 g	

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz: Jadłospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

strona 12 z 16

Wydrukował: q, Data i godzina wydruku: 2025-10-03 09:08:39

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-10-10 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-10-10 piątek	C1- Dieta podstawowa	Chleb wieloziarnisty 85g (GLU Ows, GLU Żyt.) Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Jogurt owocowy 1szt-100g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem i ciecierzycą 120g A (JAJ, GOR.) Rukola 10g Pomidor 100g-2szt. Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 674,90 kcal Białko ogółem 26,90 g Tłuszcz 28,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 9,40 g Węglowodny przyswajalne 69,70 g cukry suma 11,90 g Błonnik pokarmowy 11,10 g Sól 2,10 g		Minestrone 300ml A (GLU Psz, SEL.) Ryba duszona 100g A (GLU Psz, RYB.) Sos cytrynowo-koperkowy 120g A (GLU Psz, MLE.) Ziemniaki 200g a Surówka porowa 150g A (JAJ, GOR.) Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 722,10 kcal Białko ogółem 36,40 g Tłuszcz 20,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 1,90 g Węglowodny przyswajalne 104,60 g cukry suma 24,40 g Błonnik pokarmowy 21,70 g Sól 0,50 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 z marchwi 200ml Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 559,00 kcal Białko ogółem 24,10 g Tłuszcz 22,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 10,50 g Węglowodny przyswajalne 61,30 g cukry suma 23,00 g Błonnik pokarmowy 7,30 g Sól 0,60 g		Wartość energetyczna[kcal] 1 956,00 kcal Białko ogółem 87,40 g Tłuszcz 70,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 21,80 g Węglowodny przyswajalne 235,60 g cukry suma 59,30 g Błonnik pokarmowy 40,10 g Sól 3,20 g

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-10-10 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-10-10 piątek	C2- Dieta Lahostawna	chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Jogurt owocowy 1szt-100g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem 120g (JAJ, GOR.) Rukola 10g Pomidor sparzony 100g 2 szt Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 642,20 kcal Białko ogółem 26,70 g Tłuszcz 26,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 10,60 g Węglowodny przyswajalne 71,40 g cukry suma 10,40 g Błonnik pokarmowy 5,60 g Sól 1,50 g		Minestrone 300ml A (GLU Psz, SEL.) Ryba duszona 100g A (GLU Psz, RYB.) Sos cytrynowo-koperkowy 120g A (GLU Psz, MLE.) Ziemniaki 300g A Bukiet warzyw duszony 150g Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 808,70 kcal Białko ogółem 41,70 g Tłuszcz 20,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 1,80 g Węglowodny przyswajalne 119,40 g cukry suma 19,10 g Błonnik pokarmowy 28,50 g Sól 0,50 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 z marchwi 200ml Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 559,00 kcal Białko ogółem 24,10 g Tłuszcz 22,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 10,50 g Węglowodny przyswajalne 61,30 g cukry suma 23,00 g Błonnik pokarmowy 7,30 g Sól 0,60 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 009,90 kcal Białko ogółem 92,50 g Tłuszcz 68,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22,90 g Węglowodny przyswajalne 252,10 g cukry suma 52,50 g Błonnik pokarmowy 41,40 g Sól 2,60 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 2025-10-10 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2025-10-10 piątek C3-Ograniczenie łatw.przys.węglu(CukrzycaIIaIIb)	chleb wielozłazmisty 115g (GLU Ows, GLU Żyt.) Masło roślinne rama 10g Pasta z jaj z koperkiem i ciecierzycą 200g A (JAJ, GOR.) Rukola 10g Pomidor 100g-2szt Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 620,70 kcal Białko ogółem 32,10 g Tłuszcz 26,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 4,80 g Węglowodny przyswajalne 52,80 g cukry suma 7,50 g Błonnik pokarmowy 12,80 g Sól 2,30 g	Jogurt naturalny 150g-1szt. (MLE.) Wartość energetyczna[kcal] 54,00 kcal Białko ogółem 3,80 g Tłuszcz 2,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 1,40 g Węglowodny przyswajalne 5,10 g cukry suma 5,10 g Błonnik pokarmowy g Sól 0,10 g	Minestrone 300ml A (GLU Psz, SEL.) Ryba duszona 150g A (RYB.) Sos cytrynowo-koperkowy 120g A (GLU Psz, MLE.) Ziemniaki 200g a Surówka porowa 150g A (JAJ, GOR.) Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 651,80 kcal Białko ogółem 53,00 g Tłuszcz 15,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 1,60 g Węglowodny przyswajalne 92,60 g cukry suma 21,40 g Błonnik pokarmowy 21,70 g Sól 0,60 g		Chleb graham 90g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Twarożek naturalny 200g A (MLE.) Mix sałat z olejem i marchewką 50g Sok z marchwi 200ml Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 591,80 kcal Białko ogółem 36,10 g Tłuszcz 19,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 7,90 g Węglowodny przyswajalne 63,60 g cukry suma 22,30 g Błonnik pokarmowy 8,10 g Sól 0,80 g	Pieczywo żytnio-pszenno-razowe 60g (GLU Psz, GLU Żyt.) Masło roślinne rama 10g Golonkow a delikatosow a z indyka 60g (GLU Psz, SEL, GOR.) Mix sałat 30g Wartość energetyczna[kcal] 254,40 kcal Białko ogółem 13,10 g Tłuszcz 10,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 2,60 g Węglowodny przyswajalne 24,00 g cukry suma 1,70 g Błonnik pokarmowy 5,00 g Sól 0,80 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 172,70 kcal Białko ogółem 138,10 g Tłuszcz 73,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 18,30 g Węglowodny przyswajalne 238,10 g cukry suma 58,00 g Błonnik pokarmowy 47,60 g Sól 4,60 g

Wydruk z MAPI JADLOSPIS 2

strona 15 z 16

Formularz: Jadłospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

Wydrukował: q. Data i godzina wydruku: 2025-10-03 09:08:39

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-10-10 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2025-10-10 piątek P1-Dieta Podstawowa Dziecięca	Chleb wielozłazmisty 40g (GLU Ows, GLU Żyt.) Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem i ciecierzycą 120g A (JAJ, GOR.) Rukola 10g Pomidor 100g-2szt Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 490,60 kcal Białko ogółem 20,40 g Tłuszcz 24,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 8,30 g Węglowodny przyswajalne 42,80 g cukry suma 10,60 g Błonnik pokarmowy 6,60 g Sól 1,60 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	Minestrone 300ml A (GLU Psz, SEL.) Kolekt rybny 100g A (GLU Psz, JAJ, RYB.) Ziemniaki 100g Surówka porowa 100g G (JAJ, GOR.) Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 421,20 kcal Białko ogółem 17,50 g Tłuszcz 9,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 1,00 g Węglowodny przyswajalne 62,30 g cukry suma 14,60 g Błonnik pokarmowy 11,50 g Sól 0,40 g	Pomarańcza 150g Wartość energetyczna[kcal] 50,80 kcal Białko ogółem 1,00 g Tłuszcz 0,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem g Węglowodny przyswajalne 10,20 g cukry suma 9,40 g Błonnik pokarmowy 2,10 g Sól g	Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) Chleb graham 30g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Twarożek 120g A (MLE.) Mix sałat z olejem i marchewką 50g Sok z marchwi 200ml Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 483,40 kcal Białko ogółem 20,80 g Tłuszcz 21,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 10,40 g Węglowodny przyswajalne 47,80 g cukry suma 22,10 g Błonnik pokarmowy 5,20 g Sól 0,50 g		Wartość energetyczna[kcal] 1 525,00 kcal Białko ogółem 62,90 g Tłuszcz 56,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 20,80 g Węglowodny przyswajalne 176,10 g cukry suma 56,70 g Błonnik pokarmowy 25,40 g Sól 2,60 g

Wydruk z MAPI JADLOSPIS 2

strona 16 z 16

Formularz: Jadłospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

Wydrukował: q. Data i godzina wydruku: 2025-10-03 09:08:39

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