

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-10-11 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2025-10-11 sobota	1- Podstawowa	Chleb wieloziarnisty 85g (GLU Ows, GLU Żyt.) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Kielbasa pieprzowa- wędlina z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 60g twarożek 60g A (MLE.) Rukola 10g Arbuz 150g Kawa z mlekiem 250 ml A (GLU Psz, MLE.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 89,3 /(porcja 655g)= 595,40 kcal Białko ogółem (100g)= 4,4 /(porcja 655g)= 29,50 g Tłuszcz (100g)= 3,7 /(porcja 655g)= 24,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,6 /(porcja 655g)= 10,90 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 8,8 /(porcja 655g)= 58,30 g cukry suma (100g)= 2,8 /(porcja 655g)= 18,70 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,5 /(porcja 655g)= 10,20 g Sól (100g)= ,3 /(porcja 655g)= 2,20 g		Jarzy nowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, SEL.) Gulasz drobiowy z pomidorami 200g A (GLU Psz, MLE, SEL.) Kasza gryczana 200g A Surówka wiejska 150g G (JAJ, GOR.) Herbata malinowa 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 81 /(porcja 1100g)= 899,50 kcal Białko ogółem (100g)= 3,5 /(porcja 1100g)= 38,50 g Tłuszcz (100g)= 2,3 /(porcja 1100g)= 26,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= ,4 /(porcja 1100g)= 3,90 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10,8 /(porcja 1100g)= 119,80 g cukry suma (100g)= 2,1 /(porcja 1100g)= 23,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,9 /(porcja 1100g)= 21,30 g Sól (100g)= ,1 /(porcja 1100g)= 1,40 g			Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Golonkowa delikatowa z indyka 40g (GLU Psz, SEL, GOR.) Salatka jarzynowa 120g A (JAJ, SEL, GOR.) Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 112,3 /(porcja 510g)= 561,40 kcal Białko ogółem (100g)= 3,3 /(porcja 510g)= 16,70 g Tłuszcz (100g)= 3,2 /(porcja 510g)= 15,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,5 /(porcja 510g)= 7,60 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12,5 /(porcja 510g)= 62,20 g cukry suma (100g)= 2,3 /(porcja 510g)= 11,30 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,7 /(porcja 510g)= 8,40 g Sól (100g)= ,4 /(porcja 510g)= 2,10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 056,30 kcal Białko ogółem 84,70 g Tłuszcz 66,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22,40 g Węglowodny przyswajalne 240,30 g cukry suma 53,20 g Błonnik pokarmowy 39,90 g Sól 5,70 g

03.10.25r. *dieta*
 STARSZY DIETETYK
mgr inż. Magdalena Kwiatkowska

Wydruk z MAPI JADLOSPIS 2

Formularz: Jadłospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

strona 1 z 16

Wydrukował: q, Data i godzina wydruku: 2025-10-03 13:08:26

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-10-11 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2025-10-11 sobota	2 Ławostawia	chleb żytnio-pszenny 90g (<i>GLU Psz, GLU Żyt.</i>) masło porcjowane 10g (<i>MLE.</i>) Kielbasa pieprzowa- wędlina z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 60g twarożek 60g A (<i>MLE.</i>) Rukola 10g Arbuz 150g Kawa z mlekiem 250 ml A (<i>GLU Psz, MLE.</i>) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 92.2 /(porcja 630g)= 576,40 kcal Białko ogółem (100g)= 4.7 /(porcja 630g) = 29,40 g Tłuszcz (100g)= 3.3 /(porcja 630g)= 20,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.8 /(porcja 630g) = 11,10 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10.6 /(porcja 630g)= 66,30 g cukry suma (100g)= 2.8 /(porcja 630g) = 17,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= .8 /(porcja 630g) = 4,70 g Sól (100g)= .3 /(porcja 630g)= 1,70 g		Jarzy nowa z ziemniakami 300ml A (<i>GLU Psz, SEL.</i>) Gulasz drobiowy z pomidorami 200g A (<i>GLU Psz, MLE, SEL.</i>) kasza jęczmienna 200g (<i>GLU Psz.</i>) Marchew baby z pietruszką i olejem 150g A Herbata malinowa 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 77.9 /(porcja 1100g)= 865,80 kcal Białko ogółem (100g)= 3.5 /(porcja 1100g) = 38,30 g Tłuszcz (100g)= 2.6 /(porcja 1100g) = 29,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .3 /(porcja 1100g) = 3,80 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9 /(porcja 1100g) = 99,60 g cukry suma (100g)= 1.7 /(porcja 1100g) = 19,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2.2 /(porcja 1100g) = 24,60 g Sól (100g)= .1 /(porcja 1100g) = 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>) Golonkowa delikatowa z indyka 40g (<i>GLU Psz, SEL, GOR.</i>) Salatka jarzynowa 120g A (<i>JAJ, SEL, GOR.</i>) Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 112.3 /(porcja 510g)= 561,40 kcal Białko ogółem (100g)= 3.3 /(porcja 510g) = 16,70 g Tłuszcz (100g)= 3.2 /(porcja 510g) = 15,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.5 /(porcja 510g) = 7,60 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12.5 /(porcja 510g)= 62,20 g cukry suma (100g)= 2.3 /(porcja 510g) = 11,30 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.7 /(porcja 510g) = 8,40 g Sól (100g)= .4 /(porcja 510g)= 2,10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 003,60 kcal Białko ogółem 84,40 g Tłuszcz 65,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22,50 g Węglowodny przyswajalne 228,10 g cukry suma 48,10 g Błonnik pokarmowy 37,70 g Sól 4,30 g

Wydruk z MAPI JADLOSPIS 2

Formularz: Jadłospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

strona 2 z 16

Wydrukował: q, Data i godzina wydruku: 2025-10-03 13:08:26

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-10-11 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA	
2025-10-11 sobota	34.Latwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Bulka pszenna 100g (GLU Psz, SOJ, GLU Jęcz.) Kielbasa pieprzowa- wędlina z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 60g twarożek 60g A (MLE.) Rukola 10g Kawa z mlekiem 250 ml A (GLU Psz, MLE.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 100,9 / (porcja 480g) = 480,50 kcal Białko ogółem (100g)= 6.1 / (porcja 480g) = 29,00 g Tłuszcz (100g)= 2.4 / (porcja 480g) = 11,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.2 / (porcja 480g) = 5,60 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 13.4 / (porcja 480g) = 63,90 g cukry suma (100g)= 2.5 / (porcja 480g) = 12,10 g Błonnik pokarmowy (100g)= .8 / (porcja 480g) = 3,60 g Sól (100g)= .6 / (porcja 480g) = 2,90 g	Arbuz 150g Jogurt naturalny 150g-1szt. (MLE.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 27.1 / (porcja 300g) = 82,10 kcal Białko ogółem (100g)= 1.4 / (porcja 300g) = 4,30 g Tłuszcz (100g)= .7 / (porcja 300g) = 2,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .5 / (porcja 300g) = 1,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 3.8 / (porcja 300g) = 11,40 g cukry suma (100g)= 3.6 / (porcja 300g) = 11,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= .1 / (porcja 300g) = 0,20 g Sól (100g)= 0 / (porcja 300g) = 0,10 g	Jarzy nowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, SEL.) Gulasz drobiowy z pomidorami 200g A (GLU Psz, MLE, SEL.) kasza jęczmienna 200g (GLU Psz.) Marchew baby z pietruszką i olejem 150g A Herbata malinowa 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 68.2 / (porcja 1100g) = 757,80 kcal Białko ogółem (100g)= 3.5 / (porcja 1100g) = 38,30 g Tłuszcz (100g)= 1.5 / (porcja 1100g) = 17,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .3 / (porcja 1100g) = 3,00 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9 / (porcja 1100g) = 99,60 g cukry suma (100g)= 1.7 / (porcja 1100g) = 19,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2.2 / (porcja 1100g) = 24,60 g Sól (100g)= .1 / (porcja 1100g) = 0,50 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.) Golonk owa delikatniejsza z indyka 60g (GLU Psz, SEL, GOR.) Mix salat z olejem i marchewką 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 88.8 / (porcja 460g) = 403,50 kcal Białko ogółem (100g)= 3.8 / (porcja 460g) = 17,50 g Tłuszcz (100g)= 2.2 / (porcja 460g) = 9,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .4 / (porcja 460g) = 1,70 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 13.1 / (porcja 460g) = 59,60 g cukry suma (100g)= 1.6 / (porcja 460g) = 7,40 g Błonnik pokarmowy (100g)= .8 / (porcja 460g) = 3,40 g Sól (100g)= .5 / (porcja 460g) = 2,20 g		Wartość energetyczna[kcal] 1 819,90 kcal Białko ogółem 107,10 g Tłuszcz 40,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 11,70 g Węglowodny przyswajalne 240,70 g cukry suma 55,70 g Błonnik pokarmowy 31,80 g Sól 5,90 g

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadłospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

strona 3 z 16

Wydrukował: q, Data i godzina wydruku: 2025-10-03 13:08:26

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-10-11 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2025-10-11 sobota	4.Latwostrawna z ogr.su.pobudz.wyd.soku żółtek.						
	Bulka pszenna 75g (GLU Psz, SOJ, GLU Jęcz.) masło porcjowane 10g (MLE.) Kielbasa pieprzowa-wędlina z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 60g twarożek 60g A (MLE.) Rukola 10g Kawa z mlekiem 250 ml A (GLU Psz, MLE.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 110.6 / (porcja 465g) = 502,50 kcal Białko ogółem (100g)= 6 / (porcja 465g) = 27,20 g Tłuszcz (100g)= 4.3 / (porcja 465g) = 19,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2.4 / (porcja 465g) = 11,00 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11.7 / (porcja 465g) = 53,30 g cukry suma (100g)= 2.6 / (porcja 465g) = 11,70 g Błonnik pokarmowy (100g)= .6 / (porcja 465g) = 2,90 g Sól (100g)= .6 / (porcja 465g) = 2,60 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	Jarzy nowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, SEL.) Gulasz drobiowy z pomidorami 200g A (GLU Psz, MLE, SEL.) kasza jęczmienna 200g (GLU Psz.) Marchew baby z pietruszką i olejem 150g A Herbata malinowa 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 77.9 / (porcja 1100g) = 865,80 kcal Białko ogółem (100g)= 3.5 / (porcja 1100g) = 38,30 g Tłuszcz (100g)= 2.6 / (porcja 1100g) = 29,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .3 / (porcja 1100g) = 3,80 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9 / (porcja 1100g) = 99,60 g cukry suma (100g)= 1.7 / (porcja 1100g) = 19,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2.2 / (porcja 1100g) = 24,60 g Sól (100g)= .1 / (porcja 1100g) = 0,50 g	Arbuz 150g Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 18.8 / (porcja 150g) = 28,10 kcal Białko ogółem (100g)= .3 / (porcja 150g) = 0,50 g Tłuszcz (100g)= .1 / (porcja 150g) = 0,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 0 / (porcja 150g) = g Węglowodny przyswajalne (100g)= 4.2 / (porcja 150g) = 6,30 g cukry suma (100g)= 4 / (porcja 150g) = 5,90 g Błonnik pokarmowy (100g)= .2 / (porcja 150g) = 0,20 g Sól (100g)= 0 / (porcja 150g) = g	Bulka pszenna 75g (GLU Psz, SOJ, GLU Jęcz.) masło porcjowane 10g (MLE.) Golonk owa delikatosow a z indyka 60g (GLU Psz, SEL, GOR.) Mix salat z olejem i marchewką 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 93.6 / (porcja 445g) = 425,50 kcal Białko ogółem (100g)= 3.5 / (porcja 445g) = 15,70 g Tłuszcz (100g)= 3.9 / (porcja 445g) = 17,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.6 / (porcja 445g) = 7,10 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10.8 / (porcja 445g) = 49,10 g cukry suma (100g)= 1.5 / (porcja 445g) = 7,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= .6 / (porcja 445g) = 2,70 g Sól (100g)= .4 / (porcja 445g) = 1,90 g		Wartość energetyczna[kcal] 1 875,90 kcal Białko ogółem 85,50 g Tłuszcz 68,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 23,30 g Węglowodny przyswajalne 213,40 g cukry suma 48,70 g Błonnik pokarmowy 30,40 g Sól 5,10 g

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadłospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

strona 4 z 16

Wydrukował: q, Data i godzina wydruku: 2025-10-03 13:08:26

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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-10-11 sobota	12- Papkowiata	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+ziem niaki 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 Węglodny przyswajalne 226,60 g cukry suma 22,80 g Błonnik pokarmowy 24,80 g Sól 0,80 g		

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-10-11 sobota	14- Płynna wzmocniona	zupa warzywna +ryż+masło+mięso drobiowe 500ml (GLU Psz, JAJ, SEL.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 71.5/(porcja 500g)= 357,30 kcal Białko ogółem (100g)= 3.4 /(porcja 500g)= 16,80 g Tłuszcz (100g)= 1.8 /(porcja 500g)= 8,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .3 /(porcja 500g)= 1,60 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	zupa warzywna +ryż+masło+mięso drobiowe 500ml (GLU Psz, JAJ, SEL.) Jogurt naturalny 150g-1szt. (MLE.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 70.9 /(porcja 650g)= 472,90 kcal Białko ogółem (100g)= 4.4 /(porcja 650g)= 29,20 g Tłuszcz (100g)= 2.2 /(porcja 650g)= 14,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .6 /(porcja 650g)= 3,70 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 8.1 /(porcja 650g)= 53,90 g cukry suma (100g)= 1.3 /(porcja 650g)= 8,30 g Błonnik pokarmowy (100g)= .7 /(porcja 650g)= 4,30 g Sól (100g)= 0 /(porcja 650g)= 0,30 g	Mięso+warzywa+ masło+ziemniaki 500ml Płynna (MLE, SEL.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 36980 /(porcja 1g)= 369,80 kcal Białko ogółem (100g)= 1863 /(porcja 1g)= 18,60 g Tłuszcz (100g)= 1745 /(porcja 1g)= 17,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 872 /(porcja 1g)= 8,70 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 3228 /(porcja 1g)= 32,30 g cukry suma (100g)= 380 /(porcja 1g)= 3,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= 875 /(porcja 1g)= 8,80 g Sól (100g)= 10 /(porcja 1g)= 0,10 g	zupa warzywna +ryż+masło+mięso drobiowe 500ml (GLU Psz, JAJ, SEL.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 83.8 /(porcja 500g)= 418,90 kcal Białko ogółem (100g)= 5.1 /(porcja 500g)= 25,40 g Tłuszcz (100g)= 2.6 /(porcja 500g)= 12,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .5 /(porcja 500g)= 2,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9.8 /(porcja 500g)= 48,80 g cukry suma (100g)= .6 /(porcja 500g)= 3,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= .9 /(porcja 500g)= 4,30 g Sól (100g)= 0 /(porcja 500g)= 0,10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 037,80 kcal Białko ogółem 115,40 g Tłuszcz 66,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 18,60 g Węglowodny przyswajalne 234,90 g cukry suma 20,70 g Błonnik pokarmowy 25,50 g Sól 0,70 g		

2025-10-11 sobota	7-kontrolowana zawartość: kw. tłuszczowych(sercowe)	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
		chleb wielozłamiasty 115g (GLU Ows, GLU Żyt.) Masło roślinne rama 10g Kiełbasa pieprzowa- wędlina z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 60g twarożek 60g A (MLE.) Rukola 10g Arbuz 150g Kawa z mlekiem 250 ml A (GLU Psz, MLE.) Wartość energetyczna[kcal] 566,80 kcal Białko ogółem 28,90 g Tłuszcz 23,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 6,60 g Węglowodny przyswajalne 52,80 g cukry suma 18,80 g Błonnik pokarmowy 11,90 g Sól 2,40 g		Jarzy nowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, SEL.) Gulasz drobiowy z pomidorami 200g A (GLU Psz, MLE, SEL.) Kasza gryczana 200g A Surowka wiejska 150g G (JAJ, GOR.) Herbata malinowa 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 899,50 kcal Białko ogółem 38,50 g Tłuszcz 26,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 3,90 g Węglowodny przyswajalne 119,80 g cukry suma 23,20 g Błonnik pokarmowy 21,30 g Sól 1,40 g		Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) Masło roślinne rama 10g Golonkowa delikatesowa z indyka 40g (GLU Psz, SEL, GOR.) Sałatka jarzynowa 120g A (JAJ, SEL, GOR.) Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 539,70 kcal Białko ogółem 16,60 g Tłuszcz 13,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 3,50 g Węglowodny przyswajalne 62,20 g cukry suma 11,20 g Błonnik pokarmowy 8,40 g Sól 2,10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 006,00 kcal Białko ogółem 84,00 g Tłuszcz 63,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 14,00 g Węglowodny przyswajalne 234,80 g cukry suma 53,20 g Błonnik pokarmowy 41,60 g Sól 5,90 g

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

2025-10-11 sobota	9- Bogatobielkowa	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
		chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Kiełbasa pieprzowa- wędlina z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 60g Twarożek 120g A (MLE.) Rukola 10g Kawa z mlekiem 250 ml A (GLU Psz, MLE.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 113.3 /(porcja 540g)= 622,40 kcal Białko ogółem (100g)= 6,9 /(porcja 540g)= 36,40 g Tłuszcz (100g)= 4,6 /(porcja 540g)= 24,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2,6 /(porcja 540g)= 13,60 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11,7 /(porcja 540g)= 61,40 g cukry suma (100g)= 2,7 /(porcja 540g)= 14,40 g Błonnik pokarmowy (100g)= .9 /(porcja 540g)= 4,50 g Sól (100g)= .3 /(porcja 540g)= 1,60 g	Jogurt naturalny 150g-1szt. (MLE.) Arbuz 150g Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 27.1 /(porcja 300g)= 82,10 kcal Białko ogółem (100g)= 1,4 /(porcja 300g)= 4,30 g Tłuszcz (100g)= .7 /(porcja 300g)= 2,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .5 /(porcja 300g)= 1,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 3,8 /(porcja 300g)= 11,40 g cukry suma (100g)= 3,6 /(porcja 300g)= 11,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= .1 /(porcja 300g)= 0,20 g Sól (100g)= 0 /(porcja 300g)= 0,10 g	Jarzy nowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, SEL.) Gulasz drobiowy z pomidorami 200g A (GLU Psz, MLE, SEL.) kasza ječzmienna 200g (GLU Psz.) Marchew baby z pietruszką i olejem 150g A Herbata malinowa 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 72.2 /(porcja 1100g)= 802,70 kcal Białko ogółem (100g)= 3,4 /(porcja 1100g)= 37,70 g Tłuszcz (100g)= 2,2 /(porcja 1100g)= 23,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .3 /(porcja 1100g)= 3,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 8,7 /(porcja 1100g)= 96,20 g cukry suma (100g)= 1,7 /(porcja 1100g)= 19,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2,2 /(porcja 1100g)= 24,30 g Sól (100g)= .1 /(porcja 1100g)= 0,50 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	Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Golonkowa delikatesowa z indyka 40g (GLU Psz, SEL, GOR.) Sałatka jarzynowa 120g A (JAJ, SEL, GOR.) Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 112.3 /(porcja 510g)= 561,40 kcal Białko ogółem (100g)= 3,3 /(porcja 510g)= 16,70 g Tłuszcz (100g)= 3,2 /(porcja 510g)= 15,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,5 /(porcja 510g)= 7,60 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12,5 /(porcja 510g)= 62,20 g cukry suma (100g)= 2,3 /(porcja 510g)= 11,30 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,7 /(porcja 510g)= 8,40 g Sól (100g)= .4 /(porcja 510g)= 2,10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 147,60 kcal Białko ogółem 98,30 g Tłuszcz 67,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 27,10 g Węglowodny przyswajalne 244,20 g cukry suma 55,70 g Błonnik pokarmowy 37,40 g Sól 4,40 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 2025-10-11 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-10-11 sobota 6-Z ograniczeniem łatwo przys.węgl.(Cukrzycowa)	chleb wielozłazmisty 115g (GLU Ows, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Kiełbasa pieprzowa-wędłina z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 60g twarożek 60g A (MLE.) Rukola 10g Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 97.3 /porcja 505g)= 486,40 kcal Białko ogółem (100g)= 5 /porcja 505g)= 24,90 g Tłuszcz (100g)= 4.5 /porcja 505g)= 22,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.8 /porcja 505g)= 8,70 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 7.8 /porcja 505g)= 39,10 g cukry suma (100g)= 1.1 /porcja 505g)= 5,50 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2.3 /porcja 505g)= 11,60 g Sól (100g)= .5 /porcja 505g)= 2,30 g	Jogurt naturalny 150g-1szt. (MLE.) Arbuz 150g Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 27.1 /porcja 300g)= 82,10 kcal Białko ogółem (100g)= 1.4 /porcja 300g)= 4,30 g Tłuszcz (100g)= .7 /porcja 300g)= 2,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .5 /porcja 300g)= 1,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 3.8 /porcja 300g)= 11,40 g cukry suma (100g)= 3.6 /porcja 300g)= 11,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= .1 /porcja 300g)= 0,20 g Sól (100g)= 0 /porcja 300g)= 0,10 g	Jarzy nowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, SEL.) Gulasz drobiowy z pomidorami 200g A (GLU Psz, MLE, SEL.) Kasza gryczana 200g A Surówka wiejska 150g G (JAJ, GOR.) Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 78 /porcja 1100g)= 867,00 kcal Białko ogółem (100g)= 3.5 /porcja 1100g)= 38,60 g Tłuszcz (100g)= 2.3 /porcja 1100g)= 26,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .4 /porcja 1100g)= 3,90 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10 /porcja 1100g)= 111,30 g cukry suma (100g)= 1.6 /porcja 1100g)= 18,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.9 /porcja 1100g)= 21,30 g Sól (100g)= .1 /porcja 1100g)= 1,40 g		Chleb graham 90g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Golonkowa delikatowa z indyka 40g (GLU Psz, SEL, GOR.) Salatka jarzynowa 120g A (JAJ, SEL, GOR.) Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 108.1 /porcja 510g)= 540,60 kcal Białko ogółem (100g)= 3.5 /porcja 510g)= 17,40 g Tłuszcz (100g)= 3.1 /porcja 510g)= 15,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.5 /porcja 510g)= 7,60 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11.2 /porcja 510g)= 58,10 g cukry suma (100g)= 1.3 /porcja 510g)= 6,60 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.8 /porcja 510g)= 9,20 g Sól (100g)= .4 /porcja 510g)= 2,20 g	Pieczewo żytnio-pszenno-razowe 60g (GLU Psz, GLU Żyt.) Ser żółty 30g (MLE.) Papryka świeża 30g Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 212.3 /porcja 120g)= 255,70 kcal Białko ogółem (100g)= 12.7 /porcja 120g)= 15,30 g Tłuszcz (100g)= 8.8 /porcja 120g)= 10,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 6.2 /porcja 120g)= 7,50 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 19.9 /porcja 120g)= 23,90 g cukry suma (100g)= 2.3 /porcja 120g)= 2,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= 4.4 /porcja 120g)= 5,30 g Sól (100g)= .5 /porcja 120g)= 0,60 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 231,80 kcal Białko ogółem 100,50 g Tłuszcz 77,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 29,10 g Węglowodny przyswajalne 241,80 g cukry suma 44,10 g Błonnik pokarmowy 47,60 g Sól 6,60 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.

strona 9 z 16

Wydrukował: q, Data i godzina wydruku: 2025-10-03 13:06:26

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-10-11 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-10-11 sobota GL-Bezglutenowa	chleb bezglutenowy 105g masło porcjowane 10g (MLE.) Kiełbasa pieprzowa-wędłina z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 60g twarożek 120g A (MLE.) Rukola 10g Arbuz 150g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 73.7 /porcja 705g)= 526,60 kcal Białko ogółem (100g)= 3.5 /porcja 705g)= 25,10 g Tłuszcz (100g)= 3.5 /porcja 705g)= 24,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.6 /porcja 705g)= 11,50 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 6.8 /porcja 705g)= 48,80 g cukry suma (100g)= 2.8 /porcja 705g)= 19,60 g Błonnik pokarmowy (100g)= .2 /porcja 705g)= 1,60 g Sól (100g)= .4 /porcja 705g)= 2,50 g		Jarzy nowa z ziemniakami 300ml bez glutenu a Gulasz drobiowy z pomidorami bezglutenowy, bezmleczny 200g A (SEL.) Kasza gryczana 200g A Surówka wiejska 150g G (JAJ, GOR.) Herbata malinowa 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 96.9 /porcja 1100g)= 1 076,50 kcal Białko ogółem (100g)= 4.3 /porcja 1100g)= 48,10 g Tłuszcz (100g)= 2.7 /porcja 1100g)= 29,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .3 /porcja 1100g)= 3,80 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12.9 /porcja 1100g)= 143,10 g cukry suma (100g)= 2 /porcja 1100g)= 22,70 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2.5 /porcja 1100g)= 28,10 g Sól (100g)= .1 /porcja 1100g)= 1,40 g		chleb bezglutenowy 105g masło porcjowane 10g (MLE.) Szyńska kostowa z kurczak 40g (SOJ.) Salatka jarzynowa 120g A (JAJ, SEL, GOR.) Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 99.5 /porcja 525g)= 523,80 kcal Białko ogółem (100g)= 1.8 /porcja 525g)= 9,50 g Tłuszcz (100g)= 3.5 /porcja 525g)= 18,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.5 /porcja 525g)= 7,60 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10 /porcja 525g)= 52,80 g cukry suma (100g)= 2.4 /porcja 525g)= 12,70 g Błonnik pokarmowy (100g)= .8 /porcja 525g)= 4,10 g Sól (100g)= .5 /porcja 525g)= 2,70 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 126,90 kcal Białko ogółem 82,70 g Tłuszcz 73,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22,90 g Węglowodny przyswajalne 244,70 g cukry suma 55,00 g Błonnik pokarmowy 33,80 g Sól 6,60 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.

strona 10 z 16

Wydrukował: q, Data i godzina wydruku: 2025-10-03 13:06:26

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-10-11 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-10-11 sobota	ML - Beztłuszczowa	Herbata z cukrem 250ml A chleb żytnio-pszenny 90g <i>(GLU Psz, GLU Żyt,)</i> Masło roślinne rama 10g Kiełbasa pieprzowa- wędlina z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 60g Rukola 10g Arbuz 150g Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 78.4 /(porcja 570g) = 435,70 kcal Białko ogółem (100g)= 3.6 /(porcja 570g) = 19,80 g Tłuszcz (100g) = 2 /(porcja 570g) = 11,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .5 /(porcja 570g) = 3,00 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11 /(porcja 570g) = 61,30 g cukry suma (100g)= 2.3 /(porcja 570g) = 12,90 g Błonnik pokarmowy (100g)= .8 /(porcja 570g) = 4,60 g Sól (100g)= .3 /(porcja 570g) = 1,40 g		Jarzy nowa z ziemniakami 300ml bez mleczna Gulasz drobiowy z pomidorami bezglutenowy, bezmleczny 200g A <i>(SEL,)</i> Kasza jęczmienna 250g A <i>(GLU Psz,)</i> Marchew baby z pietruszką i olejem 150g A Herbata malinowa 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 89 /(porcja 1150g) = 988,80 kcal Białko ogółem (100g)= 3.5 /(porcja 1150g) = 38,80 g Tłuszcz (100g)= 3.6 /(porcja 1150g) = 40,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .4 /(porcja 1150g) = 4,10 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9.3 /(porcja 1150g) = 103,50 g cukry suma (100g)= 1.6 /(porcja 1150g) = 17,70 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2.2 /(porcja 1150g) = 24,80 g Sól (100g)= .1 /(porcja 1150g) = 1,00 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 Golonkowa delikatna z indyka 40g <i>(GLU Psz, SEL, GOR,)</i> Sałatka jarzynowa 120g A <i>(JAJ, SEL, GOR,)</i> Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 107.9 /(porcja 510g) = 539,70 kcal Białko ogółem (100g)= 3.3 /(porcja 510g) = 16,60 g Tłuszcz (100g)= 2.7 /(porcja 510g) = 13,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .7 /(porcja 510g) = 3,50 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12.4 /(porcja 510g) = 62,20 g cukry suma (100g)= 2.2 /(porcja 510g) = 11,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.7 /(porcja 510g) = 8,40 g Sól (100g)= .4 /(porcja 510g) = 2,10 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 964,20 kcal Białko ogółem 75,20 g Tłuszcz 65,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 10,60 g Węglowodny przyswajalne 227,00 g cukry suma 41,80 g Błonnik pokarmowy 37,80 g Sól 4,50 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 2025-10-11 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2025-10-11 sobota	We- Weganistowska	chleb żytnio-pszenny 90g (<i>GLU Psz, GLU Żyt,</i>) masło porcjowane 10g (<i>MLE,</i>) Twarożek 120g A (<i>MLE,</i>) Miód porcjowany 1szt-25g Rukola 10g Arbuz 150g Kawa z mlekiem 250 ml A (<i>GLU Psz, MLE,</i>) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 98.2 /(porcja 655g)= 654,60 kcal Białko ogółem (100g)= 4 /(porcja 655g)= 26,70 g Tłuszcz (100g)= 3.1 /(porcja 655g)= 20,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.8 /(porcja 655g)= 12,20 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 13 /(porcja 655g)= 86,80 g cukry suma (100g)= 3.1 /(porcja 655g)= 20,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= .7 /(porcja 655g)= 4,70 g Sól (100g)= .1 /(porcja 655g)= 0,60 g		Jarzy nowa z ziemniakami 300ml A (<i>GLU Psz, SEL,</i>) Gulasz warzywny 200g (<i>GLU Psz,</i>) Kasza gryczana 200g A Surowka wiejska 150g G (<i>JAJ, GOR,</i>) Herbata malinowa 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 75.1 /(porcja 1100g)= 834,50 kcal Białko ogółem (100g)= 2 /(porcja 1100g)= 22,50 g Tłuszcz (100g)= 2.2 /(porcja 1100g)= 24,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .2 /(porcja 1100g)= 2,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11 /(porcja 1100g)= 121,90 g cukry suma (100g)= 2.3 /(porcja 1100g)= 25,30 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2.1 /(porcja 1100g)= 23,10 g Sól (100g)= .1 /(porcja 1100g)= 1,40 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>) Sałatka jarzynowa 150g (<i>JAJ, SEL, GOR,</i>) Pomarańcza 150g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 91.5 /(porcja 650g)= 610,00 kcal Białko ogółem (100g)= 1.9 /(porcja 650g)= 12,50 g Tłuszcz (100g)= 2.2 /(porcja 650g)= 14,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.1 /(porcja 650g)= 7,20 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11.2 /(porcja 650g)= 74,90 g cukry suma (100g)= 3.2 /(porcja 650g)= 21,50 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.7 /(porcja 650g)= 11,10 g Sól (100g)= .3 /(porcja 650g)= 2,00 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 099,10 kcal Białko ogółem 61,70 g Tłuszcz 59,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 21,70 g Węglowodny przyswajalne 283,60 g cukry suma 67,60 g Błonnik pokarmowy 38,90 g Sól 4,00 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 2025-10-11 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-10-11 sobota C1-Dieta podstawowa	Chleb wieloziarnisty 85g (GLU Ows, GLU Żyt.) Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE,) Kiełbasa pieprzowa-wędlina z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 60g twaróg 60g A (MLE,) Rukola 10g Arbuz 150g Kawa z mlekiem 250 ml A (GLU Psz, MLE,) Wartość energetyczna[kcal] 595,40 kcal Białko ogółem 29,50 g Tłuszcz 24,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 10,90 g Węglowodny przyswajalne 58,30 g cukry suma 18,70 g Blonnik pokarmowy 10,20 g Sól 2,20 g		Jarzy nowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, SEL,) Gulasz drobiowy z pomidorami 200g A (GLU Psz, MLE, SEL,) Kasza gryczana 200g A Surówka wiejska 150g G (JAJ, GOR,) Herbata malinowa 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 899,50 kcal Białko ogółem 38,50 g Tłuszcz 26,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 3,90 g Węglowodny przyswajalne 119,80 g cukry suma 23,20 g Blonnik pokarmowy 21,30 g Sól 1,40 g		Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE,) Golonkowa delikatowa z indyka 40g (GLU Psz, SEL, GOR,) Salatka jarzynowa 120g A (JAJ, SEL, GOR,) Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 561,40 kcal Białko ogółem 16,70 g Tłuszcz 15,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 7,60 g Węglowodny przyswajalne 62,20 g cukry suma 11,30 g Blonnik pokarmowy 8,40 g Sól 2,10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 056,30 kcal Białko ogółem 84,70 g Tłuszcz 66,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22,40 g Węglowodny przyswajalne 240,30 g cukry suma 53,20 g Blonnik pokarmowy 39,90 g Sól 5,70 g

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-10-11 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-10-11 sobota C2-Dieta Łatwostawna	chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE,) Kiełbasa pieprzowa-wędlina z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 60g twaróg 60g A (MLE,) Rukola 10g Arbuz 150g Kawa z mlekiem 250 ml A (GLU Psz, MLE,) Wartość energetyczna[kcal] 576,40 kcal Białko ogółem 29,40 g Tłuszcz 20,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 11,10 g Węglowodny przyswajalne 66,30 g cukry suma 17,80 g Blonnik pokarmowy 4,70 g Sól 1,70 g		Jarzy nowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, SEL,) Gulasz drobiowy z pomidorami 200g A (GLU Psz, MLE, SEL,) Kasza jęczmienna 250g A (GLU Psz,) Marchew baby z pietruszką i olejem 150g A Herbata malinowa 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 1 019,20 kcal Białko ogółem 40,70 g Tłuszcz 39,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 4,50 g Węglowodny przyswajalne 110,60 g cukry suma 19,20 g Blonnik pokarmowy 26,70 g Sól 0,60 g		Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE,) Golonkowa delikatowa z indyka 40g (GLU Psz, SEL, GOR,) Salatka jarzynowa 120g A (JAJ, SEL, GOR,) Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 561,40 kcal Białko ogółem 16,70 g Tłuszcz 15,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 7,60 g Węglowodny przyswajalne 62,20 g cukry suma 11,30 g Blonnik pokarmowy 8,40 g Sól 2,10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 157,00 kcal Białko ogółem 86,80 g Tłuszcz 75,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 23,20 g Węglowodny przyswajalne 239,10 g cukry suma 48,30 g Blonnik pokarmowy 39,80 g Sól 4,40 g

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-10-11 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-10-11 sobota C3 Ograniczenie białoprzys. węglu(CukrzycowaMiała)	chleb wielozłazmsty 115g (GLU Ows, GLU Żyt.) Masło roślinne rama 10g Kiełbasa pieprzowa- wędłina z indy ka i kurczaka grubo rozdrobniona 80g Twarożek 120g A (MLE,) Rukola 10g Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 563,90 kcal Białko ogółem 35,60 g Tłuszcz 25,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 7,40 g Węglowodny przyswajalne 40,80 g cukry suma 8,00 g Błonnik pokarmowy 11,60 g Sól 2,60 g	Jogurt naturalny 150g- 1szt. (MLE,) Arbut 150g Wartość energetyczna[kcal] 82,10 kcal Białko ogółem 4,30 g Tłuszcz 2,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 1,40 g Węglowodny przyswajalne 11,40 g cukry suma 11,00 g Błonnik pokarmowy 0,20 g Sól 0,10 g	Jarzy nowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, SEL,) Gulasz drobiowy z pomidorami 200g A (GLU Psz, MLE, SEL,) Kasza gryczana 200g A Surówka wiejska 150g G (JAJ, GOR,) Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 904,30 kcal Białko ogółem 64,70 g Tłuszcz 16,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 2,20 g Węglowodny przyswajalne 114,80 g cukry suma 19,00 g Błonnik pokarmowy 21,70 g Sól 1,60 g		Chleb graham 90g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Masło roślinne rama 10g Golonkowa delikatowa a z indy ka 40g (GLU Psz, SEL, GOR,) Sałatka jarzynowa 120g A (JAJ, SEL, GOR,) Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 518,90 kcal Białko ogółem 17,30 g Tłuszcz 13,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 3,50 g Węglowodny przyswajalne 56,00 g cukry suma 6,60 g Błonnik pokarmowy 9,20 g Sól 2,20 g	Pieczewo żytnio-pszenno-razowe 60g (GLU Psz, GLU Żyt.) Ser żółty 30g (MLE,) Papryka świeża 30g Wartość energetyczna[kcal] 255,70 kcal Białko ogółem 15,30 g Tłuszcz 10,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 7,50 g Węglowodny przyswajalne 23,90 g cukry suma 2,80 g Błonnik pokarmowy 5,30 g Sól 0,60 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 324,90 kcal Białko ogółem 137,20 g Tłuszcz 68,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22,00 g Węglowodny przyswajalne 246,90 g cukry suma 47,40 g Błonnik pokarmowy 48,00 g Sól 7,10 g

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-10-11 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-10-11 sobota P1- Dieta Podstawowa Dziecięca	Chleb wielozłazmsty 40g (GLU Ows, GLU Żyt.) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE,) Kiełbasa pieprzowa- wędłina z indy ka i kurczaka grubo rozdrobniona 60g Twarożek 60g A (MLE,) Rukola 10g Kawa z mlekiem 250 ml A (GLU Psz, MLE,) Wartość energetyczna[kcal] 462,00 kcal Białko ogółem 25,70 g Tłuszcz 21,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 10,90 g Węglowodny przyswajalne 38,00 g cukry suma 11,50 g Błonnik pokarmowy 5,50 g Sól 1,80 g	Arbut 150g Wartość energetyczna[kcal] 28,10 kcal Białko ogółem 0,50 g Tłuszcz 0,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem g Węglowodny przyswajalne 6,30 g cukry suma 5,90 g Błonnik pokarmowy 0,20 g Sól g	Jarzy nowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, SEL,) Gulasz drobiowy z pomidorami 200g A (GLU Psz, MLE, SEL,) kasza gryczana golow ana 100g Surówka wiejska 100g G (JAJ, GOR,) Herbata malinowa 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 632,00 kcal Białko ogółem 31,30 g Tłuszcz 19,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 3,20 g Węglowodny przyswajalne 76,30 g cukry suma 16,80 g Błonnik pokarmowy 15,00 g Sól 0,80 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- pszenny 60g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE,) Golonkowa delikatowa a z indy ka 40g (GLU Psz, SEL, GOR,) Sałatka jarzynowa 60g G (JAJ, SEL, GOR,) Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 393,10 kcal Białko ogółem 11,90 g Tłuszcz 13,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 7,00 g Węglowodny przyswajalne 42,70 g cukry suma 8,10 g Błonnik pokarmowy 4,00 g Sól 1,30 g		Wartość energetyczna[kcal] 1 638,20 kcal Białko ogółem 83,80 g Tłuszcz 55,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 21,10 g Węglowodny przyswajalne 179,80 g cukry suma 58,80 g Błonnik pokarmowy 24,70 g Sól 3,90 g