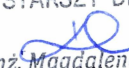


Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-10-12 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-10-12 niedziela	1- Podstawowa	Chleb wieloziarnisty 85g (GLU Ows, GLU Żyt.) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Ser żółty 60g A (MLE.) Rukola 10g Pomidor 100g-2szt Kakao z cukrem 250 ml A (MLE.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 135 /(porcja 545g)= 749,80 kcal Białko ogółem (100g)= 6 /(porcja 545g)= 33,50 g Tłuszcz (100g)= 6.7 /(porcja 545g)= 37,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 3.6 /(porcja 545g)= 19,80 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12 /(porcja 545g)= 66,70 g cukry suma (100g)= 2.6 /(porcja 545g)= 14,30 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2.7 /(porcja 545g)= 15,00 g Sól (100g)= .3 /(porcja 545g)= 1,80 g		Grochowa z ziemniakami 300 ml (GLU Psz, SEL.) Pieczeń rzymska pieczona 100g (GLU Psz, JAJ, SOJ, GLU Jęcz.) Sos naturalny 120g A (GLU Psz, MLE.) Ziemniaki 200g a Surówka coleslaw 150g A (JAJ, GOR.) herbata dzika róża/ jablko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 79 /(porcja 1120g)= 877,30 kcal Białko ogółem (100g)= 3.6 /(porcja 1120g)= 39,80 g Tłuszcz (100g)= 2.1 /(porcja 1120g)= 23,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .3 /(porcja 1120g)= 2,90 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11.7 /(porcja 1120g)= 130,10 g cukry suma (100g)= 2.1 /(porcja 1120g)= 22,90 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2.8 /(porcja 1120g)= 30,90 g Sól (100g)= .2 /(porcja 1120g)= 1,70 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] 2 113,90 kcal Białko ogółem 94,90 g Tłuszcz 77,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 30,10 g Węglowodny przyswajalne 250,80 g cukry suma 51,10 g Błonnik pokarmowy 51,40 g Sól 4,00 g

03.10.25. dnep7
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 13:22:21

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-10-12 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-10-12 niedziela	2-Ławosławna	chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Twarożek naturalny 120g A (MLE.) Rukola 10g Pomidor sparzony 100g 2 szt Kakao z cukrem 250 ml A (MLE.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 116 /(porcja 580 g) = 682,10 kcal Białko ogółem (100g)= 5.2 /(porcja 580g) = 30,70 g Tłuszcz (100g)= 4.4 /(porcja 580g) = 25,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2.3 /(porcja 580g) = 13,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 13.2 /(porcja 580g) = 77,70 g cukry suma (100g)= 3.1 /(porcja 580g) = 18,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.6 /(porcja 580g) = 9,60 g Sól (100g)= .1 /(porcja 580g) = 0,80 g		Pietruszkowa z zacierką 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL.) Pieczeń rzymska pieczona 100g (GLU Psz, JAJ, SOJ, GLU Jęcz.) Sos naturalny 120g A (GLU Psz, MLE.) Ziemniaki 200g a Fasolka szparagowa duszona 150g herbata dzika róża/ jablko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 73.1 /(porcja 1120g) = 811,90 kcal Białko ogółem (100g)= 3.2 /(porcja 1120g) = 35,80 g Tłuszcz (100g)= 1.3 /(porcja 1120g) = 14,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .3 /(porcja 1120g) = 3,20 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11.4 /(porcja 1120g) = 126,80 g cukry suma (100g)= 1.3 /(porcja 1120g) = 14,30 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.9 /(porcja 1120g) = 20,70 g Sól (100g)= 0 /(porcja 1120g) = 0,30 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] 1 980,80 kcal Białko ogółem 88,10 g Tłuszcz 57,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 24,00 g Węglowodny przyswajalne 258,50 g cukry suma 46,40 g Błonnik pokarmowy 35,80 g Sól 1,60 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 13:22:21

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-10-12 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2025-10-12 niedziela	31-letniostawna z ograniczeniem tłuszczu	Bułka pszenna 100g (<i>GLU Psz, SOJ, GLU Jęcz.</i>) Twarożek naturalny 120g A (<i>MLE</i>) Rukola 10g Pomidor sparzony 100g 2 szt Kakao z cukrem 250 ml A (<i>MLE</i>) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 104.4 / (porcja 580g)= 614,30 kcal Białko ogółem (100g)= 5.2 / (porcja 580g)= 30,70 g Tłuszcz (100g)= 2.9 / (porcja 580g)= 16,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.3 / (porcja 580g)= 7,90 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 13.9 / (porcja 580g)= 81,60 g cukry suma (100g)= 3.1 / (porcja 580g)= 18,40 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.5 / (porcja 580g)= 8,70 g Sól (100g)= .3 / (porcja 580g)= 2,00 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	Pietruszkowa z zacierką 300ml A (<i>GLU Psz, MLE, SEL</i>) Pieczeń ryżowa pieczona 100g (<i>GLU Psz, JAJ, SOJ, GLU Jęcz.</i>) Ziemniaki 200g a Fasolka szparagowa duszona 150g herbata dzika róża/ jabłko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 76 / (porcja 1000g)= 759,50 kcal Białko ogółem (100g)= 3.5 / (porcja 1000g)= 35,10 g Tłuszcz (100g)= 1.1 / (porcja 1000g)= 10,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .3 / (porcja 1000g)= 2,80 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12.4 / (porcja 1000g)= 123,90 g cukry suma (100g)= 1.4 / (porcja 1000g)= 13,70 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2 / (porcja 1000g)= 20,30 g Sól (100g)= 0 / (porcja 1000g)= 0,30 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 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .1 / (porcja 150g)= 0,20 g	Bułka pszenna 100g (<i>GLU Psz, SOJ, GLU Jęcz.</i>) Szynka łostowa z kurcząt 60g (<i>SOJ</i>) Mix sałat 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] 1 931,50 kcal Białko ogółem 106,90 g Tłuszcz 36,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 13,80 g Węglowodny przyswajalne 276,00 g cukry suma 51,10 g Błonnik pokarmowy 32,40 g Sól 4,30 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 2025-10-12 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2025-10-12 niedziela	4-letniostawna z ogr.sub.pobudz.wyd.śoku żółdąk.						
	Bułka pszenna 75g (GLU Psz, SOJ, GLU Jęcz.) masło porcjowane 10g (MLE) Twarożek naturalny 120g A (MLE) Rukola 10g Pomidor sparzony 100g 2 szt Kakao z cukrem 250 ml A (MLE) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 114.5 / (porcja 565g) = 636,30 kcal Białko ogółem (100g)= 5.2 / (porcja 565g) = 29,00 g Tłuszcz (100g)= 4.5 / (porcja 565g) = 24,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2.4 / (porcja 565g) = 13,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12.8 / (porcja 565g) = 71,10 g cukry suma (100g)= 3.2 / (porcja 565g) = 18,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.4 / (porcja 565g) = 8,00 g Sól (100g)= .3 / (porcja 565g) = 1,70 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	Pietruszkowa z zacierką 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL) Pieczeń ryżowa pieczona 100g (GLU Psz, JAJ, SOJ, GLU Jęcz.) Sos naturalny 120g A (GLU Psz, MLE) Ziemniaki 200g a Fasolka szparagowa duszona 150g herbata dzika róża/ jabłko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 73.1 / (porcja 1120g) = 811,90 kcal Białko ogółem (100g)= 3.2 / (porcja 1120g) = 35,80 g Tłuszcz (100g)= 1.3 / (porcja 1120g) = 14,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .3 / (porcja 1120g) = 3,20 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11.4 / (porcja 1120g) = 126,80 g cukry suma (100g)= 1.3 / (porcja 1120g) = 14,30 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.9 / (porcja 1120g) = 20,70 g Sól (100g)= 0 / (porcja 1120g) = 0,30 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) Szynka łostowa z kurcząt 60g (SOJ) Mix sałat 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] 1 988,40 kcal Białko ogółem 86,40 g Tłuszcz 57,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 25,00 g Węglowodny przyswajalne 264,10 g cukry suma 56,80 g Błonnik pokarmowy 32,90 g Sól 3,50 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 2025-10-12 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-10-12, niedziela	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	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 Węglowodny przyswajalne 226,60 g cukry suma 22,80 g Błonnik pokarmowy 24,80 g Sól 0,80 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 5 z 16

Wydrukował: q, Data i godzina wydruku: 2025-10-03 13:22:21

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-10-12 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-10-12 niedziela	14- Płynna wzmocniona	zupa warzywna +ryż+masło+mięso drobiowe 500ml (GLU Psz, JAJ, SEL.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 83,8 /(porcja 500g)= 418,90 kcal Białko ogółem (100g)= 5,1 /(porcja 500g)= 25,40 g Tłuszcz (100g)= 2,6 /(porcja 500g)= 12,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .5 /(porcja 500g)= 2,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9,8 /(porcja 500g)= 48,80 g cukry suma (100g)= .6 /(porcja 500g)= 3,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= .9 /(porcja 500g)= 4,30 g Sól (100g)= 0 /(porcja 500g)= 0,10 g	zupa warzywna +ryż+masło+mięso drobiowe 500ml (GLU Psz, JAJ, SEL.) Jogurt naturalny 150g-1szt. (MLE.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 70,9 /(porcja 650g)= 472,90 kcal Białko ogółem (100g)= 4,4 /(porcja 650g)= 29,20 g Tłuszcz (100g)= 2,2 /(porcja 650g)= 14,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .6 /(porcja 650g)= 3,70 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 8,1 /(porcja 650g)= 53,90 g cukry suma (100g)= 1,3 /(porcja 650g)= 8,30 g Błonnik pokarmowy (100g)= .7 /(porcja 650g)= 4,30 g Sól (100g)= 0 /(porcja 650g)= 0,30 g	Mięso+warzywa+ masło+ziemniaki 500ml Płynna (MLE, SEL.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 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	zupa warzywna +ryż+masło+mięso drobiowa 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	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

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 6 z 16

Wydrukował: q, Data i godzina wydruku: 2025-10-03 13:22:21

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-10-12 KUCHNIA SZPITALNA

2025-10-12 niedziela	7-kontrolowana zawartość kw. tłuszczowych(sercowa)	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
		chleb wielozłarnisty 115g (GLU Ows, GLU Żyt.) Twarożek naturalny 120g A (MLE.) Rukola 10g Pomidor 100g-2szt Kakao z cukrem 250 ml A (MLE.) Wartość energetyczna[kcal] 619,40 kcal Białko ogółem 30,20 g Tłuszcz 23,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 7,60 g Węglowodny przyswajalne 64,30 g cukry suma 19,20 g Błonnik pokarmowy 16,80 g Sól 1,50 g		Grochowa z ziemniakami 300 ml (GLU Psz, SEL.) Pieczeń rzymska pieczona 100g (GLU Psz, JAJ, SOJ, GLU Jęcz.) Sos naturalny 120g A (GLU Psz, MLE.) Ziemniaki 200g a Surówka coleslaw 150g A (JAJ, GOR.) herbata dzika róża/ jabłko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 877,30 kcal Białko ogółem 39,80 g Tłuszcz 23,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 2,90 g Węglowodny przyswajalne 130,10 g cukry suma 22,90 g Błonnik pokarmowy 30,90 g Sól 1,70 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] 1 961,80 kcal Białko ogółem 91,50 g Tłuszcz 60,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 13,70 g Węglowodny przyswajalne 248,30 g cukry suma 56,00 g Błonnik pokarmowy 53,20 g Sól 3,70 g

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadlospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

strona 7 z 16

Wydrukował: q. Data i godzina wydruku: 2025-10-03 13:22:21

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-10-12 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-10-12 niedziela	chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Twarożek naturalny 200g A (MLE.) Rukola 10g Pomidor sparzony 100g 2 szt Kakao z cukrem 250 ml A (MLE.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 116,4 /porcja 660g = 776,00 kcal Białko ogółem (100g)= 6 /porcja 660g = 39,60 g Tłuszcz (100g)= 4,6 /porcja 660g = 30,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2,5 /porcja 660g = 16,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12,1 /porcja 660g = 80,50 g cukry suma (100g)= 3,3 /porcja 660g = 21,70 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,4 /porcja 660g = 9,60 g Sól (100g)= .1 /porcja 660g = 0,70 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	Pietruszkowa z zacierką 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL.) Pieczeń rzymska pieczona 100g (GLU Psz, JAJ, SOJ, GLU Jęcz.) Sos naturalny 120g A (GLU Psz, MLE.) Ziemniaki 200g a Fasolka szparagowa duszona 150g herbata dzika róża/ jabłko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 73,1 /porcja 1120g = 811,90 kcal Białko ogółem (100g)= 3,2 /porcja 1120g = 35,80 g Tłuszcz (100g)= 1,3 /porcja 1120g = 14,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .3 /porcja 1120g = 3,20 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11,4 /porcja 1120g = 126,80 g cukry suma (100g)= 1,3 /porcja 1120g = 14,30 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,9 /porcja 1120g = 20,70 g Sól (100g)= 0 /porcja 1120g = 0,30 g	Skyr jagodowy 150g (MLE.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 82,4 /porcja 150g = 123,00 kcal Białko ogółem (100g)= 9,7 /porcja 150g = 14,40 g Tłuszcz (100g)= 0 /porcja 150g = g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 0 /porcja 150g = g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11,1 /porcja 150g = 16,50 g cukry suma (100g)= 11,1 /porcja 150g = 16,50 g Błonnik pokarmowy (100g)= 0 /porcja 150g = g Sól (100g)= 0 /porcja 150g = 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] 251,70 kcal Białko ogółem 115,20 g Tłuszcz 64,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 28,40 g Węglowodny przyswajalne 282,90 g cukry suma 71,50 g Błonnik pokarmowy 35,80 g Sól 1,60 g	

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadlospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

strona 8 z 16

Wydrukował: q. Data i godzina wydruku: 2025-10-03 13:22:21

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
2025-10-12 niedziela	6-z ograniczeniem łatwo przys.węgl.(Cukrzykowa)	chleb wielozłazisty 115g (GLU Ows, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Ser żółty 60g A (MLE.) Rukola 10g Pomidor 100g-2szt Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 98.5 /porcja 545g)= 547,20 kcal Białko ogółem (100g)= 4.6 /porcja 545g)= 25,30 g Tłuszcz (100g)= 5.4 /porcja 545g)= 30,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2.9 /porcja 545g)= 16,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 7.1 /porcja 545g)= 39,50 g cukry suma (100g)= 1.1 /porcja 545g)= 6,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2.3 /porcja 545g)= 12,80 g Sól (100g)= .3 /porcja 545g)= 1,80 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	Grochowa z ziemniakami 300 ml (GLU Psz, SEL.) Pieczeń rzymska pieczona 100g (GLU Psz, JAJ, SOJ, GLU Jęcz.) Sos naturalny 120g A (GLU Psz, MLE.) Ziemniaki 200g a Surówka coleslaw 150g A (JAJ, GOR.) Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 76.4 /porcja 1120g)= 849,00 kcal Białko ogółem (100g)= 3.6 /porcja 1120g)= 39,80 g Tłuszcz (100g)= 2 /porcja 1120g)= 22,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .3 /porcja 1120g)= 2,90 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11.3 /porcja 1120g)= 125,20 g cukry suma (100g)= 1.6 /porcja 1120g)= 18,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2.8 /porcja 1120g)= 30,90 g Sól (100g)= .2 /porcja 1120g)= 1,70 g		Chleb graham 90g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Szyńska łoskowa z kurcząt 60g (SOJ.) Mix salat z olejem i marchewką 50g Sok wielowarzywny 200 ml (SEL.) 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	Pieczyno żytnio-pszenno-razowe 60g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło 10g (MLE.) Golonowa delikatowa a z indyka 40g (GLU Psz, SEL, GOR.) 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)= 4,90 g Błonnik pokarmowy (100g)= 3.5 /porcja 140g)= 4,90 g Sól (100g)= .4 /porcja 140g)= 0,50 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 168,60 kcal Białko ogółem 101,60 g Tłuszcz 82,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 34,00 g Węglodny przyswajalne 241,50 g cukry suma 40,40 g Błonnik pokarmowy 54,90 g Sól 4,70 g

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-10-12, niedziela	GL- Bezglutenowa	chleb bezglutenowy 105g masło porcjowane 10g (MLE.) Ser żółty 60g A (MLE.) Rukola 10g Pomidor 100g-2szt Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 92.2 /porcja 535g)= 485,30 kcal Białko ogółem (100g)= 3.4 /porcja 535g)= 17,60 g Tłuszcz (100g)= 5.4 /porcja 535g)= 28,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 3.2 /porcja 535g)= 16,70 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 7.9 /porcja 535g)= 41,40 g cukry suma (100g)= 2.2 /porcja 535g)= 11,60 g Błonnik pokarmowy (100g)= .5 /porcja 535g)= 2,50 g Sól (100g)= .4 /porcja 535g)= 2,10 g		Grochowa z ziemniakami 300ml A bez glutenu a (SEL.) Pieczeń rzymska drobiowa pieczona bezglutenowa 100g (JAJ.) Sos naturalny 120g A bez mleczny Ziemniaki 300g A Surówka coleslaw 150g A (JAJ, GOR.) herbata dzika róża/ jabłko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 78.6 /porcja 1220g)= 981,90 kcal Białko ogółem (100g)= 4 /porcja 1220g)= 49,60 g Tłuszcz (100g)= 2 /porcja 1220g)= 25,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .2 /porcja 1220g)= 2,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11.3 /porcja 1220g)= 141,80 g cukry suma (100g)= 1.8 /porcja 1220g)= 22,60 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2.8 /porcja 1220g)= 34,30 g Sól (100g)= .1 /porcja 1220g)= 1,70 g		chleb bezglutenowy 105g masło porcjowane 10g (MLE.) Szyńska łoskowa z kurcząt 60g (SOJ.) Miód porcjowany 1szt-25g Mix salát z olejem i marchewką 50g Sok wielowarzywny 200 ml (SEL.) Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 73.7 /porcja 700g)= 526,20 kcal Białko ogółem (100g)= 1.9 /porcja 700g)= 13,30 g Tłuszcz (100g)= 3 /porcja 700g)= 21,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1 /porcja 700g)= 7,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9.1 /porcja 700g)= 64,70 g cukry suma (100g)= 2.2 /porcja 700g)= 15,70 g Błonnik pokarmowy (100g)= .2 /porcja 700g)= 1,30 g Sól (100g)= .2 /porcja 700g)= 1,50 g		Wartość energetyczna[kcal] 1 993,40 kcal Białko ogółem 80,50 g Tłuszcz 74,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 26,40 g Węglowodny przyswajalne 247,90 g cukry suma 49,90 g Błonnik pokarmowy 38,10 g Sól 5,30 g

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-10-12 KUCHNIA SZPITALNA

2025-10-12, niedziela	ML-Bezmielczna	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
		chleb żytnio-pszenny 90g (<i>GLU Psz, GLU Żyt</i> , Masło roślinne rama 10g Jajko gotowane 2szt-100g (<i>JAJ</i> ,) Miód porcjowany 1szt-25g Rukola 10g Pomidor sparzony 100g 2 szt Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 93.8 /(porcja 585g)= 551,80 kcal Białko ogółem (100g)= 3.6 /(porcja 585g)= 20,90 g Tłuszcz (100g)= 2.8 /(porcja 585g)= 16,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 7 /(porcja 585g)= 4,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 13.2 /(porcja 585g)= 77,40 g cukry suma (100g)= 1.7 /(porcja 585g)= 10,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= .9 /(porcja 585g)= 5,60 g Sól (100g)= .1 /(porcja 585g)= 0,40 g		Pietruszkowa z zacierką 300ml bezglutenowa, bezmleczna 300ml A (<i>SEL</i> ,) Pieczeń rzymska pieczona 100g (<i>GLU Psz, JAJ, SOJ, GLU Jęcz</i> ,) Sos naturalny 120g A bez mleczny Ziemniaki 300g A Fasolka szparagowa duszona 150g herbata dzika róża/ jabłko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 74.4 /(porcja 1220g)= 930,00 kcal Białko ogółem (100g)= 3 /(porcja 1220g)= 38,00 g Tłuszcz (100g)= 1.8 /(porcja 1220g)= 22,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2 /(porcja 1220g)= 2,70 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10.9 /(porcja 1220g)= 135,90 g cukry suma (100g)= 1.2 /(porcja 1220g)= 14,90 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2.2 /(porcja 1220g)= 27,20 g Sól (100g)= 0 /(porcja 1220g)= 0,30 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 Szynka tostowa z kurcząt 60g (<i>SOJ</i> ,) Mix sałat z olejem i marchewką 50g Sok wielowarzywny 200 ml (<i>SEL</i> ,) Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 69.8 /(porcja 660g)= 465,10 kcal Białko ogółem (100g)= 3.2 /(porcja 660g)= 21,50 g Tłuszcz (100g)= 2.2 /(porcja 660g)= 14,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .5 /(porcja 660g)= 3,20 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 8.1 /(porcja 660g)= 53,90 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] 1 946,90 kcal Białko ogółem 80,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 10,30 g Węglodny przyswajalne 267,20 g cukry suma 39,00 g Błonnik pokarmowy 38,30 g Sól 1,20 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 2025-10-12 KUCHNIA SZPITALNA

2025-10-12, niedziela	We- Vegetariańska	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
		chleb żytnio-pszenny 90g (<i>GLU Psz, GLU Żyt</i> , masło porcjowane 10g (<i>MLE</i> ,) Ser żółty 60g A (<i>MLE</i> ,) Rukola 10g Pomidor 100g-2szt Kakao z cukrem 250 ml A (<i>MLE</i> ,) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 138.8 /(porcja 520g)= 730,80 kcal Białko ogółem (100g)= 6.4 /(porcja 520g)= 33,40 g Tłuszcz (100g)= 6.2 /(porcja 520g)= 32,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 3.8 /(porcja 520g)= 20,00 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 14.2 /(porcja 520g)= 74,70 g cukry suma (100g)= 2.5 /(porcja 520g)= 13,40 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.8 /(porcja 520g)= 9,60 g Sól (100g)= .2 /(porcja 520g)= 1,30 g		Grochowa z ziemniakami 300 ml (<i>GLU Psz, SEL</i> ,) Ryba gotowana w jarzynach 150g (<i>RYB, SEL</i> ,) Ziemniaki 200g a Surówka coleslaw 150g A (<i>JAJ, GOR</i> ,) herbata dzika róża/ jabłko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 73.3 /(porcja 1050g)= 733,40 kcal Białko ogółem (100g)= 4.3 /(porcja 1050g)= 42,80 g Tłuszcz (100g)= 1.4 /(porcja 1050g)= 13,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .1 /(porcja 1050g)= 1,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12.3 /(porcja 1050g)= 123,40 g cukry suma (100g)= 2.5 /(porcja 1050g)= 25,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= 3.3 /(porcja 1050g)= 32,80 g Sól (100g)= .3 /(porcja 1050g)= 2,80 g		Chleb żytnio- pszenny 30g (<i>GLU Psz, GLU Żyt</i> ,) Chleb graham 60g (<i>GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt</i> ,) masło porcjowane 10g (<i>MLE</i> ,) Jajko gotowane 2szt-100g (<i>JAJ</i> ,) Mix sałat z olejem i marchewką 50g Sok wielowarzywny 200 ml (<i>SEL</i> ,) Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 74.3 /(porcja 700g)= 530,60 kcal Białko ogółem (100g)= 3.1 /(porcja 700g)= 22,30 g Tłuszcz (100g)= 3.4 /(porcja 700g)= 24,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.3 /(porcja 700g)= 9,00 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 7.5 /(porcja 700g)= 53,30 g cukry suma (100g)= 1.9 /(porcja 700g)= 13,60 g Błonnik pokarmowy (100g)= .8 /(porcja 700g)= 5,50 g Sól (100g)= .1 /(porcja 700g)= 0,40 g		Wartość energetyczna[kcal] 1 994,80 kcal Białko ogółem 98,50 g Tłuszcz 70,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 30,30 g Węglowodny przyswajalne 251,40 g cukry suma 52,20 g Błonnik pokarmowy 47,90 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 2025-10-12 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-10-12 niedziela	C1- Dieta podstawowa	Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) Chleb wieloziarnisty 85g (GLU Ows, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Ser żółty 60g A (MLE.) Rukola 10g Pomidor 100g-2szt Kakao z cukrem 250 ml A (MLE.) Wartość energetyczna[kcal] 749,80 kcal Białko ogółem 33,50 g Tłuszcz 37,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 19,80 g Węglowodny przyswajalne 66,70 g cukry suma 14,30 g Błonnik pokarmowy 15,00 g Sól 1,80 g		Grochowa z ziemniakami 300 ml (GLU Psz, SEL.) Pieczeń rzymska pieczona 100g (GLU Psz, JAJ, SOJ, GLU Jęcz.) Sos naturalny 120g A (GLU Psz, MLE.) Ziemniaki 200g a Surówka coleslaw 150g A (JAJ, GOR.) herbata dzika róża/ jabłko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 877,30 kcal Białko ogółem 39,80 g Tłuszcz 23,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 2,90 g Węglowodny przyswajalne 130,10 g cukry suma 22,90 g Błonnik pokarmowy 30,90 g Sól 1,70 g		Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Szyńka 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] 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] 2 113,90 kcal Białko ogółem 94,90 g Tłuszcz 77,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 30,10 g Węglowodny przyswajalne 250,80 g cukry suma 51,10 g Błonnik pokarmowy 51,40 g Sól 4,00 g

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-10-12 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-10-12 niedziela	C2- Dieta Latwostawna	chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Twarógek naturalny 120g A (MLE.) Rukola 10g Pomidor sparzony 100g 2 szt Kakao z cukrem 250 ml A (MLE.) Wartość energetyczna[kcal] 682,10 kcal Białko ogółem 30,70 g Tłuszcz 25,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 13,40 g Węglowodny przyswajalne 77,70 g cukry suma 18,20 g Błonnik pokarmowy 9,60 g Sól 0,80 g		Pietruszkowa z zacierką 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL.) Pieczeń rzymska pieczona 100g (GLU Psz, JAJ, SOJ, GLU Jęcz.) Sos naturalny 120g A (GLU Psz, MLE.) Ziemniaki 200g a Fasolka szparagowa duszona 150g herbata dzika róża/ jabłko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 811,90 kcal Białko ogółem 35,80 g Tłuszcz 14,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 3,20 g Węglowodny przyswajalne 126,80 g cukry suma 14,30 g Błonnik pokarmowy 20,70 g Sól 0,30 g		Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Szyńka 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] 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] 1 980,80 kcal Białko ogółem 88,10 g Tłuszcz 57,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 24,00 g Węglowodny przyswajalne 258,50 g cukry suma 46,40 g Błonnik pokarmowy 35,80 g Sól 1,60 g

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-10-12 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2025-10-12 niedziela	C3-Ograniczenie łatwoprzys. węgl(CukrzycaowaMaki)	chleb wielozłazmsty 115g (GLU Ows, GLU Żyt.) Maslo roślinne rama 10g Ser żółty 80g A (MLE.) Rukola 10g Pomidor 100g-2szt Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 586,20 kcal Białko ogółem 30,40 g Tłuszcz 32,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 15,80 g Węglowodny przyswajalne 39,70 g cukry suma 6,00 g Błonnik pokarmowy 12,80 g Sól 2,10 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	Grochowa z ziemniakami 300 ml (GLU Psz, SEL.) Pieczeń rzymska wieprzowa pieczona 150g A (GLU Psz, JAJ, SOJ, GLU Jęcz.) Sos naturalny 120g A (GLU Psz, MLE.) Ziemniaki 200g a Surówka coleslaw 150g A (JAJ, GOR.) Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 754,50 kcal Białko ogółem 62,30 g Tłuszcz 9,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 1,30 g Węglowodny przyswajalne 108,50 g cukry suma 7,50 g Błonnik pokarmowy 26,60 g Sól 0,50 g		Chleb graham 90g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Maslo roślinne rama 10g Szyńska tostowa z kurcząt 80g A (SOJ.) Jajko gotowane 1szt -50g (JAJ.) Mix salát z olejem i marchewką 50g Sok wielowarzywny 200 ml (SEL.) Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 540,20 kcal Białko ogółem 31,10 g Tłuszcz 19,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 4,90 g Węglowodny przyswajalne 48,40 g cukry suma 9,40 g Błonnik pokarmowy 6,30 g Sól 0,60 g	Pieczyno żytnio-pszenno-razowe 60g (GLU Psz, GLU Żyt.) Maslo roślinne rama 10g Golónk owa 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] 2 166,20 kcal Białko ogółem 137,90 g Tłuszcz 73,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 25,70 g Węglowodny przyswajalne 225,50 g cukry suma 30,00 g Błonnik pokarmowy 50,60 g Sól 3,90 g

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-10-12 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2025-10-12 niedziela	P1- Dieta Podstawowa Dziecięca	Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) Chleb wielozłazmsty 40g (GLU Ows, GLU Żyt.) maslo porcjowane 10g (MLE.) Ser żółty 60g A (MLE.) Rukola 10g Pomidor 100g-2szt Kakao z cukrem 250 ml A (MLE.) Wartość energetyczna[kcal] 644,50 kcal Białko ogółem 30,20 g Tłuszcz 34,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 19,80 g Węglowodny przyswajalne 52,80 g cukry suma 13,10 g Błonnik pokarmowy 10,50 g Sól 1,40 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	Grochowa z ziemniakami 300 ml (GLU Psz, SEL.) Pieczeń rzymska pieczona 100g (GLU Psz, JAJ, SOJ, GLU Jęcz.) Sos naturalny 120g A (GLU Psz, MLE.) Ziemniaki 100g Surówka coleslaw 100g G (JAJ, GOR.) herbata dzika róża/ jablko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 630,70 kcal Białko ogółem 34,80 g Tłuszcz 17,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 2,40 g Węglowodny przyswajalne 89,10 g cukry suma 15,40 g Błonnik pokarmowy 21,00 g Sól 0,90 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 60g (GLU Psz, GLU Żyt.) maslo porcjowane 10g (MLE.) Szyńska 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] 412,70 kcal Białko ogółem 17,70 g Tłuszcz 16,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 7,30 g Węglowodny przyswajalne 41,70 g cukry suma 12,60 g Błonnik pokarmowy 2,60 g Sól 0,40 g		Wartość energetyczna[kcal] 1 861,70 kcal Białko ogółem 98,10 g Tłuszcz 68,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 29,50 g Węglowodny przyswajalne 210,30 g cukry suma 67,00 g Błonnik pokarmowy 36,20 g Sól 2,70 g