

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-05-13 KUCHNIA SZPITALNA

|                   |                                                     | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 2. śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                            | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Podwieczorek | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | SUMA                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-05-13 wtorek | C3-Ograniczenie łatw. przys. węgl.(CukrzycowaMatki) | Bulka Grahamka 1szt-70g (GLU Psz.)<br>Masło roślinne rama 10g<br>Jajko gotowane 1szt -50g (JAJ.)<br>Szynka tostowa z kurcząt 60g (SOJ.)<br>Mix salat z olejem i marchewką 50g<br>Herbata bez cukru 250 ml<br>Wartość energetyczna[kcal] 430,80 kcal<br>Białko ogółem 22,50 g<br>Tłuszcz 18,30 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 4,30 g<br>Węglowodny przyswajalne 36,00 g<br>cukry suma 2,30 g<br>Błonnik pokarmowy 4,70 g<br>Sól 1,10 g | Jogurt naturalny 150g-1szt. (MLE.)<br>Pomarańcza 150g<br>Wartość energetyczna[kcal] 104,80 kcal<br>Białko ogółem 4,80 g<br>Tłuszcz 2,20 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 1,40 g<br>Węglowodny przyswajalne 15,30 g<br>cukry suma 14,50 g<br>Błonnik pokarmowy 2,10 g<br>Sól 0,10 g | Jarzynowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, SEL.)<br>Bitka drobiowa gotowana 150g A (GLU Psz.)<br>Sos paprykowy 120ml A (GLU Psz, MLE.)<br>Ziemniaki 200g a 150g A (JAJ, GOR.)<br>Herbata bez cukru 250 ml<br>Wartość energetyczna[kcal] 861,70 kcal<br>Białko ogółem 60,30 g<br>Tłuszcz 17,20 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 4,60 g<br>Węglowodny przyswajalne 106,00 g<br>cukry suma 23,50 g<br>Błonnik pokarmowy 22,20 g<br>Sól 2,10 g |              | Chleb graham 90g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.)<br>Twarożek z koperkiem 200g A (MLE.)<br>rzodkiewka 50g<br>Sok pomidorowy 200 ml (SEL.)<br>Herbata bez cukru 250 ml<br>Wartość energetyczna[kcal] 506,50 kcal<br>Białko ogółem 44,20 g<br>Tłuszcz 10,30 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 5,80 g<br>Węglowodny przyswajalne 57,60 g<br>cukry suma 18,40 g<br>Błonnik pokarmowy 9,50 g<br>Sól 0,70 g | Pieczywo żytnio-pszenno-razowe 60g (GLU Psz, GLU Żyt.)<br>Masło roślinne rama 10g<br>Golonkowa delikatesowa z indyka 80g (GLU Psz, SEL, GOR.)<br>Ogórek 30g<br>Wartość energetyczna[kcal] 280,50 kcal<br>Białko ogółem 15,90 g<br>Tłuszcz 11,70 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 3,00 g<br>Węglowodny przyswajalne 24,90 g<br>cukry suma 2,00 g<br>Błonnik pokarmowy 4,90 g<br>Sól 1,00 g | Wartość energetyczna[kcal] 2 184,30 kcal<br>Białko ogółem 147,70 g<br>Tłuszcz 59,70 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 19,10 g<br>Węglowodny przyswajalne 239,80 g<br>cukry suma 60,70 g<br>Błonnik pokarmowy 43,40 g<br>Sól 5,00 g |

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-05-13 KUCHNIA SZPITALNA

|                   |                                | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 2. śniadanie                                                                                                                                                                                                                          | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                 | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Posiłek nocny | SUMA                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------|--------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-05-13 wtorek | P1- Dieta Podstawowa Dziecięca | Bulka Grahamka 1szt-70g (GLU Psz.)<br>masło porcjowane 10g (MLE.)<br>Jajko gotowane 1szt -50g (JAJ.)<br>Szynka tostowa z kurcząt 60g (SOJ.)<br>Mix salat z olejem i marchewką 50g<br>Kawa z mlekiem 250 ml A (GLU Psz, MLE.)<br>Wartość energetyczna[kcal] 526,60 kcal<br>Białko ogółem 26,20 g<br>Tłuszcz 24,00 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 10,50 g<br>Węglowodny przyswajalne 43,60 g<br>cukry suma 9,70 g<br>Błonnik pokarmowy 4,80 g<br>Sól 1,10 g | Pomarańcza 150g<br>Wartość energetyczna[kcal] 50,80 kcal<br>Białko ogółem 1,00 g<br>Tłuszcz 0,20 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem g<br>Węglowodny przyswajalne 10,20 g<br>cukry suma 9,40 g<br>Błonnik pokarmowy 2,10 g<br>Sól g | Jarzynowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, SEL.)<br>Bitka drobiowa gotowana 100g A<br>Sos paprykowy 120ml A (GLU Psz, MLE.)<br>Ziemniaki 100g<br>Surówka meksykańska 100g A (JAJ, GOR.)<br>Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml<br>Wartość energetyczna[kcal] 631,20 kcal<br>Białko ogółem 40,60 g<br>Tłuszcz 14,40 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 4,30 g<br>Węglowodny przyswajalne 77,40 g<br>cukry suma 20,70 g<br>Błonnik pokarmowy 14,30 g<br>Sól 1,50 g | Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE.)<br>Wartość energetyczna[kcal] 111,00 kcal<br>Białko ogółem 4,40 g<br>Tłuszcz 1,50 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 2,10 g<br>Węglowodny przyswajalne 16,50 g<br>cukry suma 13,80 g<br>Błonnik pokarmowy g<br>Sól 0,20 g | Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.)<br>Chleb graham 30g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.)<br>masło porcjowane 10g (MLE.)<br>Twarożek z koperkiem 120g A (MLE.)<br>Dżem porcjowany 1szt-25g<br>Sok pomidorowy 200 ml (SEL.)<br>Herbata z cukrem 250ml A<br>Wartość energetyczna[kcal] 456,40 kcal<br>Białko ogółem 19,70 g<br>Tłuszcz 17,00 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 9,80 g<br>Węglowodny przyswajalne 54,40 g<br>cukry suma 54,00 g<br>Błonnik pokarmowy 8,60 g<br>Sól 0,50 g |               | Wartość energetyczna[kcal] 1 776,00 kcal<br>Białko ogółem 91,90 g<br>Tłuszcz 57,10 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 26,70 g<br>Węglowodny przyswajalne 202,10 g<br>cukry suma 107,60 g<br>Błonnik pokarmowy 29,80 g<br>Sól 3,30 g |

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-05-13 KUCHNIA SZPITALNA

|                   |                      | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 2. śniadanie | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Podwieczorek | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Posiłek nocny | SUMA                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-05-13 wtorek | C1- Dieta podstawowa | Bułka Grahamka 1szt-70g (GLU Psz,)<br>Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt,)<br>masło porcjowane 10g (MLE,)<br>Jajko gotowane 1szt -50g (JAJ,)<br>Szynka tostowa z kurcząt 60g (SOJ,)<br>Mix салат z olejem i marchewką 50g<br>Pomarańcza 150g<br>Kawa z mlekiem 250 ml A (GLU Psz, MLE,)<br>Wartość energetyczna[kcal] 654,50 kcal<br>Białko ogółem 29,90 g<br>Tłuszcz 24,80 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 10,60 g<br>Węglowodny przyswajalne 68,40 g<br>cukry suma 19,70 g<br>Błonnik pokarmowy 8,10 g<br>Sól 1,20 g |              | Jarzynowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, SEL,)<br>Bitka drobiowa gotowana 100g A<br>Sos paprykowy 120ml A (GLU Psz, MLE,)<br>Ziemniaki 200g a<br>Surówka meksykańska 150g A (JAJ, GOR,)<br>Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml<br>Wartość energetyczna[kcal] 831,90 kcal<br>Białko ogółem 44,60 g<br>Tłuszcz 16,60 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 4,40 g<br>Węglowodny przyswajalne 115,90 g<br>cukry suma 26,40 g<br>Błonnik pokarmowy 22,00 g<br>Sól 2,00 g |              | Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt,)<br>Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt,)<br>masło porcjowane 10g (MLE,)<br>Twarożek z koperkiem 120g A (MLE,)<br>Dżem porcjowany 1szt-25g<br>Sok pomidorowy 200 ml (SEL,)<br>Herbata z cukrem 250ml A<br>Wartość energetyczna[kcal] 532,00 kcal<br>Białko ogółem 23,00 g<br>Tłuszcz 17,50 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 9,90 g<br>Węglowodny przyswajalne 67,90 g<br>cukry suma 54,90 g<br>Błonnik pokarmowy 10,70 g<br>Sól 0,70 g |               | Wartość energetyczna[kcal] 2 018,40 kcal<br>Białko ogółem 97,50 g<br>Tłuszcz 58,90 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 24,90 g<br>Węglowodny przyswajalne 252,20 g<br>cukry suma 101,00 g<br>Błonnik pokarmowy 40,80 g<br>Sól 3,90 g |

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-05-13 KUCHNIA SZPITALNA

|                   |                        | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 2. śniadanie | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Podwieczorek | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Posiłek nocny | SUMA                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-05-13 wtorek | C2- Dieta Łatwostrawna | Bułka Grahamka 1szt-70g (GLU Psz,)<br>Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt,)<br>masło porcjowane 10g (MLE,)<br>Jajko gotowane 1szt -50g (JAJ,)<br>Szynka tostowa z kurcząt 60g (SOJ,)<br>Mix салат z olejem i marchewką 50g<br>Pomarańcza 150g<br>Kawa z mlekiem 250 ml A (GLU Psz, MLE,)<br>Wartość energetyczna[kcal] 654,50 kcal<br>Białko ogółem 29,90 g<br>Tłuszcz 24,80 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 10,60 g<br>Węglowodny przyswajalne 68,40 g<br>cukry suma 19,70 g<br>Błonnik pokarmowy 8,10 g<br>Sól 1,20 g |              | Jarzynowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, SEL,)<br>Bitka drobiowa gotowana 100g A<br>Sos paprykowy 120ml A (GLU Psz, MLE,)<br>Ziemniaki 300g A<br>Marchew baby z pietruszką i olejem 150g A<br>Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml<br>Wartość energetyczna[kcal] 990,60 kcal<br>Białko ogółem 49,40 g<br>Tłuszcz 24,10 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 4,90 g<br>Węglowodny przyswajalne 133,60 g<br>cukry suma 23,60 g<br>Błonnik pokarmowy 33,30 g<br>Sól 1,10 g |              | Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt,)<br>Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt,)<br>masło porcjowane 10g (MLE,)<br>Twarożek z koperkiem 120g A (MLE,)<br>Dżem porcjowany 1szt-25g<br>Sok pomidorowy 200 ml (SEL,)<br>Herbata z cukrem 250ml A<br>Wartość energetyczna[kcal] 532,00 kcal<br>Białko ogółem 23,00 g<br>Tłuszcz 17,50 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 9,90 g<br>Węglowodny przyswajalne 67,90 g<br>cukry suma 54,90 g<br>Błonnik pokarmowy 10,70 g<br>Sól 0,70 g |               | Wartość energetyczna[kcal] 2 177,10 kcal<br>Białko ogółem 102,30 g<br>Tłuszcz 66,40 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 25,40 g<br>Węglowodny przyswajalne 269,90 g<br>cukry suma 98,20 g<br>Błonnik pokarmowy 52,10 g<br>Sól 3,00 g |

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-05-13 KUCHNIA SZPITALNA

|                   |                | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 2. śniadanie | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Podwieczorek | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Posiłek nocny | SUMA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------------------|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-05-13 wtorek | ML- Bezmleczna | <p>Bulka Grahamka 1szt-70g (GLU Psz,)</p> <p>Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt,)</p> <p>Miks tłuszczowy do smarowania 80% 15g</p> <p>Jajko gotowane 1szt -50g (JAJ,)</p> <p>Szynka tostowa z kurcząt 60g (SOJ,)</p> <p>Mix sałat z olejem i marchewką 50g</p> <p>Pomarańcza 150g</p> <p>Herbata z cukrem 250ml A</p> <p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> (100g)= 94,9 /(porcja 675g) = 632,80 kcal</p> <p><b>Białko</b> ogółem (100g)= 3,9 /(porcja 675g) = 26,20 g</p> <p><b>Tłuszcz</b> (100g)= 3,8 /(porcja 675g) = 25,20 g</p> <p><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem (100g)= 1,3 /(porcja 675g) = 8,40 g</p> <p><b>Węglowodny przyswajalne</b> (100g)= 9,9 /(porcja 675g) = 66,00 g</p> <p><b>cukry</b> suma (100g)= 2,6 /(porcja 675g) = 17,30 g</p> <p><b>Błonnik pokarmowy</b> (100g)= 1,2 /(porcja 675g) = 8,00 g</p> <p><b>Sól</b> (100g)= 2 /(porcja 675g) = 1,10 g</p> |              | <p>Jarzynowa z ziemniakami 300ml bez mleczna</p> <p>Bitka drobiowa gotowana 100g A b/g</p> <p>Sos paprykowy 120ml bez glutenowy</p> <p>Ziemniaki 200g a</p> <p>Marchew baby z pietruszką i olejem 150g A</p> <p>Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml</p> <p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> (100g)= 81,7 /(porcja 1120g) = 907,30 kcal</p> <p><b>Białko</b> ogółem (100g)= 4 /(porcja 1120g) = 44,50 g</p> <p><b>Tłuszcz</b> (100g)= 3,3 /(porcja 1120g) = 36,30 g</p> <p><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem (100g)= 3,3 /(porcja 1120g) = 2,90 g</p> <p><b>Węglowodny przyswajalne</b> (100g)= 8,4 /(porcja 1120g) = 93,30 g</p> <p><b>cukry</b> suma (100g)= 1,6 /(porcja 1120g) = 18,10 g</p> <p><b>Błonnik pokarmowy</b> (100g)= 2,1 /(porcja 1120g) = 23,70 g</p> <p><b>Sól</b> (100g)= 1,00 g</p> |              | <p>Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt,)</p> <p>Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt,)</p> <p>Miks tłuszczowy do smarowania 80% 15g</p> <p>Kiełbasa pieprzowa-wędlina z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 60g</p> <p>Dżem porcjowany 1szt-25g</p> <p>Rukola 10g</p> <p>Sok pomidorowy 200 ml (SEL,)</p> <p>Herbata z cukrem 250ml A</p> <p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> (100g)= 76,5 /(porcja 650g) = 509,80 kcal</p> <p><b>Białko</b> ogółem (100g)= 3,1 /(porcja 650g) = 20,80 g</p> <p><b>Tłuszcz</b> (100g)= 2,7 /(porcja 650g) = 18,10 g</p> <p><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem (100g)= 1 /(porcja 650g) = 6,90 g</p> <p><b>Węglowodny przyswajalne</b> (100g)= 9,7 /(porcja 650g) = 64,70 g</p> <p><b>cukry</b> suma (100g)= 7,5 /(porcja 650g) = 49,90 g</p> <p><b>Błonnik pokarmowy</b> (100g)= 1,6 /(porcja 650g) = 10,60 g</p> <p><b>Sól</b> (100g)= 2 /(porcja 650g) = 1,60 g</p> |               | <p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 049,90 kcal</p> <p><b>Białko</b> ogółem 91,50 g</p> <p><b>Tłuszcz</b> 79,60 g</p> <p><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem 18,20 g</p> <p><b>Węglowodny przyswajalne</b> 224,00 g</p> <p><b>cukry</b> suma 85,30 g</p> <p><b>Błonnik pokarmowy</b> 42,30 g</p> <p><b>Sól</b> 3,70 g</p> |

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-05-13 KUCHNIA SZPITALNA

|                   |                      | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 2. śniadanie | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Podwieczorek | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Posiłek nocny | SUMA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-------------------|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-05-13 wtorek | Wie- Wiegietariańska | <p>Bulka Grahamka 1szt-70g (GLU Psz,)</p> <p>Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt,)</p> <p>masło porcjowane 10g (MLE,)</p> <p>Jajko gotowane 2szt-100g (JAJ,)</p> <p>Mix sałat z olejem i marchewką 50g</p> <p>Pomarańcza 150g</p> <p>Kawa z mlekiem 250 ml A (GLU Psz, MLE,)</p> <p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> (100g)= 94,3 /(porcja 660g) = 628,40 kcal</p> <p><b>Białko</b> ogółem (100g)= 3,8 /(porcja 660g) = 25,10 g</p> <p><b>Tłuszcz</b> (100g)= 4,1 /(porcja 660g) = 27,00 g</p> <p><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem (100g)= 1,6 /(porcja 660g) = 10,80 g</p> <p><b>Węglowodny przyswajalne</b> (100g)= 10,1 /(porcja 660g) = 67,50 g</p> <p><b>cukry</b> suma (100g)= 2,9 /(porcja 660g) = 19,40 g</p> <p><b>Błonnik pokarmowy</b> (100g)= 1,2 /(porcja 660g) = 8,10 g</p> <p><b>Sól</b> (100g)= 2 /(porcja 660g) = 1,10 g</p> |              | <p>Jarzynowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, SEL,)</p> <p>Ziemniaki 200g a</p> <p>Ryba duszona 100g A (GLU Psz, RYB,)</p> <p>Sos paprykowy 120ml A (GLU Psz, MLE,)</p> <p>Surówka meksykańska 150g A (JAJ, GOR,)</p> <p>Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml</p> <p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> (100g)= 74,2 /(porcja 1120g) = 824,50 kcal</p> <p><b>Białko</b> ogółem (100g)= 3,3 /(porcja 1120g) = 36,50 g</p> <p><b>Tłuszcz</b> (100g)= 2,3 /(porcja 1120g) = 25,30 g</p> <p><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem (100g)= 4 /(porcja 1120g) = 4,80 g</p> <p><b>Węglowodny przyswajalne</b> (100g)= 10,4 /(porcja 1120g) = 115,90 g</p> <p><b>cukry</b> suma (100g)= 2,4 /(porcja 1120g) = 26,40 g</p> <p><b>Błonnik pokarmowy</b> (100g)= 2 /(porcja 1120g) = 22,00 g</p> <p><b>Sól</b> (100g)= 2 /(porcja 1120g) = 1,90 g</p> |              | <p>Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt,)</p> <p>Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt,)</p> <p>masło porcjowane 10g (MLE,)</p> <p>Twarożek z koperkiem 120g A (MLE,)</p> <p>Dżem porcjowany 1szt-25g</p> <p>Sok pomidorowy 200 ml (SEL,)</p> <p>Herbata z cukrem 250ml A</p> <p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> (100g)= 74,5 /(porcja 695g) = 532,00 kcal</p> <p><b>Białko</b> ogółem (100g)= 3,2 /(porcja 695g) = 23,00 g</p> <p><b>Tłuszcz</b> (100g)= 2,5 /(porcja 695g) = 17,50 g</p> <p><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem (100g)= 1,4 /(porcja 695g) = 9,90 g</p> <p><b>Węglowodny przyswajalne</b> (100g)= 9,5 /(porcja 695g) = 67,90 g</p> <p><b>cukry</b> suma (100g)= 7,7 /(porcja 695g) = 54,90 g</p> <p><b>Błonnik pokarmowy</b> (100g)= 1,5 /(porcja 695g) = 10,70 g</p> <p><b>Sól</b> (100g)= 1 /(porcja 695g) = 0,70 g</p> |               | <p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 1 984,90 kcal</p> <p><b>Białko</b> ogółem 84,60 g</p> <p><b>Tłuszcz</b> 69,80 g</p> <p><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem 25,50 g</p> <p><b>Węglowodny przyswajalne</b> 251,30 g</p> <p><b>cukry</b> suma 100,70 g</p> <p><b>Błonnik pokarmowy</b> 40,80 g</p> <p><b>Sól</b> 3,70 g</p> |

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-05-13 KUCHNIA SZPITALNA

|                                                                      | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 2. śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Podwieczorek | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | SUMA                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-05-13 wtorek<br>6-Z ograniczeniem łatwo przys.węgl.(Cukrzycowa) | <p>Bulka Grahamka 1szt-70g (GLU Psz, MLE,)</p> <p>masło porcjowane 10g (MLE,)</p> <p>Jajko gotowane 1szt -50g (JAJ,)</p> <p>Szynka tostowa z kurcząt 60g (SOJ,)</p> <p>Mix салат z olejem i marchewką 50g</p> <p>Herbata bez cukru 250 ml</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 90.5 /(porcja 490g) = 452,50 kcal</p> <p>Białko ogółem (100g)= 4.5 /(porcja 490g) = 22,60 g</p> <p>Tłuszcz (100g)= 4.1 /(porcja 490g) = 20,70 g</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.7 /(porcja 490g) = 8,50 g</p> <p>Węglowodny przyswajalne (100g)= 7.2 /(porcja 490g) = 36,10 g</p> <p>cukry suma (100g)= .5 /(porcja 490g) = 2,30 g</p> <p>Błonnik pokarmowy (100g)= .9 /(porcja 490g) = 4,70 g</p> <p>Sól (100g)= 2 /(porcja 490g) = 1,00 g</p> | <p>Jogurt naturalny 150g-1szt. (MLE,)</p> <p>Pomarańcza 150g</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 34.6 /(porcja 300g) = 104,80 kcal</p> <p>Białko ogółem (100g)= 1.6 /(porcja 300g) = 4,80 g</p> <p>Tłuszcz (100g)= .7 /(porcja 300g) = 2,20 g</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .5 /(porcja 300g) = 1,40 g</p> <p>Węglowodny przyswajalne (100g)= 5 /(porcja 300g) = 15,30 g</p> <p>cukry suma (100g)= 4.8 /(porcja 300g) = 14,50 g</p> <p>Błonnik pokarmowy (100g)= .7 /(porcja 300g) = 2,10 g</p> <p>Sól (100g)= .1 /(porcja 300g) = 0,10 g</p> | <p>Jarzynowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, SEL,)</p> <p>Bitka drobiowa gotowana 100g A</p> <p>Sos paprykowy 120ml A (GLU Psz, MLE,)</p> <p>Ziemniaki 200g a</p> <p>Surówka meksykańska 150g A (JAJ, GOR,)</p> <p>Herbata bez cukru 250 ml</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 70.2 /(porcja 1120g) = 780,00 kcal</p> <p>Białko ogółem (100g)= 4 /(porcja 1120g) = 44,20 g</p> <p>Tłuszcz (100g)= 1.5 /(porcja 1120g) = 16,30 g</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .4 /(porcja 1120g) = 4,40 g</p> <p>Węglowodny przyswajalne (100g)= 9.4 /(porcja 1120g) = 103,90 g</p> <p>cukry suma (100g)= 2.1 /(porcja 1120g) = 23,50 g</p> <p>Błonnik pokarmowy (100g)= 2 /(porcja 1120g) = 22,00 g</p> <p>Sól (100g)= 2 /(porcja 1120g) = 2,00 g</p> |              | <p>Chleb graham 90g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt,)</p> <p>masło porcjowane 10g (MLE,)</p> <p>Twarożek z koperkiem 120g A (MLE,)</p> <p>rzodkiewka 50g</p> <p>Sok pomidorowy 200 ml (SEL,)</p> <p>Herbata bez cukru 250 ml</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 66.5 /(porcja 720g) = 474,90 kcal</p> <p>Białko ogółem (100g)= 3.4 /(porcja 720g) = 24,00 g</p> <p>Tłuszcz (100g)= 2.5 /(porcja 720g) = 17,50 g</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.4 /(porcja 720g) = 9,90 g</p> <p>Węglowodny przyswajalne (100g)= 7.3 /(porcja 720g) = 52,30 g</p> <p>cukry suma (100g)= 2 /(porcja 720g) = 14,20 g</p> <p>Błonnik pokarmowy (100g)= 1.3 /(porcja 720g) = 9,50 g</p> <p>Sól (100g)= .1 /(porcja 720g) = 0,70 g</p> | <p>Pieczywo żytnio-pszenno-razowe 60g (GLU Psz, GLU Żyt,)</p> <p>Golonkowa delikatesowa z indyka 40g (GLU Psz, SEL, GOR,)</p> <p>Ogórek 30g</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 137.2 /(porcja 130g) = 178,20 kcal</p> <p>Białko ogółem (100g)= 7.9 /(porcja 130g) = 10,30 g</p> <p>Tłuszcz (100g)= 2.6 /(porcja 130g) = 3,40 g</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .8 /(porcja 130g) = 1,00 g</p> <p>Węglowodny przyswajalne (100g)= 18.3 /(porcja 130g) = 23,80 g</p> <p>cukry suma (100g)= 1.5 /(porcja 130g) = 2,00 g</p> <p>Błonnik pokarmowy (100g)= 3.8 /(porcja 130g) = 4,90 g</p> <p>Sól (100g)= .4 /(porcja 130g) = 0,50 g</p> | <p>Wartość energetyczna[kcal] 1 990,40 kcal</p> <p>Białko ogółem 105,90 g</p> <p>Tłuszcz 60,10 g</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 25,20 g</p> <p>Węglowodny przyswajalne 231,40 g</p> <p>cukry suma 56,50 g</p> <p>Błonnik pokarmowy 43,20 g</p> <p>Sól 4,30 g</p> |

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadłospis\_Tygodniowy\_posilki\_w\_kolumnach.fr3

strona 9 z 16

Wydrukował: q, Data i godzina wydruku: 2025-05-06 09:29:19

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-05-13 KUCHNIA SZPITALNA

|                                       | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 2. śniadanie | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Podwieczorek | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Posiłek nocny | SUMA                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|---------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-05-13 wtorek<br>GL- Bezglutenowa | <p>chleb bezglutenowy 105g</p> <p>masło porcjowane 10g (MLE,)</p> <p>Jajko gotowane 1szt -50g (JAJ,)</p> <p>Szynka tostowa z kurcząt 60g (SOJ,)</p> <p>Mix салат z olejem i marchewką 50g</p> <p>Pomarańcza 150g</p> <p>Herbata z cukrem 250ml A</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 79.1 /(porcja 675g) = 527,10 kcal</p> <p>Białko ogółem (100g)= 2.6 /(porcja 675g) = 17,60 g</p> <p>Tłuszcz (100g)= 3.8 /(porcja 675g) = 25,50 g</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.3 /(porcja 675g) = 8,60 g</p> <p>Węglowodny przyswajalne (100g)= 7.4 /(porcja 675g) = 49,20 g</p> <p>cukry suma (100g)= 2.8 /(porcja 675g) = 18,60 g</p> <p>Błonnik pokarmowy (100g)= .5 /(porcja 675g) = 3,30 g</p> <p>Sól (100g)= 2 /(porcja 675g) = 1,40 g</p> |              | <p>Jarzynowa z ziemniakami 300ml bez glutenowa</p> <p>Bitka drobiowa gotowana 100g A b/g</p> <p>Sos paprykowy 120ml bez glutenowy</p> <p>Ziemniaki 300g A</p> <p>Surówka meksykańska 150g A (JAJ, GOR,)</p> <p>Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 88.9 /(porcja 1220g) = 1 111,40 kcal</p> <p>Białko ogółem (100g)= 4.9 /(porcja 1220g) = 61,10 g</p> <p>Tłuszcz (100g)= 3 /(porcja 1220g) = 37,90 g</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .3 /(porcja 1220g) = 3,10 g</p> <p>Węglowodny przyswajalne (100g)= 9.8 /(porcja 1220g) = 122,20 g</p> <p>cukry suma (100g)= 1.9 /(porcja 1220g) = 23,80 g</p> <p>Błonnik pokarmowy (100g)= 1.9 /(porcja 1220g) = 23,20 g</p> <p>Sól (100g)= 2 /(porcja 1220g) = 2,00 g</p> |              | <p>chleb bezglutenowy 105g</p> <p>masło porcjowane 10g (MLE,)</p> <p>Twarożek z koperkiem 120g A (MLE,)</p> <p>Dżem porcjowany 1szt-25g</p> <p>Sok pomidorowy 200 ml (SEL,)</p> <p>Herbata z cukrem 250ml A</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 68.8 /(porcja 710g) = 491,60 kcal</p> <p>Białko ogółem (100g)= 2.1 /(porcja 710g) = 14,60 g</p> <p>Tłuszcz (100g)= 3.1 /(porcja 710g) = 21,80 g</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.4 /(porcja 710g) = 9,90 g</p> <p>Węglowodny przyswajalne (100g)= 8.2 /(porcja 710g) = 58,80 g</p> <p>cukry suma (100g)= 7.9 /(porcja 710g) = 56,20 g</p> <p>Błonnik pokarmowy (100g)= .9 /(porcja 710g) = 6,40 g</p> <p>Sól (100g)= 2 /(porcja 710g) = 1,60 g</p> |               | <p>Wartość energetyczna[kcal] 2 130,10 kcal</p> <p>Białko ogółem 93,30 g</p> <p>Tłuszcz 85,20 g</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 21,60 g</p> <p>Węglowodny przyswajalne 230,20 g</p> <p>cukry suma 98,60 g</p> <p>Błonnik pokarmowy 32,90 g</p> <p>Sól 5,00 g</p> |

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadłospis\_Tygodniowy\_posilki\_w\_kolumnach.fr3

strona 10 z 16

Wydrukował: q, Data i godzina wydruku: 2025-05-06 09:29:19

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

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-05-13 KUCHNIA SZPITALNA

|                                                                           | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 2. śniadanie | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Podwieczorek | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Posiłek nocny | SUMA                                                                                                                                                                                                                                  |
|---------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-05-13 wtorek<br>7- kontrolowana zawartość kw. tłuszczowych( sercowa) | Bulka Grahamka 1szt-70g (GLU Psz,)<br>Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt,)<br>Miks tłuszczowy do smarowania 80% 15g<br>Jajko gotowane 1szt -50g (JAJ,)<br>Szynka tostowa z kurcząt 60g (SOJ,)<br>Mix салат z olejem i marchewką 50g<br>Pomarańcza 150g<br>Kawa z mlekiem 250 ml A (GLU Psz, MLE,)<br>Wartość energetyczna[kcal] 687,70 kcal<br>Białko ogółem 29,90 g<br>Tłuszcz 28,60 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 10,40 g<br>Węglowodny przyswajalne 68,40 g<br>cukry suma 19,80 g<br>Błonnik pokarmowy 8,10 g<br>Sól 1,20 g |              | Jarzynowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, SEL,)<br>Bitka drobiowa gotowana 100g A<br>Sos paprykowy 120ml A (GLU Psz, MLE,)<br>Ziemniaki 200g a<br>Surówka meksykańska 150g A (JAJ, GOR,)<br>Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml<br>Wartość energetyczna[kcal] 795,10 kcal<br>Białko ogółem 44,40 g<br>Tłuszcz 13,20 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 2,50 g<br>Węglowodny przyswajalne 115,00 g<br>cukry suma 25,00 g<br>Błonnik pokarmowy 21,20 g<br>Sól 1,50 g |              | Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt,)<br>Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt,)<br>Twarożek z koperkiem 120g A (MLE,)<br>Dżem porcjowany 1szt-25g<br>Sok pomidorowy 200 ml (SEL,)<br>Herbata z cukrem 250ml A<br>Wartość energetyczna[kcal] 457,20 kcal<br>Białko ogółem 22,90 g<br>Tłuszcz 9,30 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 4,40 g<br>Węglowodny przyswajalne 67,90 g<br>cukry suma 54,90 g<br>Błonnik pokarmowy 10,70 g<br>Sól 0,70 g |               | Wartość energetyczna[kcal] 1 940,00 kcal<br>Białko ogółem 97,20 g<br>Tłuszcz 51,10 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 17,30 g<br>Węglowodny przyswajalne 251,30 g<br>cukry suma 99,70 g<br>Błonnik pokarmowy 40,00 g<br>Sól 3,40 g |

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-05-13 KUCHNIA SZPITALNA

|                                        | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 2. śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Posiłek nocny | SUMA                                                                                                                                                                                                                                    |
|----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-05-13 wtorek<br>9- Bogatobiałkowa | Bulka Grahamka 1szt-70g (GLU Psz,)<br>Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt,)<br>masło porcjowane 10g (MLE,)<br>Jajko gotowane 1szt -50g (JAJ,)<br>Szynka tostowa z kurcząt 60g (SOJ,)<br>Mix салат z olejem i marchewką 50g<br>Kawa z mlekiem 250 ml A (GLU Psz, MLE,)<br>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 114,7 /(porcja 520g )= 603,70 kcal<br>Białko ogółem (100g)= 5,5 /(porcja 520g )= 28,90 g<br>Tłuszcz (100g)= 4,7 /(porcja 520g )= 24,60 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2 /(porcja 520g )= 10,60 g<br>Węglowodny przyswajalne (100g)= 11,1 /(porcja 520g )= 58,30 g<br>cukry suma (100g)= 2 /(porcja 520g )= 10,30 g<br>Błonnik pokarmowy (100g)= 1,2 /(porcja 520g )= 6,10 g<br>Sól (100g)= .2 /(porcja 520g )= 1,20 g | Jogurt naturalny 150g-1szt. (MLE,)<br>Pomarańcza 150g<br>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 34,6 /(porcja 300g )= 104,80 kcal<br>Białko ogółem (100g)= 1,6 /(porcja 300g )= 4,80 g<br>Tłuszcz (100g)= .7 /(porcja 300g )= 2,20 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .5 /(porcja 300g )= 1,40 g<br>Węglowodny przyswajalne (100g)= 5 /(porcja 300g )= 15,30 g<br>cukry suma (100g)= 4,8 /(porcja 300g )= 14,50 g<br>Błonnik pokarmowy (100g)= .7 /(porcja 300g )= 2,10 g<br>Sól (100g)= .1 /(porcja 300g )= 0,10 g | Jarzynowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, SEL,)<br>Bitka drobiowa gotowana 100g A<br>Sos paprykowy 120ml A (GLU Psz, MLE,)<br>Ziemniaki 200g a<br>Marchew baby z pietruszką i olejem 150g A<br>Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml<br>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 77,7 /(porcja 1120g )= 862,80 kcal<br>Białko ogółem (100g)= 4,2 /(porcja 1120g )= 46,10 g<br>Tłuszcz (100g)= 2,2 /(porcja 1120g )= 23,90 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .4 /(porcja 1120g )= 4,90 g<br>Węglowodny przyswajalne (100g)= 9,6 /(porcja 1120g )= 106,60 g<br>cukry suma (100g)= 2 /(porcja 1120g )= 22,00 g<br>Błonnik pokarmowy (100g)= 2,4 /(porcja 1120g )= 27,00 g<br>Sól (100g)= .1 /(porcja 1120g )= 1,10 g | Jogurt owocowy 1szt-100g (MLE,)<br>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 79 /(porcja 100g )= 79,00 kcal<br>Białko ogółem (100g)= 3,2 /(porcja 100g )= 3,20 g<br>Tłuszcz (100g)= 1,6 /(porcja 100g )= 1,60 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,1 /(porcja 100g )= 1,10 g<br>Węglowodny przyswajalne (100g)= 13 /(porcja 100g )= 13,00 g<br>cukry suma (100g)= 0 /(porcja 100g )= g<br>Błonnik pokarmowy (100g)= 0 /(porcja 100g )= g<br>Sól (100g)= .1 /(porcja 100g )= 0,10 g | Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt,)<br>Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt,)<br>masło porcjowane 10g (MLE,)<br>Twarożek z koperkiem 120g A (MLE,)<br>Dżem porcjowany 1szt-25g<br>Sok pomidorowy 200 ml (SEL,)<br>Herbata z cukrem 250ml A<br>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 74,5 /(porcja 695g )= 532,00 kcal<br>Białko ogółem (100g)= 3,2 /(porcja 695g )= 23,00 g<br>Tłuszcz (100g)= 2,5 /(porcja 695g )= 17,50 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,4 /(porcja 695g )= 9,90 g<br>Węglowodny przyswajalne (100g)= 9,5 /(porcja 695g )= 67,90 g<br>cukry suma (100g)= 7,7 /(porcja 695g )= 54,90 g<br>Błonnik pokarmowy (100g)= 1,5 /(porcja 695g )= 10,70 g<br>Sól (100g)= .1 /(porcja 695g )= 0,70 g |               | Wartość energetyczna[kcal] 2 182,30 kcal<br>Białko ogółem 106,00 g<br>Tłuszcz 69,80 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 27,90 g<br>Węglowodny przyswajalne 261,10 g<br>cukry suma 101,70 g<br>Błonnik pokarmowy 45,90 g<br>Sól 3,20 g |

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-05-13 KUCHNIA SZPITALNA

|                                    | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 2. śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Posiłek nocny | SUMA                                                                                                                                                                                                                                                  |
|------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-05-13 wtorek<br>12- Papkowata | zupa warzywna<br>+ryż+masło+mieso<br>drobiowe 500ml (JAJ,<br>SEL.)<br>Wartość<br>energetyczna[kcal]<br>(100g)= 80.5 /(porcja<br>500g)= 402,60 kcal<br>Białko ogółem (100g)=<br>4.1 /(porcja 500g)=<br>20,50 g<br>Tłuszcz (100g)= 3.3<br>/(porcja 500g)= 16,40 g<br>Kwasy tłuszczowe<br>nasycone ogółem<br>(100g)= .5 /(porcja 500g<br>)= 2,30 g<br>Węglowodny<br>przyswajalne (100g)= 8.4<br>/(porcja 500g)= 41,90 g<br>cukry suma (100g)= .6<br>/(porcja 500g)= 3,20 g<br>Błonnik pokarmowy<br>(100g)= .8 /(porcja 500g<br>)= 3,80 g<br>Sól (100g)= 0 /(porcja<br>500g)= 0,10 g | Jogurt naturalny<br>150g-1szt. (MLE.)<br>Ryż na mle+masło+mieso<br>drobiowe 500ml (MLE.)<br>Wartość<br>energetyczna[kcal]<br>(100g)= 81 /(porcja 650g<br>)= 540,10 kcal<br>Białko ogółem (100g)=<br>3.9 /(porcja 650g)=<br>26,00 g<br>Tłuszcz (100g)= 2.5<br>/(porcja 650g)= 16,70 g<br>Kwasy tłuszczowe<br>nasycone ogółem<br>(100g)= 1.4 /(porcja 650g<br>)= 9,00 g<br>Węglowodny<br>przyswajalne (100g)=<br>10.6 /(porcja 650g)=<br>70,30 g<br>cukry suma (100g)= 2.4<br>/(porcja 650g)= 15,70 g<br>Błonnik pokarmowy<br>(100g)= .3 /(porcja 650g<br>)= 2,10 g<br>Sól (100g)= .1 /(porcja<br>650g)= 0,40 g | Jarzynowa z ziemniakami<br>300ml A (GLU Psz, SEL.)<br>Mieso drobiowe z<br>warzywami (SEL.)<br>Wartość<br>energetyczna[kcal]<br>(100g)= 185.1 /(porcja<br>301g)= 560,90 kcal<br>Białko ogółem (100g)=<br>9.5 /(porcja 301g)=<br>28,80 g<br>Tłuszcz (100g)= 6.3<br>/(porcja 301g)= 19,10 g<br>Kwasy tłuszczowe<br>nasycone ogółem<br>(100g)= .8 /(porcja 301g<br>)= 2,50 g<br>Węglowodny<br>przyswajalne (100g)=<br>20.7 /(porcja 301g)=<br>62,70 g<br>cukry suma (100g)= 2.8<br>/(porcja 301g)= 8,40 g<br>Błonnik pokarmowy<br>(100g)= 5.8 /(porcja 301g<br>)= 17,50 g<br>Sól (100g)= .1 /(porcja<br>301g)= 0,20 g | Ryż na mle+masło+mieso<br>drobiowe 500ml (MLE.)<br>Wartość<br>energetyczna[kcal]<br>(100g)= 97.2 /(porcja<br>500g)= 486,10 kcal<br>Białko ogółem (100g)=<br>4.5 /(porcja 500g)=<br>22,20 g<br>Tłuszcz (100g)= 2.9<br>/(porcja 500g)= 14,70 g<br>Kwasy tłuszczowe<br>nasycone ogółem<br>(100g)= 1.5 /(porcja 500g<br>)= 7,60 g<br>Węglowodny<br>przyswajalne (100g)=<br>13.1 /(porcja 500g)=<br>65,20 g<br>cukry suma (100g)= 2.1<br>/(porcja 500g)= 10,60 g<br>Błonnik pokarmowy<br>(100g)= .4 /(porcja 500g<br>)= 2,10 g<br>Sól (100g)= .1 /(porcja<br>500g)= 0,30 g | zupa warzywna<br>+ryż+masło+mieso<br>drobiowa 500ml (GLU<br>Psz, JAJ, SEL.)<br>Wartość<br>energetyczna[kcal]<br>(100g)= 89.5 /(porcja<br>500g)= 447,30 kcal<br>Białko ogółem (100g)=<br>3.4 /(porcja 500g)=<br>16,80 g<br>Tłuszcz (100g)= 3.8<br>/(porcja 500g)= 18,90 g<br>Kwasy tłuszczowe<br>nasycone ogółem<br>(100g)= .5 /(porcja 500g<br>)= 2,20 g<br>Węglowodny<br>przyswajalne (100g)=<br>10.2 /(porcja 500g)=<br>51,10 g<br>cukry suma (100g)= .4<br>/(porcja 500g)= 2,20 g<br>Błonnik pokarmowy<br>(100g)= .8 /(porcja 500g<br>)= 3,80 g<br>Sól (100g)= 0 /(porcja<br>500g)= 0,10 g |               | Wartość<br>energetyczna[kcal] 2<br>437,00 kcal<br>Białko ogółem 114,30 g<br>Tłuszcz 85,80 g<br>Kwasy tłuszczowe<br>nasycone ogółem 23,60 g<br>Węglowodny przyswajalne<br>291,20 g<br>cukry suma 40,10 g<br>Błonnik pokarmowy 29,30<br>g<br>Sól 1,10 g |

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadłospis\_Tygodniowy\_posilki\_w\_kolumnach.fr3

strona 5 z 16

Wydrukował: q, Data i godzina wydruku: 2025-05-06 09:29:19

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

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-05-13 KUCHNIA SZPITALNA

|                                            | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 2. śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Posiłek nocny | SUMA                                                                                                                                                                                                                                                  |
|--------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-05-13 wtorek<br>14- Płynna wzmocniona | zupa warzywna<br>+ryż+masło+mieso<br>drobiowa 500ml (GLU<br>Psz, JAJ, SEL.)<br>Wartość<br>energetyczna[kcal]<br>(100g)= 89.5 /(porcja<br>500g)= 447,30 kcal<br>Białko ogółem (100g)=<br>3.4 /(porcja 500g)=<br>16,80 g<br>Tłuszcz (100g)= 3.8<br>/(porcja 500g)= 18,90 g<br>Kwasy tłuszczowe<br>nasycone ogółem<br>(100g)= .5 /(porcja 500g<br>)= 2,20 g<br>Węglowodny<br>przyswajalne (100g)=<br>13.1 /(porcja 500g)=<br>65,20 g<br>cukry suma (100g)= 2.1<br>/(porcja 500g)= 10,60 g<br>Błonnik pokarmowy<br>(100g)= .4 /(porcja 500g<br>)= 2,10 g<br>Sól (100g)= 0 /(porcja<br>500g)= 0,10 g | Ryż na mle+masło+mieso<br>drobiowe 500ml (MLE.)<br>Wartość<br>energetyczna[kcal]<br>(100g)= 97.2 /(porcja<br>500g)= 486,10 kcal<br>Białko ogółem (100g)=<br>4.5 /(porcja 500g)=<br>22,20 g<br>Tłuszcz (100g)= 2.9<br>/(porcja 500g)= 14,70 g<br>Kwasy tłuszczowe<br>nasycone ogółem<br>(100g)= 1.5 /(porcja 500g<br>)= 7,60 g<br>Węglowodny<br>przyswajalne (100g)=<br>13.1 /(porcja 500g)=<br>65,20 g<br>cukry suma (100g)= 2.1<br>/(porcja 500g)= 10,60 g<br>Błonnik pokarmowy<br>(100g)= .4 /(porcja 500g<br>)= 2,10 g<br>Sól (100g)= .1 /(porcja<br>500g)= 0,30 g | Jarzynowa z ziemniakami<br>300ml A (GLU Psz, SEL.)<br>Mieso+warzywa+<br>masło+ziemniaki 500ml<br>Płynna (MLE, SEL.)<br>Wartość<br>energetyczna[kcal]<br>(100g)= 145.1 /(porcja<br>301g)= 439,80 kcal<br>Białko ogółem (100g)=<br>7.7 /(porcja 301g)=<br>23,20 g<br>Tłuszcz (100g)= 5.3<br>/(porcja 301g)= 16,00 g<br>Kwasy tłuszczowe<br>nasycone ogółem<br>(100g)= 2.2 /(porcja 301g<br>)= 6,50 g<br>Węglowodny<br>przyswajalne (100g)=<br>15.3 /(porcja 301g)=<br>46,40 g<br>cukry suma (100g)= 2<br>/(porcja 301g)= 6,20 g<br>Błonnik pokarmowy<br>(100g)= 4.2 /(porcja 301g<br>)= 12,70 g<br>Sól (100g)= .1 /(porcja<br>301g)= 0,20 g | Ryż na mle+masło+mieso<br>drobiowe 500ml (MLE.)<br>Wartość<br>energetyczna[kcal]<br>(100g)= 97.2 /(porcja<br>500g)= 486,10 kcal<br>Białko ogółem (100g)=<br>4.5 /(porcja 500g)=<br>22,20 g<br>Tłuszcz (100g)= 2.9<br>/(porcja 500g)= 14,70 g<br>Kwasy tłuszczowe<br>nasycone ogółem<br>(100g)= 1.5 /(porcja 500g<br>)= 7,60 g<br>Węglowodny<br>przyswajalne (100g)=<br>13.1 /(porcja 500g)=<br>65,20 g<br>cukry suma (100g)= 2.1<br>/(porcja 500g)= 10,60 g<br>Błonnik pokarmowy<br>(100g)= .4 /(porcja 500g<br>)= 2,10 g<br>Sól (100g)= .1 /(porcja<br>500g)= 0,30 g | zupa warzywna<br>+ryż+masło+mieso<br>drobiowa 500ml (GLU<br>Psz, JAJ, SEL.)<br>Wartość<br>energetyczna[kcal]<br>(100g)= 89.5 /(porcja<br>500g)= 447,30 kcal<br>Białko ogółem (100g)=<br>3.4 /(porcja 500g)=<br>16,80 g<br>Tłuszcz (100g)= 3.8<br>/(porcja 500g)= 18,90 g<br>Kwasy tłuszczowe<br>nasycone ogółem<br>(100g)= .5 /(porcja 500g<br>)= 2,20 g<br>Węglowodny<br>przyswajalne (100g)=<br>10.2 /(porcja 500g)=<br>51,10 g<br>cukry suma (100g)= .4<br>/(porcja 500g)= 2,20 g<br>Błonnik pokarmowy<br>(100g)= .8 /(porcja 500g<br>)= 3,80 g<br>Sól (100g)= 0 /(porcja<br>500g)= 0,10 g |               | Wartość<br>energetyczna[kcal] 2<br>306,60 kcal<br>Białko ogółem 101,20 g<br>Tłuszcz 83,20 g<br>Kwasy tłuszczowe<br>nasycone ogółem 26,10 g<br>Węglowodny przyswajalne<br>279,00 g<br>cukry suma 31,80 g<br>Błonnik pokarmowy 24,50<br>g<br>Sól 1,00 g |

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadłospis\_Tygodniowy\_posilki\_w\_kolumnach.fr3

strona 6 z 16

Wydrukował: q, Data i godzina wydruku: 2025-05-06 09:29:19

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

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-05-13 KUCHNIA SZPITALNA

|                   | Śniadanie                               | 2. śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | SUMA                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------|-----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-05-13 wtorek | 3-Latwostrawna z ograniczeniem tłuszczu | Bulka pszenna 100g (GLU Psz, SOJ, GLU Jęcz,)<br>Szyzka tostowa z kurcząt 60g (SOJ,)<br>Mix салат z olejem i marchewką 50g<br>Kawa z mlekiem 250 ml A (GLU Psz, MLE,)<br>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 101,8 /(porcja 460g)= 462,50 kcal<br>Białko ogółem (100g)= 5,1 /(porcja 460g)= 23,00 g<br>Tłuszcz (100g)= 2,3 /(porcja 460g)= 10,60 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .8 /(porcja 460g)= 3,70 g<br>Węglowodny przyswajalne (100g)= 13,6 /(porcja 460g)= 61,70 g<br>cukry suma (100g)= 2,2 /(porcja 460g)= 10,10 g<br>Błonnik pokarmowy (100g)= .8 /(porcja 460g)= 3,50 g<br>Sól (100g)= 4 /(porcja 460g)= 1,80 g | Jogurt naturalny 150g-1szt. (MLE,)<br>Jabłko gotowane 150g<br>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 36,5 /(porcja 300g)= 110,50 kcal<br>Białko ogółem (100g)= 1,4 /(porcja 300g)= 4,10 g<br>Tłuszcz (100g)= .8 /(porcja 300g)= 2,30 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .5 /(porcja 300g)= 1,40 g<br>Węglowodny przyswajalne (100g)= 5,8 /(porcja 300g)= 17,50 g<br>cukry suma (100g)= 5,7 /(porcja 300g)= 17,20 g<br>Błonnik pokarmowy (100g)= .5 /(porcja 300g)= 1,50 g<br>Sól (100g)= 0 /(porcja 300g)= 0,10 g | Jarzynowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, SEL,)<br>Bitka drobiowa gotowana 100g A<br>Ziemniaki 300g A<br>Marchew baby z pietruszką i olejem 150g A<br>Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml<br>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 67,4 /(porcja 1100g)= 748,50 kcal<br>Białko ogółem (100g)= 3,9 /(porcja 1100g)= 43,30 g<br>Tłuszcz (100g)= 1,7 /(porcja 1100g)= 18,30 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .2 /(porcja 1100g)= 1,70 g<br>Węglowodny przyswajalne (100g)= 8,5 /(porcja 1100g)= 94,70 g<br>cukry suma (100g)= 1,5 /(porcja 1100g)= 17,00 g<br>Błonnik pokarmowy (100g)= 2,2 /(porcja 1100g)= 24,10 g<br>Sól (100g)= .1 /(porcja 1100g)= 0,50 g | Skyr naturalny 150g (MLE,)<br>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 64,3 /(porcja 150g)= 96,00 kcal<br>Białko ogółem (100g)= 12,1 /(porcja 150g)= 18,00 g<br>Tłuszcz (100g)= 0 /(porcja 150g)= g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 0 /(porcja 150g)= g<br>Węglowodny przyswajalne (100g)= 4,1 /(porcja 150g)= 6,20 g<br>cukry suma (100g)= 4,1 /(porcja 150g)= 6,20 g<br>Błonnik pokarmowy (100g)= 0 /(porcja 150g)= g<br>Sól (100g)= .1 /(porcja 150g)= 0,20 g | Bulka pszenna 100g (GLU Psz, SOJ, GLU Jęcz,)<br>Twarożek z koperkiem 200g A (MLE,)<br>Rukola 10g<br>Herbata z cukrem 250ml A<br>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 94,4 /(porcja 560g)= 524,50 kcal<br>Białko ogółem (100g)= 7,6 /(porcja 560g)= 42,00 g<br>Tłuszcz (100g)= 1,6 /(porcja 560g)= 9,00 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1 /(porcja 560g)= 5,70 g<br>Węglowodny przyswajalne (100g)= 12,2 /(porcja 560g)= 67,70 g<br>cukry suma (100g)= 3 /(porcja 560g)= 16,70 g<br>Błonnik pokarmowy (100g)= .7 /(porcja 560g)= 3,70 g<br>Sól (100g)= .3 /(porcja 560g)= 1,70 g | Wartość energetyczna[kcal] 1 942,00 kcal<br>Białko ogółem 130,40 g<br>Tłuszcz 40,20 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 12,50 g<br>Węglowodny przyswajalne 247,80 g<br>cukry suma 67,20 g<br>Błonnik pokarmowy 32,80 g<br>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 2025-05-13 KUCHNIA SZPITALNA

|                   | Śniadanie                                        | 2. śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | SUMA                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------------|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-05-13 wtorek | 4-Latwostrawna z ogr.sub.pobudz.wyd.soku żołądk. | Bulka Grahamka 1szt-70g (GLU Psz,)<br>Chleb żytnio- pszeniczny 30g (GLU Psz, GLU Żyt,)<br>masło porcjowane 10g (MLE,)<br>Szyzka tostowa z kurcząt 60g (SOJ,)<br>Mix салат z olejem i marchewką 50g<br>Kawa z mlekiem 250 ml A (GLU Psz, MLE,)<br>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 112,1 /(porcja 470g)= 533,80 kcal<br>Białko ogółem (100g)= 4,9 /(porcja 470g)= 23,50 g<br>Tłuszcz (100g)= 4,1 /(porcja 470g)= 19,40 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,9 /(porcja 470g)= 9,20 g<br>Węglowodny przyswajalne (100g)= 12,2 /(porcja 470g)= 58,00 g<br>cukry suma (100g)= 2,2 /(porcja 470g)= 10,30 g<br>Błonnik pokarmowy (100g)= 1,3 /(porcja 470g)= 6,10 g<br>Sól (100g)= .3 /(porcja 470g)= 1,20 g | Jogurt naturalny 150g-1szt. (MLE,)<br>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 36,2 /(porcja 150g)= 54,00 kcal<br>Białko ogółem (100g)= 2,6 /(porcja 150g)= 3,80 g<br>Tłuszcz (100g)= 1,3 /(porcja 150g)= 2,00 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .9 /(porcja 150g)= 1,40 g<br>Węglowodny przyswajalne (100g)= 3,4 /(porcja 150g)= 5,10 g<br>cukry suma (100g)= 3,4 /(porcja 150g)= 5,10 g<br>Błonnik pokarmowy (100g)= 0 /(porcja 150g)= g<br>Sól (100g)= .1 /(porcja 150g)= 0,10 g | Jarzynowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, SEL,)<br>Bitka drobiowa gotowana 100g A<br>Sos paprykowy 120ml A (GLU Psz, MLE,)<br>Ziemniaki 200g a<br>Marchew baby z pietruszką i olejem 150g A<br>Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml<br>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 77,7 /(porcja 1120g)= 862,80 kcal<br>Białko ogółem (100g)= 4,2 /(porcja 1120g)= 46,10 g<br>Tłuszcz (100g)= 2,2 /(porcja 1120g)= 23,90 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .4 /(porcja 1120g)= 4,90 g<br>Węglowodny przyswajalne (100g)= 9,6 /(porcja 1120g)= 106,60 g<br>cukry suma (100g)= 2 /(porcja 1120g)= 22,00 g<br>Błonnik pokarmowy (100g)= 2,4 /(porcja 1120g)= 27,00 g<br>Sól (100g)= .1 /(porcja 1120g)= 1,10 g | Jabłko gotowane 150g<br>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 37,8 /(porcja 150g)= 56,50 kcal<br>Białko ogółem (100g)= .2 /(porcja 150g)= 0,30 g<br>Tłuszcz (100g)= .2 /(porcja 150g)= 0,30 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 0 /(porcja 150g)= g<br>Węglowodny przyswajalne (100g)= 8,3 /(porcja 150g)= 12,40 g<br>cukry suma (100g)= 8,1 /(porcja 150g)= 12,10 g<br>Błonnik pokarmowy (100g)= 1 /(porcja 150g)= 1,50 g<br>Sól (100g)= 0 /(porcja 150g)= g | Bulka pszenna 75g (GLU Psz, SOJ, GLU Jęcz,)<br>masło porcjowane 10g (MLE,)<br>Twarożek z koperkiem 120g A (MLE,)<br>Rukola 10g<br>Herbata z cukrem 250ml A<br>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 96,8 /(porcja 465g)= 440,10 kcal<br>Białko ogółem (100g)= 4,4 /(porcja 465g)= 20,10 g<br>Tłuszcz (100g)= 3,5 /(porcja 465g)= 16,00 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2,2 /(porcja 465g)= 9,80 g<br>Węglowodny przyswajalne (100g)= 11,4 /(porcja 465g)= 51,80 g<br>cukry suma (100g)= 2,6 /(porcja 465g)= 11,90 g<br>Błonnik pokarmowy (100g)= .7 /(porcja 465g)= 3,00 g<br>Sól (100g)= .3 /(porcja 465g)= 1,40 g | Wartość energetyczna[kcal] 1 947,20 kcal<br>Białko ogółem 93,80 g<br>Tłuszcz 61,60 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 25,30 g<br>Węglowodny przyswajalne 233,90 g<br>cukry suma 61,40 g<br>Błonnik pokarmowy 37,60 g<br>Sól 3,80 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 2025-05-13 KUCHNIA SZPITALNA

|                   |              | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 2. śniadanie | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Podwieczorek | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Posiłek nocny | SUMA                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-05-13 wtorek | 1-Podstawowa | Bułka Grahamka 1szt-70g (GLU Psz.)<br>Chleb żytnio- pszenenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.)<br>masło porcjowane 10g (MLE.)<br>Jajko gotowane 1szt -50g (JAJ.)<br>Szynka tostowa z kurcząt 60g (SOJ.)<br>Mix salát z olejem i marchewką 50g<br>Pomarańcza 150g<br>Kawa z mlekiem 250 ml A (GLU Psz, MLE.)<br><b>Wartość energetyczna[kcal]</b><br>(100g)= 98,2 /(porcja 670g )= 654,50 kcal<br><b>Białko ogółem (100g)= 4,5 /(porcja 670g )= 29,90 g</b><br><b>Tłuszcz (100g)= 3,7 /(porcja 670g )= 24,80 g</b><br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,6 /(porcja 670g )= 10,60 g</b><br><b>Węglowodny przyswajalne (100g)= 10,3 /(porcja 670g )= 68,40 g</b><br><b>cukry suma (100g)= 3 /(porcja 670g )= 19,70 g</b><br><b>Błonnik pokarmowy (100g)= 1,2 /(porcja 670g )= 8,10 g</b><br><b>Sól (100g)= ,2 /(porcja 670g )= 1,20 g</b> |              | Jarzynowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, SEL.)<br>Bitka drobiowa gotowana 100g A<br>Sos paprykowy 120ml A (GLU Psz, MLE.)<br>Ziemniaki 200g a<br>Surówka meksykańska 150g A (JAJ, GOR.)<br>Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml<br><b>Wartość energetyczna[kcal]</b><br>(100g)= 74,9 /(porcja 1120g )= 831,90 kcal<br><b>Białko ogółem (100g)= 4 /(porcja 1120g )= 44,60 g</b><br><b>Tłuszcz (100g)= 1,5 /(porcja 1120g )= 16,60 g</b><br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= ,4 /(porcja 1120g )= 4,40 g</b><br><b>Węglowodny przyswajalne (100g)= 10,4 /(porcja 1120g )= 115,90 g</b><br><b>cukry suma (100g)= 2,4 /(porcja 1120g )= 26,40 g</b><br><b>Błonnik pokarmowy (100g)= 2 /(porcja 1120g )= 22,00 g</b><br><b>Sól (100g)= ,2 /(porcja 1120g )= 2,00 g</b> |              | Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.)<br>Chleb żytnio- pszenenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.)<br>masło porcjowane 10g (MLE.)<br>Twarożek z koperkiem 120g A (MLE.)<br>Dżem porcjowany 1szt-25g<br>Sok pomidorowy 200 ml (SEL.)<br>Herbata z cukrem 250ml A<br><b>Wartość energetyczna[kcal]</b><br>(100g)= 74,5 /(porcja 695g )= 532,00 kcal<br><b>Białko ogółem (100g)= 3,2 /(porcja 695g )= 23,00 g</b><br><b>Tłuszcz (100g)= 2,5 /(porcja 695g )= 17,50 g</b><br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,4 /(porcja 695g )= 9,90 g</b><br><b>Węglowodny przyswajalne (100g)= 9,5 /(porcja 695g )= 67,90 g</b><br><b>cukry suma (100g)= 7,7 /(porcja 695g )= 54,90 g</b><br><b>Błonnik pokarmowy (100g)= 1,5 /(porcja 695g )= 10,70 g</b><br><b>Sól (100g)= ,1 /(porcja 695g )= 0,70 g</b> |               | <b>Wartość energetyczna[kcal] 2 018,40 kcal</b><br><b>Białko ogółem 97,50 g</b><br><b>Tłuszcz 58,90 g</b><br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 24,90 g</b><br><b>Węglowodny przyswajalne 252,20 g</b><br><b>cukry suma 101,00 g</b><br><b>Błonnik pokarmowy 40,80 g</b><br><b>Sól 3,90 g</b> |

06.05.25r. *dupst*

STARSZY DIETETYK

*mgr inż. Magdalena Kwiatkowska*

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadłospis\_Tygodniowy\_posilki\_w\_kolumnach.fr3

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

Wydrukował: q. Data i godzina wydruku: 2025-05-06 09:29:19

strona 1 z 16

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-05-13 KUCHNIA SZPITALNA

|                   |                | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 2. śniadanie | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Podwieczorek | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Posiłek nocny | SUMA                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------|----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-05-13 wtorek | 2-Latwostrawna | Bułka Grahamka 1szt-70g (GLU Psz.)<br>Chleb żytnio- pszenenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.)<br>masło porcjowane 10g (MLE.)<br>Jajko gotowane 1szt -50g (JAJ.)<br>Szynka tostowa z kurcząt 60g (SOJ.)<br>Mix salát z olejem i marchewką 50g<br>Pomarańcza 150g<br>Kawa z mlekiem 250 ml A (GLU Psz, MLE.)<br><b>Wartość energetyczna[kcal]</b><br>(100g)= 98,2 /(porcja 670g )= 654,50 kcal<br><b>Białko ogółem (100g)= 4,5 /(porcja 670g )= 29,90 g</b><br><b>Tłuszcz (100g)= 3,7 /(porcja 670g )= 24,80 g</b><br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,6 /(porcja 670g )= 10,60 g</b><br><b>Węglowodny przyswajalne (100g)= 10,3 /(porcja 670g )= 68,40 g</b><br><b>cukry suma (100g)= 3 /(porcja 670g )= 19,70 g</b><br><b>Błonnik pokarmowy (100g)= 1,2 /(porcja 670g )= 8,10 g</b><br><b>Sól (100g)= ,2 /(porcja 670g )= 1,20 g</b> |              | Jarzynowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, SEL.)<br>Bitka drobiowa gotowana 100g A<br>Sos paprykowy 120ml A (GLU Psz, MLE.)<br>Ziemniaki 200g a<br>Marchew baby z pietruszką i olejem 150g A<br>Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml<br><b>Wartość energetyczna[kcal]</b><br>(100g)= 77,7 /(porcja 1120g )= 862,80 kcal<br><b>Białko ogółem (100g)= 4,2 /(porcja 1120g )= 46,10 g</b><br><b>Tłuszcz (100g)= 2,2 /(porcja 1120g )= 23,90 g</b><br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= ,4 /(porcja 1120g )= 4,90 g</b><br><b>Węglowodny przyswajalne (100g)= 9,6 /(porcja 1120g )= 106,60 g</b><br><b>cukry suma (100g)= 2 /(porcja 1120g )= 22,00 g</b><br><b>Błonnik pokarmowy (100g)= 2,4 /(porcja 1120g )= 27,00 g</b><br><b>Sól (100g)= ,1 /(porcja 1120g )= 1,10 g</b> |              | Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.)<br>Chleb żytnio- pszenenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.)<br>masło porcjowane 10g (MLE.)<br>Twarożek z koperkiem 120g A (MLE.)<br>Dżem porcjowany 1szt-25g<br>Sok pomidorowy 200 ml (SEL.)<br>Herbata z cukrem 250ml A<br><b>Wartość energetyczna[kcal]</b><br>(100g)= 74,5 /(porcja 695g )= 532,00 kcal<br><b>Białko ogółem (100g)= 3,2 /(porcja 695g )= 23,00 g</b><br><b>Tłuszcz (100g)= 2,5 /(porcja 695g )= 17,50 g</b><br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,4 /(porcja 695g )= 9,90 g</b><br><b>Węglowodny przyswajalne (100g)= 9,5 /(porcja 695g )= 67,90 g</b><br><b>cukry suma (100g)= 7,7 /(porcja 695g )= 54,90 g</b><br><b>Błonnik pokarmowy (100g)= 1,5 /(porcja 695g )= 10,70 g</b><br><b>Sól (100g)= ,1 /(porcja 695g )= 0,70 g</b> |               | <b>Wartość energetyczna[kcal] 2 049,30 kcal</b><br><b>Białko ogółem 99,00 g</b><br><b>Tłuszcz 66,20 g</b><br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 25,40 g</b><br><b>Węglowodny przyswajalne 242,90 g</b><br><b>cukry suma 96,60 g</b><br><b>Błonnik pokarmowy 45,80 g</b><br><b>Sól 3,00 g</b> |

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadłospis\_Tygodniowy\_posilki\_w\_kolumnach.fr3

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

Wydrukował: q. Data i godzina wydruku: 2025-05-06 09:29:19

strona 2 z 16