

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-10-13 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-10-13 poniedziałek	1-Podstawowa	Chleb wieloziarnisty 85g (GLU Ows, GLU Żyt.) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g-1szt. (MLE) Twarożek z pietruszką 120g (MLE) Dżem porcjowany 1szt-25g Papryka świeża 80g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 83,6 /(porcja 750g)= 643,20 kcal Białko ogółem (100g)= 4,4 /(porcja 750g)= 33,80 g Tłuszcz (100g)= 2,8 /(porcja 750g)= 21,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,4 /(porcja 750g)= 10,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9,3 /(porcja 750g)= 71,80 g cukry suma (100g)= 7,8 /(porcja 750g)= 60,10 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,9 /(porcja 750g)= 14,50 g Sól (100g)= .2 /(porcja 750g)= 1,20 g		Barszcz czerwony 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL.) Pulpeciki mięsne z soczewicą pieczone 2sz-100g A (GLU Psz, JAJ.) Sos pieczarkowy 120ml A (GLU Psz, MLE) Ryż pełnoziarnisty 200g Surówka po żydowsku 150g Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 82,4 /(porcja 1120g)= 915,70 kcal Białko ogółem (100g)= 3,2 /(porcja 1120g)= 35,60 g Tłuszcz (100g)= 1,3 /(porcja 1120g)= 14,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .3 /(porcja 1120g)= 2,80 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 14,5 /(porcja 1120g)= 161,60 g cukry suma (100g)= 1,9 /(porcja 1120g)= 20,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2,2 /(porcja 1120g)= 24,70 g Sól (100g)= .2 /(porcja 1120g)= 1,90 g	Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Paprykarz szczeciński 1 szt 130g (GLU Psz, RYB.) ogórek 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 101,9 /(porcja 530g)= 536,10 kcal Białko ogółem (100g)= 3,3 /(porcja 530g)= 17,50 g Tłuszcz (100g)= 4,2 /(porcja 530g)= 21,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,4 /(porcja 530g)= 7,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12,1 /(porcja 530g)= 63,60 g cukry suma (100g)= 2,6 /(porcja 530g)= 13,60 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,1 /(porcja 530g)= 5,70 g Sól (100g)= .4 /(porcja 530g)= 2,10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 095,00 kcal Białko ogółem 86,90 g Tłuszcz 57,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 20,60 g Węglowodny przyswajalne 297,00 g cukry suma 94,50 g Błonnik pokarmowy 44,90 g Sól 5,20 g		

04.10.25r. dupept
STARSZY DIETETYK
mgr inż. Magdalena Kwiatkowska

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadłospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

strona 1 z 16

Wydrukował: q. Data i godzina wydruku: 2025-10-07 12:43:31

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-10-13 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-10-13 poniedziałek	2-Latwostrawna	chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g-1szt. (MLE) Twarożek z pietruszką 120g (MLE) Dżem porcjowany 1szt-25g Pomidor sparzony 100g 2 szt Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 80,2 /(porcja 745g)= 616,60 kcal Białko ogółem (100g)= 4,4 /(porcja 745g)= 33,60 g Tłuszcz (100g)= 2,2 /(porcja 745g)= 17,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,4 /(porcja 745g)= 10,60 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10,2 /(porcja 745g)= 78,80 g cukry suma (100g)= 7,6 /(porcja 745g)= 58,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,1 /(porcja 745g)= 8,50 g Sól (100g)= ,1 /(porcja 745g)= 0,70 g		Barszcz czerwony 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL.) Klopsiki drobiowe pieczone 2szt-100g A (GLU Psz, JAJ, SÓJ, GLU Jęcz.) Sos pomidorowy 120g A (GLU Psz, MLE, SEL.) Ryż biały 200g Bukiet warzyw duszony 150g Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 93,1 /(porcja 921g)= 846,20 kcal Białko ogółem (100g)= 3,9 /(porcja 921g)= 35,00 g Tłuszcz (100g)= 1,9 /(porcja 921g)= 17,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= ,3 /(porcja 921g)= 3,10 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 14,3 /(porcja 921g)= 130,20 g cukry suma (100g)= 1,9 /(porcja 921g)= 17,50 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,8 /(porcja 921g)= 16,20 g Sól (100g)= ,1 /(porcja 921g)= 0,40 g		Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Paprykarz szczeciński 1 szt 130g (GLU Psz, RYB.) Mix salát z olejem i marchewką 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 109,5 /(porcja 530g)= 576,10 kcal Białko ogółem (100g)= 3,3 /(porcja 530g)= 17,20 g Tłuszcz (100g)= 5,1 /(porcja 530g)= 26,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,5 /(porcja 530g)= 7,80 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11,9 /(porcja 530g)= 62,70 g cukry suma (100g)= 2,5 /(porcja 530g)= 13,10 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1 /(porcja 530g)= 5,50 g Sól (100g)= ,4 /(porcja 530g)= 2,10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 038,90 kcal Białko ogółem 85,80 g Tłuszcz 61,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 21,50 g Węglowodny przyswajalne 271,70 g cukry suma 88,80 g Błonnik pokarmowy 30,20 g Sól 3,20 g	

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadłospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

strona 2 z 16

Wydrukował: q. Data i godzina wydruku: 2025-10-07 12:43:31

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-10-13 KUCHNIA SZPITALNA

2025-10-13 poniedziałek	3-Latwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
		Bulka pszenna 100g (<i>GLU Psz, SOJ, GLU Jęcz,</i>) Twarożek z pietruszką 120g (<i>MLE,</i>) Pomidor sparzony 100g 2 szt Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 81.5 /porcja 570g)= 452,80 kcal Białko ogółem (100g)= 5.4 /porcja 570g)= 29,80 g Tłuszcz (100g)= 1.1 /porcja 570g)= 6,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .7 /porcja 570g)= 3,70 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12.2 /porcja 570g)= 67,60 g cukry suma (100g)= 3 /porcja 570g)= 16,60 g Błonnik pokarmowy (100g)= .9 /porcja 570g)= 4,80 g Sól (100g)= .3 /porcja 570g)= 1,70 g	Jogurt naturalny 150g-1szt. (<i>MLE,</i>) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 36.2 /porcja 150g)= 54,00 kcal Białko ogółem (100g)= 2.6 /porcja 150g)= 3,80 g Tłuszcz (100g)= 1.3 /porcja 150g)= 2,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .9 /porcja 150g)= 1,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 3.4 /porcja 150g)= 5,10 g cukry suma (100g)= 3.4 /porcja 150g)= 5,10 g Błonnik pokarmowy (100g)= 0 /porcja 150g)= g Sól (100g)= .1 /porcja 150g)= 0,10 g	Barszcz czerwony 300ml A (<i>GLU Psz, MLE, SEL,</i>) Ryż biały 200g Klopsiki drobiowe pieczone 2szt-100g A (<i>GLU Psz, JAJ, SÓJ, GLU Jęcz,</i>) Bukiet warzyw duszony 150g Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 90.1 /porcja 801g)= 751,10 kcal Białko ogółem (100g)= 5.3 /porcja 801g)= 43,90 g Tłuszcz (100g)= 1.7 /porcja 801g)= 14,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .2 /porcja 801g)= 1,60 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12.6 /porcja 801g)= 105,20 g cukry suma (100g)= 1.8 /porcja 801g)= 15,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.9 /porcja 801g)= 16,10 g Sól (100g)= 0 /porcja 801g)= 0,40 g	Jabłko gotowane 150g Skyr naturalny 150g (<i>MLE,</i>) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 50.3 /porcja 300g)= 152,50 kcal Białko ogółem (100g)= 6 /porcja 300g)= 18,30 g Tłuszcz (100g)= 1 /porcja 300g)= 0,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 0 /porcja 300g)= g Węglowodny przyswajalne (100g)= 6.1 /porcja 300g)= 18,50 g cukry suma (100g)= 6 /porcja 300g)= 18,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= .5 /porcja 300g)= 1,50 g Sól (100g)= .1 /porcja 300g)= 0,20 g	Bulka pszenna 100g (<i>GLU Psz, SOJ, GLU Jęcz,</i>) Paprykarz szczeciński 1 szt 130g (<i>GLU Psz, RYB,</i>) Mix салат z olejem i marchewką 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 102 /porcja 530g)= 537,00 kcal Białko ogółem (100g)= 3.2 /porcja 530g)= 16,90 g Tłuszcz (100g)= 3.5 /porcja 530g)= 18,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .4 /porcja 530g)= 2,20 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 14.1 /porcja 530g)= 73,90 g cukry suma (100g)= 2.4 /porcja 530g)= 12,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= .7 /porcja 530g)= 3,40 g Sól (100g)= .6 /porcja 530g)= 3,30 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 947,40 kcal Białko ogółem 112,70 g Tłuszcz 40,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 8,90 g Węglowodny przyswajalne 270,30 g cukry suma 67,70 g Błonnik pokarmowy 25,80 g Sól 5,70 g	

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadłospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

strona 3 z 16

Wydrukował: q. Data i godzina wydruku: 2025-10-07 12:43:31

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-10-13 KUCHNIA SZPITALNA

2025-10-13 poniedziałek	4-Latwostrawna z ogr. sub. pobudz. wyd. soku żołądk.	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
		Bulka pszenna 75g (GLU Psz, SOJ, GLU Jęcz.) masło porcjowane 10g (MLE) Twarożek z pietruszką 120g (MLE) Pomidor sparzony 100g 2 szt Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 85.5 /(porcja 555g)= 474,80 kcal Białko ogółem (100g)= 5.1 /(porcja 555g)= 28,10 g Tłuszcz (100g)= 2.6 /(porcja 555g)= 14,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.6 /(porcja 555g)= 9,10 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10.3 /(porcja 555g)= 57,10 g cukry suma (100g)= 2.9 /(porcja 555g)= 16,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= .7 /(porcja 555g)= 4,10 g Sól (100g)= .3 /(porcja 555g)= 1,40 g	Jogurt naturalny 150g-1szt. (MLE) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 36.2 /(porcja 150g)= 54,00 kcal Białko ogółem (100g)= 2.6 /(porcja 150g)= 3,80 g Tłuszcz (100g)= 1.3 /(porcja 150g)= 2,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .9 /(porcja 150g)= 1,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 3.4 /(porcja 150g)= 5,10 g cukry suma (100g)= 3.4 /(porcja 150g)= 5,10 g Błonnik pokarmowy (100g)= 0 /(porcja 150g)= g Sól (100g)= .1 /(porcja 150g)= 0,10 g	Barszcz czerwony 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL.) Klopsiki drobiowe pieczone 2szt-100g A (GLU Psz, JAJ, SOJ, GLU Jęcz.) Ryż biały 200g Bukiet warzyw duszony 150g Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 95.8 /(porcja 801g)= 798,00 kcal Białko ogółem (100g)= 4 /(porcja 801g)= 33,40 g Tłuszcz (100g)= 2 /(porcja 801g)= 16,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .3 /(porcja 801g)= 2,60 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 14.7 /(porcja 801g)= 122,60 g cukry suma (100g)= 1.6 /(porcja 801g)= 13,50 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.8 /(porcja 801g)= 15,00 g Sól (100g)= 0 /(porcja 801g)= 0,30 g	Jabłko gotowane 150g Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 37.8 /(porcja 150g)= 56,50 kcal Białko ogółem (100g)= .2 /(porcja 150g)= 0,30 g Tłuszcz (100g)= .2 /(porcja 150g)= 0,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 0 /(porcja 150g)= g Węglowodny przyswajalne (100g)= 8.3 /(porcja 150g)= 12,40 g cukry suma (100g)= 8.1 /(porcja 150g)= 12,10 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1 /(porcja 150g)= 1,50 g Sól (100g)= 0 /(porcja 150g)= g	Bulka pszenna 75g (GLU Psz, SOJ, GLU Jęcz.) masło porcjowane 10g (MLE) Paprykarz szczeciński 1 szt 130g (GLU Psz, RYB.) Mix салат z olejem i marchewką 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 106.2 /(porcja 515g)= 559,00 kcal Białko ogółem (100g)= 2.9 /(porcja 515g)= 15,20 g Tłuszcz (100g)= 5 /(porcja 515g)= 26,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.5 /(porcja 515g)= 7,60 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12.1 /(porcja 515g)= 63,40 g cukry suma (100g)= 2.4 /(porcja 515g)= 12,40 g Błonnik pokarmowy (100g)= .5 /(porcja 515g)= 2,70 g Sól (100g)= .6 /(porcja 515g)= 3,00 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 942,30 kcal Białko ogółem 80,80 g Tłuszcz 59,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 20,70 g Węglowodny przyswajalne 260,60 g cukry suma 59,30 g Błonnik pokarmowy 23,30 g Sól 4,80 g	

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadłospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

strona 4 z 16

Wydrukował: q. Data i godzina wydruku: 2025-10-07 12:43:31

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-10-13 KUCHNIA SZPITALNA

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-10-13 KUCHNIA SZPITALNA

2025-10-13 poniedziałek							
14- Płynna wzmocniona		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
		zupa warzywna +ryż+masło+mięso drobiowe 500ml (GLU Psz, JAJ, SEL,) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 83,8 /(porcja 500g)= 418,90 kcal Białko ogółem (100g)= 5,1 /(porcja 500g)= 25,40 g Tłuszcz (100g)= 2,6 /(porcja 500g)= 12,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .5 /(porcja 500g)= 2,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9,8 /(porcja 500g)= 48,80 g cukry suma (100g)= .6 /(porcja 500g)= 3,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= .9 /(porcja 500g)= 4,30 g Sól (100g)= 0 /(porcja 500g)= 0,10 g	zupa warzywna +ryż+masło+mięso drobiowe 500ml (GLU Psz, JAJ, SEL,) Jogurt naturalny 150g-1szt. (MLE,) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 70,9 /(porcja 650g)= 472,90 kcal Białko ogółem (100g)= 4,4 /(porcja 650g)= 29,20 g Tłuszcz (100g)= 2,2 /(porcja 650g)= 14,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .6 /(porcja 650g)= 3,70 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 8,1 /(porcja 650g)= 53,90 g cukry suma (100g)= 1,3 /(porcja 650g)= 8,30 g Błonnik pokarmowy (100g)= .7 /(porcja 650g)= 4,30 g Sól (100g)= 0 /(porcja 650g)= 0,30 g	Mięso+warzywa+masło+ziemiaki 500ml Płynna (MLE, SEL,) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 369,80 /(porcja 1g)= 369,80 kcal Białko ogółem (100g)= 18,60 /(porcja 1g)= 18,60 g Tłuszcz (100g)= 17,45 /(porcja 1g)= 17,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 8,72 /(porcja 1g)= 8,70 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 32,28 /(porcja 1g)= 32,30 g cukry suma (100g)= 3,80 /(porcja 1g)= 3,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= 8,75 /(porcja 1g)= 8,80 g Sól (100g)= 10 /(porcja 1g)= 0,10 g	zupa warzywna +ryż+masło+mięso drobiowe 500ml (GLU Psz, JAJ, SEL,) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 83,8 /(porcja 500g)= 418,90 kcal Białko ogółem (100g)= 5,1 /(porcja 500g)= 25,40 g Tłuszcz (100g)= 2,6 /(porcja 500g)= 12,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .5 /(porcja 500g)= 2,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9,8 /(porcja 500g)= 48,80 g cukry suma (100g)= .6 /(porcja 500g)= 3,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= .9 /(porcja 500g)= 4,30 g Sól (100g)= 0 /(porcja 500g)= 0,10 g	zupa warzywna +ryż+masło+mięso drobiowa 500ml (GLU Psz, JAJ, SEL,) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 71,5 /(porcja 500g)= 357,30 kcal Białko ogółem (100g)= 3,4 /(porcja 500g)= 16,80 g Tłuszcz (100g)= 1,8 /(porcja 500g)= 8,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .3 /(porcja 500g)= 1,60 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10,2 /(porcja 500g)= 51,10 g cukry suma (100g)= .4 /(porcja 500g)= 2,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= .8 /(porcja 500g)= 3,80 g Sól (100g)= 0 /(porcja 500g)= 0,10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 037,80 kcal Białko ogółem 115,40 g Tłuszcz 66,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 18,60 g Węglowodny przyswajalne 234,90 g cukry suma 20,70 g Błonnik pokarmowy 25,50 g Sól 0,70 g

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-10-13 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2025-10-13 poniedziałek 7- kontrolowana zawartość kw. tłuszczowych(sercowa)	chleb wielozłaznisty 115g (GLU Ows, GLU Żyt.) Jogurt naturalny 150g-1szt. (MLE.) Twarożek z pietruszką 120g (MLE.) Dżem porcjowany 1szt-25g Papryka świeża 80g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 561,50 kcal Białko ogółem 33,30 g Tłuszcz 14,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 4,80 g Węglowodny przyswajalne 66,30 g cukry suma 60,30 g Błonnik pokarmowy 16,20 g Sól 1,40 g		Barszcz czerwony 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL.) Pulpeciki mięsne z soczewicą pieczone 2sz-100g A (GLU Psz, JAJ.) Sos pieczarkowy 120ml A (GLU Psz, MLE.) Ryż pełnoziarnisty 200g Surówka po żydowsku 150g Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 915,70 kcal Białko ogółem 35,60 g Tłuszcz 14,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 2,80 g Węglowodny przyswajalne 161,60 g cukry suma 20,80 g Błonnik pokarmowy 24,70 g Sól 1,90 g		Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) Masło roślinne rama 10g Paprykarz szczeciński 1 szt 130g (GLU Psz, RYB.) ogórek 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 514,40 kcal Białko ogółem 17,40 g Tłuszcz 19,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 3,30 g Węglowodny przyswajalne 63,50 g cukry suma 13,60 g Błonnik pokarmowy 5,70 g Sól 2,10 g		Wartość energetyczna[kcal] 1 991,60 kcal Białko ogółem 86,30 g Tłuszcz 48,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 10,90 g Węglowodny przyswajalne 291,40 g cukry suma 94,70 g Błonnik pokarmowy 46,60 g Sól 5,40 g

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz: Jadłospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

strona 7 z 16

Wydrukował: q, Data i godzina wydruku: 2025-10-07 12:43:31

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-10-13 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2025-10-13 poniedziałek	9- Bogatobiłkowa	chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Twarożek z pietruszką 220g (MLE.) Dżem porcjowany 1szt-25g Pomidor sparzony 100g 2 szt Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 95,5 /(porcja 695g)= 681,90 kcal Białko ogółem (100g)= 6,5 /(porcja 695g)= 46,60 g Tłuszcz (100g)= 2,7 /(porcja 695g)= 19,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,7 /(porcja 695g)= 12,00 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10,9 /(porcja 695g)= 78,00 g cukry suma (100g)= 8 /(porcja 695g)= 57,40 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,2 /(porcja 695g)= 8,50 g Sól (100g)= .1 /(porcja 695g)= 0,60 g	Jogurt naturalny 150g-1szt. (MLE.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 36,2 /(porcja 150g)= 54,00 kcal Białko ogółem (100g)= 2,6 /(porcja 150g)= 3,80 g Tłuszcz (100g)= 1,3 /(porcja 150g)= 2,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .9 /(porcja 150g)= 1,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 3,4 /(porcja 150g)= 5,10 g cukry suma (100g)= 3,4 /(porcja 150g)= 5,10 g Błonnik pokarmowy (100g)= 0 /(porcja 150g)= g Sól (100g)= .1 /(porcja 150g)= 0,10 g	Barszcz czerwony 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL.) Klopsiki drobiowe pieczone 2szt-100g A (GLU Psz, JAJ, SOJ, GLU Jęcz.) Sos pomidorowy 120g A (GLU Psz, MLE, SEL.) Ryż biały 200g Bukiet warzyw duszony 150g Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 93,1 /(porcja 921g)= 846,20 kcal Białko ogółem (100g)= 3,9 /(porcja 921g)= 35,00 g Tłuszcz (100g)= 1,9 /(porcja 921g)= 17,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .3 /(porcja 921g)= 3,10 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 14,3 /(porcja 921g)= 130,20 g cukry suma (100g)= 1,9 /(porcja 921g)= 17,50 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,8 /(porcja 921g)= 16,20 g Sól (100g)= .1 /(porcja 921g)= 0,40 g	Jogurt owocowy 1szt-100g (MLE.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 79 /(porcja 100g)= 79,00 kcal Białko ogółem (100g)= 3,2 /(porcja 100g)= 3,20 g Tłuszcz (100g)= 1,6 /(porcja 100g)= 1,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,1 /(porcja 100g)= 1,10 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 13 /(porcja 100g)= 13,00 g cukry suma (100g)= 0 /(porcja 100g)= g Błonnik pokarmowy (100g)= 0 /(porcja 100g)= g Sól (100g)= .1 /(porcja 100g)= 0,10 g	Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Paprykarz szczeciński 1 szt 130g (GLU Psz, RYB.) Mix salát z olejem i marchewką 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 109,5 /(porcja 530g)= 576,10 kcal Białko ogółem (100g)= 3,3 /(porcja 530g)= 17,20 g Tłuszcz (100g)= 5,1 /(porcja 530g)= 26,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,5 /(porcja 530g)= 7,80 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11,9 /(porcja 530g)= 62,70 g cukry suma (100g)= 2,5 /(porcja 530g)= 13,10 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1 /(porcja 530g)= 5,50 g Sól (100g)= .4 /(porcja 530g)= 2,10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 237,20 kcal Białko ogółem 105,80 g Tłuszcz 66,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 25,40 g Węglowodny przyswajalne 289,00 g cukry suma 93,10 g Błonnik pokarmowy 30,20 g Sól 3,30 g	

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz: Jadłospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

strona 8 z 16

Wydrukował: q, Data i godzina wydruku: 2025-10-07 12:43:31

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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-10-13 poniedziałek	6-Z ograniczeniem łatwo przys. wegl.(Cukrzycowa)	Chleb wieloziarnisty 85g (GLU Ows, GLU Żyt,) masło porcjowane 10g (MLE,) Twarożek z pietruszką 120g (MLE,) Papryka świeża 80g Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 81.2 /(porcja 545g)= 450,80 kcal Białko ogółem (100g)= 4.9 /(porcja 545g)= 27,40 g Tłuszcz (100g)= 3.4 /(porcja 545g)= 19,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.6 /(porcja 545g)= 8,90 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 6.7 /(porcja 545g)= 37,00 g cukry suma (100g)= 2.3 /(porcja 545g)= 12,70 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.9 /(porcja 545g)= 10,40 g Sól (100g)= .2 /(porcja 545g)= 1,00 g	Jogurt naturalny 150g-1szt. (MLE,) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 36.2 /(porcja 150g)= 54,00 kcal Białko ogółem (100g)= 2.6 /(porcja 150g)= 3,80 g Tłuszcz (100g)= 1.3 /(porcja 150g)= 2,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .9 /(porcja 150g)= 1,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 3.4 /(porcja 150g)= 5,10 g cukry suma (100g)= 3.4 /(porcja 150g)= 5,10 g Błonnik pokarmowy (100g)= 0 /(porcja 150g)= g Sól (100g)= .1 /(porcja 150g)= 0,10 g	Barszcz czerwony 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL,) Pulpeciki mięsne z soczewicą pieczone 2sz-100g A (GLU Psz, JAJ,) Sos pieczarkowy 120ml A (GLU Psz, MLE,) Ryż pełnoziarnisty 200g Surówka po żydowsku 150g Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 68.9 /(porcja 1120g)= 765,90 kcal Białko ogółem (100g)= 2.9 /(porcja 1120g)= 31,70 g Tłuszcz (100g)= 1.2 /(porcja 1120g)= 13,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .2 /(porcja 1120g)= 2,50 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11.8 /(porcja 1120g)= 131,00 g cukry suma (100g)= 1.6 /(porcja 1120g)= 17,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2.1 /(porcja 1120g)= 23,10 g Sól (100g)= .2 /(porcja 1120g)= 2,00 g		Chleb graham 90g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt,) masło porcjowane 10g (MLE,) Paprykarz szczeciński 1 szt 130g (GLU Psz, RYB,) ogórek 50g Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 97.9 /(porcja 530g)= 515,40 kcal Białko ogółem (100g)= 3.5 /(porcja 530g)= 18,20 g Tłuszcz (100g)= 4.1 /(porcja 530g)= 21,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.4 /(porcja 530g)= 7,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10.9 /(porcja 530g)= 57,40 g cukry suma (100g)= 1.7 /(porcja 530g)= 9,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.2 /(porcja 530g)= 6,50 g Sól (100g)= .4 /(porcja 530g)= 2,20 g	Pieczynko żytnio-pszenno-razowe 60g (GLU Psz, GLU Żyt,) masło 10g (MLE,) Ser żółty 30g (MLE,) Rukola 10g Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 294 /(porcja 110g)= 323,00 kcal Białko ogółem (100g)= 13.8 /(porcja 110g)= 15,20 g Tłuszcz (100g)= 17 /(porcja 110g)= 18,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 11.3 /(porcja 110g)= 12,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 20.9 /(porcja 110g)= 23,00 g cukry suma (100g)= 1.5 /(porcja 110g)= 1,60 g Błonnik pokarmowy (100g)= 4.5 /(porcja 110g)= 4,90 g Sól (100g)= .5 /(porcja 110g)= 0,60 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 109,10 kcal Białko ogółem 96,30 g Tłuszcz 74,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 32,60 g Węglowodny przyswajalne 253,50 g cukry suma 46,20 g Błonnik pokarmowy 44,90 g Sól 5,90 g

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-10-13 poniedziałek	GL- Bezglutenowa	chleb bezglutenowy 105g masło porcjowane 10g (MLE,) Jogurt naturalny 150g-1szt. (MLE,) Twarożek z pietruszką 120g (MLE,) Dżem porcjowany 1szt-25g Papryka świeża 80g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 77.7 /(porcja 740g)= 555,10 kcal Białko ogółem (100g)= 3.6 /(porcja 740g)= 25,70 g Tłuszcz (100g)= 3 /(porcja 740g)= 21,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.5 /(porcja 740g)= 10,70 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 8.9 /(porcja 740g)= 63,30 g cukry suma (100g)= 8.5 /(porcja 740g)= 61,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= .8 /(porcja 740g)= 5,90 g Sól (100g)= .2 /(porcja 740g)= 1,60 g		Barszcz czerwony 300ml bez glutelowy (SEL,) Pulpeciki mięsne z soczewicą 2szt-100g A bezglutenowe (JAJ,) Sos pieczarkowy 120 bezglutenowy, bezmleczny Ryż pełnoziarnisty 220g A Surówka po żydowsku 150g Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 95.6 /(porcja 1120g)= 1 062,40 kcal Białko ogółem (100g)= 3.2 /(porcja 1120g)= 35,30 g Tłuszcz (100g)= 1.6 /(porcja 1120g)= 17,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .3 /(porcja 1120g)= 3,60 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 17.8 /(porcja 1120g)= 198,10 g cukry suma (100g)= 2 /(porcja 1120g)= 22,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2.7 /(porcja 1120g)= 30,00 g Sól (100g)= .2 /(porcja 1120g)= 2,00 g		chleb bezglutenowy 105g masło porcjowane 10g (MLE,) Jajko gotowane 2szt-100g (JAJ,) Miód porcjowany 1szt-25g ogórek 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 93.1 /(porcja 540g)= 490,00 kcal Białko ogółem (100g)= 2.3 /(porcja 540g)= 12,20 g Tłuszcz (100g)= 4.3 /(porcja 540g)= 22,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.6 /(porcja 540g)= 8,50 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11.2 /(porcja 540g)= 58,90 g cukry suma (100g)= 1.9 /(porcja 540g)= 9,90 g Błonnik pokarmowy (100g)= .3 /(porcja 540g)= 1,40 g Sól (100g)= .3 /(porcja 540g)= 1,30 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 107,50 kcal Białko ogółem 73,20 g Tłuszcz 61,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22,80 g Węglowodny przyswajalne 320,30 g cukry suma 92,90 g Błonnik pokarmowy 37,30 g Sól 4,90 g

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-10-13 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-10-13 poniedziałek	ML - Bezmleczna	chleb żytnio-pszenny 90g (<i>GLU Psz, GLU Żyt,</i>) Masło roślinne rama 10g Jajko gotowane 2szt-100g (<i>JAJ,</i>) Dżem porcjowany 1szt-25g Pomidor sparzony 100g 2 szt Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 87.2 /(porcja 575g)= 512,80 kcal Białko ogółem (100g)= 3.5 /(porcja 575g)= 20,70 g Tłuszcz (100g)= 2.8 /(porcja 575g)= 16,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .7 /(porcja 575g)= 4,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11.4 /(porcja 575g)= 67,30 g cukry suma (100g)= 7.9 /(porcja 575g)= 46,40 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.4 /(porcja 575g)= 8,30 g Sól (100g)= .1 /(porcja 575g)= 0,40 g		Barszcz czerwony 300ml bez glutelowy (<i>SEL,</i>) Klopsiki drobiowe pieczone 2szt-100g bez glutenowa A (<i>JAJ,</i>) Sos pomidorowy 120g bezglutenowy i bezmleczny A (<i>SEL,</i>) Ryż biały 220g A Fasolka szparagowa duszona 150g Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 101.2 /(porcja 1140g)= 1 124,70 kcal Białko ogółem (100g)= 3.6 /(porcja 1140g)= 39,90 g Tłuszcz (100g)= 2.6 /(porcja 1140g)= 29,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .3 /(porcja 1140g)= 3,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 15.2 /(porcja 1140g)= 169,30 g cukry suma (100g)= 1.5 /(porcja 1140g)= 17,10 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.6 /(porcja 1140g)= 17,50 g Sól (100g)= .1 /(porcja 1140g)= 0,70 g		Chleb graham 60g (<i>GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt,</i>) Chleb żytnio- pszenny 30g (<i>GLU Psz, GLU Żyt,</i>) Masło roślinne rama 10g Paprykarz szczeciński 1 szt 130g (<i>GLU Psz,</i> <i>RYB,</i>) Mix salat z olejem i marchewką 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 105.3 /(porcja 530g)= 554,40 kcal Białko ogółem (100g)= 3.3 /(porcja 530g)= 17,20 g Tłuszcz (100g)= 4.6 /(porcja 530g)= 24,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .7 /(porcja 530g)= 3,60 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11.9 /(porcja 530g)= 62,60 g cukry suma (100g)= 2.5 /(porcja 530g)= 13,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1 /(porcja 530g)= 5,50 g Sól (100g)= .4 /(porcja 530g)= 2,10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 191,90 kcal Białko ogółem 77,80 g Tłuszcz 69,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 11,30 g Węglowodny przyswajalne 299,20 g cukry suma 76,50 g Błonnik pokarmowy 31,30 g Sól 3,20 g	

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-10-13 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-10-13 poniedziałek	We- Wegetariańska	chleb żytnio-pszenny 90g (<i>GLU Psz, GLU Żyt,</i>) masło porcjowane 10g (<i>MLE,</i>) Jogurt naturalny 150g-1szt. (<i>MLE,</i>) Twarożek z pietruszką 120g (<i>MLE,</i>) Dżem porcjowany 1szt-25g Papryka świeża 80g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 87,4 /(porcja 725g)= 624,20 kcal Białko ogółem (100g)= 4,7 /(porcja 725g)= 33,70 g Tłuszcz (100g)= 2,4 /(porcja 725g)= 17,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,5 /(porcja 725g)= 10,70 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11,2 /(porcja 725g)= 79,70 g cukry suma (100g)= 8,3 /(porcja 725g)= 59,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,3 /(porcja 725g)= 9,00 g Sól (100g)= ,1 /(porcja 725g)= 0,70 g		Barszcz czerwony 300ml A (<i>GLU Psz, MLE, SEL,</i>) Gulasz warzywny curry z kalafiozem i soczewicą 250g (<i>GLU Psz, SEL,</i>) Ryż pełnoziarnisty 200g Surówka po żydowsku 150g Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 93,9 /(porcja 1150g)= 1 043,30 kcal Białko ogółem (100g)= 2,6 /(porcja 1150g)= 29,10 g Tłuszcz (100g)= 2,1 /(porcja 1150g)= 22,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= ,2 /(porcja 1150g)= 2,60 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 16,1 /(porcja 1150g)= 178,80 g cukry suma (100g)= 2,3 /(porcja 1150g)= 25,60 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2,6 /(porcja 1150g)= 29,20 g Sól (100g)= ,2 /(porcja 1150g)= 2,00 g		Chleb żytnio- pszenny 30g (<i>GLU Psz, GLU Żyt,</i>) Chleb graham 60g (<i>GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt,</i>) masło porcjowane 10g (<i>MLE,</i>) Paprykarz szczeciński 1 szt 130g (<i>GLU Psz,</i> <i>RYB,</i>) ogórek 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 101,9 /(porcja 530g)= 536,10 kcal Białko ogółem (100g)= 3,3 /(porcja 530g)= 17,50 g Tłuszcz (100g)= 4,2 /(porcja 530g)= 21,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,4 /(porcja 530g)= 7,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12,1 /(porcja 530g)= 63,60 g cukry suma (100g)= 2,6 /(porcja 530g)= 13,60 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,1 /(porcja 530g)= 5,70 g Sól (100g)= ,4 /(porcja 530g)= 2,10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 203,60 kcal Białko ogółem 80,30 g Tłuszcz 62,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 20,70 g Węglowodny przyswajalne 322,10 g cukry suma 98,40 g Błonnik pokarmowy 43,90 g Sól 4,80 g	

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-10-13 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-10-13 poniedziałek	C1- Dieta podstawowa	Chleb żytnio- pszenny 30g (<i>GLU Psz, GLU Żyt,</i>) Chleb wieloziarnisty 85g (<i>GLU Ows, GLU Żyt,</i>) masło porcjowane 10g (<i>MLE,</i>) Jogurt naturalny 150g-1szt. (<i>MLE,</i>) Twarożek z pietruszką 120g (<i>MLE,</i>) Dżem porcjowany 1szt-25g Papryka świeża 80g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 643,20 kcal Białko ogółem 33,80 g Tłuszcz 21,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 10,40 g Węglowodny przyswajalne 71,80 g cukry suma 60,10 g Błonnik pokarmowy 14,50 g Sól 1,20 g		Barszcz czerwony 300ml A (<i>GLU Psz, MLE, SEL,</i>) Pulpeciki mięsne z soczewicą pieczone 2sz-100g A (<i>GLU Psz, JAJ,</i>) Sos pieczarkowy 120ml A (<i>GLU Psz, MLE,</i>) Ryż pełnoziarnisty 200g Surówka po żydowsku 150g Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 915,70 kcal Białko ogółem 35,60 g Tłuszcz 14,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 2,80 g Węglowodny przyswajalne 161,60 g cukry suma 20,80 g Błonnik pokarmowy 24,70 g Sól 1,90 g		Chleb żytnio- pszenny 30g (<i>GLU Psz, GLU Żyt,</i>) Chleb graham 60g (<i>GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt,</i>) masło porcjowane 10g (<i>MLE,</i>) Paprykarz szczeciński 1 szt 130g (<i>GLU Psz, RYB,</i>) ogórek 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 536,10 kcal Białko ogółem 17,50 g Tłuszcz 21,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 7,40 g Węglowodny przyswajalne 63,60 g cukry suma 13,60 g Błonnik pokarmowy 5,70 g Sól 2,10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 095,00 kcal Białko ogółem 86,90 g Tłuszcz 57,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 20,60 g Węglowodny przyswajalne 297,00 g cukry suma 94,50 g Błonnik pokarmowy 44,90 g Sól 5,20 g

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-10-13 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2025-10-13 poniedziałek	C2- Dieta Łatwostrawna	chleb żytnio-pszenny 90g (<i>GLU Psz, GLU Żyt,</i>) masło porcjowane 10g (<i>MLE,</i>) Jogurt naturalny 150g-1szt. (<i>MLE,</i>) Twarożek z pietruszką 120g (<i>MLE,</i>) Dżem porcjowany 1szt-25g Pomidor sparzony 100g 2 szt Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 616,60 kcal Białko ogółem 33,60 g Tłuszcz 17,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 10,60 g Węglowodny przyswajalne 78,80 g cukry suma 58,20 g Błonnik pokarmowy 8,50 g Sól 0,70 g		Barszcz czerwony 300ml A (<i>GLU Psz, MLE, SEL,</i>) Klopsiki drobiowe pieczone 2szt-100g A (<i>GLU Psz, JAJ, SÓJ, GLU Jęcz,</i>) Sos pomidorowy 120g A (<i>GLU Psz, MLE, SEL,</i>) Ryż biały 200g Bukiet warzyw duszony 150g Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 846,20 kcal Białko ogółem 35,00 g Tłuszcz 17,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 3,10 g Węglowodny przyswajalne 130,20 g cukry suma 17,50 g Błonnik pokarmowy 16,20 g Sól 0,40 g		Chleb żytnio- pszenny 30g (<i>GLU Psz, GLU Żyt,</i>) Chleb graham 60g (<i>GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt,</i>) masło porcjowane 10g (<i>MLE,</i>) Paprykarz szczeciński 1 szt 130g (<i>GLU Psz, RYB,</i>) Mix salát z olejem i marchewką 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 576,10 kcal Białko ogółem 17,20 g Tłuszcz 26,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 7,80 g Węglowodny przyswajalne 62,70 g cukry suma 13,10 g Błonnik pokarmowy 5,50 g Sól 2,10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 038,90 kcal Białko ogółem 85,80 g Tłuszcz 61,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 21,50 g Węglowodny przyswajalne 271,70 g cukry suma 88,80 g Błonnik pokarmowy 30,20 g Sól 3,20 g

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-10-13 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-10-13 poniedziałek C3-Ograniczenie łatw.przys.węgl(o)(CukrzycowaMałki)	chleb wieloziarnisty 115g (GLU Ows, GLU Żyt.) Twarożek z pietruszką 220g (MLE) Papryka świeża 80g Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 565,60 kcal Białko ogółem 46,40 g Tłuszcz 16,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 6,10 g Węglowodny przyswajalne 50,50 g cukry suma 17,80 g Błonnik pokarmowy 13,40 g Sól 1,30 g	Jogurt naturalny 150g-1szt. (MLE) Wartość energetyczna[kcal] 54,00 kcal Białko ogółem 3,80 g Tłuszcz 2,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 1,40 g Węglowodny przyswajalne 5,10 g cukry suma 5,10 g Błonnik pokarmowy g Sól 0,10 g	Barszcz czerwony 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL) Pulpeciki mięsne z soczewicą pieczone 2sz-150g A (GLU Psz, JAJ) Sos pieczarkowy 120ml A (GLU Psz, MLE) Ryz pełnoziarnisty 200g Surówka po żydowsku 150g Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 852,10 kcal Tłuszcz 10,10 g Białko ogółem 54,10 g Tłuszcz 10,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 2,00 g Węglowodny przyswajalne 138,30 g cukry suma 18,30 g Błonnik pokarmowy 21,80 g Sól 2,20 g	150g Wartość energetyczna[kcal] 28,10 kcal Białko ogółem 0,50 g Tłuszcz 0,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem g Węglowodny przyswajalne 6,30 g cukry suma 5,90 g Błonnik pokarmowy 0,20 g Sól g	Chleb graham 90g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Masło roślinne rama 10g Paprykarz szczeciński 1 szt 130g (GLU Psz, RYB) Jajko gotowane 1szt-50g (JAJ) ogórek 50g Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 563,60 kcal Białko ogółem 23,60 g Tłuszcz 24,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 4,70 g Węglowodny przyswajalne 57,60 g cukry suma 8,90 g Błonnik pokarmowy 6,50 g Sól 2,20 g	Pieczewo żytnio-pszenno-razowe 60g (GLU Psz, GLU Żyt.) Ser żółty 60g A (MLE) Rukola 10g Wartość energetyczna[kcal] 309,60 kcal Białko ogółem 20,30 g Tłuszcz 15,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 11,00 g Węglowodny przyswajalne 23,20 g cukry suma 1,70 g Błonnik pokarmowy 4,90 g Sól 0,80 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 344,90 kcal Białko ogółem 148,20 g Tłuszcz 68,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 25,20 g Węglowodny przyswajalne 274,70 g cukry suma 51,80 g Błonnik pokarmowy 46,60 g Sól 6,60 g

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-10-13 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-10-13 poniedziałek P1- Dieta Podstawowa Dziecięca	Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) Chleb wieloziarnisty 40g (GLU Ows, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Twarożek z pietruszką 120g (MLE) Dżem porcjowany 1szt-25g Papryka świeża 80g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 483,90 kcal Białko ogółem 26,70 g Tłuszcz 16,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 9,00 g Węglowodny przyswajalne 52,70 g cukry suma 53,80 g Błonnik pokarmowy 10,00 g Sól 0,70 g	Jogurt owocowy 1szt-100g (MLE) Wartość energetyczna[kcal] 79,00 kcal Białko ogółem 3,20 g Tłuszcz 1,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 1,10 g Węglowodny przyswajalne 13,00 g cukry suma g Błonnik pokarmowy g Sól 0,10 g	Barszcz czerwony 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL) Pulpeciki mięsne z soczewicą pieczone 2sz-100g A (GLU Psz, JAJ) Sos pieczarkowy 120ml A (GLU Psz, MLE) Ryz pełnoziarnisty 100g A Surówka po żydowsku 100g Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 703,60 kcal Białko ogółem 30,90 g Tłuszcz 12,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 2,40 g Węglowodny przyswajalne 114,70 g cukry suma 17,20 g Błonnik pokarmowy 19,10 g Sól 1,50 g	Arbuz 150g Wartość energetyczna[kcal] 28,10 kcal Białko ogółem 0,50 g Tłuszcz 0,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem g Węglowodny przyswajalne 6,30 g cukry suma 5,90 g Błonnik pokarmowy 0,20 g Sól g	Chleb żytnio- pszenny 60g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Paprykarz szczeciński 1 szt 130g (GLU Psz, RYB) ogórek 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 462,00 kcal Białko ogółem 13,60 g Tłuszcz 21,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 7,30 g Węglowodny przyswajalne 51,30 g cukry suma 12,30 g Błonnik pokarmowy 2,80 g Sól 2,00 g		Wartość energetyczna[kcal] 1 756,60 kcal Białko ogółem 74,90 g Tłuszcz 52,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 19,80 g Węglowodny przyswajalne 238,00 g cukry suma 89,20 g Błonnik pokarmowy 32,10 g Sól 4,30 g