

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-10-16 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2025-10-16 czwartek	1-Podstawowa Bułka Grahamka 1szt-70g (GLU Psz, Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt, masło porcjowane 10g (MLE, Twarożek z pietruszką 120g (MLE, Rukola 10g rzodkiewka 50g Jabiko 150g Kakao z cukrem 250 ml A (MLE, Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 104.2 /porcja 690g = 744,00 kcal Białko ogółem (100g)= 5.3 /porcja 690g = 38,10 g Tłuszcz (100g)= 3.3 /porcja 690g = 23,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.8 /porcja 690g = 12,60 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12.6 /porcja 690g = 89,80 g cukry suma (100g)= 4.1 /porcja 690g = 28,90 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.9 /porcja 690g = 13,30 g Sól (100g)= .2 /porcja 690g = 1,30 g		Żurek z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL, GLU Żyt, Schab duszony w sosie własnym 100g/120ml A (GLU Psz, MLE, Kasza gryczana 200g A (GLU Psz, MLE, Sałatka z buraczków 150g got. herbata dzika róża/ jabiko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 88.7 /porcja 1000g = 887,30 kcal Białko ogółem (100g)= 4.7 /porcja 1000g = 46,90 g Tłuszcz (100g)= 1.7 /porcja 1000g = 16,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 4 /porcja 1000g = 4,20 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 13.1 /porcja 1000g = 130,70 g cukry suma (100g)= 2.6 /porcja 1000g = 25,70 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.8 /porcja 1000g = 17,60 g Sól (100g)= .2 /porcja 1000g = 1,80 g		Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt, Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt, masło porcjowane 10g (MLE, Golonkowa delikatosa z indyka 60g (GLU Psz, SEL, GOR, Dżem porcjowany 1szt-25g Mix sałat z olejem i marchewką 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 101.8 /porcja 485g = 484,60 kcal Białko ogółem (100g)= 3.7 /porcja 485g = 17,80 g Tłuszcz (100g)= 3.9 /porcja 485g = 18,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.5 /porcja 485g = 7,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12.3 /porcja 485g = 58,40 g cukry suma (100g)= 9.3 /porcja 485g = 44,40 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.7 /porcja 485g = 8,30 g Sól (100g)= .2 /porcja 485g = 1,10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 115,90 kcal Białko ogółem 102,80 g Tłuszcz 58,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 24,10 g Węglowodny przyswajalne 278,90 g cukry suma 99,00 g Błonnik pokarmowy 39,20 g Sól 4,20 g

09.10.25r. wieczór
STARSZY DIETETYK
mgr inż. Magdalena Kwiatkowska

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadłospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

strona 1 z 13

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

Wydrukował: q. Data i godzina wydruku: 2025-10-09 10:30:31

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-10-16 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2025-10-16 czwartek	2-Lutostrawna Bułka Grahamka 1szt-70g (GLU Psz, Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt, masło porcjowane 10g (MLE, Twarożek z pietruszką 120g (MLE, Rukola 10g Jabiko gotowane 150g Kakao z cukrem 250 ml A (MLE, Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 118.4 /porcja 640g = 740,00 kcal Białko ogółem (100g)= 6 /porcja 640g = 37,80 g Tłuszcz (100g)= 3.8 /porcja 640g = 23,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2 /porcja 640g = 12,50 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 14.5 /porcja 640g = 90,50 g cukry suma (100g)= 4.8 /porcja 640g = 29,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.9 /porcja 640g = 11,80 g Sól (100g)= .2 /porcja 640g = 1,30 g		Żurek z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL, GLU Żyt, Schab duszony w sosie własnym 100g/120ml A (GLU Psz, MLE, Kasza jęczmienna 200 g (GLU Psz, MLE, Sałatka z buraczków 150g got. herbata dzika róża/ jabiko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 81.5 /porcja 1000g = 814,60 kcal Białko ogółem (100g)= 4.5 /porcja 1000g = 44,50 g Tłuszcz (100g)= 1.8 /porcja 1000g = 17,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .5 /porcja 1000g = 5,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10.9 /porcja 1000g = 108,90 g cukry suma (100g)= 2.6 /porcja 1000g = 25,90 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.9 /porcja 1000g = 19,40 g Sól (100g)= .5 /porcja 1000g = 4,80 g		Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt, Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt, masło porcjowane 10g (MLE, Golonkowa delikatosa z indyka 60g (GLU Psz, SEL, GOR, Dżem porcjowany 1szt-25g Mix sałat z olejem i marchewką 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 101.8 /porcja 485g = 484,60 kcal Białko ogółem (100g)= 3.7 /porcja 485g = 17,80 g Tłuszcz (100g)= 3.9 /porcja 485g = 18,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.5 /porcja 485g = 7,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12.3 /porcja 485g = 58,40 g cukry suma (100g)= 9.3 /porcja 485g = 44,40 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.7 /porcja 485g = 8,30 g Sól (100g)= .2 /porcja 485g = 1,10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 039,20 kcal Białko ogółem 99,90 g Tłuszcz 59,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 25,20 g Węglowodny przyswajalne 257,80 g cukry suma 100,10 g Błonnik pokarmowy 39,50 g Sól 7,20 g

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadłospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

strona 2 z 13

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

Wydrukował: q. Data i godzina wydruku: 2025-10-09 10:30:31

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-10-16 czwartek	3-Latwastrawna z ograniczeniem tłuszczu	Bulka pszenna 100g (GLU Psz, SOJ, GLU Jęcz.) Twarożek z pietruszką 120g (MLE.) Rukola 10g Kakao z cukrem 250 ml A (MLE.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 128.6 /porcja 480g = 612,30 kcal Białko ogółem (100g)= 7.7 /porcja 480g = 36,80 g Tłuszcz (100g)= 3 /porcja 480g = 14,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.5 /porcja 480g = 6,90 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 17.2 /porcja 480g = 81,80 g cukry suma (100g)= 3.7 /porcja 480g = 17,50 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.6 /porcja 480g = 7,80 g Sól (100g)= .4 /porcja 480g = 1,80 g	Jogurt naturalny 150g-1szt. (MLE.) Jabłko gotowane 150g Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 36.5 /porcja 300g = 110,50 kcal Białko ogółem (100g)= 1.4 /porcja 300g = 4,10 g Tłuszcz (100g)= .8 /porcja 300g = 2,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .5 /porcja 300g = 1,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 5.8 /porcja 300g = 17,50 g cukry suma (100g)= 5.7 /porcja 300g = 17,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= .5 /porcja 300g = 1,50 g Sól (100g)= 0 /porcja 300g = 0,10 g	Żurek z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL, GLU Żyt.) Schab duszony w wodzie 100g A Kasza jęczmienna 200 g (GLU Psz, MLE.) Salaatka z buraczków 150g got. herbata dzika róża/ jabłko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 75.4 /porcja 1000g = 754,40 kcal Białko ogółem (100g)= 3.9 /porcja 1000g = 39,00 g Tłuszcz (100g)= 1.3 /porcja 1000g = 13,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .4 /porcja 1000g = 3,90 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11 /porcja 1000g = 110,20 g cukry suma (100g)= 2.6 /porcja 1000g = 25,70 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.9 /porcja 1000g = 18,80 g Sól (100g)= .5 /porcja 1000g = 4,70 g	Skyr naturalny 150g (MLE.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 64.3 /porcja 150g = 96,00 kcal Białko ogółem (100g)= 12.1 /porcja 150g = 18,00 g Tłuszcz (100g)= 0 /porcja 150g = g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 0 /porcja 150g = g Węglowodny przyswajalne (100g)= 4.1 /porcja 150g = 6,20 g cukry suma (100g)= 4.1 /porcja 150g = 6,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= 0 /porcja 150g = g Sól (100g)= .1 /porcja 150g = 0,20 g	Bulka pszenna 100g (GLU Psz, SOJ, GLU Jęcz.) Golonkowa delikatkowa z indyka 60g (GLU Psz, SEL, GOR.) Mix sałat z olejem i marchewką 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 88.8 /porcja 460g = 403,50 kcal Białko ogółem (100g)= 3.8 /porcja 460g = 17,50 g Tłuszcz (100g)= 2.2 /porcja 460g = 9,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .4 /porcja 460g = 1,70 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 13.1 /porcja 460g = 59,60 g cukry suma (100g)= 1.6 /porcja 460g = 7,40 g Błonnik pokarmowy (100g)= .8 /porcja 460g = 3,40 g Sól (100g)= .5 /porcja 460g = 2,20 g		Wartość energetyczna[kcal] 1 976,70 kcal Białko ogółem 115,40 g Tłuszcz 39,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 13,90 g Węglowodny przyswajalne 275,30 g cukry suma 74,00 g Błonnik pokarmowy 31,50 g Sól 9,00 g

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
2025-10-16 czwartek	4-Latwastrawna z ogranicz. pobudź. wyd. soku żołądk.	Bulka pszenna 75g (GLU Psz, SOJ, GLU Jęcz.) masło porcjowane 10g (MLE.) Twarożek z pietruszką 120g (MLE.) Rukola 10g Kakao z cukrem 250 ml A (MLE.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 139.5 /porcja 465g = 634,30 kcal Białko ogółem (100g)= 7.7 /porcja 465g = 35,10 g Tłuszcz (100g)= 4.9 /porcja 465g = 22,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2.7 /porcja 465g = 12,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 15.7 /porcja 465g = 71,30 g cukry suma (100g)= 3.8 /porcja 465g = 17,10 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.6 /porcja 465g = 7,10 g Sól (100g)= .3 /porcja 465g = 1,50 g	Jogurt naturalny 150g-1szt. (MLE.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 36.2 /porcja 150g = 54,00 kcal Białko ogółem (100g)= 2.6 /porcja 150g = 3,80 g Tłuszcz (100g)= 1.3 /porcja 150g = 2,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .9 /porcja 150g = 1,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 3.4 /porcja 150g = 5,10 g cukry suma (100g)= 3.4 /porcja 150g = 5,10 g Błonnik pokarmowy (100g)= 0 /porcja 150g = g Sól (100g)= .1 /porcja 150g = 0,10 g	Żurek z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL, GLU Żyt.) Schab duszony w sosie własnym 100g/120ml A (GLU Psz, MLE.) Kasza jęczmienna 200 g (GLU Psz, MLE.) Salaatka z buraczków 150g got. herbata dzika róża/ jabłko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 81.5 /porcja 1000g = 814,60 kcal Białko ogółem (100g)= 4.5 /porcja 1000g = 44,50 g Tłuszcz (100g)= 1.8 /porcja 1000g = 17,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .5 /porcja 1000g = 5,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10.9 /porcja 1000g = 108,90 g cukry suma (100g)= 2.6 /porcja 1000g = 25,90 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.9 /porcja 1000g = 19,40 g Sól (100g)= .5 /porcja 1000g = 4,80 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.) Golonkowa delikatkowa z indyka 60g (GLU Psz, SEL, GOR.) Mix sałat z olejem i marchewką 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 93.6 /porcja 445g = 425,50 kcal Białko ogółem (100g)= 3.5 /porcja 445g = 15,70 g Tłuszcz (100g)= 3.9 /porcja 445g = 17,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.6 /porcja 445g = 7,10 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10.8 /porcja 445g = 49,10 g cukry suma (100g)= 1.5 /porcja 445g = 7,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= .6 /porcja 445g = 2,70 g Sól (100g)= .4 /porcja 445g = 1,90 g		Wartość energetyczna[kcal] 1 984,90 kcal Białko ogółem 99,40 g Tłuszcz 60,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 26,20 g Węglowodny przyswajalne 246,80 g cukry suma 67,20 g Błonnik pokarmowy 30,70 g Sól 8,30 g

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-10-16 KUCHNIA SZPITALNA

Śniadanie		2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2025-10-16 czwartek	12- Pąpkowata	zupa warzywna +ryż+masło+mieso drobiowe 500ml (GLU Psz, JAJ, SEL.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 83.8 /porcja 500g = 418,90 kcal Białko ogółem (100g)= 5.1 /porcja 500g = 2,50 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+mieso drobiowe 500ml (GLU Psz, JAJ, SEL.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 70.9 /porcja 650g = 472,90 kcal Białko ogółem (100g)= 4.4 /porcja 650g = 2,92 g Tłuszcz (100g)= 2.2 /porcja 650g = 14,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .6 /porcja 650g = 3,70 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 8.1 /porcja 650g = 53,90 g cukry suma (100g)= 1.3 /porcja 650g = 8,30 g Błonnik pokarmowy (100g)= .7 /porcja 650g = 4,30 g Sól (100g)= 0 /porcja 650g = 0,30 g	Mięso+warzywa+masło+ziemniaki 500ml Płynna (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+mieso drobiowe 500ml (GLU Psz, JAJ, SEL.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 83.8 /porcja 500g = 418,90 kcal Białko ogółem (100g)= 5.1 /porcja 500g = 2,50 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
	14- Płynna wzmocniona	zupa warzywna +ryż+masło+mieso drobiowe 500ml (GLU Psz, JAJ, SEL.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 83.8 /porcja 500g = 418,90 kcal Białko ogółem (100g)= 5.1 /porcja 500g = 2,50 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+mieso drobiowe 500ml (GLU Psz, JAJ, SEL.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 70.9 /porcja 650g = 472,90 kcal Białko ogółem (100g)= 4.4 /porcja 650g = 2,92 g Tłuszcz (100g)= 2.2 /porcja 650g = 14,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .6 /porcja 650g = 3,70 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 8.1 /porcja 650g = 53,90 g cukry suma (100g)= 1.3 /porcja 650g = 8,30 g Błonnik pokarmowy (100g)= .7 /porcja 650g = 4,30 g Sól (100g)= 0 /porcja 650g = 0,30 g	Mięso+warzywa+ masło+ziemniaki 500ml Płynna (MLE, SEL.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 36.980 /porcja 1g = 369,80 kcal Białko ogółem (100g)= 1863 /porcja 1g = 18,60 g Tłuszcz (100g)= 1745 /porcja 1g = 17,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 872 /porcja 1g = 8,70 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 3228 /porcja 1g = 32,30 g cukry suma (100g)= 380 /porcja 1g = 3,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= 875 /porcja 1g = 8,80 g Sól (100g)= 10 /porcja 1g = 0,10 g	zupa warzywna +ryż+masło+mieso drobiowe 500ml (GLU Psz, JAJ, SEL.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 83.8 /porcja 500g = 418,90 kcal Białko ogółem (100g)= 5.1 /porcja 500g = 2,50 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] 2 099,40 kcal Białko ogółem 124,00 g Tłuszcz 70,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 19,30 g Węglowodny przyswajalne 232,60 g cukry suma 21,70 g Błonnik pokarmowy 26,00 g Sól 0,70 g

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadłospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

strona 5 z 13

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

Wydrukował: q. Data i godzina wydruku: 2025-10-09 10:30:31

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-10-16 KUCHNIA SZPITALNA

Śniadanie		2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2025-10-16 czwartek	7- kontrolowana zawartość kw. tłuszczowych(1. sarsowa)	Bulka Grahamka 1szt-70g (GLU Psz, Chleb żytnio- pszeniny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) Twarożek z pietruszką 120g (MLE.) Rukola 10g rzodkiewka 50g Jabłko 150g Kakao z cukrem 250 ml A (MLE.) Wartość energetyczna[kcal] 669,20 kcal Białko ogółem 38,00 g Tłuszcz 15,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 7,10 g Węglowodny przyswajalne 59,80 g cukry suma 28,90 g Błonnik pokarmowy 13,30 g Sól 1,30 g	Żurek z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL, GLU Żyt.) Schab duszony w sosie własnym 100g/120ml A (GLU Psz, MLE.) Kasza gryczana 200 g (MLE.) Salatka z buraczków 150g got. herbata dzika róża/ jabko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 924,40 kcal Białko ogółem 46,90 g Tłuszcz 20,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 6,70 g Węglowodny przyswajalne 130,80 g cukry suma 25,70 g Błonnik pokarmowy 17,60 g Sól 2,80 g		Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio- pszeniny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) Masło roślinne rama 10g Golonkowa delikatniejsza z indyka 60g (GLU Psz, SEL, GOR.) Dżem porcjowany 1szt-25g Mix salat z olejem i marchewką 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 462,90 kcal Białko ogółem 17,70 g Tłuszcz 16,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 3,10 g Węglowodny przyswajalne 58,30 g cukry suma 44,30 g Błonnik pokarmowy 8,30 g Sól 1,10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 056,50 kcal Białko ogółem 102,60 g Tłuszcz 52,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 16,90 g Węglowodny przyswajalne 278,90 g cukry suma 98,90 g Błonnik pokarmowy 39,20 g Sól 5,20 g

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadłospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

strona 6 z 13

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

Wydrukował: q. Data i godzina wydruku: 2025-10-09 10:30:31

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-10-16 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2025-10-16 czwartek	9 - Bogatobialkowa	Bułka Grahamka 1szt-70g (GLU Psz, Psz,) Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE,) Twarożek z pietruszką 120g (MLE,) Rukola 10g Kakao z cukrem 250 ml A (MLE,) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 136.7 /porcja 490g = 683,60 kcal Białko ogółem (100g)= 7.5 /porcja 490g = 37,30 g Tłuszcz (100g)= 4.6 /porcja 490g = 23,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2.5 /porcja 490g = 12,50 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 15.6 /porcja 490g = 78,20 g cukry suma (100g)= 3.6 /porcja 490g = 17,70 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2.1 /porcja 490g = 10,30 g Sól (100g)= .3 /porcja 490g = 1,30 g	Jogurt naturalny 150g-1szt. (MLE,) Jabłko gotowane 150g Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 36.5 /porcja 300g = 110,50 kcal Białko ogółem (100g)= 1.4 /porcja 300g = 4,10 g Tłuszcz (100g)= .8 /porcja 300g = 2,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .5 /porcja 300g = 1,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 5.8 /porcja 300g = 17,50 g cukry suma (100g)= 5.7 /porcja 300g = 17,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= .5 /porcja 300g = 1,50 g Sól (100g)= 0 /porcja 300g = 0,10 g	Żurek z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL, GLU Żyt.) Schab duszony w sosie własnym 100g/120ml A (GLU Psz, MLE,) Kasza jęczmienna 200 g (GLU Psz, MLE,) Salatka z buraczków 150g got. herbata dzika róża/ jabłko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 81.5 /porcja 1000g = 814,60 kcal Białko ogółem (100g)= 4.5 /porcja 1000g = 44,50 g Tłuszcz (100g)= 1.8 /porcja 1000g = 17,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .5 /porcja 1000g = 5,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10.9 /porcja 1000g = 108,90 g cukry suma (100g)= 2.6 /porcja 1000g = 25,90 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.9 /porcja 1000g = 19,40 g Sól (100g)= .5 /porcja 1000g = 4,80 g	Jogurt owocowy 1szt-100g (MLE,) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 79 /porcja 100g = 79,00 kcal Białko ogółem (100g)= 3.2 /porcja 100g = 3,20 g Tłuszcz (100g)= 1.6 /porcja 100g = 1,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.1 /porcja 100g = 1,10 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 13 /porcja 100g = 13,00 g cukry suma (100g)= 0 /porcja 100g = g Błonnik pokarmowy (100g)= 0 /porcja 100g = g Sól (100g)= .1 /porcja 100g = 0,10 g	Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE,) Golonkowa delikatowa z indyka 60g (GLU Psz, SEL, GOR,) Dżem porcjowany 1szt-25g Mix sałat z olejem i marchewką 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 101.8 /porcja 485g = 484,60 kcal Białko ogółem (100g)= 3.7 /porcja 485g = 17,80 g Tłuszcz (100g)= 3.9 /porcja 485g = 18,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.5 /porcja 485g = 7,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12.3 /porcja 485g = 58,40 g cukry suma (100g)= 9.3 /porcja 485g = 44,40 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.7 /porcja 485g = 8,30 g Sól (100g)= .2 /porcja 485g = 1,10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 172,30 kcal Białko ogółem 106,90 g Tłuszcz 63,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 27,70 g Węglowodny przyswajalne 276,00 g cukry suma 105,20 g Błonnik pokarmowy 39,50 g Sól 7,40 g	

strona 7 z 13

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadłospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

Wydrukował: q, Data i godzina wydruku: 2025-10-09 10:30:31

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-10-16 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2025-10-16 czwartek 6-2 ograniczeniem łatwo przys. wegl.(Cukrzyżowa)	Bułka Grahamka 1szt-70g (GLU Psz, Psz,) masło porcjowane 10g (MLE,) Twarożek z pietruszką 120g (MLE,) Rukola 10g rzodkiewka 50g Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 83.3 /porcja 510g = 416,40 kcal Białko ogółem (100g)= 5.5 /porcja 510g = 27,20 g Tłuszcz (100g)= 2.9 /porcja 510g = 14,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.8 /porcja 510g = 9,10 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 8.5 /porcja 510g = 42,30 g cukry suma (100g)= 1.8 /porcja 510g = 9,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.2 /porcja 510g = 5,80 g Sól (100g)= .2 /porcja 510g = 1,00 g	Jogurt naturalny 150g-1szt. (MLE,) Jabłko 150g Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 35.9 /porcja 300g = 108,80 kcal Białko ogółem (100g)= 1.4 /porcja 300g = 4,20 g Tłuszcz (100g)= .8 /porcja 300g = 2,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .5 /porcja 300g = 1,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 5.3 /porcja 300g = 16,20 g cukry suma (100g)= 5.2 /porcja 300g = 15,70 g Błonnik pokarmowy (100g)= .7 /porcja 300g = 2,20 g Sól (100g)= .1 /porcja 300g = 0,10 g	Żurek z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL, GLU Żyt.) Schab duszony w sosie własnym 100g/120ml A (GLU Psz, MLE,) Kasza gryczana 200g A Salatka z buraczków 150g got. Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 86.8 /porcja 1000g = 868,10 kcal Białko ogółem (100g)= 4.7 /porcja 1000g = 46,90 g Tłuszcz (100g)= 1.7 /porcja 1000g = 16,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .4 /porcja 1000g = 4,20 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12.6 /porcja 1000g = 125,80 g cukry suma (100g)= 2.1 /porcja 1000g = 20,70 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.8 /porcja 1000g = 17,60 g Sól (100g)= .2 /porcja 1000g = 1,80 g		Chleb graham 90g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE,) Golonkowa delikatowa z indyka 60g (GLU Psz, SEL, GOR,) Mix sałat z olejem i marchewką 50g Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 92.8 /porcja 460g = 421,80 kcal Białko ogółem (100g)= 4.1 /porcja 460g = 18,50 g Tłuszcz (100g)= 4 /porcja 460g = 18,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.6 /porcja 460g = 7,20 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9.3 /porcja 460g = 42,20 g cukry suma (100g)= .7 /porcja 460g = 3,10 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.4 /porcja 460g = 6,30 g Sól (100g)= .2 /porcja 460g = 1,10 g	Pieczywo żytnio-pszenno-razowe 60g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło 10g (MLE,) Kiełbasa pieprzowa- wędlina z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 40g Siekana Ogórek 30g Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 180.1 /porcja 140g = 253,60 kcal Białko ogółem (100g)= 8.2 /porcja 140g = 11,60 g Tłuszcz (100g)= 8.2 /porcja 140g = 11,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 4.4 /porcja 140g = 6,10 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 16.5 /porcja 140g = 23,30 g cukry suma (100g)= 1.3 /porcja 140g = 1,90 g Błonnik pokarmowy (100g)= 3.5 /porcja 140g = 4,90 g Sól (100g)= .6 /porcja 140g = 0,80 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 068,70 kcal Białko ogółem 108,40 g Tłuszcz 63,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 28,00 g Węglowodny przyswajalne 249,80 g cukry suma 50,60 g Błonnik pokarmowy 36,80 g Sól 4,80 g

strona 8 z 13

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadłospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

Wydrukował: q, Data i godzina wydruku: 2025-10-09 10:30:31

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-10-16 KUCHNIA SZPITALNA

Śniadanie		2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2025-10-16 czwartek	GL- Bezglutenowa	chleb bezglutenowy 105g masło porcjowane 10g (MLE) Twarożek z pietruszką 120g (MLE) Rukola 10g rzodkiewka 50g Jabłko 150g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 69,3 /porcja 695g = 495,00 kcal Białko ogółem (100g)= 3.1 /porcja 695g = 21,80 g Tłuszcz (100g)= 2.7 /porcja 695g = 19,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.3 /porcja 695g = 9,20 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 7.9 /porcja 695g = 56,30 g cukry suma (100g)= 3.7 /porcja 695g = 26,70 g Błonnik pokarmowy (100g)= .6 /porcja 695g = 4,60 g Sól (100g)= .2 /porcja 695g = 1,50 g	Koperkowa z ziemniakami 300ml b/g (SEL.) Schab duszony w sosie własnym 100g/120ml bez glutenowy A Kasza gryczana 250g A Salatka z buraczków 150g got. herbata dzika róża/ jabłko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 87 /porcja 1100g = 966,80 kcal Białko ogółem (100g)= 4.3 /porcja 1100g = 48,20 g Tłuszcz (100g)= 2.3 /porcja 1100g = 25,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .4 /porcja 1100g = 3,90 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11.8 /porcja 1100g = 130,60 g cukry suma (100g)= 2.2 /porcja 1100g = 24,90 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.6 /porcja 1100g = 17,90 g Sól (100g)= .2 /porcja 1100g = 1,80 g		chleb bezglutenowy 105g masło porcjowane 10g (MLE) Kielbasa pieprzowa- wędlina z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 60g Dżem porcjowany 1szt-25g Mix sałat z olejem i marchewką 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 89.2 /porcja 500g = 446,00 kcal Białko ogółem (100g)= 2.2 /porcja 500g = 11,20 g Tłuszcz (100g)= 4.5 /porcja 500g = 22,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.5 /porcja 500g = 7,50 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9.7 /porcja 500g = 48,40 g cukry suma (100g)= 9.1 /porcja 500g = 45,50 g Błonnik pokarmowy (100g)= .8 /porcja 500g = 4,10 g Sól (100g)= .5 /porcja 500g = 2,40 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 907,80 kcal Białko ogółem 81,20 g Tłuszcz 67,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 20,60 g Węglowodny przyswajalne 235,30 g cukry suma 97,10 g Błonnik pokarmowy 26,60 g Sól 5,70 g	

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadłospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

strona 9 z 13

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

Wydrukował: q, Data i godzina wydruku: 2025-10-09 10:30:31

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-10-16 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-10-16 czwartek	ML- Bezmleczna	Bulka Grahamka 1szt-70g (GLU Psz,) Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt,) Masło roślinne rama 10g Pasta roślinna 1szt-75g (GLU Psz, SOJ, GOR,) Rukola 10g Jabłko gotowane 150g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 85.8 /(porcja 595g) = 504,50 kcal Białko ogółem (100g)= 2.2 //porcja 595g) = 12,90 g Tłuszcz (100g)= 2.6 //porcja 595g) = 15,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .4 //porcja 595g) = 2,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12.8 //porcja 595g) = 75,10 g cukry suma (100g)= 4 //porcja 595g) = 23,50 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.7 //porcja 595g) = 8,60 g Sól (100g)= .4 //porcja 595g) = 2,10 g		Żurek z ziemniakami 300ml bezmleczny (GLU Psz, SEL, GLU Żyt,) Schab duszony w sosie własnym 100g/120ml bez glutenowy A Kasza jęczmienna 250g A (GLU Psz,) Salatka z buraczków 150g got. herbata dzika róża/ jabłko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 102.2 /(porcja 1050g) = 1 021,90 kcal Białko ogółem (100g)= 4.8 //porcja 1050g) = 48,30 g Tłuszcz (100g)= 3.4 //porcja 1050g) = 34,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .4 //porcja 1050g) = 4,20 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11.8 //porcja 1050g) = 118,00 g cukry suma (100g)= 2.6 //porcja 1050g) = 26,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2.3 //porcja 1050g) = 23,00 g Sól (100g)= .2 //porcja 1050g) = 2,00 g		Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt,) Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt,) Masło roślinne rama 10g Golonkowa delikatowa z indyka 60g (GLU Psz, SEL, GOR,) Dżem porcjowany 1szt-25g Mix sałat z olejem i marchewką 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 97.2 /(porcja 485g) = 462,90 kcal Białko ogółem (100g)= 3.7 //porcja 485g) = 17,70 g Tłuszcz (100g)= 3.4 //porcja 485g) = 16,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .7 //porcja 485g) = 3,10 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12.3 //porcja 485g) = 58,30 g cukry suma (100g)= 9.3 //porcja 485g) = 44,30 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.7 //porcja 485g) = 8,30 g Sól (100g)= .2 //porcja 485g) = 1,10 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 989,30 kcal Białko ogółem 78,90 g Tłuszcz 65,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 9,60 g Węglowodny przyswajalne 251,40 g cukry suma 94,00 g Błonnik pokarmowy 41,10 g Sól 5,20 g	

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadłospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

strona 10 z 13

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

Wydrukował: q, Data i godzina wydruku: 2025-10-09 10:30:31

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-10-16 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2025-10-16 czwartek We - Weganistka	Bulka Grahamka 1szt-70g (GLU Psz,) Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Twarożek z pietruszką 120g (MLE.) Rukola 10g rzodkiewka 50g Jabłko 150g Kakao z cukrem 250 ml A (MLE.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 104,2 /porcja 690g = 744,00 kcal Białko ogółem (100g)= 5,3 /porcja 690g = 38,10 g Tłuszcz (100g)= 3,3 /porcja 690g = 23,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,8 /porcja 690g = 12,60 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12,6 /porcja 690g = 89,80 g cukry suma (100g)= 4,1 /porcja 690g = 28,90 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,9 /porcja 690g = 13,30 g Sól (100g)= 2 /porcja 690g = 1,30 g		Żurek z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL, GLU Żyt.) Gulasz warzywny z brokulami 200g (GLU Psz,) Kasza gryczana 200g A Salatka z buraczków 150g got. herbata dzika róża/ jabłko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 68,1 /porcja 1100g = 757,10 kcal Białko ogółem (100g)= 2,1 /porcja 1100g = 23,00 g Tłuszcz (100g)= 1 /porcja 1100g = 11,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1 /porcja 1100g = 1,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12 /porcja 1100g = 132,90 g cukry suma (100g)= 2,5 /porcja 1100g = 28,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,7 /porcja 1100g = 18,80 g Sól (100g)= 2 /porcja 1100g = 2,70 g		Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Pasta roślinna 1szt-75g (GLU Psz, SOJ, GOR.) Dżem porcjowany 1szt-25g Mix sałat z olejem i marchewką 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 104,7 /porcja 500g = 523,30 kcal Białko ogółem (100g)= 2,5 /porcja 500g = 12,40 g Tłuszcz (100g)= 4,5 /porcja 500g = 22,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,3 /porcja 500g = 6,70 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 13 /porcja 500g = 65,00 g cukry suma (100g)= 9,7 /porcja 500g = 48,30 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2,1 /porcja 500g = 10,50 g Sól (100g)= 3 /porcja 500g = 1,50 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 024,40 kcal Białko ogółem 73,50 g Tłuszcz 57,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 20,70 g Węglowodny przyswajalne 287,70 g cukry suma 105,40 g Błonnik pokarmowy 42,60 g Sól 5,50 g

strona 11 z 13

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz: Jadłospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

Wydrukował: q, Data i godzina wydruku: 2025-10-09 10:30:31

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-10-16 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2025-10-16 czwartek C1- Dieta podstawowa	Bulka Grahamka 1szt-70g (GLU Psz,) Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Twarożek z pietruszką 120g (MLE.) Rukola 10g rzodkiewka 50g Jabłko 150g Kakao z cukrem 250 ml A (MLE.) Wartość energetyczna[kcal] 744,00 kcal Białko ogółem 38,10 g Tłuszcz 23,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 12,60 g Węglowodny przyswajalne 89,80 g cukry suma 28,90 g Błonnik pokarmowy 13,30 g Sól 1,30 g		Żurek z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL, GLU Żyt.) Schab duszony w sosie własnym 100g/120ml A (GLU Psz, MLE.) Kasza gryczana 200g A Salatka z buraczków 150g got. herbata dzika róża/ jabłko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 887,30 kcal Białko ogółem 46,90 g Tłuszcz 16,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 4,20 g Węglowodny przyswajalne 130,70 g cukry suma 25,70 g Błonnik pokarmowy 17,60 g Sól 1,80 g		Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Golonkowa delikatowa z indyka 60g (GLU Psz, SEL, GOR.) Dżem porcjowany 1szt-25g Mix sałat z olejem i marchewką 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 484,60 kcal Białko ogółem 17,80 g Tłuszcz 18,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 7,30 g Węglowodny przyswajalne 58,40 g cukry suma 44,40 g Błonnik pokarmowy 8,30 g Sól 1,10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 115,90 kcal Białko ogółem 102,80 g Tłuszcz 58,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 24,10 g Węglowodny przyswajalne 278,90 g cukry suma 99,00 g Błonnik pokarmowy 39,20 g Sól 4,20 g
C2- Dieta Łagodniejsza	Bulka Grahamka 1szt-70g (GLU Psz,) Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Twarożek z pietruszką 120g (MLE.) Rukola 10g Jabłko gotowane 150g Kakao z cukrem 250 ml A (MLE.) Wartość energetyczna[kcal] 740,00 kcal Białko ogółem 37,60 g Tłuszcz 23,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 12,50 g Węglowodny przyswajalne 90,50 g cukry suma 29,80 g Błonnik pokarmowy 11,80 g Sól 1,30 g		Żurek z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL, GLU Żyt.) Schab duszony w sosie własnym 100g/120ml A (GLU Psz, MLE.) Kasza jęczmienna 200 g (GLU Psz, MLE.) Salatka z buraczków 150g got. herbata dzika róża/ jabłko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 814,60 kcal Białko ogółem 44,50 g Tłuszcz 17,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 5,40 g Węglowodny przyswajalne 108,90 g cukry suma 25,90 g Błonnik pokarmowy 19,40 g Sól 4,80 g		Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Golonkowa delikatowa z indyka 60g (GLU Psz, SEL, GOR.) Dżem porcjowany 1szt-25g Mix sałat z olejem i marchewką 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 484,60 kcal Białko ogółem 17,80 g Tłuszcz 18,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 7,30 g Węglowodny przyswajalne 58,40 g cukry suma 44,40 g Błonnik pokarmowy 8,30 g Sól 1,10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 039,20 kcal Białko ogółem 99,90 g Tłuszcz 59,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 25,20 g Węglowodny przyswajalne 257,80 g cukry suma 100,10 g Błonnik pokarmowy 39,50 g Sól 7,20 g

strona 12 z 13

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz: Jadłospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

Wydrukował: q, Data i godzina wydruku: 2025-10-09 10:30:31

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-10-16 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-10-16 czwartek	C3-Ograniczenie kalw. przys. węglu(CukrzycaMafiki)	Bulka Grahamka 1szt-70g (GLU Psz.) Masło roślinne rama 10g Twarożek z pietruszką 220g (MLE.) Rukola 10g Rzodkiewka 50g Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 514,10 kcal Białko ogółem 44,00 g Tłuszcz 15,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 7,70 g Węglowodny przyswajalne 46,50 g cukry suma 13,40 g Błonnik pokarmowy 5,80 g Sól 1,20 g	Jogurt naturalny 150g-1szt. (MLE.) Jabiko 150g Wartość energetyczna[kcal] 162,80 kcal Białko ogółem 8,00 g Tłuszcz 4,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 2,80 g Węglowodny przyswajalne 21,30 g cukry suma 20,80 g Błonnik pokarmowy 2,20 g Sól 0,30 g	Żurek z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL, GLU Żyt.) Schab duszony w sosie 150g/120 ml A (GLU Psz, MLE.) Kasza gryczana 200g A Sałatka z buraczków 150g got. Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 919,90 kcal Białko ogółem 60,90 g Tłuszcz 15,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 4,10 g Węglowodny przyswajalne 127,10 g cukry suma 20,70 g Błonnik pokarmowy 17,70 g Sól 1,90 g		Chleb graham 90g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Golonkowa delikatesowa z indyka 60g (GLU Psz, SEL, GOR.) Mix sałat z olejem i marchewką 50g Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 347,00 kcal Białko ogółem 18,40 g Tłuszcz 10,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 1,80 g Węglowodny przyswajalne 42,10 g cukry suma 3,00 g Błonnik pokarmowy 6,30 g Sól 1,10 g	Pieczewo żytnio-pszenno-razowe 60g (GLU Psz, GLU Żyt.) Masło roślinne rama 10g Kiełbasa pieprzowa- wędlina z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 40g Ogórek 30g Wartość energetyczna[kcal] 232,50 kcal Białko ogółem 11,50 g Tłuszcz 9,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 2,40 g Węglowodny przyswajalne 23,20 g cukry suma 1,90 g Błonnik pokarmowy 4,90 g Sól 0,80 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 176,30 kcal Białko ogółem 142,80 g Tłuszcz 55,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 18,80 g Węglowodny przyswajalne 260,20 g cukry suma 59,80 g Błonnik pokarmowy 36,90 g Sól 5,30 g
	P1- Dieta Podstawowa Dziecięca	Bulka Grahamka 1szt-70g (GLU Psz.) masło porcjowane 10g (MLE.) Twarożek z pietruszką 120g (MLE.) Rukola 10g Rzodkiewka 50g Kakao z cukrem 250 ml A (MLE.) Wartość energetyczna[kcal] 612,10 kcal Białko ogółem 35,00 g Tłuszcz 22,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 12,40 g Węglowodny przyswajalne 64,10 g cukry suma 17,70 g Błonnik pokarmowy 9,80 g Sól 1,20 g	Jabiko 150g Wartość energetyczna[kcal] 54,80 kcal Białko ogółem 0,40 g Tłuszcz 0,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 11,10 g Węglowodny przyswajalne 11,10 g cukry suma 10,60 g Błonnik pokarmowy 2,20 g Sól g	Żurek z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL, GLU Żyt.) Schab duszony w sosie własnym 100g/120ml A (GLU Psz, MLE.) kasza gryczana gotowana 100g Sałatka z buraczków 100g got herbata dzika róża/ jabiko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 658,80 kcal Białko ogółem 39,80 g Tłuszcz 13,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 3,80 g Węglowodny przyswajalne 89,10 g cukry suma 19,90 g Błonnik pokarmowy 13,00 g Sól 1,30 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	Chleb żytnio- pszenno 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) Chleb graham 30g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Golonkowa delikatesowa z indyka 60g (GLU Psz, SEL, GOR.) Dzemi porcjowany 1szt-25g Mix sałat z olejem i marchewką 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 409,00 kcal Białko ogółem 14,50 g Tłuszcz 17,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 7,10 g Węglowodny przyswajalne 44,90 g cukry suma 43,40 g Błonnik pokarmowy 6,20 g Sól 0,90 g		Wartość energetyczna[kcal] 1 813,70 kcal Białko ogółem 92,90 g Tłuszcz 56,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 24,40 g Węglowodny przyswajalne 222,20 g cukry suma 91,60 g Błonnik pokarmowy 31,20 g Sól 3,50 g

