

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-10-17 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-10-17 piątek	1-Podstawowa	Chleb wieloziarnisty 85g (GLU Ows, GLU Żyt.) Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Jogurt z owocami bez cukru 1szt- 150g (MLE) Jajko gotowane 1szt-50g (JAJ) Szyńka tostowa z kurcząt 60g (SOJ) Pomidor 100g-2szt Rukola 10g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 104,4 /(porcja 596g) = 613,80 kcal Białko ogółem (100g)= 5.1 /(porcja 596g) = 30,10 g Tłuszcz (100g)= 4 /(porcja 596g) = 23,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.7 /(porcja 596g) = 10,00 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9.4 /(porcja 596g) = 55,50 g cukry suma (100g)= 2.6 /(porcja 596g) = 15,50 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2.4 /(porcja 596g) = 14,00 g Sól (100g)= .2 /(porcja 596g) = 1,20 g		Pomidorowa z ryżem 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL) Ryba duszona 100g A (GLU Psz, RYB) sos szpinakowy 120 ml (GLU Psz, MLE) Ziemniaki 200g a Surówka wiosenna 150g (JAJ, GOR) Herbata malinowa 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 75 /(porcja 1070g) = 833,70 kcal Białko ogółem (100g)= 3.3 /(porcja 1070g) = 36,60 g Tłuszcz (100g)= 1.9 /(porcja 1070g) = 21,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .3 /(porcja 1070g) = 3,80 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11.8 /(porcja 1070g) = 130,50 g cukry suma (100g)= 2.3 /(porcja 1070g) = 25,40 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.5 /(porcja 1070g) = 17,10 g Sól (100g)= .1 /(porcja 1070g) = 1,10 g		Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Twarożek 120g A (MLE) rzodkiewka 50g Sok z marchwi 200ml Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 72.8 /(porcja 720g) = 519,70 kcal Białko ogółem (100g)= 3.4 /(porcja 720g) = 24,40 g Tłuszcz (100g)= 2.4 /(porcja 720g) = 17,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.4 /(porcja 720g) = 10,20 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 8.7 /(porcja 720g) = 61,90 g cukry suma (100g)= 3.3 /(porcja 720g) = 23,60 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.1 /(porcja 720g) = 8,10 g Sól (100g)= .1 /(porcja 720g) = 0,60 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 967,20 kcal Białko ogółem 91,10 g Tłuszcz 62,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 24,00 g Węglowodny przyswajalne 247,90 g cukry suma 64,50 g Błonnik pokarmowy 39,20 g Sól 2,90 g	

08.10.25. dzień
STARSZY DIETETYK

mgr inż. Magdalena Kwiatkowska

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadłospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

strona 1 z 16

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 13:10:44

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-10-17 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-10-17 piątek	2-Latwostrawna	chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Jogurt z owocami bez cukru 1szt- 150g (MLE) Jajko gotowane 1szt -50g (JAJ) Szyńka tostowa z kurcząt 60g (SOJ) Rukola 10g Pomidor sparzony 100g 2 szt Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 107,1 /(porcja 571g)= 594,80 kcal Białko ogółem (100g)= 5,4 /(porcja 571g)= 30,10 g Tłuszcz (100g)= 3,5 /(porcja 571g)= 19,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,9 /(porcja 571g)= 10,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11,4 /(porcja 571g)= 63,50 g cukry suma (100g)= 2,6 /(porcja 571g)= 14,60 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,5 /(porcja 571g)= 8,60 g Sól (100g)= ,1 /(porcja 571g)= 0,70 g		Pomidorowa z ryżem 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL) Ryba duszona 100g A (GLU Psz, RYB) sos szpinakowy 120 ml (GLU Psz, MLE) Ziemniaki 200g a Marchew baby duszona z sezamem 150g (SEZ) Herbata malinowa 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 71,6 /(porcja 1120g)= 795,80 kcal Białko ogółem (100g)= 3,5 /(porcja 1120g)= 38,60 g Tłuszcz (100g)= 1,8 /(porcja 1120g)= 20,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= ,3 /(porcja 1120g)= 3,80 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10,9 /(porcja 1120g)= 121,10 g cukry suma (100g)= 1,8 /(porcja 1120g)= 20,50 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2 /(porcja 1120g)= 22,70 g Sól (100g)= ,1 /(porcja 1120g)= 1,00 g		Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Twarożek 120g A (MLE) Mix salat z olejem i marchewką 50g Sok z marchwi 200ml Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 78,3 /(porcja 720g)= 559,00 kcal Białko ogółem (100g)= 3,4 /(porcja 720g)= 24,10 g Tłuszcz (100g)= 3,1 /(porcja 720g)= 22,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,5 /(porcja 720g)= 10,50 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 8,6 /(porcja 720g)= 61,30 g cukry suma (100g)= 3,2 /(porcja 720g)= 23,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1 /(porcja 720g)= 7,30 g Sól (100g)= ,1 /(porcja 720g)= 0,60 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 949,60 kcal Białko ogółem 92,80 g Tłuszcz 61,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 24,60 g Węglowodny przyswajalne 245,90 g cukry suma 58,10 g Błonnik pokarmowy 38,60 g Sól 2,30 g	

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadłospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

strona 2 z 16

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 13:10:44

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-10-17 KUCHNIA SZPITALNA

Jadospisy tygodniowe w dniu 2025-10-17 KUCHNIA SZPITALNA							
	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2025-10-17 piątek 3-Latwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Bulka pszenna 100g (GLU Psz, SOJ, GLU Jęcz.) Szynka tostowa z kurcząt 60g (SOJ.) Rukola 10g Pomidor sparzony 100g 2 szt Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 72,6 /(porcja 520g)= 382,10 kcal Białko ogółem (100g)= 3,9 /(porcja 520g)= 20,30 g Tłuszcz (100g)= 5 /(porcja 520g)= 2,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 3 /(porcja 520g)= 1,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11,8 /(porcja 520g)= 62,20 g cukry suma (100g)= 2 /(porcja 520g)= 10,30 g Błonnik pokarmowy (100g)= 9 /(porcja 520g)= 4,70 g Sól (100g)= 3 /(porcja 520g)= 1,70 g	Jogurt z owocami bez cukru 1szt- 150g (MLE.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 7500 /(porcja 1g)= 75,00 kcal Tłuszcz (100g)= 300 /(porcja 1g)= 3,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 200 /(porcja 1g)= 2,00 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 500 /(porcja 1g)= 5,00 g cukry suma (100g)= 450 /(porcja 1g)= 4,50 g Błonnik pokarmowy (100g)= 300 /(porcja 1g)= 3,00 g Sól (100g)= 18 /(porcja 1g)= 0,20 g	Pomidorowa z ryżem 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL.) Ryba duszona 100g A (GLU Psz, RYB.) Ziemiaki 300g A Marchew baby duszona z sezamem 150g (SEZ.) Herbata malinowa 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 81,5 /(porcja 1100g)= 905,10 kcal Białko ogółem (100g)= 3,6 /(porcja 1100g)= 39,50 g Tłuszcz (100g)= 2,2 /(porcja 1100g)= 24,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2 /(porcja 1100g)= 2,60 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12,4 /(porcja 1100g)= 137,90 g cukry suma (100g)= 1,9 /(porcja 1100g)= 21,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2,3 /(porcja 1100g)= 25,90 g Sól (100g)= 1 /(porcja 1100g)= 0,70 g	Jogurt naturalny 150g-1szt. (MLE.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 36,2 /(porcja 150g)= 54,00 kcal Białko ogółem (100g)= 2,6 /(porcja 150g)= 3,80 g Tłuszcz (100g)= 1,3 /(porcja 150g)= 2,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 9 /(porcja 150g)= 1,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 3,4 /(porcja 150g)= 5,10 g cukry suma (100g)= 3,4 /(porcja 150g)= 5,10 g Błonnik pokarmowy (100g)= 0 /(porcja 150g)= g Sól (100g)= 1 /(porcja 150g)= 0,10 g	Bulka pszenna 100g (GLU Psz, SOJ, GLU Jęcz.) Twarożek 120g A (MLE.) Mix sałat z olejem i marchewką 50g Sok z marchwi 200ml Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 72,8 /(porcja 720g)= 519,90 kcal Białko ogółem (100g)= 3,3 /(porcja 720g)= 23,70 g Tłuszcz (100g)= 1,9 /(porcja 720g)= 13,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 7 /(porcja 720g)= 5,00 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10,2 /(porcja 720g)= 72,50 g cukry suma (100g)= 3,2 /(porcja 720g)= 22,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= 7 /(porcja 720g)= 5,20 g Sól (100g)= 3 /(porcja 720g)= 1,80 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 936,10 kcal Białko ogółem 91,70 g Tłuszcz 45,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 12,40 g Węglowodny przyswajalne 282,70 g cukry suma 63,90 g Błonnik pokarmowy 38,80 g Sól 4,50 g	

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-10-17 KUCHNIA SZPITALNA

Jadospisy tygodniowe - w dniu 2025-10-17 piątek							
	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2025-10-17 piątek 4-Latwostrawna z ogr.sub.pobudz.wyd.soku żołądek.	Bulka pszenna 75g (GLU Psz, SOJ, GLU Jęcz.) masło porcjowane 10g (MLE.) Szynka tostowa z kurcząt 60g (SOJ.) Rukola 10g Pomidor sparzony 100g 2 szt Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 80,8 //porcja 505g)= 404,10 kcal Białko ogółem (100g)= 3,7 //porcja 505g)= 18,50 g Tłuszcz (100g)= 2,1 //porcja 505g)= 10,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,4 //porcja 505g)= 6,80 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10,3 //porcja 505g)= 51,60 g cukry suma (100g)= 2 //porcja 505g)= 9,90 g Błonnik pokarmowy (100g)= .8 //porcja 505g)= 4,00 g Sól (100g)= .3 //porcja 505g)= 1,40 g	Jogurt z owocami bez cukru 1szt- 150g (MLE.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 7500 //porcja 1g)= 75,00 kcal Białko ogółem (100g)= 440 //porcja 1g)= 4,40 g Tłuszcz (100g)= 300 //porcja 1g)= 3,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 200 //porcja 1g)= 2,00 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 500 //porcja 1g)= 5,00 g cukry suma (100g)= 450 //porcja 1g)= 4,50 g Błonnik pokarmowy (100g)= 300 //porcja 1g)= 3,00 g Sól (100g)= 18 //porcja 1g)= 0,20 g	Pomidorowa z ryżem 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL.) Ryba duszona 100g A (GLU Psz, RYB.) sos szpinakowy 120 ml (GLU Psz, MLE.) Ziemiaki 200g a Marchew baby duszona z sezamem 150g (SEZ.) Herbata malinowa 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 79,9 //porcja 1120g)= 888,10 kcal Białko ogółem (100g)= 3,7 //porcja 1120g)= 40,90 g Tłuszcz (100g)= 1,8 //porcja 1120g)= 20,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .4 //porcja 1120g)= 3,80 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12,7 //porcja 1120g)= 140,60 g cukry suma (100g)= 2 //porcja 1120g)= 21,70 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2,5 //porcja 1120g)= 27,20 g Sól (100g)= .1 //porcja 1120g)= 1,00 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.) Twarożek 120g A (MLE.) Mix sałat z olejem i marchewką 50g Sok z marchwi 200ml Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 75,9 //porcja 705g)= 541,90 kcal Białko ogółem (100g)= 3,1 //porcja 705g)= 22,00 g Tłuszcz (100g)= 3 //porcja 705g)= 21,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,5 //porcja 705g)= 10,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 8,7 //porcja 705g)= 62,00 g cukry suma (100g)= 3,1 //porcja 705g)= 22,40 g Błonnik pokarmowy (100g)= .6 //porcja 705g)= 4,50 g Sól (100g)= .2 //porcja 705g)= 1,50 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 965,60 kcal Białko ogółem 86,10 g Tłuszcz 55,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 23,00 g Węglowodny przyswajalne 271,60 g cukry suma 70,60 g Błonnik pokarmowy 40,20 g Sól 4,10 g	

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-10-17 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-10-17 piątek	12- Papkowata	zupa warzywna +ryż+masło+mięso drobiowe 500ml (GLU Psz, JAJ, SEL,) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 83,8 /(porcja 500g)= 418,90 kcal Białko ogółem (100g)= 5.1 /(porcja 500g)= 25,40 g Tłuszcz (100g)= 2.6 /(porcja 500g)= 12,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .5 /(porcja 500g)= 2,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9.8 /(porcja 500g)= 48,80 g cukry suma (100g)= .6 /(porcja 500g)= 3,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= .9 /(porcja 500g)= 4,30 g Sól (100g)= 0 /(porcja 500g)= 0,10 g	Jogurt z owocami bez cukru 1szt- 150g (MLE,) zupa warzywna +ryż+masło+mięso drobiowe 500ml (GLU Psz, JAJ, SEL,) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 98.8 /(porcja 501g)= 493,90 kcal Białko ogółem (100g)= 6 /(porcja 501g)= 29,80 g Tłuszcz (100g)= 3.2 /(porcja 501g)= 15,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .9 /(porcja 501g)= 4,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10.8 /(porcja 501g)= 53,80 g cukry suma (100g)= 1.5 /(porcja 501g)= 7,70 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.5 /(porcja 501g)= 7,30 g Sól (100g)= .1 /(porcja 501g)= 0,30 g	Mięso+warzywa+masło+zi emiaki 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] 2 065,10 kcal Białko ogółem 124,80 g Tłuszcz 67,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 17,50 g Węglowodny przyswajalne 226,50 g cukry suma 22,20 g Błonnik pokarmowy 27,80 g Sól 0,80 g	

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadłospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

strona 5 z 16

Wydrukował: q, Data i godzina wydruku: 2025-10-09 13:10:44

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-10-17 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-10-17 piątek	14- Płynna wzmocniona	zupa warzywna +ryż+masło+mięso drobiowe 500ml (GLU Psz, JAJ, SEL,) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 83.8 /(porcja 500g)= 418,90 kcal Białko ogółem (100g)= 5.1 /(porcja 500g) = 25,40 g Tłuszcz (100g)= 2.6 /(porcja 500g) = 12,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .5 /(porcja 500g)= 2,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9.8 /(porcja 500g) = 48,80 g cukry suma (100g)= .6 /(porcja 500g) = 3,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= .9 /(porcja 500g)= 4,30 g Sól (100g)= 0 /(porcja 500g) = 0,10 g	zupa warzywna +ryż+masło+mięso drobiowe 500ml (GLU Psz, JAJ, SEL,) Jogurt z owocami bez cukru 1szt- 150g (MLE,) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 98.8 /(porcja 501g) = 493,90 kcal Białko ogółem (100g)= 6 /(porcja 501g) = 29,80 g Tłuszcz (100g)= 3.2 /(porcja 501g) = 15,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .9 /(porcja 501g)= 4,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10.8 /(porcja 501g) = 53,80 g cukry suma (100g)= 1.5 /(porcja 501g) = 7,70 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.5 /(porcja 501g)= 7,30 g Sól (100g)= .1 /(porcja 501g) = 0,30 g	Mięso+warzywa+ masło+ziemiaki 500ml Płynna (MLE, SEL,) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 36980 /(porcja 1g)= 369,80 kcal Białko ogółem (100g)= 1863 /(porcja 1g) = 18,60 g Tłuszcz (100g)= 1745 /(porcja 1g) = 17,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 872 /(porcja 1g)= 8,70 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 3228 /(porcja 1g) = 32,30 g cukry suma (100g)= 380 /(porcja 1g) = 3,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= 875 /(porcja 1g)= 8,80 g Sól (100g)= 10 /(porcja 1g) = 0,10 g	zupa warzywna +ryż+masło+mięso drobiowe 500ml (GLU Psz, JAJ, SEL,) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 83.8 /(porcja 500g) = 418,90 kcal Białko ogółem (100g)= 5.1 /(porcja 500g) = 25,40 g Tłuszcz (100g)= 2.6 /(porcja 500g) = 12,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .5 /(porcja 500g) = 2,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9.8 /(porcja 500g) = 48,80 g cukry suma (100g)= .6 /(porcja 500g) = 3,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= .9 /(porcja 500g) = 4,30 g Sól (100g)= 0 /(porcja 500g) = 0,10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 120,40 kcal Białko ogółem 124,60 g Tłuszcz 71,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 19,90 g Węglowodny przyswajalne 232,50 g cukry suma 21,10 g Błonnik pokarmowy 29,00 g Sól 0,70 g		

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadłospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

strona 6 z 16

Wydrukował: q, Data i godzina wydruku: 2025-10-09 13:10:44

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-10-17 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2025-10-17 piątek 7- kontrolowana zawartość kw. tłuszczowych(sercowa)	chleb wieloziarnisty 115g (GLU Ows, GLU Żyt.) Masło roślinne rama 10g Jogurt z owocami bez cukru 1szt- 150g (MLE) Jajko gotowane 1szt-50g (JAJ.) Szynka tostowa z kurcząt 60g (SOJ.) Pomidor 100g-2szt Rukola 10g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 585,20 kcal Białko ogółem 29,60 g Tłuszcz 22,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 5,80 g Węglowodny przyswajalne 50,10 g cukry suma 15,70 g Błonnik pokarmowy 15,80 g Sól 1,40 g		Pomidorowa z ryżem 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL.) Ryba duszona 100g A (GLU Psz, RYB.) sos szpinakowy 120 ml (GLU Psz, MLE.) Ziemniaki 200g a Surówka wiosenna 150g (JAJ, GOR.) Herbata malinowa 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 833,70 kcal Białko ogółem 36,60 g Tłuszcz 21,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 3,80 g Węglowodny przyswajalne 130,50 g cukry suma 25,40 g Błonnik pokarmowy 17,10 g Sól 1,10 g		Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) Twarożek 120g A (MLE.) rzodkiewka 50g Sok z marchwi 200ml Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 444,90 kcal Białko ogółem 24,30 g Tłuszcz 8,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 4,70 g Węglowodny przyswajalne 61,80 g cukry suma 23,60 g Błonnik pokarmowy 8,10 g Sól 0,60 g		Wartość energetyczna[kcal] 1 863,80 kcal Białko ogółem 90,50 g Tłuszcz 53,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 14,30 g Węglowodny przyswajalne 242,40 g cukry suma 64,70 g Błonnik pokarmowy 41,00 g Sól 3,10 g

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-10-17 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2025-10-17 piątek 9- Bogatobiałkowa	chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Jajko gotowane 1szt-50g (JAJ.) Szynka tostowa z kurcząt 60g (SOJ.) Rukola 10g Pomidor sparzony 100g 2 szt Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 93,6 /porcja 570g)= 519,80 kcal Białko ogółem (100g)= 4,6 /porcja 570g)= 25,70 g Tłuszcz (100g)= 3 /porcja 570g)= 16,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,5 /porcja 570g)= 8,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10,5 /porcja 570g)= 58,50 g cukry suma (100g)= 1,8 /porcja 570g)= 10,10 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1 /porcja 570g)= 5,60 g Sól (100g)= .1 /porcja 570g)= 0,50 g	Jogurt z owocami bez cukru 1szt- 150g (MLE.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 7500 /porcja 1g)= 75,00 kcal Białko ogółem (100g)= 440 /porcja 1g)= 4,40 g Tłuszcz (100g)= 300 /porcja 1g)= 3,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 200 /porcja 1g)= 2,00 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 500 /porcja 1g)= 5,00 g cukry suma (100g)= 450 /porcja 1g)= 4,50 g Błonnik pokarmowy (100g)= 300 /porcja 1g)= 3,00 g Sól (100g)= 18 /porcja 1g)= 0,20 g	Pomidorowa z ryżem 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL.) Ryba duszona 100g A (GLU Psz, RYB.) sos szpinakowy 120 ml (GLU Psz, MLE.) Ziemniaki 200g a Marchew baby duszona z sezamem 150g (SEZ.) Herbata malinowa 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 71,6 /porcja 1120g)= 795,80 kcal Białko ogółem (100g)= 3,5 /porcja 1120g)= 38,60 g Tłuszcz (100g)= 1,8 /porcja 1120g)= 20,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .3 /porcja 1120g)= 3,80 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10,9 /porcja 1120g)= 121,10 g cukry suma (100g)= 1,8 /porcja 1120g)= 20,50 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2 /porcja 1120g)= 22,70 g Sól (100g)= .1 /porcja 1120g)= 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	Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Twarożek naturalny 120g A (MLE.) Mix салат z olejem i marchewką 50g Sok z marchwi 200ml Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 77,6 /porcja 720g)= 554,50 kcal Białko ogółem (100g)= 3,3 /porcja 720g)= 23,70 g Tłuszcz (100g)= 3 /porcja 720g)= 21,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,5 /porcja 720g)= 10,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 8,6 /porcja 720g)= 61,20 g cukry suma (100g)= 3,2 /porcja 720g)= 23,10 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1 /porcja 720g)= 7,30 g Sól (100g)= .1 /porcja 720g)= 0,70 g		Wartość energetyczna[kcal] 1 999,10 kcal Białko ogółem 96,20 g Tłuszcz 63,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 25,90 g Węglowodny przyswajalne 250,90 g cukry suma 63,30 g Błonnik pokarmowy 38,60 g Sól 2,50 g

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-10-17 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-10-17 piątek	6-Z ograniczeniem łatwo przys. węgl.(Cukrzycowa)	chleb wielozłarnisty 115g (GLU Ows, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Jajko gotowane 1szt -50g (JAJ.) Szyńka tostowa z kurcząt 60g (SOJ.) Rukola 10g Pomidor 100g-2szt Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 87,2 /(porcja 595g)= 512,70 kcal Białko ogółem (100g)= 4,3 /(porcja 595g)= 25,40 g Tłuszcz (100g)= 3,8 /(porcja 595g)= 22,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,4 /(porcja 595g)= 7,90 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 6,8 /(porcja 595g)= 40,20 g cukry suma (100g)= 1,1 /(porcja 595g)= 6,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2,2 /(porcja 595g)= 12,80 g Sól (100g)= .2 /(porcja 595g)= 1,20 g	Jogurt z owocami bez cukru 1szt- 150g (MLE) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 7500 /(porcja 1g)= 75,00 kcal Białko ogółem (100g)= 440 /(porcja 1g)= 4,40 g Tłuszcz (100g)= 300 /(porcja 1g)= 3,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 200 /(porcja 1g)= 2,00 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 500 /(porcja 1g)= 5,00 g cukry suma (100g)= 450 /(porcja 1g)= 4,50 g Błonnik pokarmowy (100g)= 300 /(porcja 1g)= 3,00 g Sól (100g)= 18 /(porcja 1g)= 0,20 g	Pomidorowa z ryżem 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL.) Ryba duszona 100g A (GLU Psz, RYB.) sos szpinakowy 120 ml (GLU Psz, MLE.) Ziemniaki 200g a Surówka wiosenna 150g (JAJ, GOR.) Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 69,1 /(porcja 1070g)= 768,00 kcal Białko ogółem (100g)= 4 /(porcja 1070g)= 44,20 g Tłuszcz (100g)= 1,5 /(porcja 1070g)= 16,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .3 /(porcja 1070g)= 3,50 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11 /(porcja 1070g)= 122,00 g cukry suma (100g)= 1,8 /(porcja 1070g)= 20,40 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,5 /(porcja 1070g)= 17,10 g Sól (100g)= .1 /(porcja 1070g)= 1,10 g		Chleb graham 90g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Twarożek 120g A (MLE.) rzodkiewka 50g Sok z marchwi 200ml Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 69,9 /(porcja 720g)= 498,90 kcal Białko ogółem (100g)= 3,5 /(porcja 720g)= 25,10 g Tłuszcz (100g)= 2,4 /(porcja 720g)= 17,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,4 /(porcja 720g)= 10,20 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 7,8 /(porcja 720g)= 55,70 g cukry suma (100g)= 2,7 /(porcja 720g)= 19,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,3 /(porcja 720g)= 8,90 g Sól (100g)= .1 /(porcja 720g)= 0,60 g	Pieczywo żytnio-pszenno-razowe 60g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło 10g (MLE) Ser żółty 30g (MLE.) Mix sałat 30g Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 249 /(porcja 130g)= 323,30 kcal Białko ogółem (100g)= 11,7 /(porcja 130g)= 15,20 g Tłuszcz (100g)= 14,4 /(porcja 130g)= 18,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 9,6 /(porcja 130g)= 12,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 17,7 /(porcja 130g)= 22,90 g cukry suma (100g)= 1,3 /(porcja 130g)= 1,70 g Błonnik pokarmowy (100g)= 3,8 /(porcja 130g)= 5,00 g Sól (100g)= .5 /(porcja 130g)= 0,60 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 177,90 kcal Białko ogółem 114,30 g Tłuszcz 77,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 36,00 g Węglowodny przyswajalne 245,80 g cukry suma 51,80 g Błonnik pokarmowy 46,80 g Sól 3,70 g

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadłospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

strona 9 z 16

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 13:10:44

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-10-17 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-10-17 piątek	GL- Bezglutenowa	chleb bezglutenowy 105g masło porcjowane 10g (MLE) Jogurt z owocami bez cukru 1szt- 150g (MLE) Jajko gotowane 1szt -50g (JAJ.) Szyńka tostowa z kurcząt 60g (SOJ.) Pomidor 100g-2szt Rukola 10g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 89,4 /(porcja 586g)= 525,80 kcal Białko ogółem (100g)= 3,8 /(porcja 586g)= 22,10 g Tłuszcz (100g)= 4 /(porcja 586g)= 23,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,8 /(porcja 586g)= 10,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 8 /(porcja 586g)= 47,00 g cukry suma (100g)= 2,8 /(porcja 586g)= 16,40 g Błonnik pokarmowy (100g)= .9 /(porcja 586g)= 5,50 g Sól (100g)= .3 /(porcja 586g)= 1,60 g		Pomidorowa z ryżem 300ml bez glutenu (SEL.) Ryba duszona 100g A bezglutenowa (RYB.) sos szpinakowy 120 bezmleczny, bezglutenowy Ziemniaki 300g A Surówka wiosenna 150g (JAJ, GOR.) Herbata malinowa 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 79,5 /(porcja 1170g)= 882,90 kcal Białko ogółem (100g)= 3,7 /(porcja 1170g)= 41,20 g Tłuszcz (100g)= .9 /(porcja 1170g)= 10,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .1 /(porcja 1170g)= 1,00 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 14,9 /(porcja 1170g)= 165,00 g cukry suma (100g)= 2,2 /(porcja 1170g)= 24,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,9 /(porcja 1170g)= 21,50 g Sól (100g)= .1 /(porcja 1170g)= 1,30 g		chleb bezglutenowy 105g masło porcjowane 10g (MLE) Twarożek naturalny 200g A (MLE) rzodkiewka 50g Sok z marchwi 200ml Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 68,2 /(porcja 815g)= 568,70 kcal Białko ogółem (100g)= 3 /(porcja 815g)= 24,60 g Tłuszcz (100g)= 3,1 /(porcja 815g)= 25,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,6 /(porcja 815g)= 13,00 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 6,7 /(porcja 815g)= 55,50 g cukry suma (100g)= 3,4 /(porcja 815g)= 28,40 g Błonnik pokarmowy (100g)= .5 /(porcja 815g)= 3,90 g Sól (100g)= .2 /(porcja 815g)= 1,60 g		Wartość energetyczna[kcal] 1 977,40 kcal Białko ogółem 87,90 g Tłuszcz 59,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 24,30 g Węglowodny przyswajalne 267,50 g cukry suma 69,60 g Błonnik pokarmowy 30,90 g Sól 4,50 g

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadłospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

strona 10 z 16

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 13:10:44

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-10-17 KUCHNIA SZPITALNA

Jadospisy tygodniowe w dniu 2025-10-17 piątek							
	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2025-10-17 piątek ML- Bezmleczna	chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Zyt), Masło roślinne rama 10g Jajko gotowane 1szt -50g (JAJ), Szynka tostowa z kurcząt 60g (SOJ), Rukola 10g Pomidor sparzony 100g 2 szt Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 89,7 /(porcja 570g)= 498,10 kcal Białko ogółem (100g)= 4,6 /(porcja 570g)= 25,60 g Tłuszcz (100g)= 2,6 /(porcja 570g)= 14,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= ,8 /(porcja 570g)= 4,20 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10,5 /(porcja 570g)= 58,40 g cukry suma (100g)= 1,8 /(porcja 570g)= 10,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1 /(porcja 570g)= 5,60 g Sól (100g)= ,1 /(porcja 570g)= 0,50 g		Pomidorowa z ryżem 300ml bezmleczna (SEL), Ryba duszona 100g A (GLU Psz, RYB), sos szpinakowy 120 bezmleczny, bezglutenowy Ziemniaki 300g A Marchew baby duszona z sezamem 150g (SEZ), Herbata malinowa 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 84,2 /(porcja 1220g)= 1 052,20 kcal Białko ogółem (100g)= 3,3 /(porcja 1220g)= 41,20 g Tłuszcz (100g)= 2,5 /(porcja 1220g)= 31,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= ,2 /(porcja 1220g)= 2,60 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12,5 /(porcja 1220g)= 156,50 g cukry suma (100g)= 1,7 /(porcja 1220g)= 20,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2,2 /(porcja 1220g)= 27,10 g Sól (100g)= ,1 /(porcja 1220g)= 0,70 g		Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Zyt), Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Zyt), Masło roślinne rama 10g Golonkowa delikatesowa z indyka 60g (GLU Psz, SEL, GOR), Mix salat z olejem i marchewką 50g Sok z marchwi 200ml Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 70,9 /(porcja 660g)= 472,90 kcal Białko ogółem (100g)= 2,9 /(porcja 660g)= 19,10 g Tłuszcz (100g)= 2,4 /(porcja 660g)= 16,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= ,5 /(porcja 660g)= 3,10 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 8,8 /(porcja 660g)= 58,90 g cukry suma (100g)= 2,7 /(porcja 660g)= 18,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,1 /(porcja 660g)= 7,30 g Sól (100g)= ,2 /(porcja 660g)= 1,10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 023,20 kcal Białko ogółem 85,90 g Tłuszcz 61,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 9,90 g Węglowodny przyswajalne 273,80 g cukry suma 49,00 g Błonnik pokarmowy 40,00 g Sól 2,30 g	

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-10-17 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2025-10-17 piątek	We- Wegetariańska	chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Jogurt z owocami bez cukru 1szt- 150g (MLE.) Jajko gotowane 2szt-100g (JAJ.) Rukola 10g Pomidor 100g-2szt Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 102,4 /(porcja 561g) = 568,70 kcal Białko ogółem (100g)= 4,6 /(porcja 561g) = 25,30 g Tłuszcz (100g)= 3,9 /(porcja 561g) = 21,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,9 /(porcja 561g) = 10,50 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11,3 /(porcja 561g) = 62,60 g cukry suma (100g)= 2,6 /(porcja 561g) = 14,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,5 /(porcja 561g) = 8,60 g Sól (100g)= .1 /(porcja 561g) = 0,50 g		Pomidorowa z ryżem 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL.) Ryba duszona 100g A (GLU Psz, RYB.) sos szpinakowy 120 ml (GLU Psz, MLE.) Ziemniaki 200g a Surówka wiosenna 150g (JAJ, GOR.) Herbata malinowa 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 75 /(porcja 1070g) = 833,70 kcal Białko ogółem (100g)= 3,3 /(porcja 1070g) = 36,60 g Tłuszcz (100g)= 1,9 /(porcja 1070g) = 21,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .3 /(porcja 1070g) = 3,80 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11,8 /(porcja 1070g) = 130,50 g cukry suma (100g)= 2,3 /(porcja 1070g) = 25,40 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,5 /(porcja 1070g) = 17,10 g Sól (100g)= .1 /(porcja 1070g) = 1,10 g		Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Twarożek 120g A (MLE.) rzodkiewka 50g Sok z marchwi 200ml Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 72,8 /(porcja 720g) = 519,70 kcal Białko ogółem (100g)= 3,4 /(porcja 720g) = 24,40 g Tłuszcz (100g)= 2,4 /(porcja 720g) = 17,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,4 /(porcja 720g) = 10,20 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 8,7 /(porcja 720g) = 61,90 g cukry suma (100g)= 3,3 /(porcja 720g) = 23,60 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,1 /(porcja 720g) = 8,10 g Sól (100g)= .1 /(porcja 720g) = 0,60 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 922,10 kcal Białko ogółem 86,30 g Tłuszcz 60,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 24,50 g Węglowodny przyswajalne 255,00 g cukry suma 63,20 g Błonnik pokarmowy 33,80 g Sól 2,20 g	

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-10-17 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-10-17 piątek C1- Dieta podstawowa	Chleb wieloziarnisty 85g (GLU Ows, GLU Żyt,) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt,) masło porcjowane 10g (MLE,) Jogurt z owocami bez cukru 1szt- 150g (MLE,) Jajko gotowane 1szt -50g (JAJ,) Szynka tostowa z kurcząt 60g (SOJ,) Rukola 10g Pomidor 100g-2szt Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 613,80 kcal Białko ogółem 30,10 g Tłuszcz 23,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 10,00 g Węglowodny przyswajalne 55,50 g cukry suma 15,50 g Błonnik pokarmowy 14,00 g Sól 1,20 g		Pomidorowa z ryżem 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL,) Ryba duszona 150g A (RYB,) sos szpinakowy 120 ml (GLU Psz, MLE,) Ziemniaki 200g a Surówka wiosenna 150g (JAJ, GOR,) Herbata malinowa 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 848,50 kcal Białko ogółem 46,10 g Tłuszcz 21,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 3,80 g Węglowodny przyswajalne 130,50 g cukry suma 25,40 g Błonnik pokarmowy 17,10 g Sól 1,10 g		Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt,) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt,) masło porcjowane 10g (MLE,) Twarożek 120g A (MLE,) rzodkiewka 50g Sok z marchwi 200ml Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 519,70 kcal Białko ogółem 24,40 g Tłuszcz 17,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 10,20 g Węglowodny przyswajalne 61,90 g cukry suma 23,60 g Błonnik pokarmowy 8,10 g Sól 0,60 g		Wartość energetyczna[kcal] 1 982,00 kcal Białko ogółem 100,60 g Tłuszcz 62,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 24,00 g Węglowodny przyswajalne 247,90 g cukry suma 64,50 g Błonnik pokarmowy 39,20 g Sól 2,90 g

Wydruk z MAPI JADLOSPIS 2

Formularz:Jadlospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

strona 13 z 16

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 13:10:44

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-10-17 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-10-17 piątek C2- Dieta Łatwostrawna	chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Żyt,) masło porcjowane 10g (MLE,) Jogurt z owocami bez cukru 1szt- 150g (MLE,) Jajko gotowane 1szt -50g (JAJ,) Szynka tostowa z kurcząt 60g (SOJ,) Rukola 10g Pomidor sparzony 100g 2 szt Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 594,80 kcal Białko ogółem 30,10 g Tłuszcz 19,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 10,30 g Węglowodny przyswajalne 63,50 g cukry suma 14,60 g Błonnik pokarmowy 8,60 g Sól 0,70 g		Pomidorowa z ryżem 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL,) Ryba duszona 100g A (GLU Psz, RYB,) sos szpinakowy 120 ml (GLU Psz, MLE,) Ziemniaki 300g A Marchew baby duszona z sezamem 150g (SEZ,) Herbata malinowa 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 909,40 kcal Białko ogółem 41,50 g Tłuszcz 20,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 3,80 g Węglowodny przyswajalne 145,10 g cukry suma 21,90 g Błonnik pokarmowy 28,30 g Sól 1,00 g		Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt,) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt,) masło porcjowane 10g (MLE,) Twarożek 120g A (MLE,) Mix sałat z olejem i marchewką 50g Sok z marchwi 200ml Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 559,00 kcal Białko ogółem 24,10 g Tłuszcz 22,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 10,50 g Węglowodny przyswajalne 61,30 g cukry suma 23,00 g Błonnik pokarmowy 7,30 g Sól 0,60 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 063,20 kcal Białko ogółem 95,70 g Tłuszcz 61,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 24,60 g Węglowodny przyswajalne 269,90 g cukry suma 59,50 g Błonnik pokarmowy 44,20 g Sól 2,30 g

Wydruk z MAPI JADLOSPIS 2

Formularz:Jadlospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

strona 14 z 16

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 13:10:44

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-10-17 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-10-17 piątek C3-Ograniczenie łatw.przys. węglu(CukrzycowaMatki)	chleb wielozłarnisty 115g (GLU Ows, GLU Żyt.) Masło roślinne rama 10g Jajko gotowane 2szt-100g (JAJ.) Szynka tostowa z kurcząt 60g (SOJ.) Rukola 10g Pomidor 100g-2szt Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 542,90 kcal Białko ogółem 30,70 g Tłuszcz 23,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 5,00 g Węglowodny przyswajalne 40,30 g cukry suma 6,20 g Błonnik pokarmowy 12,80 g Sól 1,20 g	Jogurt z owocami bez cukru 1szt- 150g (MLE,) Wartość energetyczna[kcal] 75,00 kcal Białko ogółem 4,40 g Tłuszcz 3,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 2,00 g Węglowodny przyswajalne 5,00 g cukry suma 4,50 g Błonnik pokarmowy 3,00 g Sól 0,20 g	Pomidorowa z ryżem 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL,) Ryba duszona 150g A (RYB,) sos szpinakowy 120 ml (GLU Psz, MLE,) Ziemniaki 200g a Surówka wiosenna 150g (JAJ, GOR,) Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 794,60 kcal Białko ogółem 61,30 g Tłuszcz 16,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 3,50 g Węglowodny przyswajalne 122,00 g cukry suma 20,40 g Błonnik pokarmowy 17,10 g Sól 1,20 g		Chleb graham 90g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Twarożek naturalny 200g A (MLE,) rzodkiewka 50g Sok z marchwi 200ml Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 513,50 kcal Białko ogółem 33,60 g Tłuszcz 13,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 7,50 g Węglowodny przyswajalne 58,40 g cukry suma 22,50 g Błonnik pokarmowy 8,90 g Sól 0,70 g	Pieczywo żytnio-pszenno-razowe 60g (GLU Psz, GLU Żyt.) Masło roślinne rama 10g Ser żółty 30g (MLE,) Mix sałat 30g Wartość energetyczna[kcal] 302,20 kcal Białko ogółem 15,10 g Tłuszcz 16,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 8,70 g Węglowodny przyswajalne 22,90 g cukry suma 1,70 g Błonnik pokarmowy 5,00 g Sól 0,60 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 228,20 kcal Białko ogółem 145,10 g Tłuszcz 72,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 26,70 g Węglowodny przyswajalne 248,60 g cukry suma 55,30 g Błonnik pokarmowy 46,80 g Sól 3,90 g

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-10-17 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-10-17 piątek P1- Dieta Podstawowa Dziecięca	Chleb wielozłarnisty 40g (GLU Ows, GLU Żyt.) Chleb żytnio- pszenenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE,) Jajko gotowane 1szt -50g (JAJ.) Szynka tostowa z kurcząt 60g (SOJ.) Rukola 10g Pomidor 100g-2szt Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 433,50 kcal Białko ogółem 22,40 g Tłuszcz 17,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 8,00 g Węglowodny przyswajalne 36,60 g cukry suma 9,80 g Błonnik pokarmowy 6,50 g Sól 0,60 g	Jogurt z owocami bez cukru 1szt- 150g (MLE,) Wartość energetyczna[kcal] 75,00 kcal Białko ogółem 4,40 g Tłuszcz 3,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 2,00 g Węglowodny przyswajalne 5,00 g cukry suma 4,50 g Błonnik pokarmowy 3,00 g Sól 0,20 g	Pomidorowa z ryżem 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL,) Kotlet rybny 100g A (GLU Psz, JAJ, RYB,) Ziemniaki 100g Surówka wiosenna 100g a Herbata malinowa 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 513,20 kcal Białko ogółem 18,00 g Tłuszcz 7,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 1,40 g Węglowodny przyswajalne 88,10 g cukry suma 12,20 g Błonnik pokarmowy 11,20 g Sól 0,50 g	Pomarańcza 150g Wartość energetyczna[kcal] 50,80 kcal Białko ogółem 1,00 g Tłuszcz 0,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem g Węglowodny przyswajalne 10,20 g cukry suma 9,40 g Błonnik pokarmowy 2,10 g Sól g	Chleb żytnio- pszenenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) Chleb graham 30g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE,) Twarożek 120g A (MLE,) rzodkiewka 50g Sok z marchwi 200ml Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 444,10 kcal Białko ogółem 21,10 g Tłuszcz 16,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 10,10 g Węglowodny przyswajalne 48,40 g cukry suma 22,70 g Błonnik pokarmowy 6,00 g Sól 0,50 g		Wartość energetyczna[kcal] 1 516,60 kcal Białko ogółem 66,90 g Tłuszcz 45,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 21,50 g Węglowodny przyswajalne 168,30 g cukry suma 58,60 g Błonnik pokarmowy 28,80 g Sól 1,80 g