

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-06-20 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-06-20 piątek	1-Podstawowa	Chleb wieloziarnisty 85g (GLU Ows, GLU Żyt,) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt,) masło porcjowane 10g (MLE) Skyr jagodowy 150g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem i ciecierzycą 120g A (JAJ, GOR,) pomidor 1szt- 50g Mix салат z olejem i marchewką 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 98 /(porcja 745g)= 753,50 kcal Białko ogółem (100g)= 4,9 /(porcja 745g)= 37,60 g Tłuszcz (100g)= 4,1 /(porcja 745g)= 31,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,1 /(porcja 745g)= 8,60 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9,3 /(porcja 745g)= 71,60 g cukry suma (100g)= 3,5 /(porcja 745g)= 27,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,4 /(porcja 745g)= 10,40 g Sól (100g)= ,3 /(porcja 745g)= 2,00 g		Ogórkowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL,) Ryba duszona 100g A (GLU Psz, RYB,) Sos grecki 120g A (GLU Psz, SEL,) Ziemniaki 200g a Surówka koperkowa 150g A (JAJ, GOR,) herbata dzika róża/ jablko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 71 /(porcja 1120g)= 789,00 kcal Białko ogółem (100g)= 3,5 /(porcja 1120g)= 38,60 g Tłuszcz (100g)= 1,8 /(porcja 1120g)= 19,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= ,2 /(porcja 1120g)= 2,50 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10,7 /(porcja 1120g)= 118,60 g cukry suma (100g)= 3,4 /(porcja 1120g)= 37,50 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2,3 /(porcja 1120g)= 25,10 g Sól (100g)= ,2 /(porcja 1120g)= 2,20 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) Dżem porcjowany 1szt-25g Rukola 10g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 101,1 /(porcja 505g)= 505,20 kcal Białko ogółem (100g)= 4,6 /(porcja 505g)= 22,80 g Tłuszcz (100g)= 3,4 /(porcja 505g)= 17,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2 /(porcja 505g)= 10,20 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12,2 /(porcja 505g)= 60,90 g cukry suma (100g)= 9,8 /(porcja 505g)= 49,10 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,7 /(porcja 505g)= 8,40 g Sól (100g)= ,1 /(porcja 505g)= 0,50 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 047,70 kcal Białko ogółem 99,00 g Tłuszcz 68,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 21,30 g Węglowodny przyswajalne 251,10 g cukry suma 113,60 g Błonnik pokarmowy 43,90 g Sól 4,70 g

akcept. 13.06.25r.

DIETETYK
mgr Anna Klasa

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadłospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

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

Wydrukował: q, Data i godzina wydruku: 2025-06-12 10:46:06

strona 1 z 16

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-06-20 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-06-20 piątek	2-Latwostrawna	chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Żyt,) masło porcjowane 10g (MLE) Skyr jagodowy 150g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 120g (JAJ, GOR,) Mix салат z olejem i marchewką 50g Pomidor sparzony 1szt-50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 100,9 /(porcja 720g)= 720,80 kcal Białko ogółem (100g)= 5,2 /(porcja 720g)= 37,30 g Tłuszcz (100g)= 4,2 /(porcja 720g)= 29,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,4 /(porcja 720g)= 9,80 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10,3 /(porcja 720g)= 73,30 g cukry suma (100g)= 3,6 /(porcja 720g)= 25,60 g Błonnik pokarmowy (100g)= ,7 /(porcja 720g)= 4,90 g Sól (100g)= ,2 /(porcja 720g)= 1,40 g		Koperkowa z zacierką 300ml (GLU Psz, MLE, SEL,) Ryba duszona 100g A (GLU Psz, RYB,) Sos grecki 120g A (GLU Psz, SEL,) Ziemniaki 200g a Kalafior duszony z ziołami 150g A herbata dzika róża/ jablko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 71,5 /(porcja 1120g)= 793,90 kcal Białko ogółem (100g)= 3,8 /(porcja 1120g)= 41,70 g Tłuszcz (100g)= 1,9 /(porcja 1120g)= 21,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= ,2 /(porcja 1120g)= 2,10 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10,2 /(porcja 1120g)= 113,10 g cukry suma (100g)= 1,9 /(porcja 1120g)= 21,50 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2,2 /(porcja 1120g)= 24,60 g Sól (100g)= ,1 /(porcja 1120g)= 0,90 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) Dżem porcjowany 1szt-25g Rukola 10g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 101,1 /(porcja 505g)= 505,20 kcal Białko ogółem (100g)= 4,6 /(porcja 505g)= 22,80 g Tłuszcz (100g)= 3,4 /(porcja 505g)= 17,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2 /(porcja 505g)= 10,20 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12,2 /(porcja 505g)= 60,90 g cukry suma (100g)= 9,8 /(porcja 505g)= 49,10 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,7 /(porcja 505g)= 8,40 g Sól (100g)= ,1 /(porcja 505g)= 0,50 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 019,90 kcal Białko ogółem 101,80 g Tłuszcz 68,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22,10 g Węglowodny przyswajalne 247,30 g cukry suma 96,20 g Błonnik pokarmowy 37,90 g Sól 2,80 g

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadłospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

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

Wydrukował: q, Data i godzina wydruku: 2025-06-12 10:46:06

strona 2 z 16

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-06-20 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-06-20 piątek							
3-Latwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Bulka pszenna 100g (GLU Psz, SOJ, GLU Jęcz.) Pasta z białek jaj z koperkiem 120g (JAJ, MLE.) Mix салат 50g Pomidor sparzony 1szt-50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 75 /(porcja 570g)= 416,80 kcal Białko ogółem (100g)= 3.7 /(porcja 570g)= 20,40 g Tłuszcz (100g)= 1.7 /(porcja 570g)= 9,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .5 /(porcja 570g)= 2,90 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11 /(porcja 570g)= 60,90 g cukry suma (100g)= 1.7 /(porcja 570g)= 9,30 g Błonnik pokarmowy (100g)= .7 /(porcja 570g)= 4,00 g Sól (100g)= .5 /(porcja 570g)= 2,50 g	Skyr jagodowy 150g (MLE.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 82.4 /(porcja 150g)= 123,00 kcal Białko ogółem (100g)= 9.7 /(porcja 150g)= 14,40 g Tłuszcz (100g)= 0 /(porcja 150g)= g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 0 /(porcja 150g)= g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11.1 /(porcja 150g)= 16,50 g cukry suma (100g)= 11.1 /(porcja 150g)= 16,50 g Błonnik pokarmowy (100g)= 0 /(porcja 150g)= g Sól (100g)= 0 /(porcja 150g)= g	Koperkowa z zacierką 300ml (GLU Psz, MLE, SEL.) Ryba duszona 100g A (GLU Psz, RYB.) Ziemniaki 300g A Kalaflor duszony z ziołami 150g A herbata dzika róża/ jabłko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 74.6 /(porcja 1100g)= 828,70 kcal Białko ogółem (100g)= 3.8 /(porcja 1100g)= 42,10 g Tłuszcz (100g)= 1.8 /(porcja 1100g)= 20,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .2 /(porcja 1100g)= 2,00 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11.2 /(porcja 1100g)= 124,70 g cukry suma (100g)= 1.5 /(porcja 1100g)= 16,10 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2.4 /(porcja 1100g)= 26,30 g Sól (100g)= 0 /(porcja 1100g)= 0,40 g	Jabłko gotowane 150g Jogurt naturalny 150g-1szt. (MLE.) 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	Bulka pszenna 100g (GLU Psz, SOJ, GLU Jęcz.) Twarożek 120g A (MLE.) Rukola 10g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 89.1 /(porcja 480g)= 424,10 kcal Białko ogółem (100g)= 4.7 /(porcja 480g)= 22,50 g Tłuszcz (100g)= 1.8 /(porcja 480g)= 8,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1 /(porcja 480g)= 4,70 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 13 /(porcja 480g)= 62,10 g cukry suma (100g)= 2.6 /(porcja 480g)= 12,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= .7 /(porcja 480g)= 3,50 g Sól (100g)= .4 /(porcja 480g)= 1,70 g		Wartość energetyczna[kcal] 1 903,10 kcal Białko ogółem 103,50 g Tłuszcz 40,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 11,00 g Węglowodny przyswajalne 281,70 g cukry suma 71,30 g Błonnik pokarmowy 35,30 g Sól 4,70 g

Wydruk z MAPI JADLOSPIS 2

Formularz:Jadlospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

strona 3 z 16

Wydrukował: q, Data i godzina wydruku: 2025-06-12 10:46:06

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-06-20 KUCHNIA SZPITALNA

2025-06-20 piątek	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) Pasta z białek jaj z koperkiem 120g (JAJ, MLE) Mix салат z olejem i marchewką 50g Pomidor sparzony 1szt-50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 100,4 /(porcja 555g)= 558,00 kcal Białko ogółem (100g)= 3,4 /(porcja 555g)= 18,70 g Tłuszcz (100g)= 5,5 /(porcja 555g)= 30,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2,5 /(porcja 555g)= 13,60 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9,1 /(porcja 555g)= 50,50 g cukry suma (100g)= 1,6 /(porcja 555g)= 8,90 g Błonnik pokarmowy (100g)= .6 /(porcja 555g)= 3,40 g Sól (100g)= .4 /(porcja 555g)= 2,20 g	Skyr jagodowy 150g (MLE) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 82,4 /(porcja 150g)= 123,00 kcal Białko ogółem (100g)= 9,7 /(porcja 150g)= 14,40 g Tłuszcz (100g)= 0 /(porcja 150g)= g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 0 /(porcja 150g)= g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11,1 /(porcja 150g)= 16,50 g cukry suma (100g)= 11,1 /(porcja 150g)= 16,50 g Błonnik pokarmowy (100g)= 0 /(porcja 150g)= g Sól (100g)= 0 /(porcja 150g)= g	Koperkowa z zacierką 300ml (GLU Psz, MLE, SEL.) Ryba duszona 100g A (GLU Psz, RYB.) Sos grecki 120g A (GLU Psz, SEL.) Ziemniaki 200g a Marchew baby z pietruszką i olejem 150g A herbata dzika róża/ jabłko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 84,4 /(porcja 1120g)= 937,90 kcal Białko ogółem (100g)= 3,8 /(porcja 1120g)= 41,90 g Tłuszcz (100g)= 2,4 /(porcja 1120g)= 26,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .2 /(porcja 1120g)= 2,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12,2 /(porcja 1120g)= 135,80 g cukry suma (100g)= 2,3 /(porcja 1120g)= 25,90 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2,7 /(porcja 1120g)= 30,40 g Sól (100g)= .1 /(porcja 1120g)= 1,10 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) Rukola 10g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 98,2 /(porcja 465g)= 446,10 kcal Białko ogółem (100g)= 4,6 /(porcja 465g)= 20,70 g Tłuszcz (100g)= 3,6 /(porcja 465g)= 16,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2,2 /(porcja 465g)= 10,10 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11,3 /(porcja 465g)= 51,60 g cukry suma (100g)= 2,6 /(porcja 465g)= 11,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= .6 /(porcja 465g)= 2,80 g Sól (100g)= .3 /(porcja 465g)= 1,40 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 121,50 kcal Białko ogółem 96,00 g Tłuszcz 74,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 26,10 g Węglowodny przyswajalne 266,80 g cukry suma 75,20 g Błonnik pokarmowy 38,10 g Sól 4,70 g	

Wydruk z MAPI JADLOSPIS 2

Formularz:Jadlospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

strona 4 z 16

Wydrukował: q, Data i godzina wydruku: 2025-06-12 10:46:06

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-06-20 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-06-20 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	Skyr jagodowy 150g (MLE,) zupa warzywna +ryż+masło+mięso drobiowe 500ml (GLU Psz, JAJ, SEL,) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 81,3 /(porcja 650g)= 541,90 kcal Białko ogółem (100g)= 6 /(porcja 650g)= 39,80 g Tłuszcz (100g)= 1,9 /(porcja 650g)= 12,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .4 /(porcja 650g)= 2,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9,8 /(porcja 650g)= 65,30 g cukry suma (100g)= 3 /(porcja 650g)= 19,70 g Błonnik pokarmowy (100g)= .7 /(porcja 650g)= 4,30 g Sól (100g)= 0 /(porcja 650g)= 0,10 g	Mięso+warzywa+masło+zi emniaki 500ml Paka (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] 2 113,10 kcal Białko ogółem 134,80 g Tłuszcz 64,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 15,50 g Węglowodny przyswajalne 238,00 g cukry suma 34,20 g Błonnik pokarmowy 24,80 g Sól 0,60 g	

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-06-20 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-06-20 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,) Skrz jagodowy 150g (MLE,) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 81.3 /(porcja 650g)= 541,90 kcal Białko ogółem (100g)= 6 /(porcja 650g)= 39,80 g Tłuszcz (100g)= 1.9 /(porcja 650g)= 12,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .4 /(porcja 650g)= 2,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9.8 /(porcja 650g)= 65,30 g cukry suma (100g)= 3 /(porcja 650g)= 19,70 g Błonnik pokarmowy (100g)= .7 /(porcja 650g)= 4,30 g Sól (100g)= 0 /(porcja 650g)= 0,10 g	Mięso+warzywa+ masło+ziemniaki 500ml Płynna (MLE, SEL,) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 36980 /(porcja 1g)= 369,80 kcal Białko ogółem (100g)= 1863 /(porcja 1g)= 18,60 g Tłuszcz (100g)= 1745 /(porcja 1g)= 17,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 872 /(porcja 1g)= 8,70 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 3228 /(porcja 1g)= 32,30 g cukry suma (100g)= 380 /(porcja 1g)= 3,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= 875 /(porcja 1g)= 8,80 g Sól (100g)= 10 /(porcja 1g)= 0,10 g	zupa warzywna +ryż+masło+mięso drobiowe 500ml (GLU Psz, JAJ, SEL,) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 83.8 /(porcja 500g)= 418,90 kcal Białko ogółem (100g)= 5.1 /(porcja 500g)= 25,40 g Tłuszcz (100g)= 2.6 /(porcja 500g)= 12,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .5 /(porcja 500g)= 2,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9.8 /(porcja 500g)= 48,80 g cukry suma (100g)= .6 /(porcja 500g)= 3,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= .9 /(porcja 500g)= 4,30 g Sól (100g)= 0 /(porcja 500g)= 0,10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 168,40 kcal Białko ogółem 134,60 g Tłuszcz 68,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 17,90 g Węglowodny przyswajalne 244,00 g cukry suma 33,10 g Błonnik pokarmowy 26,00 g Sól 0,50 g		

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-06-20 KUCHNIA SZPITALNA

2025-06-20 piątek	7- kontrolowana zawartość kw. tłuszczowycy(i) (sercowa)	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
		chleb wieloziarnisty 115g (GLU Ows, GLU Żyt.) Masło roślinne rama 10g Skrz jagodowy 150g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem i ciecierycą 120g A (JAJ, GOR) pomidor 1szt- 50g Mix салат z olejem i marchewką 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 724,90 kcal Białko ogółem 37,00 g Tłuszcz 30,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 4,30 g Węglowodny przyswajalne 66,20 g cukry suma 27,20 g Błonnik pokarmowy 12,10 g Sól 2,20 g		Ogórkowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL) Ryba duszona 100g A (GLU Psz, RYB) Sos grecki 120g A (GLU Psz, SEL) Ziemniaki 200g a Surówka koperkowa 150g A (JAJ, GOR) herbata dzika róża/ jabłko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 789,00 kcal Białko ogółem 38,60 g Tłuszcz 19,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 2,50 g Węglowodny przyswajalne 118,60 g cukry suma 37,50 g Błonnik pokarmowy 25,10 g Sól 2,20 g		Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) Twarożek 120g A (MLE) Dżem porcjowany 1szt-25g Rukola 10g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 430,40 kcal Białko ogółem 22,70 g Tłuszcz 8,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 4,70 g Węglowodny przyswajalne 60,80 g cukry suma 49,10 g Błonnik pokarmowy 8,40 g Sól 0,50 g		Wartość energetyczna[kcal] 1 944,30 kcal Białko ogółem 98,30 g Tłuszcz 59,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 11,50 g Węglowodny przyswajalne 245,60 g cukry suma 113,80 g Błonnik pokarmowy 45,60 g Sól 4,90 g

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadłospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

strona 7 z 16

Wydrukował: q, Data i godzina wydruku: 2025-06-12 10:46:06

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-06-20 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-06-20 piątek	chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 200g A (JAJ, GOR,) Mix салат z olejem i marchewką 50g Pomidor sparzony 1szt-50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 91,7 /(porcja 650g) = 611,50 kcal Białko ogółem (100g)= 3,8 /(porcja 650g) = 25,20 g Tłuszcz (100g)= 3,6 /(porcja 650g) = 24,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,3 /(porcja 650g) = 8,80 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10,3 /(porcja 650g) = 68,80 g cukry suma (100g)= 1,4 /(porcja 650g) = 9,10 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,3 /(porcja 650g) = 8,70 g Sól (100g)= .1 /(porcja 650g) = 0,30 g	Skyr jagodowy 150g (MLE) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 82,4 /(porcja 150g) = 123,00 kcal Białko ogółem (100g)= 9,7 /(porcja 150g) = 14,40 g Tłuszcz (100g)= 0 /(porcja 150g) = g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 0 /(porcja 150g) = g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11,1 /(porcja 150g) = 16,50 g cukry suma (100g)= 11,1 /(porcja 150g) = 16,50 g Błonnik pokarmowy (100g)= 0 /(porcja 150g) = g Sól (100g)= 0 /(porcja 150g) = g	Koperkowa z zacierką 300ml (GLU Psz, MLE, SEL) Ryba duszona 100g A (GLU Psz, RYB,) Sos grecki 120g A (GLU Psz, SEL,) Ziemniaki 200g a Kalafior duszony z ziołami 150g A herbata dzika róża/ jabłko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 71,5 /(porcja 1120g) = 793,90 kcal Białko ogółem (100g)= 3,8 /(porcja 1120g) = 41,70 g Tłuszcz (100g)= 1,9 /(porcja 1120g) = 21,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .2 /(porcja 1120g) = 2,10 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10,2 /(porcja 1120g) = 113,10 g cukry suma (100g)= 1,9 /(porcja 1120g) = 21,50 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2,2 /(porcja 1120g) = 24,60 g Sól (100g)= .1 /(porcja 1120g) = 0,90 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) Dżem porcjowany 1szt-25g Rukola 10g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 100,2 /(porcja 505g) = 500,80 kcal Białko ogółem (100g)= 4,5 /(porcja 505g) = 22,40 g Tłuszcz (100g)= 3,4 /(porcja 505g) = 16,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2 /(porcja 505g) = 10,00 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12,2 /(porcja 505g) = 60,80 g cukry suma (100g)= 9,8 /(porcja 505g) = 49,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,7 /(porcja 505g) = 8,40 g Sól (100g)= .1 /(porcja 505g) = 0,60 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 083,20 kcal Białko ogółem 107,50 g Tłuszcz 64,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22,30 g Węglowodny przyswajalne 264,30 g cukry suma 101,40 g Błonnik pokarmowy 41,70 g Sól 1,90 g	

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadłospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

strona 8 z 16

Wydrukował: q, Data i godzina wydruku: 2025-06-12 10:46:06

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-06-20 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-06-20 piątek 6-Z ograniczeniem łatwo przys.węgl.(Cukrzycowa)	chleb wieloziarnisty 115g (GLU Ows, GLU Żyt,) masło porcjowane 10g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem i ciecierzycą 120g A (JAJ, GOR,) Mix салат z olejem i marchewką 50g pomidor 1szt- 50g Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 102,7 /(porcja 595g)= 604,30 kcal Białko ogółem (100g)= 3,9 /(porcja 595g)= 22,80 g Tłuszcz (100g)= 5,6 /(porcja 595g)= 33,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,4 /(porcja 595g)= 8,50 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 7,6 /(porcja 595g)= 44,70 g cukry suma (100g)= 1 /(porcja 595g)= 5,70 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2,1 /(porcja 595g)= 12,10 g Sól (100g)= 4 /(porcja 595g)= 2,20 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)= 6,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 0 /(porcja 150g)= 6,20 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)= 0,20 g Sól (100g)= 1 /(porcja 150g)= 0,20 g	Ogórkowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL,) Ryba duszona 100g A (GLU Psz, RYB,) Sos grecki 120g A (GLU Psz, SEL,) Ziemniaki 200g a Surówka koperkowa 150g A (JAJ, GOR,) Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 61,8 /(porcja 1120g)= 686,10 kcal Białko ogółem (100g)= 3,9 /(porcja 1120g)= 42,80 g Tłuszcz (100g)= 1,3 /(porcja 1120g)= 14,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2 /(porcja 1120g)= 2,10 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9,6 /(porcja 1120g)= 106,10 g cukry suma (100g)= 2,9 /(porcja 1120g)= 32,30 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2,1 /(porcja 1120g)= 22,90 g Sól (100g)= 2 /(porcja 1120g)= 2,20 g		Chleb graham 90g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt,) masło porcjowane 10g (MLE) Twarożek 120g A (MLE,) Rukola 10g Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 92,9 /(porcja 480g)= 442,50 kcal Białko ogółem (100g)= 4,9 /(porcja 480g)= 23,50 g Tłuszcz (100g)= 3,6 /(porcja 480g)= 17,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2,1 /(porcja 480g)= 10,20 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9,4 /(porcja 480g)= 44,70 g cukry suma (100g)= 1,6 /(porcja 480g)= 7,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,4 /(porcja 480g)= 6,40 g Sól (100g)= 1 /(porcja 480g)= 0,50 g	Pieczewo żytnio-pszenno-razowe 60g (GLU Psz, GLU Żyt,) Ser żółty 30g (MLE,) Papryka świeża 30g Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 212,3 /(porcja 120g)= 255,70 kcal Białko ogółem (100g)= 12,7 /(porcja 120g)= 15,30 g Tłuszcz (100g)= 8,8 /(porcja 120g)= 10,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 6,2 /(porcja 120g)= 7,50 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 19,9 /(porcja 120g)= 23,90 g cukry suma (100g)= 2,3 /(porcja 120g)= 2,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= 4,4 /(porcja 120g)= 5,30 g Sól (100g)= 5 /(porcja 120g)= 0,60 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 084,60 kcal Białko ogółem 122,40 g Tłuszcz 75,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 28,30 g Węglowodny przyswajalne 225,60 g cukry suma 54,80 g Błonnik pokarmowy 46,70 g Sól 5,70 g

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadłospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

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

Wydrukował: q. Data i godzina wydruku: 2025-06-12 10:46:06

strona 9 z 16

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-06-20 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-06-20 piątek GL- Bezglutenowa	chleb bezglutenowy 105g masło porcjowane 10g (MLE) Skyr jagodowy 150g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem i ciecierzycą 120g A (JAJ, GOR,) pomidor 1szt- 50g Mix салат z olejem i marchewką 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 93,2 /(porcja 735g)= 665,40 kcal Białko ogółem (100g)= 4,1 /(porcja 735g)= 29,50 g Tłuszcz (100g)= 4,4 /(porcja 735g)= 31,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,2 /(porcja 735g)= 8,90 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 8,8 /(porcja 735g)= 63,10 g cukry suma (100g)= 3,9 /(porcja 735g)= 27,90 g Błonnik pokarmowy (100g)= 3 /(porcja 735g)= 1,90 g Sól (100g)= 3 /(porcja 735g)= 2,50 g		Ogórkowa z ziemniakami bezglutenowa 300ml A (MLE, SEL,) Ryba duszona 100g A b/g (RYB,) Sos grecki 120g b/g A (SEL,) Ziemniaki 300g A Surówka koperkowa 150g A (JAJ, GOR,) herbata dzika róża/ jablko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 70,7 /(porcja 1220g)= 883,60 kcal Białko ogółem (100g)= 3,5 /(porcja 1220g)= 43,50 g Tłuszcz (100g)= 1,5 /(porcja 1220g)= 18,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2 /(porcja 1220g)= 2,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11,2 /(porcja 1220g)= 139,50 g cukry suma (100g)= 3,1 /(porcja 1220g)= 38,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2,5 /(porcja 1220g)= 31,50 g Sól (100g)= 2 /(porcja 1220g)= 2,20 g		chleb bezglutenowy 105g masło porcjowane 10g (MLE) Twarożek 120g A (MLE,) Dżem porcjowany 1szt-25g Rukola 10g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 88,3 /(porcja 520g)= 464,90 kcal Białko ogółem (100g)= 2,7 /(porcja 520g)= 14,40 g Tłuszcz (100g)= 4,1 /(porcja 520g)= 21,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,9 /(porcja 520g)= 10,20 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9,8 /(porcja 520g)= 51,70 g cukry suma (100g)= 9,6 /(porcja 520g)= 50,40 g Błonnik pokarmowy (100g)= 8 /(porcja 520g)= 4,20 g Sól (100g)= 3 /(porcja 520g)= 1,50 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 013,90 kcal Białko ogółem 87,40 g Tłuszcz 71,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 21,50 g Węglowodny przyswajalne 254,30 g cukry suma 116,50 g Błonnik pokarmowy 37,60 g Sól 6,20 g

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadłospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

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

Wydrukował: q. Data i godzina wydruku: 2025-06-12 10:46:06

strona 10 z 16

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-06-20 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-06-20 piątek	ML- Bezmleczna	chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Żyt.) Masło roślinne rama 10g Pasta z jaj z koperkiem 120 g b/m (JAJ, GOR,) Mix салат z olejem i marchewką 50g Pomidor sparzony 1szt-50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 103,3 /(porcja 570g)= 573,90 kcal Białko ogółem (100g)= 4,1 /(porcja 570g)= 22,80 g Tłuszcz (100g)= 4,9 /(porcja 570g)= 27,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1 /(porcja 570g)= 5,50 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10,2 /(porcja 570g)= 56,70 g cukry suma (100g)= 1,6 /(porcja 570g)= 9,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= 9 /(porcja 570g)= 4,90 g Sól (100g)= .1 /(porcja 570g)= 0,40 g		Koperkowa z zacierką 300ml bez mleczna A (GLU Psz, SEL,) Ryba duszona 100g A (GLU Psz, RYB,) Sos grecki 120g A (GLU Psz, SEL,) Ziemniaki 300g A Kalaflor duszony z ziołami 150g A herbata dzika róża/ jabłko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 83,1 /(porcja 1220g)= 1 039,20 kcal Białko ogółem (100g)= 3,7 /(porcja 1220g)= 46,10 g Tłuszcz (100g)= 2 /(porcja 1220g)= 24,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .2 /(porcja 1220g)= 1,90 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 13 /(porcja 1220g)= 162,00 g cukry suma (100g)= 1,8 /(porcja 1220g)= 22,90 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2,6 /(porcja 1220g)= 32,00 g Sól (100g)= .1 /(porcja 1220g)= 1,00 g		Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) Masło roślinne rama 10g Szynka tostowa z kurcząt 60g (SOJ,) Dżem porcjowany 1szt-25g Rukola 10g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 93,1 /(porcja 445g)= 423,30 kcal Białko ogółem (100g)= 4,3 /(porcja 445g)= 19,70 g Tłuszcz (100g)= 1,9 /(porcja 445g)= 8,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .6 /(porcja 445g)= 2,70 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12,8 /(porcja 445g)= 58,10 g cukry suma (100g)= 9,8 /(porcja 445g)= 44,60 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,9 /(porcja 445g)= 8,40 g Sól (100g)= .1 /(porcja 445g)= 0,60 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 036,40 kcal Białko ogółem 88,60 g Tłuszcz 60,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 10,10 g Węglowodny przyswajalne 276,80 g cukry suma 76,50 g Błonnik pokarmowy 45,30 g Sól 2,00 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 2025-06-20 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-06-20 piątek	We- Wegańska	chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE,) Skrz jagodowy 150g (MLE,) Pasta z jaj z koperkiem i ciecierzycą 120g A (JAJ, GOR,) Mix салат z olejem i marchewką 50g pomidor 1szt- 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 102,8 /(porcja 720g)= 734,50 kcal Białko ogółem (100g)= 5,3 /(porcja 720g)= 37,50 g Tłuszcz (100g)= 3,9 /(porcja 720g)= 27,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,2 /(porcja 720g)= 8,90 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11,1 /(porcja 720g)= 79,60 g cukry suma (100g)= 3,7 /(porcja 720g)= 26,10 g Błonnik pokarmowy (100g)= .7 /(porcja 720g)= 4,90 g Sól (100g)= .2 /(porcja 720g)= 1,50 g		Ogórkowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL,) Ryba duszona 100g A (GLU Psz, RYB,) Sos grecki 120g A (GLU Psz, SEL,) Ziemniaki 200g a Surówka koperkowa 150g A (JAJ, GOR,) herbata dzika róża/ jabłko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 71 /(porcja 1120g)= 789,00 kcal Białko ogółem (100g)= 3,5 /(porcja 1120g)= 38,60 g Tłuszcz (100g)= 1,8 /(porcja 1120g)= 19,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .2 /(porcja 1120g)= 2,50 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10,7 /(porcja 1120g)= 118,60 g cukry suma (100g)= 3,4 /(porcja 1120g)= 37,50 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2,3 /(porcja 1120g)= 25,10 g Sól (100g)= .2 /(porcja 1120g)= 2,20 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,) Dżem porcjowany 1szt-25g Rukola 10g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 101,1 /(porcja 505g)= 505,20 kcal Białko ogółem (100g)= 4,6 /(porcja 505g)= 22,80 g Tłuszcz (100g)= 3,4 /(porcja 505g)= 17,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2 /(porcja 505g)= 10,20 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12,2 /(porcja 505g)= 60,90 g cukry suma (100g)= 9,8 /(porcja 505g)= 49,10 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,7 /(porcja 505g)= 8,40 g Sól (100g)= .1 /(porcja 505g)= 0,50 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 028,70 kcal Białko ogółem 98,90 g Tłuszcz 64,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 21,60 g Węglowodny przyswajalne 259,10 g cukry suma 112,70 g Błonnik pokarmowy 38,40 g Sól 4,20 g

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-06-20 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-06-20 piątek	C1- Dieta podstawowa	Chleb wieloziarnisty 85g (GLU Ows, GLU Żyt.) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Skyr jagodowy 150g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem i ciecierzycą 120g A (JAJ, GOR.) Mix salat z olejem i marchewką 50g pomidor 1szt- 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 753,50 kcal Białko ogółem 37,60 g Tłuszcz 31,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 8,60 g Węglowodny przyswajalne 71,60 g cukry suma 27,00 g Błonnik pokarmowy 10,40 g Sól 2,00 g		Ogórkowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL.) Ryba duszona 100g A (GLU Psz, RYB.) Sos grecki 120g A (GLU Psz, SEL.) Ziemniaki 200g a Surówka koperkowa 150g A (JAJ, GOR.) Herbata malinowa 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 802,30 kcal Białko ogółem 38,60 g Tłuszcz 19,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 2,50 g Węglowodny przyswajalne 122,10 g cukry suma 37,50 g Błonnik pokarmowy 25,10 g Sól 2,20 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) Dżem porcjowany 1szt-25g Rukola 10g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 505,20 kcal Białko ogółem 22,80 g Tłuszcz 17,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 10,20 g Węglowodny przyswajalne 60,90 g cukry suma 49,10 g Błonnik pokarmowy 8,40 g Sól 0,50 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 061,00 kcal Białko ogółem 99,00 g Tłuszcz 68,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 21,30 g Węglowodny przyswajalne 254,60 g cukry suma 113,60 g Błonnik pokarmowy 43,90 g Sól 4,70 g

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-06-20 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-06-20 piątek	C2- Dieta Łatwostrawna	chleb żytnio-pszenny 90g (<i>GLU Psz, GLU Żyt</i>) masło porcjowane 10g (<i>MLE</i>) Skyr jagodowy 150g (<i>MLE</i>) Pasta z jaj z koperkiem 120g (<i>JAJ, GOR</i>) Mix салат z olejem i marchewką 50g Pomidor sparzony 1szt-50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 720,80 kcal Białko ogółem 37,30 g Tłuszcz 29,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 9,80 g Węglowodny przyswajalne 73,30 g cukry suma 25,60 g Błonnik pokarmowy 4,90 g Sól 1,40 g		Koperkowa z zacierką 300ml (<i>GLU Psz, MLE, SEL</i>) Ryba duszona 100g A (<i>GLU Psz, RYB</i>) Sos grecki 120g A (<i>GLU Psz, SEL</i>) Ziemniaki 300g A Kalafior duszony z ziołami 150g A herbata dzika róża/ jabłko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 907,50 kcal Białko ogółem 44,60 g Tłuszcz 21,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 2,10 g Węglowodny przyswajalne 137,10 g cukry suma 23,00 g Błonnik pokarmowy 30,20 g Sól 1,00 g		Chleb graham 60g (<i>GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt</i>) Chleb żytnio- pszenny 30g (<i>GLU Psz, GLU Żyt</i>) masło porcjowane 10g (<i>MLE</i>) Twarożek 120g A (<i>MLE</i>) Dżem porcjowany 1szt-25g Rukola 10g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 505,20 kcal Białko ogółem 22,80 g Tłuszcz 17,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 10,20 g Węglowodny przyswajalne 60,90 g cukry suma 49,10 g Błonnik pokarmowy 8,40 g Sól 0,50 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 133,50 kcal Białko ogółem 104,70 g Tłuszcz 68,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22,10 g Węglowodny przyswajalne 271,30 g cukry suma 97,70 g Błonnik pokarmowy 43,50 g Sól 2,90 g

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-06-20 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-06-20 piątek C3-Ograniczenie łatw.przys. węgl(CukrzycowaMatki)	chleb wieloziarnisty 115g (GLU Ows, GLU Żyt.) Masło roślinne rama 10g Pasta z jaj z koperkiem i ciecierzycą 200g A (JAJ, GOR.) Mix салат z olejem i marchewką 50g pomidor 1szt- 50g Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 693,80 kcal Białko ogółem 31,60 g Tłuszcz 35,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 5,50 g Węglowodny przyswajalne 51,40 g cukry suma 6,20 g Błonnik pokarmowy 12,10 g Sól 2,40 g	Skyr naturalny 150g (MLE.) Wartość energetyczna[kcal] 96,00 kcal Białko ogółem 18,00 g Tłuszcz g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem g Węglowodny przyswajalne 6,20 g cukry suma 6,20 g Błonnik pokarmowy g Sól 0,20 g	Ogórkowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL.) Ryba duszona 150g A (RYB.) Sos grecki 120g A (GLU Psz, SEL.) Ziemniaki 200g a Surówka koperkowa 150g A (JAJ, GOR.) Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 700,90 kcal Białko ogółem 52,30 g Tłuszcz 14,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 2,10 g Węglowodny przyswajalne 106,10 g cukry suma 32,30 g Błonnik pokarmowy 22,90 g Sól 2,30 g		Chleb graham 90g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Twarożek naturalny 200g A (MLE.) Rukola 10g Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 457,10 kcal Białko ogółem 32,00 g Tłuszcz 13,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 7,50 g Węglowodny przyswajalne 47,40 g cukry suma 11,30 g Błonnik pokarmowy 6,40 g Sól 0,60 g	Pieczewo żytnio-pszenno-razowe 60g (GLU Psz, GLU Żyt.) Masło roślinne rama 10g Ser żółty 60g A (MLE.) Papryka świeża 30g Wartość energetyczna[kcal] 369,60 kcal Białko ogółem 20,50 g Tłuszcz 21,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 12,40 g Węglowodny przyswajalne 24,20 g cukry suma 2,90 g Błonnik pokarmowy 5,30 g Sól 0,90 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 317,40 kcal Białko ogółem 154,40 g Tłuszcz 84,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 27,50 g Węglowodny przyswajalne 235,30 g cukry suma 58,90 g Błonnik pokarmowy 46,70 g Sól 6,40 g

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-06-20 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-06-20 piątek P1- Dieta Podstawowa Dziecięca	Chleb wieloziarnisty 40g (GLU Ows, GLU Żyt.) Chleb żytnio- pszenenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem i ciecierzycą 120g A (JAJ, GOR.) Mix салат z olejem i marchewką 50g pomidor 1szt- 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 525,20 kcal Białko ogółem 19,80 g Tłuszcz 28,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 8,60 g Węglowodny przyswajalne 41,20 g cukry suma 9,30 g Błonnik pokarmowy 5,90 g Sól 1,60 g	Skyr jagodowy 150g (MLE.) Wartość energetyczna[kcal] 123,00 kcal Białko ogółem 14,40 g Tłuszcz g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem g Węglowodny przyswajalne 16,50 g cukry suma 16,50 g Błonnik pokarmowy g Sól g	Ogórkowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL.) Kotlet nybny 100g A (GLU Psz, JAJ, RYB.) Ziemniaki 100g Surówka koperkowa 100g G (JAJ, GOR.) Herbata malinowa 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 425,50 kcal Białko ogółem 14,90 g Tłuszcz 9,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 1,70 g Węglowodny przyswajalne 66,30 g cukry suma 22,00 g Błonnik pokarmowy 11,10 g Sól 0,90 g	Jabłko 150g Wartość energetyczna[kcal] 54,80 kcal Białko ogółem 0,40 g Tłuszcz 0,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem g Węglowodny przyswajalne 11,10 g cukry suma 10,60 g Błonnik pokarmowy 2,20 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.) Dżem porcjowany 1szt-25g Rukola 10g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 429,60 kcal Białko ogółem 19,50 g Tłuszcz 16,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 10,10 g Węglowodny przyswajalne 47,40 g cukry suma 48,20 g Błonnik pokarmowy 6,30 g Sól 0,40 g		Wartość energetyczna[kcal] 1 558,10 kcal Białko ogółem 69,00 g Tłuszcz 55,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 20,40 g Węglowodny przyswajalne 182,50 g cukry suma 106,60 g Błonnik pokarmowy 25,50 g Sól 2,90 g