

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-06-21 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-06-21 sobota	1-Podstawowa	Chleb wielozłazisty 85g (GLU Ows, GLU Żyt.) Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Kielbasa pieprzowa-wędliną z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 60g twarożek 60g A (MLE) Rukola 10g Jabłko 150g Kawa z mlekiem 250 ml A (GLU Psz, MLE) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 93.3 /porcja 655g)= 622,10 kcal Białko ogółem (100g)= 4.4 /porcja 655g)= 29,40 g Tłuszcz (100g)= 3.7 /porcja 655g)= 25,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.6 /porcja 655g)= 10,90 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9.5 /porcja 655g)= 63,00 g cukry suma (100g)= 3.5 /porcja 655g)= 23,40 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.8 /porcja 655g)= 12,20 g Sól (100g)= .3 /porcja 655g)= 2,20 g		Żurek z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL, GLU Żyt.) Sos mięsny pomidorowy z soczewicą 200g (GLU Psz, SEL) Makaron pełnoziarnisty 200g (GLU Psz.) Fasolka szparagowa duszona 150g Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 91.2 /porcja 1100g)= 1 013,80 kcal Białko ogółem (100g)= 4 /porcja 1100g)= 44,90 g Tłuszcz (100g)= 1.7 /porcja 1100g)= 18,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .3 /porcja 1100g)= 2,80 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 14 /porcja 1100g)= 155,40 g cukry suma (100g)= 1.2 /porcja 1100g)= 13,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2.6 /porcja 1100g)= 29,30 g Sól (100g)= 0 /porcja 1100g)= 0,30 g		Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Golunkowa delikatkowa z indyka 40g (GLU Psz, SEL, GOR) Salatka bawarska 120g (JAJ, GOR) Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 127.9 /porcja 510g)= 639,40 kcal Białko ogółem (100g)= 3.3 /porcja 510g)= 16,60 g Tłuszcz (100g)= 3.6 /porcja 510g)= 18,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.7 /porcja 510g)= 8,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9.6 /porcja 510g)= 47,80 g cukry suma (100g)= 2.4 /porcja 510g)= 12,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.1 /porcja 510g)= 5,50 g Sól (100g)= .4 /porcja 510g)= 2,00 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 275,30 kcal Białko ogółem 90,90 g Tłuszcz 62,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22,10 g Węglowodny przyswajalne 266,20 g cukry suma 48,40 g Błonnik pokarmowy 47,00 g Sól 4,50 g

25.06.25r.
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 11:03:42

strona 1 z 16

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-06-21 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-06-21 sobota	2-Latwostrawna	chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Kielbasa pieprzowa-wędliną z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 60g twarożek 60g A (MLE) Rukola 10g Jabłko gotowane 150g Kawa z mlekiem 250 ml A (GLU Psz, MLE) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 96.8 /porcja 630g)= 604,80 kcal Białko ogółem (100g)= 4.7 /porcja 630g)= 29,20 g Tłuszcz (100g)= 3.3 /porcja 630g)= 20,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.8 /porcja 630g)= 11,20 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11.6 /porcja 630g)= 72,30 g cukry suma (100g)= 3.8 /porcja 630g)= 23,90 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1 /porcja 630g)= 6,00 g Sól (100g)= .3 /porcja 630g)= 1,70 g		Żurek z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL, GLU Żyt.) Sos mięsny ala bolognese 200g (GLU Psz, SEL) Makaron gotowany 200g (GLU Psz.) Fasolka szparagowa duszona 150g Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 91.5 /porcja 1100g)= 1 017,10 kcal Białko ogółem (100g)= 3.9 /porcja 1100g)= 43,00 g Tłuszcz (100g)= 1.9 /porcja 1100g)= 21,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .3 /porcja 1100g)= 3,00 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 14.1 /porcja 1100g)= 156,80 g cukry suma (100g)= 1.2 /porcja 1100g)= 13,60 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.5 /porcja 1100g)= 16,70 g Sól (100g)= 0 /porcja 1100g)= 0,30 g		Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Golunkowa delikatkowa z indyka 40g (GLU Psz, SEL, GOR) Salatka bawarska 120g (JAJ, GOR) Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 127.9 /porcja 510g)= 639,40 kcal Białko ogółem (100g)= 3.3 /porcja 510g)= 16,60 g Tłuszcz (100g)= 3.6 /porcja 510g)= 18,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.7 /porcja 510g)= 8,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9.6 /porcja 510g)= 47,80 g cukry suma (100g)= 2.4 /porcja 510g)= 12,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.1 /porcja 510g)= 5,50 g Sól (100g)= .4 /porcja 510g)= 2,00 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 261,30 kcal Białko ogółem 88,80 g Tłuszcz 59,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22,60 g Węglowodny przyswajalne 276,90 g cukry suma 49,50 g Błonnik pokarmowy 28,20 g Sól 4,00 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 11:03:42

strona 2 z 16

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-06-21 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-06-21 sobota 3-Latwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Bulka pszenna 100g (GLU Psz, SOJ, GLU Jęcz.) Kiełbasa pieprzowa-wędlina z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 60g twarożek 60g A (MLE) Rukola 10g Kawa z mlekiem 250 ml A (GLU Psz, MLE) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 100,9 /porcja 480g)= 480,50 kcal Białko ogółem (100g)= 6.1 /porcja 480g)= 29,00 g Tłuszcz (100g)= 2.4 /porcja 480g)= 11,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.2 /porcja 480g)= 5,60 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 13.4 /porcja 480g)= 63,90 g cukry suma (100g)= 2.5 /porcja 480g)= 12,10 g Błonnik pokarmowy (100g)= .8 /porcja 480g)= 3,60 g Sól (100g)= .6 /porcja 480g)= 2,90 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.) Sos mięsny ala bolognese 200g (GLU Psz, SEL) Makaron gotowany 250g (GLU Psz) Fasolka szparagowa duszona 150g Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 89.5 /porcja 1100g)= 994,30 kcal Białko ogółem (100g)= 3.5 /porcja 1100g)= 38,40 g Tłuszcz (100g)= 1 /porcja 1100g)= 11,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .2 /porcja 1100g)= 2,00 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 15.9 /porcja 1100g)= 176,40 g cukry suma (100g)= 1.3 /porcja 1100g)= 14,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.6 /porcja 1100g)= 17,40 g Sól (100g)= 0 /porcja 1100g)= 0,40 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 salat 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] 2 084,80 kcal Białko ogółem 107,00 g Tłuszcz 35,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 10,70 g Węglowodny przyswajalne 323,60 g cukry suma 57,10 g Błonnik pokarmowy 25,90 g Sól 5,80 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 11:03:42

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-06-21 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-06-21 sobota 4-Latwostrawna z ogr.sub.pobudz.wyd.soku.żołądk.	Bulka pszenna 75g (GLU Psz, SOJ, GLU Jęc.,) masło porcjowane 10g (MLE,) Kiełbasa pieprzowa-wędłina z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 60g twarożek 60g A (MLE,) Rukola 10g Kawa z mlekiem 250 ml A (GLU Psz, MLE,) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 110,6 /(porcja 465g)= 502,50 kcal Białko ogółem (100g)= 6 /(porcja 465g)= 27,20 g Tłuszcz (100g)= 4,3 /(porcja 465g)= 19,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2,4 /(porcja 465g)= 11,00 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11,7 /(porcja 465g)= 53,30 g cukry suma (100g)= 2,6 /(porcja 465g)= 11,70 g Błonnik pokarmowy (100g)= ,6 /(porcja 465g)= 2,90 g Sól (100g)= ,6 /(porcja 465g)= 2,60 g	Jogurt naturalny 150g-1szt. (MLE,) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 36,2 /(porcja 150g)= 54,00 kcal Białko ogółem (100g)= 2,6 /(porcja 150g)= 3,80 g Tłuszcz (100g)= 1,3 /(porcja 150g)= 2,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= ,9 /(porcja 150g)= 1,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 3,4 /(porcja 150g)= 5,10 g cukry suma (100g)= 3,4 /(porcja 150g)= 5,10 g Błonnik pokarmowy (100g)= 0 /(porcja 150g)= g Sól (100g)= ,1 /(porcja 150g)= 0,10 g	Żurek z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL, GLU Żyt,) Sos mięsny ala bolognese 200g (GLU Psz, SEL,) Makaron gotowany 200g (GLU Psz,) Fasolka szparagowa duszona 150g Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 91,5 /(porcja 1100g)= 1 017,10 kcal Białko ogółem (100g)= 3,9 /(porcja 1100g)= 43,00 g Tłuszcz (100g)= 1,9 /(porcja 1100g)= 21,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= ,3 /(porcja 1100g)= 3,00 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 14,1 /(porcja 1100g)= 156,80 g cukry suma (100g)= 1,2 /(porcja 1100g)= 13,60 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,5 /(porcja 1100g)= 16,70 g Sól (100g)= 0 /(porcja 1100g)= 0,30 g	Jabłko gotowane 150g Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 37,8 /(porcja 150g)= 56,50 kcal Białko ogółem (100g)= ,2 /(porcja 150g)= 0,30 g Tłuszcz (100g)= ,2 /(porcja 150g)= 0,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 0 /(porcja 150g)= g Węglowodny przyswajalne (100g)= 8,3 /(porcja 150g)= 12,40 g cukry suma (100g)= 8,1 /(porcja 150g)= 12,10 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1 /(porcja 150g)= 1,50 g Sól (100g)= 0 /(porcja 150g)= g	Bulka pszenna 75g (GLU Psz, SOJ, GLU Jęc.,) masło porcjowane 10g (MLE,) Golonkowa delikatesowa z indyka 60g (GLU Psz, SEL, GOR,) Mix salat 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] 2 055,60 kcal Białko ogółem 90,00 g Tłuszcz 60,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22,50 g Węglowodny przyswajalne 276,70 g cukry suma 49,50 g Błonnik pokarmowy 23,80 g Sól 4,90 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 11:03:42

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-06-21 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-06-21 sobota 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 naturalny 150g-1szt. (MLE,) zupa warzywna +ryż+masło+mięso drobiowe 500ml (GLU Psz, JAJ, SEL.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 70,9 /(porcja 650g)= 472,90 kcal Białko ogółem (100g)= 4,4 /(porcja 650g)= 29,20 g Tłuszcz (100g)= 2,2 /(porcja 650g)= 14,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .6 /(porcja 650g)= 3,70 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 8,1 /(porcja 650g)= 53,90 g cukry suma (100g)= 1,3 /(porcja 650g)= 8,30 g Błonnik pokarmowy (100g)= .7 /(porcja 650g)= 4,30 g Sól (100g)= 0 /(porcja 650g)= 0,30 g	Mięso+warzywa+masło+ziemiaki 500ml Papka (GLU Psz, MLE, SEL.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 62,9 /(porcja 500g)= 314,50 kcal Białko ogółem (100g)= 3,8 /(porcja 500g)= 18,80 g Tłuszcz (100g)= 2,7 /(porcja 500g)= 13,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,3 /(porcja 500g)= 6,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 5,3 /(porcja 500g)= 26,30 g cukry suma (100g)= 1 /(porcja 500g)= 4,90 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,5 /(porcja 500g)= 7,60 g Sól (100g)= 0 /(porcja 500g)= 0,20 g	zupa warzywna +ryż+masło+mięso drobiowe 500ml (GLU Psz, JAJ, SEL.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 83,8 /(porcja 500g)= 418,90 kcal Białko ogółem (100g)= 5,1 /(porcja 500g)= 25,40 g Tłuszcz (100g)= 2,6 /(porcja 500g)= 12,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .5 /(porcja 500g)= 2,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9,8 /(porcja 500g)= 48,80 g cukry suma (100g)= .6 /(porcja 500g)= 3,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= .9 /(porcja 500g)= 4,30 g Sól (100g)= 0 /(porcja 500g)= 0,10 g			Wartość energetyczna[kcal] 2 044,10 kcal Białko ogółem 124,20 g Tłuszcz 66,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 16,90 g Węglowodny przyswajalne 226,60 g cukry suma 22,80 g Błonnik pokarmowy 24,80 g Sól 0,80 g

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-06-21 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-06-21 sobota 14- Płynna wzmocniona	zupa warzywna +ryż+masło+mięso drobiowa 500ml (GLU Psz, JAJ, SEL.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 71,5 /(porcja 500g)= 357,30 kcal Białko ogółem (100g)= 3,4 /(porcja 500g)= 16,80 g Tłuszcz (100g)= 1,8 /(porcja 500g)= 8,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .3 /(porcja 500g)= 1,60 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10,2 /(porcja 500g)= 51,10 g cukry suma (100g)= .4 /(porcja 500g)= 2,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= .8 /(porcja 500g)= 3,80 g Sól (100g)= 0 /(porcja 500g)= 0,10 g	zupa warzywna +ryż+masło+mięso drobiowe 500ml (GLU Psz, JAJ, SEL.) Jogurt naturalny 150g-1szt. (MLE,) zupa warzywna +ryż+masło+mięso drobiowe 500ml (GLU Psz, JAJ, SEL.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 70,9 /(porcja 650g)= 472,90 kcal Białko ogółem (100g)= 4,4 /(porcja 650g)= 29,20 g Tłuszcz (100g)= 2,2 /(porcja 650g)= 14,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .6 /(porcja 650g)= 3,70 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 8,1 /(porcja 650g)= 53,90 g cukry suma (100g)= 1,3 /(porcja 650g)= 8,30 g Błonnik pokarmowy (100g)= .7 /(porcja 650g)= 4,30 g Sól (100g)= 0 /(porcja 650g)= 0,30 g	Mięso+warzywa+masło+ziemiaki 500ml Płynna (MLE, SEL.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 369,80 /(porcja 1g)= 369,80 kcal Białko ogółem (100g)= 18,63 /(porcja 1g)= 18,60 g Tłuszcz (100g)= 17,45 /(porcja 1g)= 17,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 8,72 /(porcja 1g)= 8,70 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 32,28 /(porcja 1g)= 32,30 g cukry suma (100g)= 3,80 /(porcja 1g)= 3,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= 8,75 /(porcja 1g)= 8,80 g Sól (100g)= 10 /(porcja 1g)= 0,10 g	zupa warzywna +ryż+masło+mięso drobiowe 500ml (GLU Psz, JAJ, SEL.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 83,8 /(porcja 500g)= 418,90 kcal Białko ogółem (100g)= 5,1 /(porcja 500g)= 25,40 g Tłuszcz (100g)= 2,6 /(porcja 500g)= 12,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .5 /(porcja 500g)= 2,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9,8 /(porcja 500g)= 48,80 g cukry suma (100g)= .6 /(porcja 500g)= 3,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= .9 /(porcja 500g)= 4,30 g Sól (100g)= 0 /(porcja 500g)= 0,10 g	zupa warzywna +ryż+masło+mięso drobiowa 500ml (GLU Psz, JAJ, SEL.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 71,5 /(porcja 500g)= 357,30 kcal Białko ogółem (100g)= 3,4 /(porcja 500g)= 16,80 g Tłuszcz (100g)= 1,8 /(porcja 500g)= 8,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .3 /(porcja 500g)= 1,60 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10,2 /(porcja 500g)= 51,10 g cukry suma (100g)= .4 /(porcja 500g)= 2,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= .8 /(porcja 500g)= 3,80 g Sól (100g)= 0 /(porcja 500g)= 0,10 g		Wartość energetyczna[kcal] 1 976,20 kcal Białko ogółem 106,80 g Tłuszcz 62,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 17,90 g Węglowodny przyswajalne 237,20 g cukry suma 19,70 g Błonnik pokarmowy 25,00 g Sól 0,70 g

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-06-21 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-06-21 sobota 7- kontrolowana zawartość kw. tłuszczowych(sercowa)	chleb wieloziarnisty 115g (GLU Ows, GLU Żyt.) Masło roślinne rama 10g Kiełbasa pieprzowa-wędlina z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 60g twarożek 60g A (MLE) Rukola 10g Jabłko 150g Kawa z mlekiem 250 ml A (GLU Psz, MLE) Wartość energetyczna[kcal] 593,50 kcal Białko ogółem 28,90 g Tłuszcz 24,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 6,60 g Węglowodny przyswajalne 57,60 g cukry suma 23,50 g Błonnik pokarmowy 13,90 g Sól 2,40 g		Żurek z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL, GLU Żyt.) Sos mięsny pomidorowy z soczewicą 200g (GLU Psz, SEL) Makaron pełnoziarnisty 200g (GLU Psz) Fasolka szparagowa duszona 150g Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 1 013,80 kcal Białko ogółem 44,90 g Tłuszcz 18,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 2,80 g Węglowodny przyswajalne 155,40 g cukry suma 13,00 g Błonnik pokarmowy 29,30 g Sól 0,30 g		Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) Masło roślinne rama 10g Golonkowa delikatesowa z indyka 40g (GLU Psz, SEL, GOR) Salatka bawarska 120g (JAJ, GOR) Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 617,70 kcal Białko ogółem 16,50 g Tłuszcz 15,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 4,20 g Węglowodny przyswajalne 47,80 g cukry suma 11,90 g Błonnik pokarmowy 5,50 g Sól 2,00 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 225,00 kcal Białko ogółem 90,30 g Tłuszcz 58,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 13,60 g Węglowodny przyswajalne 260,80 g cukry suma 48,40 g Błonnik pokarmowy 48,70 g Sól 4,70 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 11:03:42

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-06-21 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-06-21 sobota 9- Bogatobiałkowa	chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Kiełbasa pieprzowa-wędlina z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 60g Twarożek 120g A (MLE) Rukola 10g Kawa z mlekiem 250 ml A (GLU Psz, MLE) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 118,3 /(porcja 540g)= 622,40 kcal Białko ogółem (100g)= 6,9 /(porcja 540g)= 36,40 g Tłuszcz (100g)= 4,6 /(porcja 540g)= 24,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2,6 /(porcja 540g)= 13,60 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11,7 /(porcja 540g)= 61,40 g cukry suma (100g)= 2,7 /(porcja 540g)= 14,40 g Błonnik pokarmowy (100g)= 0,9 /(porcja 540g)= 4,50 g Sól (100g)= 0,3 /(porcja 540g)= 1,60 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)= 0,8 /(porcja 300g)= 2,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 0,5 /(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)= 0,7 /(porcja 300g)= 2,20 g Sól (100g)= 0,1 /(porcja 300g)= 0,10 g	Żurek z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL, GLU Żyt.) Sos mięsny ala bolognese 200g (GLU Psz, SEL) Makaron gotowany 200g (GLU Psz) Fasolka szparagowa duszona 150g Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 85,9 /(porcja 1100g)= 953,90 kcal Białko ogółem (100g)= 3,8 /(porcja 1100g)= 42,40 g Tłuszcz (100g)= 1,4 /(porcja 1100g)= 15,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 0,2 /(porcja 1100g)= 2,70 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 13,8 /(porcja 1100g)= 153,40 g cukry suma (100g)= 1,2 /(porcja 1100g)= 13,60 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,5 /(porcja 1100g)= 16,40 g Sól (100g)= 0 /(porcja 1100g)= 0,30 g	Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 74,4 /(porcja 150g)= 111,00 kcal Białko ogółem (100g)= 2,9 /(porcja 150g)= 4,40 g Tłuszcz (100g)= 1 /(porcja 150g)= 1,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,4 /(porcja 150g)= 2,10 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11,1 /(porcja 150g)= 16,50 g cukry suma (100g)= 9,3 /(porcja 150g)= 13,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= 0 /(porcja 150g)= g Sól (100g)= 0,1 /(porcja 150g)= 0,20 g	Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Golonkowa delikatesowa z indyka 40g (GLU Psz, SEL, GOR) Salatka bawarska 120g (JAJ, GOR) Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 127,9 /(porcja 510g)= 639,40 kcal Białko ogółem (100g)= 3,3 /(porcja 510g)= 16,60 g Tłuszcz (100g)= 3,6 /(porcja 510g)= 18,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,7 /(porcja 510g)= 8,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9,6 /(porcja 510g)= 47,80 g cukry suma (100g)= 2,4 /(porcja 510g)= 12,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,1 /(porcja 510g)= 5,50 g Sól (100g)= 0,4 /(porcja 510g)= 2,00 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 435,50 kcal Białko ogółem 104,00 g Tłuszcz 62,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 28,20 g Węglowodny przyswajalne 295,30 g cukry suma 69,50 g Błonnik pokarmowy 28,60 g Sól 4,20 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 11:03:42

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-06-21 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-06-21 sobota 6-Z ograniczeniem łatwo przys.węgli(Cukrzycowa)	chleb wieloziarnisty 115g (GLU Ows, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Kiełbasa pieprzowa-wędliną z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 60g twarożek 60g A (MLE) Rukola 10g Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 97,3 /(porcja 505g)= 486,40 kcal Białko ogółem (100g)= 5 /(porcja 505g)= 24,90 g Tłuszcz (100g)= 4,5 /(porcja 505g)= 22,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,8 /(porcja 505g)= 8,70 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 7,8 /(porcja 505g)= 39,10 g cukry suma (100g)= 1,1 /(porcja 505g)= 5,50 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2,3 /(porcja 505g)= 11,60 g Sól (100g)= ,5 /(porcja 505g)= 2,30 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.) Sos mięsny pomidorowy z soczewicą 200g (GLU Psz, SEL) Makaron pełnoziarnisty 200g (GLU Psz.) Fasolka szparagowa duszona 150g Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 86,6 /(porcja 1100g)= 962,00 kcal Białko ogółem (100g)= 4 /(porcja 1100g)= 44,50 g Tłuszcz (100g)= 1,7 /(porcja 1100g)= 18,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= ,2 /(porcja 1100g)= 2,70 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12,9 /(porcja 1100g)= 143,30 g cukry suma (100g)= ,9 /(porcja 1100g)= 10,10 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2,6 /(porcja 1100g)= 29,30 g Sól (100g)= 0 /(porcja 1100g)= 0,30 g		Chleb graham 90g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Golonkowa delikatesowa z indyka 40g (GLU Psz, SEL, GOR) Salatka bawarska 120g (JAJ, GOR) Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 123,7 /(porcja 510g)= 618,60 kcal Białko ogółem (100g)= 3,5 /(porcja 510g)= 17,30 g Tłuszcz (100g)= 3,6 /(porcja 510g)= 18,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,7 /(porcja 510g)= 8,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 8,3 /(porcja 510g)= 41,70 g cukry suma (100g)= 1,5 /(porcja 510g)= 7,30 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,3 /(porcja 510g)= 6,30 g Sól (100g)= ,4 /(porcja 510g)= 2,00 g	Pieczywo żytnio-pszenno-razowe 60g (GLU Psz, GLU Żyt.) Ser żółty 30g (MLE) Mix sałat 30g Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 206,8 /(porcja 120g)= 249,10 kcal Białko ogółem (100g)= 12,5 /(porcja 120g)= 15,10 g Tłuszcz (100g)= 8,7 /(porcja 120g)= 10,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 6,2 /(porcja 120g)= 7,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 19 /(porcja 120g)= 22,90 g cukry suma (100g)= 1,4 /(porcja 120g)= 1,70 g Błonnik pokarmowy (100g)= 4,1 /(porcja 120g)= 5,00 g Sól (100g)= ,5 /(porcja 120g)= 0,60 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 424,90 kcal Białko ogółem 106,00 g Tłuszcz 71,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 28,60 g Węglowodny przyswajalne 263,20 g cukry suma 40,30 g Błonnik pokarmowy 54,40 g Sól 5,30 g

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-06-21 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-06-21 sobota GL- Bezglutenowa	chleb bezglutenowy 105g masło porcjowane 10g (MLE) Kiełbasa pieprzowa-wędliną z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 60g Twarożek 120g A (MLE) Rukola 10g Jabłko 150g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 77,5 /(porcja 705g)= 553,20 kcal Białko ogółem (100g)= 3,5 /(porcja 705g)= 25,10 g Tłuszcz (100g)= 3,5 /(porcja 705g)= 25,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,6 /(porcja 705g)= 11,60 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 7,5 /(porcja 705g)= 53,50 g cukry suma (100g)= 3,4 /(porcja 705g)= 24,30 g Błonnik pokarmowy (100g)= ,5 /(porcja 705g)= 3,60 g Sól (100g)= ,4 /(porcja 705g)= 2,50 g		Szczawiowa z ziemniakami 300ml bez glutenu (SEL) Sos mięsny pomidorowy z soczewicą 200g bez glutenu (SEL) Ziemniaki 300g A Fasolka szparagowa duszona 150g Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 71,4 /(porcja 1200g)= 892,30 kcal Białko ogółem (100g)= 3,1 /(porcja 1200g)= 39,30 g Tłuszcz (100g)= ,9 /(porcja 1200g)= 10,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= ,1 /(porcja 1200g)= 1,60 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11,8 /(porcja 1200g)= 146,90 g cukry suma (100g)= 1,6 /(porcja 1200g)= 19,50 g Błonnik pokarmowy (100g)= 3 /(porcja 1200g)= 37,70 g Sól (100g)= 0 /(porcja 1200g)= 0,40 g		chleb bezglutenowy 105g masło porcjowane 10g (MLE) Szynka tostowa z kurcząt 40g (SOJ) Salatka bawarska 120g (JAJ, GOR) Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 114,3 /(porcja 525g)= 601,80 kcal Białko ogółem (100g)= 1,8 /(porcja 525g)= 9,40 g Tłuszcz (100g)= 3,9 /(porcja 525g)= 20,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,6 /(porcja 525g)= 8,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 7,3 /(porcja 525g)= 38,40 g cukry suma (100g)= 2,5 /(porcja 525g)= 13,40 g Błonnik pokarmowy (100g)= ,2 /(porcja 525g)= 1,30 g Sól (100g)= ,5 /(porcja 525g)= 2,60 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 047,30 kcal Białko ogółem 73,80 g Tłuszcz 56,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 21,60 g Węglowodny przyswajalne 238,80 g cukry suma 57,20 g Błonnik pokarmowy 42,60 g Sól 5,50 g

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-06-21 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-06-21 sobota	Herbata z cukrem 250ml A chleb żytnio-pszenny 90g (<i>GLU Psz, GLU Żyt</i>) Masło roślinne rama 10g Kiełbasa pieprzowa- wędlina z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 60g Rukola 10g Jabłko gotowane 150g Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 83.5 /(porcja 570g)= 464,10 kcal Białko ogółem (100g)= 3.5 /(porcja 570g)= 19,60 g Tłuszcz (100g)= 2.1 /(porcja 570g)= 11,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .6 /(porcja 570g)= 3,10 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12,1 /(porcja 570g)= 67,30 g cukry suma (100g)= 3.4 /(porcja 570g)= 19,10 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.1 /(porcja 570g)= 5,90 g Sól (100g)= .3 /(porcja 570g)= 1,40 g		Szczawiowa z ziemniakami 300ml bez mleczna (<i>GLU Psz, SEL</i> ,) Sos mięsny ala bolognese 200g (<i>GLU Psz, SEL</i> ,) Makaron gotowany 200g (<i>GLU Psz</i> ,) Fasolka szparagowa duszona 150g Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 87.7 /(porcja 1100g)= 974,70 kcal Białko ogółem (100g)= 3.4 /(porcja 1100g)= 37,50 g Tłuszcz (100g)= 2.7 /(porcja 1100g)= 29,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .3 /(porcja 1100g)= 3,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11.9 /(porcja 1100g)= 132,30 g cukry suma (100g)= 1.5 /(porcja 1100g)= 16,40 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.4 /(porcja 1100g)= 15,90 g Sól (100g)= 0 /(porcja 1100g)= 0,40 g		Chleb graham 60g (<i>GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt</i>) Chleb żytnio- pszenny 30g (<i>GLU Psz, GLU Żyt</i> ,) Masło roślinne rama 10g Golonkowa delikatesowa z indyka 40g (<i>GLU Psz, SEL, GOR</i> ,) Salatka bawarska 120g (<i>JAJ, GOR</i> ,) Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 123.5 /(porcja 510g)= 617,70 kcal Białko ogółem (100g)= 3.3 /(porcja 510g)= 16,50 g Tłuszcz (100g)= 3.2 /(porcja 510g)= 15,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .8 /(porcja 510g)= 4,20 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9.6 /(porcja 510g)= 47,80 g cukry suma (100g)= 2.4 /(porcja 510g)= 11,90 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.1 /(porcja 510g)= 5,50 g Sól (100g)= .4 /(porcja 510g)= 2,00 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 056,50 kcal Białko ogółem 73,60 g Tłuszcz 57,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 10,70 g Węglowodny przyswajalne 247,40 g cukry suma 47,40 g Błonnik pokarmowy 27,30 g Sól 3,80 g	

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-06-21 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-06-21 sobota	We-Wegetariańska	chleb żytnio-pszenny 90g (<i>GLU Psz, GLU Żyt,</i>) masło porcjowane 10g (<i>MLE,</i>) Twarożek 120g A (<i>MLE,</i>) Rukola 10g Jabiko 150g Kawa z mlekiem 250 ml A (<i>GLU Psz, MLE,</i>) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 96.2 /(porcja 630g) = 601,50 kcal Białko ogółem (100g)= 4.3 /(porcja 630g) = 26,60 g Tłuszcz (100g)= 3.4 /(porcja 630g) = 21,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2 /(porcja 630g) = 12,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11.5 /(porcja 630g) = 71,70 g cukry suma (100g)= 4 /(porcja 630g) = 25,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.1 /(porcja 630g) = 6,70 g Sól (100g)= .1 /(porcja 630g) = 0,60 g		Żurek z ziemniakami 300ml A (<i>GLU Psz, MLE, SEL, GLU Żyt,</i>) Gulasz z soczewicy czerwonej z fasolką szparagową i cukinią 200g Makaron pełnoziarnisty 200g (<i>GLU Psz,</i>) Fasolka szparagowa duszona 150g Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 85.2 /(porcja 1100g) = 946,90 kcal Białko ogółem (100g)= 3.3 /(porcja 1100g) = 36,90 g Tłuszcz (100g)= 1.2 /(porcja 1100g) = 13,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .2 /(porcja 1100g) = 1,80 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 14.2 /(porcja 1100g) = 158,10 g cukry suma (100g)= 1.3 /(porcja 1100g) = 14,10 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2.8 /(porcja 1100g) = 31,20 g Sól (100g)= 0 /(porcja 1100g) = 0,20 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>) Salatka bawarska 150g (<i>JAJ, GOR,</i>) Pomidor 100g-2szt Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 114.8 /(porcja 600g) = 675,00 kcal Białko ogółem (100g)= 2.1 /(porcja 600g) = 12,20 g Tłuszcz (100g)= 3 /(porcja 600g) = 17,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.4 /(porcja 600g) = 8,10 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 8.4 /(porcja 600g) = 49,50 g cukry suma (100g)= 2.7 /(porcja 600g) = 15,70 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.1 /(porcja 600g) = 6,60 g Sól (100g)= .3 /(porcja 600g) = 1,90 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 223,40 kcal Białko ogółem 75,70 g Tłuszcz 51,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22,20 g Węglowodny przyswajalne 279,30 g cukry suma 54,80 g Błonnik pokarmowy 44,50 g Sól 2,70 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 2025-06-21 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-06-21 sobota	C1- Dieta podstawowa	Chleb wieloziarnisty 85g (GLU Ows, GLU Żyt.) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Kielbasa pieprzowa-wędlina z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 60g twarożek 60g A (MLE) Rukola 10g Jabłko 150g Kawa z mlekiem 250 ml A (GLU Psz, MLE) Wartość energetyczna[kcal] 622,10 kcal Białko ogółem 29,40 g Tłuszcz 25,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 10,90 g Węglowodny przyswajalne 63,00 g cukry suma 23,40 g Błonnik pokarmowy 12,20 g Sól 2,20 g		Żurek z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL, GLU Żyt.) Sos mięsny pomidorowy z soczewicą 200g (GLU Psz, SEL) Makaron pełnoziarnisty 200g (GLU Psz) Fasolka szparagowa duszona 150g Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 1 013,80 kcal Białko ogółem 44,90 g Tłuszcz 18,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 2,80 g Węglowodny przyswajalne 155,40 g cukry suma 13,00 g Błonnik pokarmowy 29,30 g Sól 0,30 g		Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Golonkowa delikatesowa z indyka 40g (GLU Psz, SEL, GOR) Salatka bawarska 120g (JAJ, GOR) Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 639,40 kcal Białko ogółem 16,60 g Tłuszcz 18,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 8,40 g Węglowodny przyswajalne 47,80 g cukry suma 12,00 g Błonnik pokarmowy 5,50 g Sól 2,00 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 275,30 kcal Białko ogółem 90,90 g Tłuszcz 62,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22,10 g Węglowodny przyswajalne 266,20 g cukry suma 48,40 g Błonnik pokarmowy 47,00 g Sól 4,50 g

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-06-21 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-06-21 sobota	C2- Dieta Łatwostrawna	chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Kielbasa pieprzowa-wędlina z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 60g twarożek 60g A (MLE) Rukola 10g Jabłko gotowane 150g Kawa z mlekiem 250 ml A (GLU Psz, MLE) Wartość energetyczna[kcal] 604,80 kcal Białko ogółem 29,20 g Tłuszcz 20,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 11,20 g Węglowodny przyswajalne 72,30 g cukry suma 23,90 g Błonnik pokarmowy 6,00 g Sól 1,70 g		Żurek z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL, GLU Żyt.) Sos mięsny ala bolognese 200g (GLU Psz, SEL) Makaron gotowany 200g (GLU Psz) Fasolka szparagowa duszona 150g Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 1 017,10 kcal Białko ogółem 43,00 g Tłuszcz 21,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 3,00 g Węglowodny przyswajalne 156,80 g cukry suma 13,60 g Błonnik pokarmowy 16,70 g Sól 0,30 g		Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Golonkowa delikatesowa z indyka 40g (GLU Psz, SEL, GOR) Salatka bawarska 120g (JAJ, GOR) Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 639,40 kcal Białko ogółem 16,60 g Tłuszcz 18,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 8,40 g Węglowodny przyswajalne 47,80 g cukry suma 12,00 g Błonnik pokarmowy 5,50 g Sól 2,00 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 261,30 kcal Białko ogółem 88,80 g Tłuszcz 59,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22,60 g Węglowodny przyswajalne 276,90 g cukry suma 49,50 g Błonnik pokarmowy 28,20 g Sól 4,00 g

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-06-21 KUCHNIA SZPITALNA

2025-06-21 sobota	C3-Ograniczenie łatw.przys. węglu(CukrzycowaMak)	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
		chleb wieloziarnisty 115g (GLU Ows, GLU Żyt.) Masło roślinne rama 10g Kiełbasa pieprzowa-wędlina z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 60g Twarożek 120g A (MLE) Rukola 10g Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 555,80 kcal Białko ogółem 33,90 g Tłuszcz 25,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 7,50 g Węglowodny przyswajalne 42,20 g cukry suma 8,60 g Błonnik pokarmowy 11,60 g Sól 2,30 g	Jogurt naturalny 150g-1szt. (MLE) Jabłko 150g Wartość energetyczna[kcal] 108,80 kcal Białko ogółem 4,20 g Tłuszcz 2,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 1,40 g Węglowodny przyswajalne 16,20 g cukry suma 15,70 g Błonnik pokarmowy 2,20 g Sól 0,10 g	Żurek z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL, GLU Żyt.) Sos mięsny pomidorowy z soczewicą 250g A (GLU Psz, SEL) Makaron pełnoziarnisty 200g (GLU Psz) Fasolka szparagowa duszona 150g Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 897,10 kcal Białko ogółem 70,00 g Tłuszcz 11,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 1,80 g Węglowodny przyswajalne 119,90 g cukry suma 10,10 g Błonnik pokarmowy 23,50 g Sól 0,50 g		Chleb graham 90g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Golonkowa delikatesowa z indyka 40g (GLU Psz, SEL, GOR) Salatka bawarska 120g (JAJ, GOR) Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 543,80 kcal Białko ogółem 17,20 g Tłuszcz 9,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 2,90 g Węglowodny przyswajalne 41,60 g cukry suma 7,30 g Błonnik pokarmowy 6,30 g Sól 2,00 g	Pieczewo żytnio-pszenno-razowe 60g (GLU Psz, GLU Żyt.) Ser żółty 40g (MLE) Mix salat 30g Wartość energetyczna[kcal] 249,10 kcal Białko ogółem 15,10 g Tłuszcz 10,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 7,40 g Węglowodny przyswajalne 22,90 g cukry suma 1,70 g Błonnik pokarmowy 5,00 g Sól 0,60 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 354,60 kcal Białko ogółem 140,40 g Tłuszcz 59,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 21,00 g Węglowodny przyswajalne 242,80 g cukry suma 43,40 g Błonnik pokarmowy 48,60 g Sól 5,50 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 2025-06-21 KUCHNIA SZPITALNA

2025-06-21 sobota	P1- Dieta Podstawowa Dziecięca	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
		Chleb wieloziarnisty 40g (<i>GLU Ows, GLU Żyt.</i>) Chleb żytnio- pszenny 30g (<i>GLU Psz, GLU Żyt.</i>) masło porcjowane 10g (<i>MLE</i> ,) Kiełbasa pieprzowa- wędlina z indyka i kurczaka grubo rozdrobiona 60g twarożek 60g A (<i>MLE</i> ,) Rukola 10g Kawa z mlekiem 250 ml A (<i>GLU Psz, MLE</i> ,) Wartość energetyczna[kcal] 462,00 kcal Białko ogółem 25,70 g Tłuszcz 21,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 10,90 g Węglowodny przyswajalne 38,00 g cukry suma 11,50 g Błonnik pokarmowy 5,50 g Sól 1,80 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	Żurek z ziemniakami 300ml A (<i>GLU Psz, MLE, SEL, GLU Żyt.</i>) Sos mięsny pomidorowy z soczewicą 200g (<i>GLU Psz, SEL</i> ,) Makaron gotowany 100g A (<i>GLU Psz</i> ,) Fasolka szparagowa duszona 100g Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 843,00 kcal Białko ogółem 38,60 g Tłuszcz 12,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 2,10 g Węglowodny przyswajalne 134,50 g cukry suma 11,50 g Błonnik pokarmowy 19,40 g Sól 0,40 g	Skyr jagodowy 150g (<i>MLE</i> ,) Wartość energetyczna[kcal] 123,00 kcal Białko ogółem 14,40 g Tłuszcz g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem g Węglowodny przyswajalne 16,50 g cukrem 250 ml Błonnik pokarmowy g Sól g	Chleb żytnio- pszenny 60g (<i>GLU Psz, GLU Żyt.</i>) masło porcjowane 10g (<i>MLE</i> ,) Golonkowa delikatesowa z indyka 40g (<i>GLU Psz, SEL, GOR</i> ,) Salatka bawrska 60g (<i>JAJ, SEL, GOR</i> ,) Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 393,10 kcal Białko ogółem 11,90 g Tłuszcz 13,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 7,00 g Węglowodny przyswajalne 42,70 g cukry suma 8,10 g Błonnik pokarmowy 4,00 g Sól 1,30 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 875,90 kcal Białko ogółem 91,00 g Tłuszcz 48,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 20,00 g Węglowodny przyswajalne 242,80 g cukry suma 58,20 g Błonnik pokarmowy 31,10 g Sól 3,50 g	

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