

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-06-22 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-06-22 niedziela	1-Podstawowa	Chleb wielozłarnisty 85g (GLU Ows, GLU Żyt.) Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Ser żółty 60g A (MLE) Mix sałat z olejem i marchewką 50g pomidor 1szt- 50g Kakao z cukrem 250 ml A (MLE) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 149 /(porcja 535g)= 784,40 kcal Białko ogółem (100g)= 6.3 /(porcja 535g)= 32,90 g Tłuszcz (100g)= 8 /(porcja 535g)= 42,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 3.8 /(porcja 535g)= 20,10 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12.4 /(porcja 535g)= 65,10 g cukry suma (100g)= 2.5 /(porcja 535g)= 12,90 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2.7 /(porcja 535g)= 14,40 g Sól (100g)= .3 /(porcja 535g)= 1,80 g		Grochowa z ziemniakami 300 ml (GLU Psz, SEL.) Pieczeń rzymska pieczona 100g (GLU Psz, JAJ, SOJ, GLU Jęcz.) Sos naturalny 120g A (GLU Psz, MLE) Kasza gryczana 200g A Surówka wiejska 150g G (JAJ, GOR.) Herbata malinowa 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 92.4 /(porcja 1120g)= 1 027,00 kcal Białko ogółem (100g)= 4.1 /(porcja 1120g)= 46,00 g Tłuszcz (100g)= 2.4 /(porcja 1120g)= 26,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .3 /(porcja 1120g)= 3,50 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 13.8 /(porcja 1120g)= 153,00 g cukry suma (100g)= 2 /(porcja 1120g)= 21,60 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2.5 /(porcja 1120g)= 27,40 g Sól (100g)= .1 /(porcja 1120g)= 1,50 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 60g (GLU Psz, SEL, GOR.) Rukola 10g Sok z marchwi 200ml Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 72.1 /(porcja 620g)= 450,80 kcal Białko ogółem (100g)= 3.1 /(porcja 620g)= 19,30 g Tłuszcz (100g)= 2.1 /(porcja 620g)= 13,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.1 /(porcja 620g)= 6,90 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9.5 /(porcja 620g)= 59,20 g cukry suma (100g)= 2.9 /(porcja 620g)= 18,30 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.2 /(porcja 620g)= 7,40 g Sól (100g)= .2 /(porcja 620g)= 1,10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 262,20 kcal Białko ogółem 98,20 g Tłuszcz 82,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 30,50 g Węglowodny przyswajalne 277,30 g cukry suma 52,80 g Błonnik pokarmowy 49,20 g Sól 4,40 g

Sept. 16.06.25r.

DIETETYK

Klasa

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 13:56:16

strona 1 z 16

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-06-22 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-06-22 niedziela	2-Latwostrawna	chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Twarożek naturalny 120g A (MLE) Pomidor sparzony 1szt-50g Mix sałat z olejem i marchewką 50g Kakao z cukrem 250 ml A (MLE) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 129 /(porcja 570g)= 716,80 kcal Białko ogółem (100g)= 5.4 /(porcja 570g)= 30,10 g Tłuszcz (100g)= 5.5 /(porcja 570g)= 30,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2.5 /(porcja 570g)= 13,70 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 13.7 /(porcja 570g)= 76,10 g cukry suma (100g)= 3 /(porcja 570g)= 16,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.6 /(porcja 570g)= 8,90 g Sól (100g)= .1 /(porcja 570g)= 0,70 g		Ziemniaczana z koperkiem 300ml (GLU Psz, SEL.) Pieczeń rzymska pieczona 100g (GLU Psz, JAJ, SOJ, GLU Jęcz.) Sos naturalny 120g A (GLU Psz, MLE) kasza jęczmienna 200g (GLU Psz) Brokuły duszona 150g Herbata malinowa 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 74.3 /(porcja 1120g)= 825,00 kcal Białko ogółem (100g)= 3.2 /(porcja 1120g)= 35,60 g Tłuszcz (100g)= 2.3 /(porcja 1120g)= 25,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .3 /(porcja 1120g)= 3,00 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9.2 /(porcja 1120g)= 102,20 g cukry suma (100g)= 1 /(porcja 1120g)= 11,30 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.8 /(porcja 1120g)= 19,40 g Sól (100g)= 0 /(porcja 1120g)= 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 60g (GLU Psz, SEL, GOR.) Rukola 10g Sok z marchwi 200ml Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 72.1 /(porcja 620g)= 450,80 kcal Białko ogółem (100g)= 3.1 /(porcja 620g)= 19,30 g Tłuszcz (100g)= 2.1 /(porcja 620g)= 13,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.1 /(porcja 620g)= 6,90 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9.5 /(porcja 620g)= 59,20 g cukry suma (100g)= 2.9 /(porcja 620g)= 18,30 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.2 /(porcja 620g)= 7,40 g Sól (100g)= .2 /(porcja 620g)= 1,10 g		Wartość energetyczna[kcal] 1 992,60 kcal Białko ogółem 85,00 g Tłuszcz 69,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 23,60 g Węglowodny przyswajalne 237,50 g cukry suma 46,40 g Błonnik pokarmowy 35,70 g Sól 2,10 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 13:56:16

strona 2 z 16

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-06-22 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-06-22 niedziela	3-Latwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Bulka pszenna 100g (GLU Psz, SOJ, GLU Jęczz.) Twarożek naturalny 120g A (MLE.) Mix sałat z olejem i marchewką 50g Pomidor sparzony 1szt-50g Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 140.1/(porcja 320g)= 451,90 kcal Białko ogółem (100g)= 6.9/(porcja 320g)= 22,30 g Tłuszcz (100g)= 4.1/(porcja 320g)= 13,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.5/(porcja 320g)= 4,80 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 18.1/(porcja 320g)= 58,30 g cukry suma (100g)= 2.7/(porcja 320g)= 8,60 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.2/(porcja 320g)= 4,00 g Sól (100g)= .5/(porcja 320g)= 1,80 g	Jogurt naturalny 150g-1szt. (MLE.) Jabko 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	Ziemniaczana z koperkiem 300ml (GLU Psz, SEL.) Pieczeń rzymska pieczona 100g (GLU Psz, JAJ, SOJ, GLU Jęczz.) Ziemniaki 300g A Brokuly duszona 150g Herbata malinowa 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 69.2/(porcja 1100g)= 769,30 kcal Białko ogółem (100g)= 2.8/(porcja 1100g)= 31,60 g Tłuszcz (100g)= 1.5/(porcja 1100g)= 16,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .2/(porcja 1100g)= 2,20 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10.5/(porcja 1100g)= 116,30 g cukry suma (100g)= 1.3/(porcja 1100g)= 14,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2.3/(porcja 1100g)= 25,60 g Sól (100g)= 0/(porcja 1100g)= 0,20 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)= 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 Jęczz.) Golonkowa delikatesowa z indyka 60g (GLU Psz, SEL, GOR.) Rukola 10g Sok z marchwi 200ml Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 65.9/(porcja 620g)= 411,70 kcal Białko ogółem (100g)= 3/(porcja 620g)= 19,00 g Tłuszcz (100g)= .8/(porcja 620g)= 4,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .2/(porcja 620g)= 1,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11.3/(porcja 620g)= 70,40 g cukry suma (100g)= 2.9/(porcja 620g)= 18,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= .9/(porcja 620g)= 5,30 g Sól (100g)= .4/(porcja 620g)= 2,30 g		Wartość energetyczna[kcal] 1 839,40 kcal Białko ogółem 95,00 g Tłuszcz 37,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 9,80 g Węglowodny przyswajalne 268,70 g cukry suma 64,00 g Błonnik pokarmowy 36,40 g Sól 4,60 g

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadłospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

strona 3 z 16

Wydrukował: q, Data i godzina wydruku: 2025-06-12 13:56:16

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-06-22 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-06-22 niedziela	4-Latwostrawna z ogr. sub.pobudz.wyd.soku żołądk.	Bulka pszenna 75g (GLU Psz, SOJ, GLU Jęczz.) masło porcjowane 10g (MLE.) Twarożek naturalny 120g A (MLE.) Pomidor sparzony 1szt-50g Mix sałat z olejem i marchewką 50g Kakao z cukrem 250 ml A (MLE.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 120.8/(porcja 555g)= 671,00 kcal Białko ogółem (100g)= 5.1/(porcja 555g)= 28,40 g Tłuszcz (100g)= 5.3/(porcja 555g)= 29,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2.4/(porcja 555g)= 13,60 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12.5/(porcja 555g)= 69,50 g cukry suma (100g)= 3/(porcja 555g)= 16,70 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.3/(porcja 555g)= 7,30 g Sól (100g)= .3/(porcja 555g)= 1,60 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	Ziemniaczana z koperkiem 300ml (GLU Psz, SEL.) Pieczeń rzymska pieczona 100g (GLU Psz, JAJ, SOJ, GLU Jęczz.) Sos naturalny 120g A (GLU Psz, MLE.) kasza jęczmienna 200g (GLU Psz.) Brokuly duszona 150g Herbata malinowa 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 74.3/(porcja 1120g)= 825,00 kcal Białko ogółem (100g)= 3.2/(porcja 1120g)= 35,60 g Tłuszcz (100g)= 2.3/(porcja 1120g)= 25,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .3/(porcja 1120g)= 3,00 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9.2/(porcja 1120g)= 102,20 g cukry suma (100g)= 1/(porcja 1120g)= 11,30 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.8/(porcja 1120g)= 19,40 g Sól (100g)= 0/(porcja 1120g)= 0,30 g	Jabko 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 Jęczz.) masło porcjowane 10g (MLE.) Golonkowa delikatesowa z indyka 60g (GLU Psz, SEL, GOR.) Rukola 10g Sok z marchwi 200ml Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 73.7/(porcja 605g)= 433,70 kcal Białko ogółem (100g)= 2.9/(porcja 605g)= 17,30 g Tłuszcz (100g)= 2.2/(porcja 605g)= 12,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.2/(porcja 605g)= 6,80 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10.2/(porcja 605g)= 59,90 g cukry suma (100g)= 3/(porcja 605g)= 17,60 g Błonnik pokarmowy (100g)= .8/(porcja 605g)= 4,60 g Sól (100g)= .3/(porcja 605g)= 2,00 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 040,20 kcal Białko ogółem 85,40 g Tłuszcz 70,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 24,80 g Węglowodny przyswajalne 249,10 g cukry suma 62,80 g Błonnik pokarmowy 32,80 g Sól 4,00 g

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadłospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

strona 4 z 16

Wydrukował: q, Data i godzina wydruku: 2025-06-12 13:56:16

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-06-22 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-06-22 niedziela	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+zi emniaki 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	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] 1 982,50 kcal Białko ogółem 115,60 g Tłuszcz 63,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 16,20 g Węglowodny przyswajalne 228,90 g cukry suma 21,80 g Błonnik pokarmowy 24,30 g Sól 0,80 g

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-06-22 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-06-22 niedziela 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 naturalny 150g-1szt. (MLE,) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 70,9 /(porcja 650g)= 472,90 kcal Białko ogółem (100g)= 4,4 /(porcja 650g)= 29,20 g Tłuszcz (100g)= 2,2 /(porcja 650g)= 14,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .6 /(porcja 650g)= 3,70 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 8,1 /(porcja 650g)= 53,90 g cukry suma (100g)= 1,3 /(porcja 650g)= 8,30 g Błonnik pokarmowy (100g)= .7 /(porcja 650g)= 4,30 g Sól (100g)= 0 /(porcja 650g)= 0,30 g	Mięso+warzywa+ masło+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] 2 099,40 kcal Białko ogółem 124,00 g Tłuszcz 70,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 19,30 g Węglowodny przyswajalne 232,60 g cukry suma 21,70 g Błonnik pokarmowy 26,00 g Sól 0,70 g

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-06-22 KUCHNIA SZPITALNA

2025-06-22 niedziela	7- kontrolowana zawartość kw. tłuszczowych(sercowa)	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
		chleb wieloziarnisty 115g (GLU Ows, GLU Żyt.) Masło roślinne rama 10g Twarożek naturalny 120g A (MLE) pomidor 1szt- 50g Mix sałat z olejem i marchewką 50g Kakao z cukrem 250 ml A (MLE) Wartość energetyczna[kcal] 707,20 kcal Białko ogółem 29,60 g Tłuszcz 33,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 9,20 g Węglowodny przyswajalne 62,70 g cukry suma 17,90 g Błonnik pokarmowy 16,10 g Sól 1,50 g		Grochowa z ziemniakami 300 ml (GLU Psz, SEL.) Pieczeń rzymska pieczona 100g (GLU Psz, JAJ, SOJ, GLU Jęcz.) Sos naturalny 120g A (GLU Psz, MLE.) Kasza gryczana 200g A Surówka wiejska 150g G (JAJ, GOR.) Herbata malinowa 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 1 027,00 kcal Białko ogółem 46,00 g Tłuszcz 26,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 3,50 g Węglowodny przyswajalne 153,00 g cukry suma 21,60 g Błonnik pokarmowy 27,40 g Sól 1,50 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 60g (GLU Psz, SEL, GOR.) Rukola 10g Sok z marchwi 200ml Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 429,10 kcal Białko ogółem 19,30 g Tłuszcz 11,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 2,70 g Węglowodny przyswajalne 59,10 g cukry suma 18,20 g Błonnik pokarmowy 7,40 g Sól 1,10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 163,30 kcal Białko ogółem 94,90 g Tłuszcz 71,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 15,40 g Węglowodny przyswajalne 274,80 g cukry suma 57,70 g Błonnik pokarmowy 50,90 g Sól 4,10 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 2025-06-22 KUCHNIA SZPITALNA

2025-06-22 niedziela	9- Bogatobiałkowa	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
		chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Twarożek naturalny 200g A (MLE) Pomidor sparzony 1szt-50g Mix sałat z olejem i marchewką 50g Kakao z cukrem 250 ml A (MLE) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 95,1 /(porcja 650g)= 634,10 kcal Białko ogółem (100g)= 4,9 /(porcja 650g)= 32,40 g Tłuszcz (100g)= 4,2 /(porcja 650g)= 27,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2,1 /(porcja 650g)= 13,70 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 8,9 /(porcja 650g)= 59,00 g cukry suma (100g)= 2 /(porcja 650g)= 13,40 g Błonnik pokarmowy (100g)= 8 /(porcja 650g)= 5,20 g Sól (100g)= 1 /(porcja 650g)= 0,60 g	Jogurt naturalny 150g-1szt. (MLE) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 36,2 /(porcja 150g)= 54,00 kcal Białko ogółem (100g)= 2,6 /(porcja 150g)= 3,80 g Tłuszcz (100g)= 1,3 /(porcja 150g)= 2,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 0,9 /(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)= 0,1 /(porcja 150g)= 0,10 g	Ziemniaczana z koperkiem 300ml (GLU Psz, SEL) Pieczeń rzymska wieprzowa pieczona 150g A (GLU Psz, JAJ, SOJ, GLU Jęcz) Sos naturalny 120g A (GLU Psz, MLE) kasza jęczmienna 200g (GLU Psz) Brokuly duszona 150g Herbata malinowa 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 89,6 /(porcja 1170g)= 995,10 kcal Białko ogółem (100g)= 4,2 /(porcja 1170g)= 46,80 g Tłuszcz (100g)= 2,5 /(porcja 1170g)= 27,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 0,3 /(porcja 1170g)= 3,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11,3 /(porcja 1170g)= 125,90 g cukry suma (100g)= 1,1 /(porcja 1170g)= 12,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2,4 /(porcja 1170g)= 26,80 g Sól (100g)= 0 /(porcja 1170g)= 0,40 g	Jogurt owocowy 1szt-100g (MLE) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 79 /(porcja 100g)= 79,00 kcal Białko ogółem (100g)= 3,2 /(porcja 100g)= 3,20 g Tłuszcz (100g)= 1,6 /(porcja 100g)= 1,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,1 /(porcja 100g)= 1,10 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 13 /(porcja 100g)= 13,00 g cukry suma (100g)= 0 /(porcja 100g)= g Błonnik pokarmowy (100g)= 0 /(porcja 100g)= g Sól (100g)= 0,1 /(porcja 100g)= 0,10 g	Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Golonkowa delikatesowa z indyka 60g (GLU Psz, SEL, GOR) Rukola 10g Sok z marchwi 200ml Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 72,1 /(porcja 620g)= 450,80 kcal Białko ogółem (100g)= 3,1 /(porcja 620g)= 19,30 g Tłuszcz (100g)= 2,1 /(porcja 620g)= 13,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,1 /(porcja 620g)= 6,90 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9,5 /(porcja 620g)= 59,20 g cukry suma (100g)= 2,9 /(porcja 620g)= 18,30 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,2 /(porcja 620g)= 7,40 g Sól (100g)= 0,2 /(porcja 620g)= 1,10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 213,00 kcal Białko ogółem 105,50 g Tłuszcz 72,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 26,40 g Węglowodny przyswajalne 262,20 g cukry suma 48,80 g Błonnik pokarmowy 39,40 g Sól 2,30 g	

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-06-22 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-06-22 niedziela 6-Z ograniczeniem łatwo przys.węgl.(Cukrzycowa)	chleb wieloziarnisty 115g (GLU Ows, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Ser żółty 60g A (MLE) pomidor 1szt- 50g Mix sałat z olejem i marchewką 50g Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 110.5 /(porcja 535g)= 581,80 kcal Białko ogółem (100g)= 4.7 /(porcja 535g)= 24,80 g Tłuszcz (100g)= 6.7 /(porcja 535g)= 35,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 3.2 /(porcja 535g)= 16,60 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 7.2 /(porcja 535g)= 38,00 g cukry suma (100g)= .9 /(porcja 535g)= 4,60 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2.3 /(porcja 535g)= 12,10 g Sól (100g)= .4 /(porcja 535g)= 1,80 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	Grochowa z ziemniakami 300 ml (GLU Psz, SEL.) Pieczeń rzymska pieczona 100g (GLU Psz, JAJ, SOJ, GLU Jęcz.) Sos naturalny 120g A (GLU Psz, MLE) Kasza gryczana 200g A Surówka wiejska 150g G (JAJ, GOR) Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 86.6 /(porcja 1120g)= 962,50 kcal Białko ogółem (100g)= 4.9 /(porcja 1120g)= 54,20 g Tłuszcz (100g)= 1.5 /(porcja 1120g)= 16,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .2 /(porcja 1120g)= 2,20 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 13.6 /(porcja 1120g)= 151,50 g cukry suma (100g)= 1.5 /(porcja 1120g)= 16,60 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2.5 /(porcja 1120g)= 28,00 g Sól (100g)= .1 /(porcja 1120g)= 1,60 g		Chleb graham 90g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Golonkowa delikatesowa z indyka 60g (GLU Psz, SEL, GOR) Rukola 10g Sok z marchwi 200ml Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 68.8 /(porcja 620g)= 430,10 kcal Białko ogółem (100g)= 3.2 /(porcja 620g)= 20,00 g Tłuszcz (100g)= 2.1 /(porcja 620g)= 13,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.1 /(porcja 620g)= 6,90 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 8.5 /(porcja 620g)= 53,00 g cukry suma (100g)= 2.2 /(porcja 620g)= 13,70 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.3 /(porcja 620g)= 8,20 g Sól (100g)= .2 /(porcja 620g)= 1,20 g	Pieczynko żytnio-pszenno-razowe 60g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło 10g (MLE) Kielbasa pieprzowa-wędlina z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 40g Papryka świeża 30g Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 183.7 /(porcja 140g)= 258,80 kcal Białko ogółem (100g)= 8.3 /(porcja 140g)= 11,80 g Tłuszcz (100g)= 8.3 /(porcja 140g)= 11,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 4.4 /(porcja 140g)= 6,20 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 17 /(porcja 140g)= 23,90 g cukry suma (100g)= 1.9 /(porcja 140g)= 2,70 g Błonnik pokarmowy (100g)= 3.8 /(porcja 140g)= 5,30 g Sól (100g)= .6 /(porcja 140g)= 0,80 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 287,20 kcal Białko ogółem 114,60 g Tłuszcz 78,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 33,30 g Węglowodny przyswajalne 271,50 g cukry suma 42,70 g Błonnik pokarmowy 53,60 g Sól 5,50 g

Wydruk z MAPI JADLOSPIS 2

Formularz:Jadlospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

strona 9 z 16

Wydrukował: q, Data i godzina wydruku: 2025-06-12 13:56:16

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-06-22 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-06-22 niedziela GL- Bezglutenowa	chleb bezglutenowy 105g masło porcjowane 10g (MLE) Ser żółty 60g A (MLE) pomidor 1szt- 50g Mix sałat z olejem i marchewką 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 98.8 /(porcja 525g)= 519,90 kcal Białko ogółem (100g)= 3.2 /(porcja 525g)= 17,10 g Tłuszcz (100g)= 6.3 /(porcja 525g)= 33,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 3.2 /(porcja 525g)= 17,00 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 7.6 /(porcja 525g)= 39,80 g cukry suma (100g)= 2 /(porcja 525g)= 10,30 g Błonnik pokarmowy (100g)= 4 /(porcja 525g)= 1,80 g Sól (100g)= .4 /(porcja 525g)= 2,10 g		Grochowa z ziemniakami 300ml A bez glutnowa (SEL.) Pieczeń rzymska wieprzowa pieczona 100g bez glutenowa i bezmleczna (JAJ) Sos naturalny 120g A bez mleczny Kasza gryczana 200g A Surówka wiejska 150g G (JAJ, GOR) Herbata malinowa 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 97.2 /(porcja 1120g)= 1 079,70 kcal Białko ogółem (100g)= 5.1 /(porcja 1120g)= 56,10 g Tłuszcz (100g)= 1.8 /(porcja 1120g)= 19,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .3 /(porcja 1120g)= 3,10 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 15.1 /(porcja 1120g)= 168,10 g cukry suma (100g)= 1.9 /(porcja 1120g)= 20,60 g Błonnik pokarmowy (100g)= 3 /(porcja 1120g)= 33,50 g Sól (100g)= .1 /(porcja 1120g)= 1,50 g		chleb bezglutenowy 105g masło porcjowane 10g (MLE) Szynka tostowa z kurcząt 60g (SOJ) Rukola 10g Sok z marchwi 200ml Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 66.3 /(porcja 635g)= 414,70 kcal Białko ogółem (100g)= 2 /(porcja 635g)= 12,80 g Tłuszcz (100g)= 2.4 /(porcja 635g)= 15,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.1 /(porcja 635g)= 6,90 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 7.9 /(porcja 635g)= 49,60 g cukry suma (100g)= 3.2 /(porcja 635g)= 19,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= .5 /(porcja 635g)= 3,20 g Sól (100g)= .2 /(porcja 635g)= 1,50 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 014,30 kcal Białko ogółem 86,00 g Tłuszcz 68,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 27,00 g Węglowodny przyswajalne 257,50 g cukry suma 50,70 g Błonnik pokarmowy 38,50 g Sól 5,10 g

Wydruk z MAPI JADLOSPIS 2

Formularz:Jadlospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

strona 10 z 16

Wydrukował: q, Data i godzina wydruku: 2025-06-12 13:56:16

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-06-22 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-06-22 niedziela	ML - Bezmleczna	chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Zyt.) Masło roślinne rama 10g Szynka tostowa z kurcząt 60g (SOJ.) Pomidor sparzony 1szt-50g Mix sałat z olejem i marchewką 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 92,6 /porcja 510g)= 462,90 kcal Białko ogółem (100g)= 3,9 /porcja 510g)= 19,60 g Tłuszcz (100g)= 2,8 /porcja 510g)= 13,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .6 /porcja 510g)= 3,10 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11,3 /porcja 510g)= 56,60 g cukry suma (100g)= 1,7 /porcja 510g)= 8,70 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1 /porcja 510g)= 4,90 g Sól (100g)= .1 /porcja 510g)= 0,50 g		Ziemniaczana z koperkiem 300ml (GLU Psz, SEL.) Pieczeń ryńska wieprzowa pieczona 100g bez glutenowa i bezmleczna (JAJ.) Sos naturalny 120g A bez mleczny Kasza jęczmienna 250g A (GLU Psz.) Brokuły duszona 150g Herbata malinowa 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 94,7 /porcja 1170g)= 1 052,60 kcal Białko ogółem (100g)= 4,3 /porcja 1170g)= 47,80 g Tłuszcz (100g)= 2,8 /porcja 1170g)= 31,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .3 /porcja 1170g)= 3,50 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11,6 /porcja 1170g)= 128,90 g cukry suma (100g)= 1,1 /porcja 1170g)= 12,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2,5 /porcja 1170g)= 28,20 g Sól (100g)= 0 /porcja 1170g)= 0,30 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.) Rukola 10g Sok z marchwi 200ml Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 68,7 /porcja 620g)= 429,10 kcal Białko ogółem (100g)= 3,1 /porcja 620g)= 19,30 g Tłuszcz (100g)= 1,8 /porcja 620g)= 11,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .4 /porcja 620g)= 2,70 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9,5 /porcja 620g)= 59,10 g cukry suma (100g)= 2,9 /porcja 620g)= 18,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,2 /porcja 620g)= 7,40 g Sól (100g)= .2 /porcja 620g)= 1,10 g		Wartość energetyczna[kcal] 1 944,60 kcal Białko ogółem 86,70 g Tłuszcz 56,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 9,30 g Węglowodny przyswajalne 244,60 g cukry suma 38,90 g Błonnik pokarmowy 40,50 g Sól 1,90 g

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadłospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

strona 11 z 16

Wydrukował: q, Data i godzina wydruku: 2025-06-12 13:56:16

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-06-22 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-06-22 niedziela	We- Wegetariańska	chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Zyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Ser żółty 60g A (MLE) pomidor 1szt- 50g Mix sałat z olejem i marchewką 50g Kakao z cukrem 250 ml A (MLE) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 153,1 /porcja 510g)= 765,40 kcal Białko ogółem (100g)= 6,6 /porcja 510g)= 32,90 g Tłuszcz (100g)= 7,5 /porcja 510g)= 37,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 4,1 /porcja 510g)= 20,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 14,6 /porcja 510g)= 73,10 g cukry suma (100g)= 2,4 /porcja 510g)= 12,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,8 /porcja 510g)= 8,90 g Sól (100g)= .3 /porcja 510g)= 1,30 g		Grochowa z ziemniakami 300 ml (GLU Psz, SEL.) Jajko sadzone 2szt. (JAJ.) Kasza gryczana 200g A Surówka wiejska 150g G (JAJ, GOR.) Herbata malinowa 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 92,5 /porcja 1000g)= 924,50 kcal Białko ogółem (100g)= 4 /porcja 1000g)= 22,20 g Tłuszcz (100g)= 2,2 /porcja 1000g)= 22,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .4 /porcja 1000g)= 4,20 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 14,4 /porcja 1000g)= 143,50 g cukry suma (100g)= 2,1 /porcja 1000g)= 20,70 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2,6 /porcja 1000g)= 26,40 g Sól (100g)= .2 /porcja 1000g)= 1,50 g		Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Zyt.) Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Zyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Jajko gotowane 2szt-100g (JAJ.) Dżem porcjowany 1szt-25g Rukola 10g Sok z marchwi 200ml Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 81,1 /porcja 685g)= 540,80 kcal Białko ogółem (100g)= 3,3 /porcja 685g)= 21,80 g Tłuszcz (100g)= 2,7 /porcja 685g)= 18,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,3 /porcja 685g)= 8,50 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10,2 /porcja 685g)= 68,10 g cukry suma (100g)= 8,2 /porcja 685g)= 54,90 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,5 /porcja 685g)= 10,20 g Sól (100g)= .1 /porcja 685g)= 0,50 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 230,70 kcal Białko ogółem 94,70 g Tłuszcz 78,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 33,00 g Węglowodny przyswajalne 284,70 g cukry suma 87,60 g Błonnik pokarmowy 45,50 g Sól 3,30 g

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadłospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

strona 12 z 16

Wydrukował: q, Data i godzina wydruku: 2025-06-12 13:56:16

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-06-22 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-06-22 niedziela	C1- Dieta podstawowa	Chleb wieloziarnisty 85g (GLU Ows, GLU Żyt,) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt,) masło porcjowane 10g (MLE,) Ser żółty 60g A (MLE,) pomidor 1szt- 50g Mix sałat z olejem i marchewką 50g Kakao z cukrem 250 ml A (MLE,) Wartość energetyczna[kcal] 784,40 kcal Białko ogółem 32,90 g Tłuszcz 42,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 20,10 g Węglowodny przyswajalne 65,10 g cukry suma 12,90 g Błonnik pokarmowy 14,40 g Sól 1,80 g		Grochowa z ziemniakami 300 ml (GLU Psz, SEL,) Pieczeń rzymska pieczona 100g (GLU Psz, JAJ, SOJ, GLU Jęcz,) Sos naturalny 120g A (GLU Psz, MLE,) Kasza gryczana 200g A Surówka wiejska 150g G (JAJ, GOR,) Herbata malinowa 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 1 027,00 kcal Białko ogółem 46,00 g Tłuszcz 26,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 3,50 g Węglowodny przyswajalne 153,00 g cukry suma 21,60 g Błonnik pokarmowy 27,40 g Sól 1,50 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 60g (GLU Psz, SEL, GOR,) Rukola 10g Sok z marchwi 200ml Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 450,80 kcal Białko ogółem 19,30 g Tłuszcz 13,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 6,90 g Węglowodny przyswajalne 59,20 g cukry suma 18,30 g Błonnik pokarmowy 7,40 g Sól 1,10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 262,20 kcal Białko ogółem 98,20 g Tłuszcz 82,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 30,50 g Węglowodny przyswajalne 277,30 g cukry suma 52,80 g Błonnik pokarmowy 49,20 g Sól 4,40 g

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-06-22 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-06-22 niedziela	C2- Dieta Latiostrawna	chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Żyt,) masło porcjowane 10g (MLE,) Twarożek naturalny 120g A (MLE,) Pomidor sparzony 1szt-50g Mix sałat z olejem i marchewką 50g Kakao z cukrem 250 ml A (MLE,) Wartość energetyczna[kcal] 716,80 kcal Białko ogółem 30,10 g Tłuszcz 30,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 13,70 g Węglowodny przyswajalne 76,10 g cukry suma 16,80 g Błonnik pokarmowy 8,90 g Sól 0,70 g		Ziemniaczana z koperkiem 300ml (GLU Psz, SEL,) Pieczeń rzymska pieczona 100g (GLU Psz, JAJ, SOJ, GLU Jęcz,) Sos naturalny 120g A (GLU Psz, MLE,) kasza jęczmienna 200g (GLU Psz,) Brokuły duszona 150g Herbata malinowa 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 825,00 kcal Białko ogółem 35,60 g Tłuszcz 25,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 3,00 g Węglowodny przyswajalne 102,20 g cukry suma 11,30 g Błonnik pokarmowy 19,40 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 60g (GLU Psz, SEL, GOR,) Rukola 10g Sok z marchwi 200ml Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 450,80 kcal Białko ogółem 19,30 g Tłuszcz 13,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 6,90 g Węglowodny przyswajalne 59,20 g cukry suma 18,30 g Błonnik pokarmowy 7,40 g Sól 1,10 g		Wartość energetyczna[kcal] 1 992,60 kcal Białko ogółem 85,00 g Tłuszcz 69,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 23,60 g Węglowodny przyswajalne 237,50 g cukry suma 46,40 g Błonnik pokarmowy 35,70 g Sól 2,10 g

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-06-22 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-06-22 niedziela C3-Ograniczenie łatw.przys. węgl(CukrzycowaMalki)	chleb wieloziarnisty 115g (GLU Ows, GLU Żyt.) Masło roślinne rama 10g Ser żółty 60g A (MLE) pomidor 1szt- 50g Mix sałat z olejem i marchewką 50g Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 560,10 kcal Białko ogółem 24,70 g Tłuszcz 32,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 12,50 g Węglowodny przyswajalne 37,90 g cukry suma 4,60 g Błonnik pokarmowy 12,10 g Sól 1,80 g	Jogurt naturalny 150g-1szt. (MLE) Wartość energetyczna[kcal] 54,00 kcal Białko ogółem 3,80 g Tłuszcz 2,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 1,40 g Węglowodny przyswajalne 5,10 g cukry suma 5,10 g Błonnik pokarmowy g Sól 0,10 g	Grochowa z ziemniakami 300 ml (GLU Psz, SEL.) Pieczeń rzymska wieprzowa pieczona 150g A (GLU Psz, JAJ, SOJ, GLU Jęcz.) Sos naturalny 120g A (GLU Psz, MLE) Kasza gryczana 200 g (MLE) Surówka wiejska 150g G (JAJ, GOR.) Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 1 135,80 kcal Białko ogółem 57,50 g Tłuszcz 25,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 6,00 g Węglowodny przyswajalne 166,90 g cukry suma 18,10 g Błonnik pokarmowy 34,60 g Sól 2,60 g		Chleb graham 90g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Masło roślinne rama 10g Golonkowa delikatesowa z indyka 80g (GLU Psz, SEL, GOR.) Rukola 10g Sok z marchwi 200ml Syr naturalny 150g (MLE) Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 529,00 kcal Białko ogółem 40,80 g Tłuszcz 12,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 3,10 g Węglowodny przyswajalne 59,60 g cukry suma 19,80 g Błonnik pokarmowy 8,20 g Sól 1,60 g	Pieczywo żytnio-pszenno-razowe 60g (GLU Psz, GLU Żyt.) Kiełbasa pieprzowa-wędlina z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 60g Papryka świeża 30g Wartość energetyczna[kcal] 209,80 kcal Białko ogółem 15,10 g Tłuszcz 4,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 1,60 g Węglowodny przyswajalne 24,20 g cukry suma 2,70 g Błonnik pokarmowy 5,30 g Sól 1,20 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 488,70 kcal Białko ogółem 141,90 g Tłuszcz 77,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 24,60 g Węglowodny przyswajalne 293,70 g cukry suma 50,30 g Błonnik pokarmowy 60,20 g Sól 7,30 g

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-06-22 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-06-22 niedziela P1- Dieta Podstawowa Dziecięca	Chleb wieloziarnisty 40g (GLU Ows, GLU Żyt.) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Ser żółty 60g A (MLE) pomidor 1szt- 50g Mix sałat z olejem i marchewką 50g Kakao z cukrem 250 ml A (MLE) Wartość energetyczna[kcal] 679,10 kcal Białko ogółem 29,60 g Tłuszcz 39,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 20,10 g Węglowodny przyswajalne 51,20 g cukry suma 11,70 g Błonnik pokarmowy 9,90 g Sól 1,40 g	Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE) Wartość energetyczna[kcal] 111,00 kcal Białko ogółem 4,40 g Tłuszcz 1,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 2,10 g Węglowodny przyswajalne 16,50 g cukry suma 13,80 g Błonnik pokarmowy g Sól 0,20 g	Grochowa z ziemniakami 300 ml (GLU Psz, SEL.) Pieczeń rzymska pieczona 100g (GLU Psz, JAJ, SOJ, GLU Jęcz.) Sos naturalny 120g A (GLU Psz, MLE) kasza gryczana gotowana 100g Surówka wiejska 100g G (JAJ, GOR.) Herbata malinowa 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 759,50 kcal Białko ogółem 38,70 g Tłuszcz 20,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 2,80 g Węglowodny przyswajalne 109,50 g cukry suma 15,20 g Błonnik pokarmowy 21,10 g Sól 0,80 g	Arbuz 150g Wartość energetyczna[kcal] 28,10 kcal Białko ogółem 0,50 g Tłuszcz 0,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem g Węglowodny przyswajalne 6,30 g cukry suma 5,90 g Błonnik pokarmowy 0,20 g Sól g	Chleb graham 30g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Golonkowa delikatesowa z indyka 60g (GLU Psz, SEL, GOR.) Rukola 10g Sok z marchwi 200ml Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 375,20 kcal Białko ogółem 16,00 g Tłuszcz 12,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 6,80 g Węglowodny przyswajalne 45,70 g cukry suma 17,30 g Błonnik pokarmowy 5,30 g Sól 1,00 g		Wartość energetyczna[kcal] 1 952,90 kcal Białko ogółem 89,20 g Tłuszcz 74,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 31,80 g Węglowodny przyswajalne 229,20 g cukry suma 63,90 g Błonnik pokarmowy 36,50 g Sól 3,40 g