

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-06-23 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-06-23 poniedziałek	1-Podstawowa	Chleb wieloziarnisty 85g (GLU Ows, GLU Żyt.) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g-1szt. (MLE) Twarożek z pietruszką 120g (MLE) Dżem porcjowany 1szt-25g Papryka świeża 80g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 82,6 /(porcja 750g)= 635,20 kcal Białko ogółem (100g)= 4,3 /(porcja 750g)= 33,20 g Tłuszcz (100g)= 2,8 /(porcja 750g)= 21,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,3 /(porcja 750g)= 10,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9,2 /(porcja 750g)= 70,80 g cukry suma (100g)= 7,7 /(porcja 750g)= 59,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,9 /(porcja 750g)= 14,40 g Sól (100g)= ,2 /(porcja 750g)= 1,20 g		Szczawiowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL.) Pulpeciki mięsne z soczewicą pieczone 2sz-100g A (GLU Psz, JAJ.) Sos pieczarkowy 120ml A (GLU Psz, MLE) Ryż biały 200g Sałatka z buraczków 150g got. herbata dzika róża/ jablko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 97,2 /(porcja 921g)= 883,50 kcal Białko ogółem (100g)= 3,5 /(porcja 921g)= 32,20 g Tłuszcz (100g)= 2,5 /(porcja 921g)= 22,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= ,3 /(porcja 921g)= 3,10 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 14,3 /(porcja 921g)= 130,40 g cukry suma (100g)= 2,9 /(porcja 921g)= 26,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2 /(porcja 921g)= 18,30 g Sól (100g)= ,2 /(porcja 921g)= 1,70 g	Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Paprykarz szczeciński 1 szt 130g (GLU Psz, RYB.) ogórek 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 101,9 /(porcja 530g)= 536,10 kcal Białko ogółem (100g)= 3,3 /(porcja 530g)= 17,50 g Tłuszcz (100g)= 4,2 /(porcja 530g)= 21,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,4 /(porcja 530g)= 7,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12,1 /(porcja 530g)= 63,60 g cukry suma (100g)= 2,6 /(porcja 530g)= 13,60 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,1 /(porcja 530g)= 5,70 g Sól (100g)= ,4 /(porcja 530g)= 2,10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 054,80 kcal Białko ogółem 82,90 g Tłuszcz 65,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 20,80 g Węglowodny przyswajalne 264,80 g cukry suma 99,00 g Błonnik pokarmowy 38,40 g Sól 5,00 g		

akcept. 16.06.25r
DIETETYK
mgr Anna Klasa

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadłospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.f3

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 14:51:24

strona 1 z 16

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-06-23 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-06-23 poniedziałek	2-Latwostrawna	chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g-1szt. (MLE) Twarożek z pietruszką 120g (MLE) Dżem porcjowany 1szt-25g Pomidor sparzony 100g 2 szt Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 79.1 /(porcja 745g)= 608,60 kcal Białko ogółem (100g)= 4.3 /(porcja 745g)= 33,00 g Tłuszcz (100g)= 2.2 /(porcja 745g)= 16,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.4 /(porcja 745g)= 10,50 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10.1 /(porcja 745g)= 77,90 g cukry suma (100g)= 7.5 /(porcja 745g)= 57,30 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.1 /(porcja 745g)= 8,50 g Sól (100g)= .1 /(porcja 745g)= 0,70 g		Szczawiowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL.) Klopsiki drobiowe pieczone 2szt-100g A (GLU Psz, JAJ, SÓJ, GLU Jęcz.) Sos pomidorowy 120g A (GLU Psz, MLE, SEL.) Ryż biały 200g Sałatka z buraczków 150g got. herbata dzika róża/ jablko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 79.9 /(porcja 921g)= 726,30 kcal Białko ogółem (100g)= 3.2 /(porcja 921g)= 29,20 g Tłuszcz (100g)= 1.4 /(porcja 921g)= 12,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .3 /(porcja 921g)= 2,60 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 13.1 /(porcja 921g)= 119,40 g cukry suma (100g)= 3.1 /(porcja 921g)= 28,50 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.5 /(porcja 921g)= 13,90 g Sól (100g)= .2 /(porcja 921g)= 1,80 g	Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Paprykarz szczeciński 1 szt 130g (GLU Psz, RYB.) Mix salát z olejem i marchewką 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 109.5 /(porcja 530g)= 576,10 kcal Białko ogółem (100g)= 3.3 /(porcja 530g)= 17,20 g Tłuszcz (100g)= 5.1 /(porcja 530g)= 26,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.5 /(porcja 530g)= 7,80 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11.9 /(porcja 530g)= 62,70 g cukry suma (100g)= 2.5 /(porcja 530g)= 13,10 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1 /(porcja 530g)= 5,50 g Sól (100g)= .4 /(porcja 530g)= 2,10 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 911,00 kcal Białko ogółem 79,40 g Tłuszcz 56,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 20,90 g Węglowodny przyswajalne 260,00 g cukry suma 98,90 g Błonnik pokarmowy 27,90 g Sól 4,60 g		

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadłospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.f3

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 14:51:24

strona 2 z 16

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-06-23 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-06-23 poniedziałek 3-Latwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Bulka pszenna 100g (GLU Psz, SOJ, GLU Jęcz.) Twarożek z pietruszką 120g (MLE) Pomidor sparzony 100g 2 szt Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 80.1 /porcja 570g)= 444,80 kcal Białko ogółem (100g)= 5.3 /porcja 570g)= 29,20 g Tłuszcz (100g)= 1.1 /porcja 570g)= 6,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .6 /porcja 570g)= 3,50 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12 /porcja 570g)= 66,70 g cukry suma (100g)= 2.8 /porcja 570g)= 15,70 g Błonnik pokarmowy (100g)= .9 /porcja 570g)= 4,80 g Sól (100g)= .3 /porcja 570g)= 1,70 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	Szczawiowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL) Klopsiki drobiowe pieczone 2szt-100g A (GLU Psz, JAJ, SOJ, GLU Jęcz.) Ryż biały 220g A Salatka z buraczków 150g got. herbata dzika róża/ jabłko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 79.9 /porcja 1020g)= 798,80 kcal Białko ogółem (100g)= 3 /porcja 1020g)= 30,30 g Tłuszcz (100g)= 1.1 /porcja 1020g)= 10,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .2 /porcja 1020g)= 2,10 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 14.1 /porcja 1020g)= 140,90 g cukry suma (100g)= 2.6 /porcja 1020g)= 25,50 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.4 /porcja 1020g)= 13,60 g Sól (100g)= .2 /porcja 1020g)= 2,10 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.) Paprykarz szczeciński 1 szt 130g (GLU Psz, RYB) Mix salat z olejem i marchewką 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 102 /porcja 530g)= 537,00 kcal Białko ogółem (100g)= 3.2 /porcja 530g)= 16,90 g Tłuszcz (100g)= 3.5 /porcja 530g)= 18,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .4 /porcja 530g)= 2,20 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 14.1 /porcja 530g)= 73,90 g cukry suma (100g)= 2.4 /porcja 530g)= 12,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= .7 /porcja 530g)= 3,40 g Sól (100g)= .6 /porcja 530g)= 3,30 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 987,10 kcal Białko ogółem 98,50 g Tłuszcz 37,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 9,20 g Węglowodny przyswajalne 305,20 g cukry suma 77,40 g Błonnik pokarmowy 23,30 g Sól 7,40 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 14:51:24

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-06-23 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-06-23 poniedziałek 4-Latwostrawna z ogr. sub.pobudz.wyd.soku żołądk.	Bulka pszenna 75g (GLU Psz, SOJ, GLU Jęcz.) masło porcjowane 10g (MLE) Twarożek z pietruszką 120g (MLE) Pomidor sparzony 100g 2 szt Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 84 /porcja 555g)= 466,80 kcal Białko ogółem (100g)= 5 /porcja 555g)= 27,50 g Tłuszcz (100g)= 2.5 /porcja 555g)= 14,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.6 /porcja 555g)= 8,90 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10.1 /porcja 555g)= 56,20 g cukry suma (100g)= 2.8 /porcja 555g)= 15,30 g Błonnik pokarmowy (100g)= .7 /porcja 555g)= 4,10 g Sól (100g)= .3 /porcja 555g)= 1,40 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	Szczawiowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL) Klopsiki drobiowe pieczone 2szt-100g A (GLU Psz, JAJ, SOJ, GLU Jęcz.) Ryż biały 200g Sos pomidorowy 120g A (GLU Psz, MLE, SEL) Salatka z buraczków 150g got. herbata dzika róża/ jabłko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 79.9 /porcja 921g)= 726,30 kcal Białko ogółem (100g)= 3.2 /porcja 921g)= 29,20 g Tłuszcz (100g)= 1.4 /porcja 921g)= 12,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .3 /porcja 921g)= 2,60 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 13.1 /porcja 921g)= 119,40 g cukry suma (100g)= 3.1 /porcja 921g)= 28,50 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.5 /porcja 921g)= 13,90 g Sól (100g)= .2 /porcja 921g)= 1,80 g	Jabłko gotowane 150g Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 37.8 /porcja 150g)= 56,50 kcal Białko ogółem (100g)= .2 /porcja 150g)= 0,30 g Tłuszcz (100g)= .2 /porcja 150g)= 0,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 0 /porcja 150g)= g Węglowodny przyswajalne (100g)= 8.3 /porcja 150g)= 12,40 g cukry suma (100g)= 8.1 /porcja 150g)= 12,10 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1 /porcja 150g)= 1,50 g Sól (100g)= 0 /porcja 150g)= g	Bulka pszenna 75g (GLU Psz, SOJ, GLU Jęcz.) masło porcjowane 10g (MLE) Paprykarz szczeciński 1 szt 130g (GLU Psz, RYB) Mix salat z olejem i marchewką 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 106.2 /porcja 515g)= 559,00 kcal Białko ogółem (100g)= 2.9 /porcja 515g)= 15,20 g Tłuszcz (100g)= 5 /porcja 515g)= 26,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.5 /porcja 515g)= 7,60 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12.1 /porcja 515g)= 63,40 g cukry suma (100g)= 2.4 /porcja 515g)= 12,40 g Błonnik pokarmowy (100g)= .5 /porcja 515g)= 2,70 g Sól (100g)= .6 /porcja 515g)= 3,00 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 862,60 kcal Białko ogółem 76,00 g Tłuszcz 55,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 20,50 g Węglowodny przyswajalne 256,50 g cukry suma 73,40 g Błonnik pokarmowy 22,20 g Sól 6,30 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 14:51:24

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-06-23 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-06-23 poniedziałek 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			Wartość energetyczna[kcal] 2 044,10 kcal Białko ogółem 124,20 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 2025-06-23 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-06-23 poniedziałek 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+ziemiaki 500ml Płynna (MLE, SEL.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 36980 /(porcja 1g)= 369,80 kcal Białko ogółem (100g)= 1863 /(porcja 1g)= 18,60 g Tłuszcz (100g)= 1745 /(porcja 1g)= 17,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 872 /(porcja 1g)= 8,70 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 3228 /(porcja 1g)= 32,30 g cukry suma (100g)= 380 /(porcja 1g)= 3,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= 875 /(porcja 1g)= 8,80 g Sól (100g)= 10 /(porcja 1g)= 0,10 g	zupa warzywna +ryż+masło+mięso drobiowe 500ml (GLU Psz, JAJ, SEL.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 83.8 /(porcja 500g)= 418,90 kcal Białko ogółem (100g)= 5.1 /(porcja 500g)= 25,40 g Tłuszcz (100g)= 2.6 /(porcja 500g)= 12,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .5 /(porcja 500g)= 2,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9.8 /(porcja 500g)= 48,80 g cukry suma (100g)= .6 /(porcja 500g)= 3,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= .9 /(porcja 500g)= 4,30 g Sól (100g)= 0 /(porcja 500g)= 0,10 g			Wartość energetyczna[kcal] 2 099,40 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 2025-06-23 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-06-23 poniedziałek 7- kontrolowana zawartość kw. tłuszczowych(sercowa)	chleb wieloziarnisty 115g (GLU Ows, GLU Żyt.) Jogurt naturalny 150g-1szt. (MLE) Twarożek z pietruszką 120g (MLE) Dżem porcjowany 1szt-25g Papryka świeża 80g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 553,50 kcal Białko ogółem 32,70 g Tłuszcz 14,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 4,70 g Węglowodny przyswajalne 65,40 g cukry suma 59,30 g Błonnik pokarmowy 16,20 g Sól 1,40 g		Szczawiowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL) Pulpeciki mięsne z soczewicą pieczone 2sz-100g A (GLU Psz, JAJ) Sos pieczarkowy 120ml A (GLU Psz, MLE) Ryż biały 200g Sałatka z buraczków 150g got. herbata dzika róża/ jablko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 883,50 kcal Białko ogółem 32,20 g Tłuszcz 22,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 3,10 g Węglowodny przyswajalne 130,40 g cukry suma 26,20 g Błonnik pokarmowy 18,30 g Sól 1,70 g		Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) Masło roślinne rama 10g Paprykarz szczeciński 1 szt 130g (GLU Psz, RYB) ogórek 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 514,40 kcal Białko ogółem 17,40 g Tłuszcz 19,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 3,30 g Węglowodny przyswajalne 63,50 g cukry suma 13,60 g Błonnik pokarmowy 5,70 g Sól 2,10 g		Wartość energetyczna[kcal] 1 951,40 kcal Białko ogółem 82,30 g Tłuszcz 56,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 11,10 g Węglowodny przyswajalne 259,30 g cukry suma 99,10 g Błonnik pokarmowy 40,20 g Sól 5,20 g

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-06-23 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-06-23 poniedziałek 9- Bogatobiałkowa	chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Twarożek z pietruszką 120g (MLE) Dżem porcjowany 1szt-25g Pomidor sparzony 100g 2 szt Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 94,3 /(porcja 595g)= 554,60 kcal Białko ogółem (100g)= 5 /(porcja 595g)= 29,20 g Tłuszcz (100g)= 2,5 /(porcja 595g)= 14,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,6 /(porcja 595g)= 9,10 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12,4 /(porcja 595g)= 72,80 g cukry suma (100g)= 8,9 /(porcja 595g)= 52,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,4 /(porcja 595g)= 8,50 g Sól (100g)= .1 /(porcja 595g)= 0,50 g	Jogurt naturalny 150g-1szt. (MLE) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 36,2 /(porcja 150g)= 54,00 kcal Białko ogółem (100g)= 2,6 /(porcja 150g)= 3,80 g Tłuszcz (100g)= 1,3 /(porcja 150g)= 2,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .9 /(porcja 150g)= 1,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 3,4 /(porcja 150g)= 5,10 g cukry suma (100g)= 3,4 /(porcja 150g)= 5,10 g Błonnik pokarmowy (100g)= 0 /(porcja 150g)= g Sól (100g)= .1 /(porcja 150g)= 0,10 g	Szczawiowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL) Klopsiki drobiowe pieczone 3sz-150g A (GLU Psz, JAJ, SOJ, GLU Jęcz) Sos pomidorowy 120g A (GLU Psz, MLE, SEL) Ryż biały 200g Sałatka z buraczków 150g got. herbata dzika róża/ jablko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 86,7 /(porcja 971g)= 866,90 kcal Białko ogółem (100g)= 4,7 /(porcja 971g)= 46,50 g Tłuszcz (100g)= 2 /(porcja 971g)= 20,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .3 /(porcja 971g)= 2,60 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11,9 /(porcja 971g)= 119,40 g cukry suma (100g)= 2,9 /(porcja 971g)= 28,50 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,4 /(porcja 971g)= 13,90 g Sól (100g)= .2 /(porcja 971g)= 1,90 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)= .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) Paprykarz szczeciński 1 szt 130g (GLU Psz, RYB) Mix salát z olejem i marchewką 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 109,5 /(porcja 530g)= 576,10 kcal Białko ogółem (100g)= 3,3 /(porcja 530g)= 17,20 g Tłuszcz (100g)= 5,1 /(porcja 530g)= 26,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,5 /(porcja 530g)= 7,80 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11,9 /(porcja 530g)= 62,70 g cukry suma (100g)= 2,5 /(porcja 530g)= 13,10 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1 /(porcja 530g)= 5,50 g Sól (100g)= .4 /(porcja 530g)= 2,10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 162,60 kcal Białko ogółem 101,10 g Tłuszcz 65,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 23,00 g Węglowodny przyswajalne 276,50 g cukry suma 112,70 g Błonnik pokarmowy 27,90 g Sól 4,80 g

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-06-23 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-06-23 poniedziałek 6-Z ograniczeniem łatwo przys.węgl.(Cukrzycowa)	chleb wieloziarnisty 115g (GLU Ows, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Twarożek z pietruszką 120g (MLE.) Papryka świeża 80g Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 86 /(porcja 575g)= 505,80 kcal Białko ogółem (100g)= 3.9 /(porcja 575g)= 22,80 g Tłuszcz (100g)= 3.9 /(porcja 575g)= 23,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.7 /(porcja 575g)= 9,70 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 7.4 /(porcja 575g)= 43,30 g cukry suma (100g)= 2 /(porcja 575g)= 11,60 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2.3 /(porcja 575g)= 13,30 g Sól (100g)= .2 /(porcja 575g)= 1,20 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	Szczawiowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL.) Pulpeciki mięsne z soczewicą pieczone 2szt-100g A (GLU Psz, JAJ.) Sos pieczarkowy 120ml A (GLU Psz, MLE.) Ryż pełnoziarnisty 200g Salatka z buraczków 150g got. Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 73.9 /(porcja 1120g)= 821,60 kcal Białko ogółem (100g)= 3 /(porcja 1120g)= 33,80 g Tłuszcz (100g)= 1.1 /(porcja 1120g)= 12,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .3 /(porcja 1120g)= 2,80 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 13 /(porcja 1120g)= 144,40 g cukry suma (100g)= 1.9 /(porcja 1120g)= 21,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2.3 /(porcja 1120g)= 25,50 g Sól (100g)= .2 /(porcja 1120g)= 1,70 g		Chleb graham 90g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Paprykarz szczeciński 1 szt 130g (GLU Psz, RYB.) ogórek 50g Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 97.9 /(porcja 530g)= 515,40 kcal Białko ogółem (100g)= 3.5 /(porcja 530g)= 18,20 g Tłuszcz (100g)= 4.1 /(porcja 530g)= 21,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.4 /(porcja 530g)= 7,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10.9 /(porcja 530g)= 57,40 g cukry suma (100g)= 1.7 /(porcja 530g)= 9,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.2 /(porcja 530g)= 6,50 g Sól (100g)= .4 /(porcja 530g)= 2,20 g	Pieczywo żytnio-pszenno-razowe 60g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło 10g (MLE.) Ser żółty 30g (MLE.) Mix салат 30g Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 249 /(porcja 130g)= 323,30 kcal Białko ogółem (100g)= 11.7 /(porcja 130g)= 15,20 g Tłuszcz (100g)= 14.4 /(porcja 130g)= 18,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 9.6 /(porcja 130g)= 12,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 17.7 /(porcja 130g)= 22,90 g cukry suma (100g)= 1.3 /(porcja 130g)= 1,70 g Błonnik pokarmowy (100g)= 3.8 /(porcja 130g)= 5,00 g Sól (100g)= .5 /(porcja 130g)= 0,60 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 220,10 kcal Białko ogółem 93,80 g Tłuszcz 78,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 33,70 g Węglowodny przyswajalne 273,10 g cukry suma 48,60 g Błonnik pokarmowy 50,30 g Sól 5,80 g

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-06-23 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-06-23 poniedziałek GL- Bezglutenowa	chleb bezglutenowy 105g masło porcjowane 10g (MLE.) Jogurt naturalny 150g-1szt. (MLE.) Twarożek z pietruszką 120g (MLE.) Dżem porcjowany 1szt-25g Papryka świeża 80g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 76.6 /(porcja 740g)= 547,20 kcal Białko ogółem (100g)= 3.5 /(porcja 740g)= 25,20 g Tłuszcz (100g)= 2.9 /(porcja 740g)= 21,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.5 /(porcja 740g)= 10,50 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 8.7 /(porcja 740g)= 62,30 g cukry suma (100g)= 8.4 /(porcja 740g)= 60,10 g Błonnik pokarmowy (100g)= .8 /(porcja 740g)= 5,90 g Sól (100g)= .2 /(porcja 740g)= 1,60 g		Szczawiowa z ziemniakami 300ml bez glutenu (SEL.) Pulpeciki mięsne z soczewicą 2szt-100g b/g A (JAJ.) Sos pieczarkowy 120 b/g Ryż biały 220g A Salatka z buraczków 150g got. herbata dzika róża/ jabłko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 82.8 /(porcja 1140g)= 920,50 kcal Białko ogółem (100g)= 2.8 /(porcja 1140g)= 31,00 g Tłuszcz (100g)= 1.8 /(porcja 1140g)= 20,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .3 /(porcja 1140g)= 3,10 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 13.1 /(porcja 1140g)= 145,50 g cukry suma (100g)= 2.6 /(porcja 1140g)= 29,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.9 /(porcja 1140g)= 20,90 g Sól (100g)= .2 /(porcja 1140g)= 2,30 g		chleb bezglutenowy 105g masło porcjowane 10g (MLE.) Jajko gotowane 2szt-100g (JAJ.) Miód porcjowany 2szt-50g ogórek 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 102.6 /(porcja 565g)= 569,70 kcal Białko ogółem (100g)= 2.2 /(porcja 565g)= 12,30 g Tłuszcz (100g)= 4.1 /(porcja 565g)= 22,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.5 /(porcja 565g)= 8,50 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 14.2 /(porcja 565g)= 78,70 g cukry suma (100g)= 1.9 /(porcja 565g)= 10,40 g Błonnik pokarmowy (100g)= .3 /(porcja 565g)= 1,40 g Sól (100g)= .2 /(porcja 565g)= 1,30 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 037,40 kcal Białko ogółem 68,50 g Tłuszcz 64,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22,10 g Węglowodny przyswajalne 286,50 g cukry suma 99,70 g Błonnik pokarmowy 28,20 g Sól 5,20 g

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-06-23 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-06-23 poniedziałek	ML- Bezmleczna	chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Żyt.) Masło roślinne rama 10g Jajko gotowane 2szt-100g (JAJ.) Dżem porcjowany 1szt-25g Pomidor sparzony 100g 2 szt Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 87,2 /(porcja 575g)= 512,80 kcal Białko ogółem (100g)= 3,5 /(porcja 575g)= 20,70 g Tłuszcz (100g)= 2,8 /(porcja 575g)= 16,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .7 /(porcja 575g)= 4,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11,4 /(porcja 575g)= 67,30 g cukry suma (100g)= 7,9 /(porcja 575g)= 46,40 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,4 /(porcja 575g)= 8,30 g Sól (100g)= .1 /(porcja 575g)= 0,40 g		Szczawiowa z ziemniakami 300ml bez mleczna (GLU Psz, SEL.) Klopsiki drobiowe pieczone 2szt-100g A (GLU Psz, JAJ, SÓJ, GLU Jęcz.) Sos pomidorowy 120g bezglutenowy i bezmleczny A (SEL.) Ryż biały 220g A Sałatka z buraczków 150g got. herbata dzika róża/ jablko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 90,3 /(porcja 1140g)= 1 003,60 kcal Białko ogółem (100g)= 3,8 /(porcja 1140g)= 41,80 g Tłuszcz (100g)= 1,6 /(porcja 1140g)= 17,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .2 /(porcja 1140g)= 2,50 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 14,5 /(porcja 1140g)= 161,30 g cukry suma (100g)= 2,9 /(porcja 1140g)= 31,70 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2 /(porcja 1140g)= 22,50 g Sól (100g)= .2 /(porcja 1140g)= 2,70 g		Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) Masło roślinne rama 10g Paprykarz szczeciński 1 szt 130g (GLU Psz, RYB.) Mix salat z olejem i marchewką 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 105,3 /(porcja 530g)= 554,40 kcal Białko ogółem (100g)= 3,3 /(porcja 530g)= 17,20 g Tłuszcz (100g)= 4,6 /(porcja 530g)= 24,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .7 /(porcja 530g)= 3,60 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11,9 /(porcja 530g)= 62,60 g cukry suma (100g)= 2,5 /(porcja 530g)= 13,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1 /(porcja 530g)= 5,50 g Sól (100g)= .4 /(porcja 530g)= 2,10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 070,80 kcal Białko ogółem 79,70 g Tłuszcz 58,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 10,50 g Węglowodny przyswajalne 291,20 g cukry suma 91,10 g Błonnik pokarmowy 36,30 g Sól 5,20 g	

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-06-23 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-06-23 poniedziałek	We-Wegetariańska	chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g-1szt. (MLE) Twarożek z pietruszką 120g (MLE) Dżem porcjowany 1szt-25g Papryka świeża 80g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 86,3 /(porcja 725g)= 616,20 kcal Białko ogółem (100g)= 4,7 /(porcja 725g)= 33,20 g Tłuszcz (100g)= 2,4 /(porcja 725g)= 17,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,5 /(porcja 725g)= 10,50 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11 /(porcja 725g)= 78,80 g cukry suma (100g)= 8,2 /(porcja 725g)= 58,30 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,3 /(porcja 725g)= 9,00 g Sól (100g)= .1 /(porcja 725g)= 0,60 g		Szczawiowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL.) Kotlet z soczewicy 100g (GLU Psz, JAJ.) Sos pieczarkowy 120ml A (GLU Psz, MLE.) Ryż biały 200g Sałatka z buraczków 150g got. herbata dzika róża/ jablko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 109,6 /(porcja 921g)= 996,00 kcal Białko ogółem (100g)= 3,2 /(porcja 921g)= 28,70 g Tłuszcz (100g)= 3 /(porcja 921g)= 27,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .3 /(porcja 921g)= 2,90 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 16,4 /(porcja 921g)= 148,90 g cukry suma (100g)= 2,9 /(porcja 921g)= 26,60 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2,5 /(porcja 921g)= 23,10 g Sól (100g)= .2 /(porcja 921g)= 1,70 g		Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Paprykarz szczeciński 1 szt 130g (GLU Psz, RYB.) ogórek 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 101,9 /(porcja 530g)= 536,10 kcal Białko ogółem (100g)= 3,3 /(porcja 530g)= 17,50 g Tłuszcz (100g)= 4,2 /(porcja 530g)= 21,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,4 /(porcja 530g)= 7,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12,1 /(porcja 530g)= 63,60 g cukry suma (100g)= 2,6 /(porcja 530g)= 13,60 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,1 /(porcja 530g)= 5,70 g Sól (100g)= .4 /(porcja 530g)= 2,10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 148,30 kcal Białko ogółem 79,40 g Tłuszcz 66,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 20,80 g Węglowodny przyswajalne 291,30 g cukry suma 98,50 g Błonnik pokarmowy 37,80 g Sól 4,40 g	

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-06-23 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-06-23 poniedziałek	C1 - Dieta podstawowa	Chleb wielozłarnisty 85g (GLU Ows, GLU Żyt.) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g-1szt. (MLE) Twarożek z pietruszką 120g (MLE) Dżem porcjowany 1szt-25g Papryka świeża 80g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 635,20 kcal Białko ogółem 33,20 g Tłuszcz 21,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 10,30 g Węglowodny przyswajalne 70,80 g cukry suma 59,20 g Błonnik pokarmowy 14,40 g Sól 1,20 g		Szczawiowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL.) Pulpeciki mięsne z soczewicą pieczone 2sz-100g A (GLU Psz, JAJ) Sos pieczarkowy 120ml A (GLU Psz, MLE) Ryż biały 200g Salatka z buraczków 150g got. herbata dzika róża/ jabłko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 883,50 kcal Białko ogółem 32,20 g Tłuszcz 22,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 3,10 g Węglowodny przyswajalne 130,40 g cukry suma 26,20 g Błonnik pokarmowy 18,30 g Sól 1,70 g		Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Paprykarz szczeciński 1 szt 130g (GLU Psz, RYB) ogórek 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 536,10 kcal Białko ogółem 17,50 g Tłuszcz 21,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 7,40 g Węglowodny przyswajalne 63,60 g cukry suma 13,60 g Błonnik pokarmowy 5,70 g Sól 2,10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 054,80 kcal Białko ogółem 82,90 g Tłuszcz 65,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 20,80 g Węglowodny przyswajalne 264,80 g cukry suma 99,00 g Błonnik pokarmowy 38,40 g Sól 5,00 g

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-06-23 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-06-23 poniedziałek	C2- Dieta Latwostrawna	chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g-1szt. (MLE) Twarożek z pietruszką 120g (MLE) Dżem porcjowany 1szt-25g Pomidor sparzony 100g 2 szt Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 608,60 kcal Białko ogółem 33,00 g Tłuszcz 16,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 10,50 g Węglowodny przyswajalne 77,90 g cukry suma 57,30 g Błonnik pokarmowy 8,50 g Sól 0,70 g		Szczawiowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL.) Klopsiki drobiowe pieczone 2szt-100g A (GLU Psz, JAJ, SÓJ, GLU Jęcz.) Sos pomidorowy 120g A (GLU Psz, MLE, SEL.) Ryż biały 200g Salatka z buraczków 150g got. herbata dzika róża/ jabłko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 726,30 kcal Białko ogółem 29,20 g Tłuszcz 12,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 2,60 g Węglowodny przyswajalne 119,40 g cukry suma 28,50 g Błonnik pokarmowy 13,90 g Sól 1,80 g		Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Paprykarz szczeciński 1 szt 130g (GLU Psz, RYB) Mix salat z olejem i marchewką 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 576,10 kcal Białko ogółem 17,20 g Tłuszcz 26,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 7,80 g Węglowodny przyswajalne 62,70 g cukry suma 13,10 g Błonnik pokarmowy 5,50 g Sól 2,10 g		Wartość energetyczna[kcal] 1 911,00 kcal Białko ogółem 79,40 g Tłuszcz 56,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 20,90 g Węglowodny przyswajalne 260,00 g cukry suma 98,90 g Błonnik pokarmowy 27,90 g Sól 4,60 g

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-06-23 KUCHNIA SZPITALNA

2025-06-23 poniedziałek	C3-Ograniczenie łatw.przys. węgl(CukrzycowaMatki)	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
		chleb wielozłarnisty 115g (GLU Ows, GLU Żyt.) Twarożek z pietruszką 220g (MLE) Papryka świeża 80g Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 560,30 kcal Białko ogółem 46,00 g Tłuszcz 16,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 6,10 g Węglowodny przyswajalne 49,90 g cukry suma 17,20 g Błonnik pokarmowy 13,40 g Sól 1,30 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	Szczawiowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL.) Pulpeciki mięsne z soczewicą pieczone 2sz-150g A (GLU Psz, JAJ.) Sos pieczarkowy 120ml A (GLU Psz, MLE) Ryż pełnoziarnisty 200g Salatka z buraczków 150g got. Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 943,10 kcal Białko ogółem 49,50 g Tłuszcz 21,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 2,90 g Węglowodny przyswajalne 138,90 g cukry suma 23,00 g Błonnik pokarmowy 23,20 g Sól 2,00 g		Chleb graham 90g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Paprykarz szczeciński 1 szt 130g (GLU Psz, RYB.) Jajko gotowane 1szt-50g (JAJ.) ogórek 50g Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 510,50 kcal Białko ogółem 23,60 g Tłuszcz 18,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 3,40 g Węglowodny przyswajalne 57,60 g cukry suma 8,90 g Błonnik pokarmowy 6,50 g Sól 2,20 g	Pieczewo żytnio-pszenno-razowe 60g (GLU Psz, GLU Żyt.) Ser żółty 60g A (MLE) Mix salat 30g Wartość energetyczna[kcal] 309,90 kcal Białko ogółem 20,30 g Tłuszcz 15,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 11,00 g Węglowodny przyswajalne 23,20 g cukry suma 1,70 g Błonnik pokarmowy 5,00 g Sól 0,80 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 377,80 kcal Białko ogółem 143,20 g Tłuszcz 73,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 24,80 g Węglowodny przyswajalne 274,70 g cukry suma 55,90 g Błonnik pokarmowy 48,10 g Sól 6,40 g

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadłospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

strona 15 z 16

Wydrukował: q, Data i godzina wydruku: 2025-06-12 14:51:24

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-06-23 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-06-23 poniedziałek	P1- Dieta Podstawowa Dziecięca	Chleb wieloziarnisty 40g (GLU Ows, GLU Żyt.) Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Twarożek z pietruszką 120g (MLE.) Dżem porcjowany 1szt-25g rzodkiewka 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 455,80 kcal Białko ogółem 25,40 g Tłuszcz 16,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 8,80 g Węglowodny przyswajalne 48,70 g cukry suma 49,70 g Błonnik pokarmowy 9,10 g Sól 0,70 g	Jogurt owocowy 1szt-100g (MLE.) Wartość energetyczna[kcal] 79,00 kcal Białko ogółem 3,20 g Tłuszcz 1,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 1,10 g Węglowodny przyswajalne 13,00 g cukry suma g Błonnik pokarmowy g Sól 0,10 g	Szczawiowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL.) Pulpeciki mięsne z soczewicą pieczone 2sz-100g A (GLU Psz, JAJ.) Sos pieczarkowy 120ml A (GLU Psz, MLE.) Ryż biały 100g Salatka z buraczków 100g got herbata dzika róża/ jabłko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 770,30 kcal Białko ogółem 30,00 g Tłuszcz 21,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 3,00 g Węglowodny przyswajalne 108,00 g cukry suma 20,60 g Błonnik pokarmowy 16,60 g Sól 1,20 g	Pomarańcza 150g Wartość energetyczna[kcal] 50,80 kcal Białko ogółem 1,00 g Tłuszcz 0,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem g Węglowodny przyswajalne 10,20 g cukry suma 9,40 g Błonnik pokarmowy 2,10 g Sól g	Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) Chleb graham 30g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Paprykarz szczeciński 1 szt 130g (GLU Psz, RYB.) ogórek 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 460,50 kcal Białko ogółem 14,20 g Tłuszcz 21,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 7,30 g Węglowodny przyswajalne 50,10 g cukry suma 12,70 g Błonnik pokarmowy 3,60 g Sól 2,00 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 816,40 kcal Białko ogółem 73,80 g Tłuszcz 60,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 20,20 g Węglowodny przyswajalne 230,00 g cukry suma 92,40 g Błonnik pokarmowy 31,40 g Sól 4,00 g	

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadłospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

strona 16 z 16

Wydrukował: q, Data i godzina wydruku: 2025-06-12 14:51:24

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