

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-08-28 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-08-28 czwartek	1-Podstawowa	Bulka Grahamka 1szt-70g (GLU Psz.) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Twarożek z pietruszką 120g (MLE) Mix салат z olejem i marchewką 50g Banan 1szt-130g Kakao z cukrem 250 ml A (MLE) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 119,8 /(porcja 660g) = 798,80 kcal Białko ogółem (100g)= 5,6 /(porcja 660g) = 37,40 g Tłuszcz (100g)= 4,2 /(porcja 660g) = 28,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,9 /(porcja 660g) = 12,80 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 14,2 /(porcja 660g) = 94,90 g cukry suma (100g)= 4,9 /(porcja 660g) = 32,50 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,7 /(porcja 660g) = 11,60 g Sól (100g)= 2 /(porcja 660g) = 1,30 g		Żurek z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL, GLU Żyt.) Wątróbka drobiowa z jabłkiem i cebulką 200g (GLU Psz, MLE) Kasza pęczak gotowana 200g A (GLU Psz) Salatka z buraczków 150g got. herbata dzika róża/ jabłko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 89,4 /(porcja 1100g) = 992,80 kcal Białko ogółem (100g)= 4,2 /(porcja 1100g) = 46,80 g Tłuszcz (100g)= 1,8 /(porcja 1100g) = 20,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 4 /(porcja 1100g) = 4,60 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 14 /(porcja 1100g) = 155,10 g cukry suma (100g)= 2,6 /(porcja 1100g) = 28,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2,7 /(porcja 1100g) = 29,80 g Sól (100g)= 2 /(porcja 1100g) = 2,50 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) Dżem porcjowany 1szt-25g ogórek 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 93,4 /(porcja 485g) = 444,60 kcal Białko ogółem (100g)= 3,8 /(porcja 485g) = 18,10 g Tłuszcz (100g)= 2,8 /(porcja 485g) = 13,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,5 /(porcja 485g) = 6,90 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12,4 /(porcja 485g) = 59,20 g cukry suma (100g)= 9,4 /(porcja 485g) = 44,90 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,8 /(porcja 485g) = 8,50 g Sól (100g)= 2 /(porcja 485g) = 1,10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 236,20 kcal Białko ogółem 102,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 24,30 g Węglowodny przyswajalne 309,20 g cukry suma 106,20 g Błonnik pokarmowy 49,90 g Sól 4,90 g

dieta 08.08.2025r.
STARSZY DIETETYK

mgr inż. Magdalena Kwiatkowska

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: 2025-08-06 07:56:48

strona 1 z 16

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-08-28 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-08-28 czwartek	2-Latwostrawna	Bulka Grahamka 1szt-70g (GLU Psz.) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Twarożek z pietruszką 120g (MLE) Mix салат z olejem i marchewką 50g Banan 1szt-130g Kakao z cukrem 250 ml A (MLE) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 119,8 /(porcja 660g) = 798,80 kcal Białko ogółem (100g)= 5,6 /(porcja 660g) = 37,40 g Tłuszcz (100g)= 4,2 /(porcja 660g) = 28,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,9 /(porcja 660g) = 12,80 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 14,2 /(porcja 660g) = 94,90 g cukry suma (100g)= 4,9 /(porcja 660g) = 32,50 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,7 /(porcja 660g) = 11,60 g Sól (100g)= 2 /(porcja 660g) = 1,30 g		Żurek z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL, GLU Żyt.) Gulasz drobiowy naturalny 200g A (GLU Psz, MLE, SEL) kasza jęczmienna 200g (GLU Psz) Salatka z buraczków 150g got. herbata dzika róża/ jabłko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 83 /(porcja 1100g) = 922,40 kcal Białko ogółem (100g)= 3,8 /(porcja 1100g) = 41,80 g Tłuszcz (100g)= 1,8 /(porcja 1100g) = 19,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 3,3 /(porcja 1100g) = 3,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11,9 /(porcja 1100g) = 132,40 g cukry suma (100g)= 2,5 /(porcja 1100g) = 27,60 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2,1 /(porcja 1100g) = 22,90 g Sól (100g)= 2 /(porcja 1100g) = 1,80 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) Dżem porcjowany 1szt-25g Rukola 10g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 97 /(porcja 445g) = 440,80 kcal Białko ogółem (100g)= 4 /(porcja 445g) = 17,90 g Tłuszcz (100g)= 3 /(porcja 445g) = 13,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,5 /(porcja 445g) = 6,90 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12,9 /(porcja 445g) = 58,60 g cukry suma (100g)= 9,8 /(porcja 445g) = 44,40 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,9 /(porcja 445g) = 8,40 g Sól (100g)= 2 /(porcja 445g) = 1,10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 162,00 kcal Białko ogółem 97,10 g Tłuszcz 61,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 23,00 g Węglowodny przyswajalne 285,90 g cukry suma 104,50 g Błonnik pokarmowy 42,90 g Sól 4,20 g

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadłospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

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

Wydrukował: q. Data i godzina wydruku: 2025-08-06 07:56:48

strona 2 z 16

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-08-28 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
3-Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Bułka pszenna 100g (<i>GLU P_{sz}, SOJ, GLU Jęcz.</i>) Twarożek z pietruszką 120g (<i>MLE</i>) Mix salat z olejem i marchewką 50g Kakao z cukrem 250 ml A (<i>MLE</i>) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 123.1 /(porcja 520g)= 648,10 kcal Białko ogółem (100g)= 6.9 /(porcja 520g)= 36,20 g Tłuszcz (100g)= 3.6 /(porcja 520g)= 19,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.4 /(porcja 520g)= 7,10 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 15.3 /(porcja 520g)= 80,70 g cukry suma (100g)= 3.1 /(porcja 520g)= 16,60 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.5 /(porcja 520g)= 7,60 g Sól (100g)= .4 /(porcja 520g)= 1,80 g	Jogurt naturalny 150g-1szt. (<i>MLE</i>) Banan 1szt-130g Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 48 /(porcja 280g)= 133,40 kcal Białko ogółem (100g)= 1.7 /(porcja 280g)= 4,60 g Tłuszcz (100g)= .8 /(porcja 280g)= 2,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .5 /(porcja 280g)= 1,50 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 8.3 /(porcja 280g)= 23,00 g cukry suma (100g)= 7.5 /(porcja 280g)= 20,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= .5 /(porcja 280g)= 1,40 g Sól (100g)= .1 /(porcja 280g)= 0,10 g	Żurek z ziemniakami 300ml A (<i>GLU P_{sz}, MLE, SEL, GLU Żyt.</i>) Gulasz drobiowy naturalny 200g A (<i>GLU P_{sz}, MLE, SEL</i>) kasza jęczmienna 200g (<i>GLU P_{sz}</i>) Salatka z buraczków 150g got. herbata dzika róża/ jablko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 79 /(porcja 1100g)= 877,40 kcal Białko ogółem (100g)= 3.8 /(porcja 1100g)= 41,80 g Tłuszcz (100g)= 1.3 /(porcja 1100g)= 14,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .3 /(porcja 1100g)= 3,00 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11.9 /(porcja 1100g)= 132,40 g cukry suma (100g)= 2.5 /(porcja 1100g)= 27,60 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2.1 /(porcja 1100g)= 22,90 g Sól (100g)= .2 /(porcja 1100g)= 1,80 g	Skyr naturalny 150g (<i>MLE</i>) 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	Bułka pszenna 100g (<i>GLU P_{sz}, SOJ, GLU Jęcz.</i>) Golonkowa delikatesowa z indyka 60g (<i>GLU P_{sz}, SEL, GOR</i>) Rukola 10g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 86.3 /(porcja 420g)= 359,70 kcal Białko ogółem (100g)= 4.2 /(porcja 420g)= 17,60 g Tłuszcz (100g)= 1.2 /(porcja 420g)= 4,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .3 /(porcja 420g)= 1,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 14.4 /(porcja 420g)= 59,80 g cukry suma (100g)= 1.8 /(porcja 420g)= 7,40 g Błonnik pokarmowy (100g)= .8 /(porcja 420g)= 3,50 g Sól (100g)= .5 /(porcja 420g)= 2,20 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 114,60 kcal Białko ogółem 118,20 g Tłuszcz 40,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 13,00 g Węglowodny przyswajalne 302,10 g cukry suma 78,60 g Błonnik pokarmowy 35,40 g Sól 6,10 g	

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadlospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

strona 3 z 16

Wydrukował: q, Data i godzina wydruku: 2025-08-06 07:56:48

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-08-28 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-08-28 czwartek 4-Latwostrawna z ogr.sub.pobudz.wyd.soku żołądek.	Bułka pszenna 75g (<i>GLU Psz, SOJ, GLU Jęcz.</i>) masło porcjowane 10g (<i>MLE</i>) Twarożek z pietruszką 120g (<i>MLE</i>) Mix salat z olejem i marchewką 50g Kakao z cukrem 250 ml A (<i>MLE</i>) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 134 /porcja 505g)= 670,10 kcal Białko ogółem (100g)= 6.9 /porcja 505g)= 34,40 g Tłuszcz (100g)= 5.4 /porcja 505g)= 27,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2.5 /porcja 505g)= g Węglowodny przyswajalne (100g)= 14 /porcja 505g)= 70,20 g cukry suma (100g)= 3.2 /porcja 505g)= 16,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.4 /porcja 505g)= 7,00 g Sól (100g)= .3 /porcja 505g)= 1,50 g	Jogurt naturalny 150g-1szt. (<i>MLE</i>) 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 (<i>GLU Psz, MLE, SEL, GLU Żyt.</i>) Gulasz drobiowy naturalny 200g A (<i>GLU Psz, MLE, SEL</i>) kasza jęczmienna 200g (<i>GLU Psz</i>) Salatka z buraczków 150g got. herbata dzika róża/ jablko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 83 /porcja 1100g)= 922,40 kcal Białko ogółem (100g)= 3.8 /porcja 1100g)= 41,80 g Tłuszcz (100g)= 1.8 /porcja 1100g)= 19,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .3 /porcja 1100g)= 3,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11.9 /porcja 1100g)= 132,40 g cukry suma (100g)= 2.5 /porcja 1100g)= 27,60 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2.1 /porcja 1100g)= 22,90 g Sól (100g)= .2 /porcja 1100g)= 1,80 g	Banan 1szt-130g Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 61.2 /porcja 130g)= 79,40 kcal Białko ogółem (100g)= .6 /porcja 130g)= 0,80 g Tłuszcz (100g)= .2 /porcja 130g)= 0,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .1 /porcja 130g)= 0,10 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 13.7 /porcja 130g)= 17,90 g cukry suma (100g)= 12.1 /porcja 130g)= 15,70 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.1 /porcja 130g)= 1,40 g Sól (100g)= 0 /porcja 130g)= g	Bułka pszenna 75g (<i>GLU Psz, SOJ, GLU Jęcz.</i>) masło porcjowane 10g (<i>MLE</i>) Golonkowa delikatesowa z indyka 60g (<i>GLU Psz, SEL, GOR</i>) Rukola 10g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 95.4 /porcja 405g)= 381,70 kcal Białko ogółem (100g)= 4 /porcja 405g)= 15,90 g Tłuszcz (100g)= 3.2 /porcja 405g)= 12,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.7 /porcja 405g)= 6,80 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12.3 /porcja 405g)= 49,30 g cukry suma (100g)= 1.8 /porcja 405g)= 7,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= .7 /porcja 405g)= 2,80 g Sól (100g)= .5 /porcja 405g)= 1,90 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 107,60 kcal Białko ogółem 96,70 g Tłuszcz 61,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 24,10 g Węglowodny przyswajalne 274,90 g cukry suma 71,60 g Błonnik pokarmowy 34,10 g Sól 5,30 g	

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadlospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

strona 4 z 16

Wydrukował: q, Data i godzina wydruku: 2025-08-06 07:56:48

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-08-28 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-08-28 czwartek 12- Papłkowata	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 2025-08-28 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-08-28 czwartek 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 2025-08-28 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2025-08-28 czwartek	7- kontrolowana zawartość kw. tłuszczowych(sercowa)	Bulka Grahamka 1szt-70g (GLU Psz.) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) Twarożek z pietruszką 120g (MLE.) Mix salat z olejem i marchewką 50g Banan 1szt-130g Kakao z cukrem 250 ml A (MLE.) Wartość energetyczna[kcal] 724,00 kcal Białko ogółem 37,40 g Tłuszcz 19,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 7,30 g Węglowodny przyswajalne 94,80 g cukry suma 32,50 g Błonnik pokarmowy 11,60 g Sól 1,30 g		Żurek z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL, GLU Żyt.) Gulasz drobiowy naturalny 200g A (GLU Psz, MLE, SEL.) Kasza pęczak gotowana 200g A (GLU Psz.) Salatka z buraczków 150g got. herbata dzika róża/ jablko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 939,40 kcal Białko ogółem 38,20 g Tłuszcz 19,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 3,30 g Węglowodny przyswajalne 152,40 g cukry suma 27,00 g Błonnik pokarmowy 30,00 g Sól 1,80 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.) Dżem porcjowany 1szt-25g ogórek 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 422,90 kcal Białko ogółem 18,00 g Tłuszcz 11,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 2,80 g Węglowodny przyswajalne 59,20 g cukry suma 44,90 g Błonnik pokarmowy 8,50 g Sól 1,10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 086,30 kcal Białko ogółem 93,60 g Tłuszcz 50,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 13,40 g Węglowodny przyswajalne 306,40 g cukry suma 104,40 g Błonnik pokarmowy 50,10 g Sól 4,20 g

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-08-28 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2025-08-28 czwartek	9- Bogatobiałkowa	Bulka Grahamka 1szt-70g (GLU Psz.) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Twarożek z pietruszką 120g (MLE.) Mix salat z olejem i marchewką 50g Kakao z cukrem 250 ml A (MLE.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 136,7 /(porcja 530g)= 719,40 kcal Białko ogółem (100g)= 7 /(porcja 530g)= 36,60 g Tuszcz (100g)= 5,3 /(porcja 530g)= 27,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2,4 /(porcja 530g)= 12,70 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 14,6 /(porcja 530g)= 77,10 g cukry suma (100g)= 3,2 /(porcja 530g)= 16,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,9 /(porcja 530g)= 10,20 g Sól (100g)= .2 /(porcja 530g)= 1,30 g	Jogurt naturalny 150g-1szt. (MLE.) Banan 1szt-130g Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 48 /(porcja 280g)= 133,40 kcal Białko ogółem (100g)= 1.7 /(porcja 280g)= 4,60 g Tuszcz (100g)= .8 /(porcja 280g)= 2,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .5 /(porcja 280g)= 1,50 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 8.3 /(porcja 280g)= 23,00 g cukry suma (100g)= 7.5 /(porcja 280g)= 20,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= .5 /(porcja 280g)= 1,40 g Sól (100g)= .1 /(porcja 280g)= 0,10 g	Żurek z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL, GLU Żyt.) Gulasz drobiowy naturalny 200g A (GLU Psz, MLE, SEL.) kasza jęczmienna 200g (GLU Psz.) Sałatka z buraczków 150g got. herbata dzika róża/ jablko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 83 /(porcja 1100g)= 922,40 kcal Białko ogółem (100g)= 3,8 /(porcja 1100g)= 41,80 g Tuszcz (100g)= 1.8 /(porcja 1100g)= 19,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .3 /(porcja 1100g)= 3,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11.9 /(porcja 1100g)= 132,40 g cukry suma (100g)= 2.5 /(porcja 1100g)= 27,60 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2.1 /(porcja 1100g)= 22,90 g Sól (100g)= .2 /(porcja 1100g)= 1,80 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 Tuszcz (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)= .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.) Dżem porcjowany 1szt-25g Rukola 10g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 97 /(porcja 445g)= 440,80 kcal Białko ogółem (100g)= 4 /(porcja 445g)= 17,90 g Tuszcz (100g)= 3 /(porcja 445g)= 13,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.5 /(porcja 445g)= 6,90 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12.9 /(porcja 445g)= 58,60 g cukry suma (100g)= 9.8 /(porcja 445g)= 44,40 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.9 /(porcja 445g)= 8,40 g Sól (100g)= .2 /(porcja 445g)= 1,10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 295,00 kcal Białko ogółem 104,10 g Tuszcz 64,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 25,50 g Węglowodny przyswajalne 304,10 g cukry suma 109,60 g Błonnik pokarmowy 42,90 g Sól 4,40 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 2025-08-28 KUCHNIA SZPITALNA

2025-08-28 czwartek		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
6-Z ograniczeniem łatwo przys.węgl(Cukrzycowa)		Bulka Grahamka 1szt-70g (GLU Psz,) masło porcjowane 10g (MLE,) Twarożek z pietruszką 120g (MLE,) Mix sałat z olejem i marchewką 50g Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 89,3 /(porcja 500g)= 446,60 kcal Białko ogółem (100g)= 5,2 /(porcja 500g)= 26,20 g Tłuszcz (100g)= 3,8 /(porcja 500g)= 19,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,9 /(porcja 500g)= 9,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 8,1 /(porcja 500g)= 40,60 g cukry suma (100g)= 1,5 /(porcja 500g)= 7,70 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1 /(porcja 500g)= 4,90 g Sól (100g)= ,2 /(porcja 500g)= 1,00 g	Jogurt naturalny 150g-1szt. (MLE,) Banan 1szt-130g Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 48 /(porcja 280g)= 133,40 kcal Białko ogółem (100g)= 1,7 /(porcja 280g)= 4,60 g Tłuszcz (100g)= ,8 /(porcja 280g)= 2,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= ,5 /(porcja 280g)= 1,50 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 8,3 /(porcja 280g)= 23,00 g cukry suma (100g)= 7,5 /(porcja 280g)= 20,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= ,5 /(porcja 280g)= 1,40 g Sól (100g)= ,1 /(porcja 280g)= 0,10 g	Żurek z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL, GLU Żyt,) Gulasz drobiowy naturalny 200g A (GLU Psz, MLE, SEL,) Kasza pęczak gotowana 200g A (GLU Psz,) Salátka z buraczków 150g got. Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 82,8 /(porcja 1100g)= 920,10 kcal Białko ogółem (100g)= 3,4 /(porcja 1100g)= 38,20 g Tłuszcz (100g)= 1,8 /(porcja 1100g)= 19,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= ,3 /(porcja 1100g)= 3,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 13,3 /(porcja 1100g)= 147,40 g cukry suma (100g)= 2 /(porcja 1100g)= 22,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2,7 /(porcja 1100g)= 30,00 g Sól (100g)= ,2 /(porcja 1100g)= 1,80 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 ogórek 50g Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 80,5 /(porcja 470g)= 383,10 kcal Białko ogółem (100g)= 4 /(porcja 470g)= 18,90 g Tłuszcz (100g)= 2,8 /(porcja 470g)= 13,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,5 /(porcja 470g)= 6,90 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9,1 /(porcja 470g)= 43,20 g cukry suma (100g)= ,8 /(porcja 470g)= 3,60 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,4 /(porcja 470g)= 6,60 g Sól (100g)= ,2 /(porcja 470g)= 1,10 g	Pieczywo żytnio-pszenno-razowe 60g (GLU Psz, GLU Żyt,) masło 10g (MLE,) Ser żółty 30g (MLE,) Rzodkiewka 30g Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 250,4 /(porcja 130g)= 325,20 kcal Białko ogółem (100g)= 11,7 /(porcja 130g)= 15,20 g Tłuszcz (100g)= 14,4 /(porcja 130g)= 18,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 9,6 /(porcja 130g)= 12,50 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 17,8 /(porcja 130g)= 23,20 g cukry suma (100g)= 1,5 /(porcja 130g)= 2,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= 4,1 /(porcja 130g)= 5,30 g Sól (100g)= ,5 /(porcja 130g)= 0,60 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 208,40 kcal Białko ogółem 103,10 g Tłuszcz 72,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 33,50 g Węglowodny przyswajalne 277,40 g cukry suma 56,10 g Błonnik pokarmowy 48,20 g Sól 4,60 g

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-08-28 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-08-28 czwartek	GL- Bezglutenowa	chleb bezglutenowy 105g masło porcjowane 10g (MLE) Twarożek z pietruszką 120g (MLE) Mix sałat z olejem i marchewką 50g Banan 1szt-130g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 82.5 /(porcja 665g)= 549,80 kcal Białko ogółem (100g)= 3.2 /(porcja 665g)= 21,10 g Tłuszcz (100g)= 3.6 /(porcja 665g)= 23,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.4 /(porcja 665g)= 9,50 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9.2 /(porcja 665g)= 61,40 g cukry suma (100g)= 4.5 /(porcja 665g)= 30,30 g Błonnik pokarmowy (100g)= ,4 /(porcja 665g)= 2,90 g Sól (100g)= ,2 /(porcja 665g)= 1,40 g		Jarzynowa z ziemniakami 300ml bez glutenowa Gulasz drobiowy naturalny 200g bezglutenowy i bezmleczny Ryż biały 220g A Salatka z buraczków 150g got. herbata dzika róża/ jabłko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 93.1 /(porcja 1120g)= 1 033,90 kcal Białko ogółem (100g)= 3.8 /(porcja 1120g)= 42,60 g Tłuszcz (100g)= 2.8 /(porcja 1120g)= 30,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= ,3 /(porcja 1120g)= 3,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12.4 /(porcja 1120g)= 137,80 g cukry suma (100g)= 2.4 /(porcja 1120g)= 26,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.9 /(porcja 1120g)= 21,10 g Sól (100g)= ,2 /(porcja 1120g)= 2,50 g		chleb bezglutenowy 105g masło porcjowane 10g (MLE) Kielbasa pieprzowa- wędlina z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 60g Dżem porcjowany 1szt-25g ogórek 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 81.2 /(porcja 500g)= 406,00 kcal Białko ogółem (100g)= 2.3 /(porcja 500g)= 11,50 g Tłuszcz (100g)= 3.5 /(porcja 500g)= 17,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.4 /(porcja 500g)= 7,20 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9.9 /(porcja 500g)= 49,30 g cukry suma (100g)= 9.2 /(porcja 500g)= 46,10 g Błonnik pokarmowy (100g)= ,9 /(porcja 500g)= 4,20 g Sól (100g)= ,5 /(porcja 500g)= 2,40 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 989,70 kcal Białko ogółem 75,20 g Tłuszcz 72,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 20,10 g Węglowodny przyswajalne 248,50 g cukry suma 102,60 g Błonnik pokarmowy 28,20 g Sól 6,30 g	

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-08-28 KUCHNIA SZPITALNA

2025-08-28 czwartek	ML - Bezmleczna	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
		Bulka Grahamka 1szt-70g (GLU Psz.) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) Masło roślinne rama 10g Szynka tostowa z kurcząt 60g (SOJ.) Mix салат z olejem i marchewką 50g Banan 1szt-130g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 91.2 /(porcja 600g) = 536,70 kcal Białko ogółem (100g)= 3.5 /(porcja 600g) = 20,50 g Tłuszcz (100g)= 2.4 /(porcja 600g) = 13,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .5 /(porcja 600g) = 3,20 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12.5 /(porcja 600g) = 73,30 g cukry suma (100g)= 4 /(porcja 600g) = 23,60 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.3 /(porcja 600g) = 7,40 g Sól (100g)= .2 /(porcja 600g) = 1,10 g		Żurek z ziemniakami 300ml bezmleczny (GLU Psz, SEL, GLU Żyt.) Gulasz drobiowy naturalny 200g bezglutnowy i bezmleczny Kasza jęczmienna 250g A (GLU Psz.) Sałatka z buraczków 150g got. herbata dzika róża/ jablko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 86.5 /(porcja 1150g) = 961,50 kcal Białko ogółem (100g)= 3.3 /(porcja 1150g) = 36,60 g Tłuszcz (100g)= 2.9 /(porcja 1150g) = 32,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .3 /(porcja 1150g) = 3,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10.6 /(porcja 1150g) = 118,20 g cukry suma (100g)= 2.4 /(porcja 1150g) = 26,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2.1 /(porcja 1150g) = 22,80 g Sól (100g)= .2 /(porcja 1150g) = 1,80 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.) Dżem porcjowany 1szt-25g Rukola 10g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 92.2 /(porcja 445g) = 419,10 kcal Białko ogółem (100g)= 3.9 /(porcja 445g) = 17,90 g Tłuszcz (100g)= 2.4 /(porcja 445g) = 11,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .6 /(porcja 445g) = 2,80 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12.9 /(porcja 445g) = 58,50 g cukry suma (100g)= 9.8 /(porcja 445g) = 44,30 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.9 /(porcja 445g) = 8,40 g Sól (100g)= .2 /(porcja 445g) = 1,10 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 917,30 kcal Białko ogółem 75,00 g Tłuszcz 57,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 9,40 g Węglowodny przyswajalne 250,00 g cukry suma 94,70 g Błonnik pokarmowy 38,60 g Sól 4,00 g	

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-08-28 KUCHNIA SZPITALNA

2025-08-28 czwartek	We- Wegetariańska	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
		Bulka Grahamka 1szt-70g (GLU Psz.) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Twarożek z pietruszką 120g (MLE.) Mix салат z olejem i marchewką 50g Banan 1szt-130g Kakao z cukrem 250 ml A (MLE.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 119,8 /(porcja 660g) = 798,80 kcal Białko ogółem (100g)= 5.6 /(porcja 660g) = 37,40 g Tłuszcz (100g)= 4.2 /(porcja 660g) = 28,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.9 /(porcja 660g) = 12,80 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 14.2 /(porcja 660g) = 94,90 g cukry suma (100g)= 4.9 /(porcja 660g) = 32,50 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.7 /(porcja 660g) = 11,60 g Sól (100g)= .2 /(porcja 660g) = 1,30 g		Żurek z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL, GLU Żyt.) Gulasz warzywny z soczewicą czerwoną 200g (GLU Psz.) Kasza pęczak gotowana 200g A (GLU Psz.) Sałatka z buraczków 150g got. herbata dzika róża/ jablko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 84 /(porcja 1100g) = 933,70 kcal Białko ogółem (100g)= 2.6 /(porcja 1100g) = 29,10 g Tłuszcz (100g)= 1.2 /(porcja 1100g) = 13,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .1 /(porcja 1100g) = 1,50 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 15.3 /(porcja 1100g) = 170,10 g cukry suma (100g)= 2.6 /(porcja 1100g) = 28,70 g Błonnik pokarmowy (100g)= 3.3 /(porcja 1100g) = 36,50 g Sól (100g)= .3 /(porcja 1100g) = 2,80 g		Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Pasta roślinna 1szt-75g (GLU Psz, SOJ, GOR.) Dżem porcjowany 1szt-25g ogórek 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 96.7 /(porcja 500g) = 483,30 kcal Białko ogółem (100g)= 2.5 /(porcja 500g) = 12,70 g Tłuszcz (100g)= 3.5 /(porcja 500g) = 17,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.3 /(porcja 500g) = 6,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 13.2 /(porcja 500g) = 65,90 g cukry suma (100g)= 9.8 /(porcja 500g) = 48,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2.1 /(porcja 500g) = 10,70 g Sól (100g)= .3 /(porcja 500g) = 1,50 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 215,80 kcal Białko ogółem 79,20 g Tłuszcz 58,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 20,70 g Węglowodny przyswajalne 330,90 g cukry suma 110,00 g Błonnik pokarmowy 58,80 g Sól 5,60 g

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-08-28 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-08-28 czwartek	C1- Dieta podstawowa	Bulka Grahamka 1szt-70g (<i>GLU Psz,</i>) Chleb żytnio- pszenny 30g (<i>GLU Psz, GLU Żyt,</i>) masło porcjowane 10g (<i>MLE,</i>) Twarożek z pietruszką 120g (<i>MLE,</i>) Mix sałat z olejem i marchewką 50g Banan 1szt-130g Kakao z cukrem 250 ml A (<i>MLE,</i>) Wartość energetyczna[kcal] 798,80 kcal Białko ogółem 37,40 g Tłuszcz 28,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 12,80 g Węglowodny przyswajalne 94,90 g cukry suma 32,50 g Błonnik pokarmowy 11,60 g Sól 1,30 g		Żurek z ziemniakami 300ml A (<i>GLU Psz, MLE, SEL, GLU Żyt,</i>) Gulasz drobiowy naturalny 200g A (<i>GLU Psz, MLE, SEL,</i>) Kasza pęczak gotowana 200g A (<i>GLU Psz,</i>) Salatka z buraczków 150g got. herbata dzika róża/ jabłko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 939,40 kcal Białko ogółem 38,20 g Tłuszcz 19,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 3,30 g Węglowodny przyswajalne 152,40 g cukry suma 27,00 g Błonnik pokarmowy 30,00 g Sól 1,80 g		Chleb żytnio- pszenny 30g (<i>GLU Psz, GLU Żyt,</i>) Chleb graham 60g (<i>GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt,</i>) masło porcjowane 10g (<i>MLE,</i>) Golonkowa delikatesowa z indyka 60g (<i>GLU Psz, SEL, GOR,</i>) Dżem porcjowany 1szt-25g ogórek 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 444,60 kcal Białko ogółem 18,10 g Tłuszcz 13,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 6,90 g Węglowodny przyswajalne 59,20 g cukry suma 44,90 g Błonnik pokarmowy 8,50 g Sól 1,10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 182,80 kcal Białko ogółem 93,70 g Tłuszcz 61,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 23,00 g Węglowodny przyswajalne 306,50 g cukry suma 104,40 g Błonnik pokarmowy 50,10 g Sól 4,20 g

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-08-28 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-08-28 czwartek	C2- Dieta Łatwostrawna	Bulka Grahamka 1szt-70g (<i>GLU Psz,</i>) Chleb żytnio- pszenny 30g (<i>GLU Psz, GLU Żyt,</i>) masło porcjowane 10g (<i>MLE,</i>) Twarożek z pietruszką 120g (<i>MLE,</i>) Mix sałat z olejem i marchewką 50g Banan 1szt-130g Kakao z cukrem 250 ml A (<i>MLE,</i>) Wartość energetyczna[kcal] 798,80 kcal Białko ogółem 37,40 g Tłuszcz 28,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 12,80 g Węglowodny przyswajalne 94,90 g cukry suma 32,50 g Błonnik pokarmowy 11,60 g Sól 1,30 g		Żurek z ziemniakami 300ml A (<i>GLU Psz, MLE, SEL, GLU Żyt,</i>) Gulasz drobiowy naturalny 200g A (<i>GLU Psz, MLE, SEL,</i>) kasza jęczmienna 200g (<i>GLU Psz,</i>) Salatka z buraczków 150g got. herbata dzika róża/ jabłko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 922,40 kcal Białko ogółem 41,80 g Tłuszcz 19,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 3,30 g Węglowodny przyswajalne 132,40 g cukry suma 27,60 g Błonnik pokarmowy 22,90 g Sól 1,80 g		Chleb żytnio- pszenny 30g (<i>GLU Psz, GLU Żyt,</i>) Chleb graham 60g (<i>GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt,</i>) masło porcjowane 10g (<i>MLE,</i>) Golonkowa delikatesowa z indyka 60g (<i>GLU Psz, SEL, GOR,</i>) Dżem porcjowany 1szt-25g Rukola 10g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 440,80 kcal Białko ogółem 17,90 g Tłuszcz 13,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 6,90 g Węglowodny przyswajalne 58,60 g cukry suma 44,40 g Błonnik pokarmowy 8,40 g Sól 1,10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 162,00 kcal Białko ogółem 97,10 g Tłuszcz 61,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 23,00 g Węglowodny przyswajalne 285,90 g cukry suma 104,50 g Błonnik pokarmowy 42,90 g Sól 4,20 g

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-08-28 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-08-28 czwartek C3-Ograniczenie łatw.przys. węgl(CukrzycowaMatki)	Bulka Grahamka 1szt-70g (GLU Psz.) Twarożek z pietruszką 220g (MLE.) Mix салат z olejem i marchewką 50g Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 493,80 kcal Białko ogółem 43,20 g Tłuszcz 14,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 6,60 g Węglowodny przyswajalne 45,10 g cukry suma 12,20 g Błonnik pokarmowy 4,90 g Sól 1,10 g	Jogurt naturalny 150g-1szt. (MLE.) Banan 1szt-130g Wartość energetyczna[kcal] 133,40 kcal Białko ogółem 4,60 g Tłuszcz 2,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 1,50 g Węglowodny przyswajalne 23,00 g cukry suma 20,80 g Błonnik pokarmowy 1,40 g Sól 0,10 g	Żurek z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL, GLU Żyt.) Gulasz drobiowy naturalny 250g A (GLU Psz, MLE, SEL.) Kasza pęczak gotowana 200g A (GLU Psz.) Sałatka z buraczków 150g got. Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 985,90 kcal Białko ogółem 70,00 g Tłuszcz 11,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 1,90 g Węglowodny przyswajalne 148,70 g cukry suma 21,90 g Błonnik pokarmowy 31,90 g Sól 2,00 g		Chleb graham 90g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Masło roślinne rama 10g Golonkowa delikatesowa z indyka 60g (GLU Psz, SEL, GOR.) Rukola 10g ogórek 50g Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 361,40 kcal Białko ogółem 18,80 g Tłuszcz 11,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 2,80 g Węglowodny przyswajalne 43,20 g cukry suma 3,50 g Błonnik pokarmowy 6,60 g Sól 1,10 g	Pieczynko Żytnio-pszenno-razowe 60g (GLU Psz, GLU Żyt.) Masło roślinne rama 10g Ser żółty 30g (MLE.) Rzodkiewka 30g Wartość energetyczna[kcal] 304,10 kcal Białko ogółem 15,20 g Tłuszcz 16,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 8,80 g Węglowodny przyswajalne 23,10 g cukry suma 2,00 g Błonnik pokarmowy 5,30 g Sól 0,60 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 278,60 kcal Białko ogółem 151,80 g Tłuszcz 56,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 21,60 g Węglowodny przyswajalne 283,10 g cukry suma 60,40 g Błonnik pokarmowy 50,10 g Sól 4,90 g

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-08-28 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-08-28 czwartek P1-Dieta Podstawowa Dziecięca	Bulka Grahamka 1szt-70g (GLU Psz.) masło porcjowane 10g (MLE.) Twarożek z pietruszką 120g (MLE.) Mix салат z olejem i marchewką 50g Kakao z cukrem 250 ml A (MLE.) Wartość energetyczna[kcal] 642,30 kcal Białko ogółem 33,90 g Tłuszcz 27,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 12,60 g Węglowodny przyswajalne 62,40 g cukry suma 16,20 g Błonnik pokarmowy 8,90 g Sól 1,20 g	Banan 1szt-130g Wartość energetyczna[kcal] 79,40 kcal Białko ogółem 0,80 g Tłuszcz 0,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 0,10 g Węglowodny przyswajalne 17,90 g cukry suma 15,70 g Błonnik pokarmowy 1,40 g Sól g	Żurek z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL, GLU Żyt.) Gulasz drobiowy naturalny 200g A (GLU Psz, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna gotowana 100g (GLU Psz.) Sałatka z buraczków 100g got. herbata dzika róża/ jabłko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 718,90 kcal Białko ogółem 35,00 g Tłuszcz 17,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 3,00 g Węglowodny przyswajalne 97,90 g cukry suma 21,50 g Błonnik pokarmowy 16,60 g Sól 1,40 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	Chleb żytnio- pszeniczny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) Chleb graham 30g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Golonkowa delikatesowa z indyka 60g (GLU Psz, SEL, GOR.) Dżem porcjowany 1szt-25g ogórek 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 369,00 kcal Białko ogółem 14,80 g Tłuszcz 12,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 6,80 g Węglowodny przyswajalne 45,70 g cukry suma 44,00 g Błonnik pokarmowy 6,40 g Sól 1,00 g		Wartość energetyczna[kcal] 1 888,60 kcal Białko ogółem 87,70 g Tłuszcz 59,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 23,60 g Węglowodny przyswajalne 236,90 g cukry suma 97,40 g Błonnik pokarmowy 33,30 g Sól 3,70 g