

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-10-28 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-10-28 wtorek	1- Podstawowa	Bulka Grahamka 1szt-70g (GLU Psz,) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt,) masło porcjowane 10g (MLE,) Jajko gotowane 1szt-50g (JAJ,) Szynka tostowa z kurcząt 60g (SOJ,) Mix salát z olejem i marchewką 50g Jabłko 150g Kawa z mlekiem 250 ml A (GLU Psz, MLE,) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 98,8 /(porcja 670g) = 658,40 kcal Białko ogółem (100g)= 4,4 /(porcja 670g) = 29,30 g Tłuszcz (100g)= 3,8 /(porcja 670g) = 25,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,6 /(porcja 670g) = 10,70 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10,4 /(porcja 670g) = 69,30 g cukry suma (100g)= 3,1 /(porcja 670g) = 21,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,2 /(porcja 670g) = 8,20 g Sól (100g)= .2 /(porcja 670g) = 1,20 g		Kalafiorowa 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,) Ziemniaki 200g a Salátka z czerwonej kapusty 150g (JAJ, GOR,) Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 87,1 /(porcja 1120g) = 968,10 kcal Białko ogółem (100g)= 3,4 /(porcja 1120g) = 37,90 g Tłuszcz (100g)= 2 /(porcja 1120g) = 22,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .4 /(porcja 1120g) = 4,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12,8 /(porcja 1120g) = 142,30 g cukry suma (100g)= 2,2 /(porcja 1120g) = 24,60 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2,7 /(porcja 1120g) = 29,90 g Sól (100g)= .1 /(porcja 1120g) = 1,60 g		Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt,) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt,) masło porcjowane 10g (MLE,) Pasta twarogowa ze szpinakiem 120g A (MLE,) Sok wielowarzywny 200 ml (SEL,) Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 95 /(porcja 551g) = 528,00 kcal Białko ogółem (100g)= 4,4 /(porcja 551g) = 24,60 g Tłuszcz (100g)= 3,8 /(porcja 551g) = 20,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,9 /(porcja 551g) = 10,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10,4 /(porcja 551g) = 57,80 g cukry suma (100g)= 3,3 /(porcja 551g) = 18,40 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,1 /(porcja 551g) = 6,10 g Sól (100g)= .1 /(porcja 551g) = 0,60 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 154,50 kcal Białko ogółem 91,80 g Tłuszcz 68,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 25,40 g Węglowodny przyswajalne 269,40 g cukry suma 64,00 g Błonnik pokarmowy 44,20 g Sól 3,40 g

akcept. du. 21.10.25r.
DIETETYK
mgr Anna Klasa

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadłospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

strona 1 z 16

Wydrukował: q, Data i godzina wydruku: 2025-10-21 10:27:22

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-10-28 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-10-28 wtorek	2- Łatwostawna	Bulka Grahamka 1szt-70g (GLU Psz,) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt,) masło porcjowane 10g (MLE,) Jajko gotowane 1szt-50g (JAJ,) Szynka tostowa z kurcząt 60g (SOJ,) Mix salát z olejem i marchewką 50g Jabłko gotowane 150g Kawa z mlekiem 250 ml A (GLU Psz, MLE,) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 99 /(porcja 670g) = 660,10 kcal Białko ogółem (100g)= 4,4 /(porcja 670g) = 29,20 g Tłuszcz (100g)= 3,7 /(porcja 670g) = 24,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,6 /(porcja 670g) = 10,60 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10,6 /(porcja 670g) = 70,60 g cukry suma (100g)= 3,4 /(porcja 670g) = 22,40 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,1 /(porcja 670g) = 7,50 g Sól (100g)= .2 /(porcja 670g) = 1,20 g		Kalafiorowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL,) Klopsiki drobiowe pieczone 2sz-100g A (GLU Psz, JAJ, SOJ, GLU Jęcz,) Sos pomidorowy 120g A (GLU Psz, MLE, SEL,) Ziemniaki 200g a Fasolka szparagowa duszona 150g Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 84,5 /(porcja 1120g) = 938,40 kcal Białko ogółem (100g)= 3,4 /(porcja 1120g) = 37,90 g Tłuszcz (100g)= 2,3 /(porcja 1120g) = 25,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .4 /(porcja 1120g) = 4,90 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11,7 /(porcja 1120g) = 129,40 g cukry suma (100g)= 1,8 /(porcja 1120g) = 19,70 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2,4 /(porcja 1120g) = 27,00 g Sól (100g)= 0 /(porcja 1120g) = 0,50 g		Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt,) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt,) masło porcjowane 10g (MLE,) Pasta twarogowa ze szpinakiem 120g A (MLE,) Sok wielowarzywny 200 ml (SEL,) Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 95 /(porcja 551g) = 528,00 kcal Białko ogółem (100g)= 4,4 /(porcja 551g) = 24,60 g Tłuszcz (100g)= 3,8 /(porcja 551g) = 20,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,9 /(porcja 551g) = 10,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10,4 /(porcja 551g) = 57,80 g cukry suma (100g)= 3,3 /(porcja 551g) = 18,40 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,1 /(porcja 551g) = 6,10 g Sól (100g)= .1 /(porcja 551g) = 0,60 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 126,50 kcal Białko ogółem 91,70 g Tłuszcz 71,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 25,90 g Węglowodny przyswajalne 257,80 g cukry suma 60,50 g Błonnik pokarmowy 40,60 g Sól 2,30 g

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadłospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

strona 2 z 16

Wydrukował: q, Data i godzina wydruku: 2025-10-21 10:27:22

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-10-28 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-10-28 wtorek	3-Latwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Bulka pszenna 100g (GLU Psz, SOJ, GLU Jęcz,) Szyńska tostowa z kurcząt 60g (SOJ,) Mix салат z olejem i marchewką 50g Kawa z mlekiem 250 ml A (GLU Psz, MLE,) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 101.8 /(porcja 460g)= 462,50 kcal Białko ogółem (100g)= 5.1 /(porcja 460g)= 23,00 g Tłuszcz (100g)= 2.3 /(porcja 460g)= 10,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .8 /(porcja 460g)= 3,70 g Węglowodny przyswajalny (100g)= 13,6 /(porcja 460g)= 61,70 g cukry suma (100g)= 2.2 /(porcja 460g)= 10,10 g Błonnik pokarmowy (100g)= .8 /(porcja 460g)= 3,50 g Sól (100g)= .4 /(porcja 460g)= 1,80 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 przyswajalny (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	Kalafiorowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL,) Klopsiki drobiowe pieczone 2szt-100g A (GLU Psz, JAJ, SOJ, GLU Jęcz,) Ziemniaki 200g a Fasolka szparagowa duszona 150g Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 78.2 /(porcja 1000g)= 782,20 kcal Białko ogółem (100g)= 3.6 /(porcja 1000g)= 36,20 g Tłuszcz (100g)= 1.3 /(porcja 1000g)= 13,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .4 /(porcja 1000g)= 3,50 g Węglowodny przyswajalny (100g)= 12.2 /(porcja 1000g)= 121,70 g cukry suma (100g)= 1.6 /(porcja 1000g)= 15,70 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2.6 /(porcja 1000g)= 25,70 g Sól (100g)= 0 /(porcja 1000g)= 0,30 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 przyswajalny (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,) Pasta twarogowa ze szpinakiem 120g A (MLE,) Pomidor sparzony 100g 2 szt Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 102.8 /(porcja 451g)= 467,20 kcal Białko ogółem (100g)= 5.1 /(porcja 451g)= 23,10 g Tłuszcz (100g)= 2.5 /(porcja 451g)= 11,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1 /(porcja 451g)= 4,70 g Węglowodny przyswajalny (100g)= 14.5 /(porcja 451g)= 65,80 g cukry suma (100g)= 3.3 /(porcja 451g)= 14,90 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.1 /(porcja 451g)= 5,10 g Sól (100g)= .4 /(porcja 451g)= 1,80 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 918,40 kcal Białko ogółem 104,40 g Tłuszcz 37,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 13,30 g Węglowodny przyswajalny 272,90 g cukry suma 64,10 g Błonnik pokarmowy 35,80 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.

strona 3 z 16

Wydrukował: q, Data i godzina wydruku: 2025-10-21 10:27:22

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-10-28 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-10-28 wtorek	4-Latwostrawna z ogr. sub. pobudz. wyd. soku żółtek.	Bulka Grahamka 1szt-70g (GLU Psz,) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt,) masło porcjowane 10g (MLE,) Szyńska tostowa z kurcząt 60g (SOJ,) Mix салат z olejem i marchewką 50g Kawa z mlekiem 250 ml A (GLU Psz, MLE,) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 112.1 /(porcja 470g)= 533,80 kcal Białko ogółem (100g)= 4.9 /(porcja 470g)= 23,50 g Tłuszcz (100g)= 4.1 /(porcja 470g)= 19,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.9 /(porcja 470g)= 9,20 g Węglowodny przyswajalny (100g)= 12.2 /(porcja 470g)= 58,00 g cukry suma (100g)= 2.2 /(porcja 470g)= 10,30 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.3 /(porcja 470g)= 6,10 g Sól (100g)= .3 /(porcja 470g)= 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 przyswajalny (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	Kalafiorowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL,) Klopsiki drobiowe pieczone 2szt-100g A (GLU Psz, JAJ, SOJ, GLU Jęcz,) Ziemniaki 200g a Fasolka szparagowa duszona 150g Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 89 /(porcja 1000g)= 890,20 kcal Białko ogółem (100g)= 3.6 /(porcja 1000g)= 36,20 g Tłuszcz (100g)= 2.5 /(porcja 1000g)= 25,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .4 /(porcja 1000g)= 4,30 g Węglowodny przyswajalny (100g)= 12.2 /(porcja 1000g)= 121,70 g cukry suma (100g)= 1.6 /(porcja 1000g)= 15,70 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2.6 /(porcja 1000g)= 25,70 g Sól (100g)= 0 /(porcja 1000g)= 0,30 g	Arbuz 130g Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 18.7 /(porcja 130g)= 24,30 kcal Białko ogółem (100g)= .3 /(porcja 130g)= 0,40 g Tłuszcz (100g)= .1 /(porcja 130g)= 0,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 0 /(porcja 130g)= g Węglowodny przyswajalny (100g)= 4.2 /(porcja 130g)= 5,50 g cukry suma (100g)= 4 /(porcja 130g)= 5,10 g Błonnik pokarmowy (100g)= .2 /(porcja 130g)= 0,20 g Sól (100g)= 0 /(porcja 130g)= g	Bulka pszenna 75g (GLU Psz, SOJ, GLU Jęcz,) masło porcjowane 10g (MLE,) Pasta twarogowa ze szpinakiem 120g A (MLE,) Pomidor sparzony 100g 2 szt Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 112.5 /(porcja 436g)= 489,20 kcal Białko ogółem (100g)= 4.9 /(porcja 436g)= 21,40 g Tłuszcz (100g)= 4.5 /(porcja 436g)= 19,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2.3 /(porcja 436g)= 10,20 g Węglowodny przyswajalny (100g)= 12.7 /(porcja 436g)= 55,30 g cukry suma (100g)= 3.3 /(porcja 436g)= 14,50 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1 /(porcja 436g)= 4,40 g Sól (100g)= .3 /(porcja 436g)= 1,50 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 991,50 kcal Białko ogółem 85,30 g Tłuszcz 66,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 25,10 g Węglowodny przyswajalny 245,60 g cukry suma 50,70 g Błonnik pokarmowy 36,40 g Sól 3,10 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.

strona 4 z 16

Wydrukował: q, Data i godzina wydruku: 2025-10-21 10:27:22

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-10-28 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-10-28 wtorek	12- Pakowała	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 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 2025-10-28 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-10-28 wtorek	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 2025-10-28 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-10-28 wtorek 7- kontrolowana zawartość kw. tłuszczowych(sercowa)	Bulka Grahamka 1szt-70g (GLU Psz,) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt,) Masło roślinne rama 10g Jajko gotowane 1szt -50g (JAJ,) Szynka tostowa z kurcząt 60g (SOJ,) Mix салат z olejem i marchewką 50g Jabłko 150g Kawa z mlekiem 250 ml A (GLU Psz, MLE,) Wartość energetyczna[kcal] 636,70 kcal Białko ogółem 29,30 g Tłuszcz 22,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 6,50 g Węglowodny przyswajalne 69,30 g cukry suma 20,90 g Błonnik pokarmowy 8,20 g Sól 1,20 g		Kalafiorowa 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,) Ziemniaki 200g a Salatka z czerwonej kapusty 150g (JAJ, GOR,) Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 968,10 kcal Białko ogółem 37,90 g Tłuszcz 22,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 4,30 g Węglowodny przyswajalne 142,30 g cukry suma 24,60 g Błonnik pokarmowy 29,90 g Sól 1,60 g		Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt,) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt,) Pasta twarogowa ze szpinakiem 120g A (MLE,) Sok wielowarzywny 200 ml (SEL,) Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 453,20 kcal Białko ogółem 24,60 g Tłuszcz 12,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 5,00 g Węglowodny przyswajalne 57,70 g cukry suma 18,40 g Błonnik pokarmowy 6,10 g Sól 0,60 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 058,00 kcal Białko ogółem 91,80 g Tłuszcz 58,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 15,80 g Węglowodny przyswajalne 269,30 g cukry suma 63,90 g Błonnik pokarmowy 44,20 g Sól 3,40 g

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-10-28 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-10-28 wtorek 9- Bogatobiałkowa	Bulka Grahamka 1szt-70g (GLU Psz,) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt,) masło porcjowane 10g (MLE,) Jajko gotowane 1szt -50g (JAJ,) Szynka tostowa z kurcząt 60g (SOJ,) Mix салат z olejem i marchewką 50g Kawa z mlekiem 250 ml A (GLU Psz, MLE,) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 114,7 /(porcja 520g)= 603,70 kcal Białko ogółem (100g)= 5.5 /(porcja 520g)= 28,90 g Tłuszcz (100g)= 4,7 /(porcja 520g)= 24,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2 /(porcja 520g)= 10,60 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11,1 /(porcja 520g)= 58,30 g cukry suma (100g)= 2 /(porcja 520g)= 10,30 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.2 /(porcja 520g)= 6,10 g Sól (100g)= .2 /(porcja 520g)= 1,20 g	Jogurt naturalny 150g-1szt. (MLE,) Jabiko 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	Kalafiorowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL,) Klopsiki drobiowe pieczone 2szt-100g A (GLU Psz, JAJ, SOJ, GLU Jęcz,) Sos pomidorowy 120g A (GLU Psz, MLE, SEL,) Ziemniaki 200g a Fasolka szparagowa duszona 150g Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 84,5 /(porcja 1120g)= 938,40 kcal Białko ogółem (100g)= 3.4 /(porcja 1120g)= 37,90 g Tłuszcz (100g)= 2.3 /(porcja 1120g)= 25,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .4 /(porcja 1120g)= 4,90 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11,7 /(porcja 1120g)= 129,40 g cukry suma (100g)= 1.8 /(porcja 1120g)= 19,70 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2.4 /(porcja 1120g)= 27,00 g Sól (100g)= 0 /(porcja 1120g)= 0,50 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)= .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,) Pasta twarogowa ze szpinakiem 120g A (MLE,) Sok wielowarzywny 200 ml (SEL,) Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 95 /(porcja 551g)= 528,00 kcal Białko ogółem (100g)= 4.4 /(porcja 551g)= 24,60 g Tłuszcz (100g)= 3.8 /(porcja 551g)= 20,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.9 /(porcja 551g)= 10,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10,4 /(porcja 551g)= 57,80 g cukry suma (100g)= 3.3 /(porcja 551g)= 18,40 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.1 /(porcja 551g)= 6,10 g Sól (100g)= .1 /(porcja 551g)= 0,60 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 259,60 kcal Białko ogółem 98,70 g Tłuszcz 75,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 28,40 g Węglowodny przyswajalne 276,00 g cukry suma 65,60 g Błonnik pokarmowy 40,70 g Sól 2,50 g	

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-10-28 KUCHNIA SZPITALNA

2025-10-28 wtorek	6-Z ograniczeniem łatwo przys. węgl.(Cukrzykowa)	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
		Bulka Grahamka 1szt-70g (GLU Psz,) masło porcjowane 10g (MLE,) Jajko gotowane 1szt-50g (JAJ,) Szynka tostowa z kurcząt 60g (SOJ,) Mix sałat z olejem i marchewką 50g Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 90,5 /(porcja 490g)= 452,50 kcal Białko ogółem (100g)= 4,5 /(porcja 490g)= 22,60 g Tłuszcz (100g)= 4,1 /(porcja 490g)= 20,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,7 /(porcja 490g)= 8,50 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 7,2 /(porcja 490g)= 36,10 g cukry suma (100g)= .5 /(porcja 490g)= 2,30 g Błonnik pokarmowy (100g)= .9 /(porcja 490g)= 4,70 g Sól (100g)= .2 /(porcja 490g)= 1,00 g	Jogurt naturalny 150g-1szt. (MLE,) Jabłko 150g Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 35,9 /(porcja 300g)= 108,80 kcal Białko ogółem (100g)= 1,4 /(porcja 300g)= 4,20 g Tłuszcz (100g)= .8 /(porcja 300g)= 2,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .5 /(porcja 300g)= 1,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 5,3 /(porcja 300g)= 16,20 g cukry suma (100g)= 5,2 /(porcja 300g)= 15,70 g Błonnik pokarmowy (100g)= .7 /(porcja 300g)= 2,20 g Sól (100g)= .1 /(porcja 300g)= 0,10 g	Kalafiorowa 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,) Ziemniaki 200g a Sałatka z czerwonej kapusty 150g (JAJ, GOR,) Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 82,5 /(porcja 1120g)= 916,20 kcal Białko ogółem (100g)= 3,4 /(porcja 1120g)= 37,40 g Tłuszcz (100g)= 2 /(porcja 1120g)= 22,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .4 /(porcja 1120g)= 4,20 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11,7 /(porcja 1120g)= 130,30 g cukry suma (100g)= 1,9 /(porcja 1120g)= 21,60 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2,7 /(porcja 1120g)= 29,90 g Sól (100g)= .1 /(porcja 1120g)= 1,60 g		Chleb graham 90g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt,) masło porcjowane 10g (MLE,) Pasta twarogowa ze szpinakiem 120g A (MLE,) Sok wielowarzywny 200 ml (SEL,) Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 91,3 /(porcja 551g)= 507,30 kcal Białko ogółem (100g)= 4,6 /(porcja 551g)= 25,30 g Tłuszcz (100g)= 3,7 /(porcja 551g)= 20,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,9 /(porcja 551g)= 10,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9,3 /(porcja 551g)= 51,60 g cukry suma (100g)= 2,5 /(porcja 551g)= 13,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,2 /(porcja 551g)= 6,90 g Sól (100g)= .1 /(porcja 551g)= 0,70 g	Pieczynko żytnio-pszenno-razowe 60g (GLU Psz, GLU Żyt,) masło 10g (MLE,) Golonkowa delikatesowa z indyka 40g (GLU Psz, SEL, GOR,) Ogórek 30g Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 179,2 /(porcja 140g)= 252,40 kcal Białko ogółem (100g)= 7,4 /(porcja 140g)= 10,40 g Tłuszcz (100g)= 8,2 /(porcja 140g)= 11,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 4,2 /(porcja 140g)= 6,00 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 16,9 /(porcja 140g)= 23,90 g cukry suma (100g)= 1,4 /(porcja 140g)= 2,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= 3,5 /(porcja 140g)= 4,90 g Sól (100g)= .4 /(porcja 140g)= 0,50 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 237,20 kcal Białko ogółem 99,90 g Tłuszcz 77,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 30,50 g Węglowodny przyswajalne 258,10 g cukry suma 55,40 g Błonnik pokarmowy 48,60 g Sól 3,90 g

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-10-28 KUCHNIA SZPITALNA

2025-10-28 wtorek	GL- Bezglutenowa	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
		chleb bezglutenowy 105g masło porcjowane 10g (MLE,) Jajko gotowane 1szt-50g (JAJ,) Szynka tostowa z kurcząt 60g (SOJ,) Mix sałat z olejem i marchewką 50g Jabłko 150g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 79,7 /(porcja 675g)= 531,10 kcal Białko ogółem (100g)= 2,6 /(porcja 675g)= 17,10 g Tłuszcz (100g)= 3,9 /(porcja 675g)= 25,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,3 /(porcja 675g)= 8,60 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 7,5 /(porcja 675g)= 50,10 g cukry suma (100g)= 3 /(porcja 675g)= 19,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= .5 /(porcja 675g)= 3,50 g Sól (100g)= .2 /(porcja 675g)= 1,40 g		Kalafiorowa z ziemniakami 300ml bez glutenu (SEL,) Pulpeciki mięsne z soczewicą 2szt-100g A bezglutenowe (JAJ,) Sos pieczarkowy 120 bezglutenowy, bezmleczny Ziemniaki 300g A Sałatka z czerwonej kapusty 150g (JAJ, GOR,) Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 78,1 /(porcja 1220g)= 976,50 kcal Białko ogółem (100g)= 3,4 /(porcja 1220g)= 42,30 g Tłuszcz (100g)= 1,4 /(porcja 1220g)= 17,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .2 /(porcja 1220g)= 3,00 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12 /(porcja 1220g)= 149,80 g cukry suma (100g)= 1,2 /(porcja 1220g)= 14,50 g Błonnik pokarmowy (100g)= 3 /(porcja 1220g)= 37,70 g Sól (100g)= 0 /(porcja 1220g)= 0,40 g		chleb bezglutenowy 105g masło porcjowane 10g (MLE,) Pasta twarogowa ze szpinakiem 120g A (MLE,) Sok wielowarzywny 200 ml (SEL,) Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 87,8 /(porcja 566g)= 487,70 kcal Białko ogółem (100g)= 2,9 /(porcja 566g)= 16,20 g Tłuszcz (100g)= 4,5 /(porcja 566g)= 25,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,9 /(porcja 566g)= 10,50 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 8,8 /(porcja 566g)= 48,60 g cukry suma (100g)= 3,6 /(porcja 566g)= 19,70 g Błonnik pokarmowy (100g)= .3 /(porcja 566g)= 1,80 g Sól (100g)= .3 /(porcja 566g)= 1,50 g		Wartość energetyczna[kcal] 1 995,30 kcal Białko ogółem 75,60 g Tłuszcz 68,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22,10 g Węglowodny przyswajalne 248,50 g cukry suma 54,00 g Błonnik pokarmowy 43,00 g Sól 3,30 g

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-10-28 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-10-28 wtorek	ML - Bezmleczna	Bułka Grahamka 1szt-70g (GLU Psz.) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) Masło roślinne rama 10g Jajko gotowane 1szt-50g (JAJ.) Szynka kostowa z kurcząt 60g (SOJ.) Mix sałat z olejem i marchewką 50g Jabiko gotowane 150g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 87,5 /(porcja 670g)= 583,60 kcal Białko ogółem (100g)= 3,8 /(porcja 670g)= 25,40 g Tłuszcz (100g)= 2,9 /(porcja 670g)= 19,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .7 /(porcja 670g)= 4,50 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10,2 /(porcja 670g)= 68,10 g cukry suma (100g)= 3 /(porcja 670g)= 19,90 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,1 /(porcja 670g)= 7,40 g Sól (100g)= .2 /(porcja 670g)= 1,10 g		Kalafiorowa z ziemniakami 300ml bez mleczna (SEL.) Klopsiki drobiowe pieczone 2szt-100g A (GLU Psz, JAJ, SOJ, GLU Jęcz.) Sos pomidorowy 120g bezglutenowy i bezmleczny A (SEL.) Ziemniaki 300g A Fasolka szparagowa duszona 150g Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 87,6 /(porcja 1270g)= 1 095,20 kcal Białko ogółem (100g)= 3,2 /(porcja 1270g)= 39,60 g Tłuszcz (100g)= 3 /(porcja 1270g)= 37,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .3 /(porcja 1270g)= 3,70 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11,2 /(porcja 1270g)= 140,10 g cukry suma (100g)= 1,5 /(porcja 1270g)= 19,10 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2,7 /(porcja 1270g)= 33,20 g Sól (100g)= .1 /(porcja 1270g)= 0,80 g		Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) Masło roślinne rama 10g Kiełbasa pieprzowa- wędlna z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 60g Rukola 10g Sok wielowarzywny 200 ml (SEL.) Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 67 /(porcja 620g)= 418,90 kcal Białko ogółem (100g)= 3,5 /(porcja 620g)= 21,70 g Tłuszcz (100g)= 1,9 /(porcja 620g)= 12,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .5 /(porcja 620g)= 3,20 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 8,6 /(porcja 620g)= 53,70 g cukry suma (100g)= 2,2 /(porcja 620g)= 13,50 g Błonnik pokarmowy (100g)= .9 /(porcja 620g)= 5,60 g Sól (100g)= .2 /(porcja 620g)= 1,50 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 097,70 kcal Białko ogółem 86,70 g Tłuszcz 68,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 11,40 g Węglowodny przyswajalne 261,90 g cukry suma 52,50 g Błonnik pokarmowy 46,20 g Sól 3,40 g

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

strona 11 z 16

Formularz:Jadłospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

Wydrukował: q, Data i godzina wydruku: 2025-10-21 10:27:22

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-10-28 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-10-28 wtorek	We - Wiegolarianska	Bułka Grahamka 1szt-70g (GLU Psz.) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Jajko gotowane 2szt-100g (JAJ.) Mix sałat z olejem i marchewką 50g Jabiko 150g Kawa z mlekiem 250 ml A (GLU Psz, MLE.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 94,9 /(porcja 660g)= 632,30 kcal Białko ogółem (100g)= 3,7 /(porcja 660g)= 24,60 g Tłuszcz (100g)= 4,1 /(porcja 660g)= 27,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,6 /(porcja 660g)= 10,90 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10,3 /(porcja 660g)= 68,40 g cukry suma (100g)= 3,1 /(porcja 660g)= 20,60 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,2 /(porcja 660g)= 8,20 g Sól (100g)= .2 /(porcja 660g)= 1,10 g		Kalafiorowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL.) Ziemniaki 200g a Kotlet z soczewicy 100g (GLU Psz, JAJ.) Sos pieczarkowy 120ml A (GLU Psz, MLE.) Salatka z czerwonej kapusty 150g (JAJ, GOR.) Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 89,2 /(porcja 1120g)= 990,50 kcal Białko ogółem (100g)= 3,1 /(porcja 1120g)= 34,30 g Tłuszcz (100g)= 1,6 /(porcja 1120g)= 17,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .3 /(porcja 1120g)= 3,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 14,5 /(porcja 1120g)= 160,80 g cukry suma (100g)= 2,3 /(porcja 1120g)= 25,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= 3,1 /(porcja 1120g)= 34,70 g Sól (100g)= .1 /(porcja 1120g)= 1,60 g		Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Pasta twardogowa ze szpinakiem 120g A (MLE.) Sok wielowarzywny 200 ml (SEL.) Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 95 /(porcja 551g)= 528,00 kcal Białko ogółem (100g)= 4,4 /(porcja 551g)= 24,60 g Tłuszcz (100g)= 3,8 /(porcja 551g)= 20,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,9 /(porcja 551g)= 10,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10,4 /(porcja 551g)= 57,80 g cukry suma (100g)= 3,3 /(porcja 551g)= 18,40 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,1 /(porcja 551g)= 6,10 g Sól (100g)= .1 /(porcja 551g)= 0,60 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 150,80 kcal Białko ogółem 83,50 g Tłuszcz 65,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 24,70 g Węglowodny przyswajalne 287,00 g cukry suma 64,00 g Błonnik pokarmowy 49,00 g Sól 3,30 g

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

strona 12 z 16

Formularz:Jadłospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

Wydrukował: q, Data i godzina wydruku: 2025-10-21 10:27:22

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-10-28 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-10-28 wtorek	C1- Dieta podstawowa	Bulka Grahamka 1szt-70g (GLU Psz.) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Jajko gotowane 1szt -50g (JAJ.) Szynka tostowa z kurcząt 60g (SOJ.) Mix sałat z olejem i marchewką 50g Jabłko 150g Kawa z mlekiem 250 ml A (GLU Psz, MLE.) Wartość energetyczna[kcal] 658,40 kcal Białko ogółem 29,30 g Tłuszcz 25,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 10,70 g Węglowodny przyswajalne 69,30 g cukry suma 21,00 g Błonnik pokarmowy 8,20 g Sól 1,20 g		Kalafiorowa 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.) Ziemniaki 200g a Sałatka z czerwonej kapusty 150g (JAJ, GOR.) Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 968,10 kcal Białko ogółem 37,90 g Tłuszcz 22,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 4,30 g Węglowodny przyswajalne 142,30 g cukry suma 24,60 g Błonnik pokarmowy 29,90 g Sól 1,60 g		Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Pasta twarogowa ze szpinakiem 120g A (MLE) Sok wielowarzywny 200 ml (SEL.) Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 528,00 kcal Białko ogółem 24,60 g Tłuszcz 20,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 10,40 g Węglowodny przyswajalne 57,80 g cukry suma 18,40 g Błonnik pokarmowy 6,10 g Sól 0,60 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 154,50 kcal Białko ogółem 91,80 g Tłuszcz 68,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 25,40 g Węglowodny przyswajalne 269,40 g cukry suma 64,00 g Błonnik pokarmowy 44,20 g Sól 3,40 g

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-10-28 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-10-28 wtorek	C2- Dieta Łatwostrawna	Bulka Grahamka 1szt-70g (GLU Psz.) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Jajko gotowane 1szt -50g (JAJ.) Szynka tostowa z kurcząt 60g (SOJ.) Mix sałat z olejem i marchewką 50g Jabłko 150g Kawa z mlekiem 250 ml A (GLU Psz, MLE.) Wartość energetyczna[kcal] 658,40 kcal Białko ogółem 29,30 g Tłuszcz 25,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 10,70 g Węglowodny przyswajalne 69,30 g cukry suma 21,00 g Błonnik pokarmowy 8,20 g Sól 1,20 g		Kalafiorowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL.) Klopsiki drobiowe pieczone 2sz-100g A (GLU Psz, JAJ, SOJ, GLU Jęcz.) Sos pomidorowy 120g A (GLU Psz, MLE, SEL.) Ziemniaki 300g A Fasolka szparagowa duszona 150g Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 995,20 kcal Białko ogółem 39,30 g Tłuszcz 25,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 4,90 g Węglowodny przyswajalne 141,40 g cukry suma 20,50 g Błonnik pokarmowy 29,80 g Sól 0,50 g		Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Pasta twarogowa ze szpinakiem 120g A (MLE) Sok wielowarzywny 200 ml (SEL.) Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 528,00 kcal Białko ogółem 24,60 g Tłuszcz 20,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 10,40 g Węglowodny przyswajalne 57,80 g cukry suma 18,40 g Błonnik pokarmowy 6,10 g Sól 0,60 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 181,60 kcal Białko ogółem 93,20 g Tłuszcz 71,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 26,00 g Węglowodny przyswajalne 268,50 g cukry suma 59,90 g Błonnik pokarmowy 44,10 g Sól 2,30 g

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-10-28 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-10-28 wtorek C3-Ograniczenie ław.przys.węglu(CukrzycomaMalki)	Bulka Grahamka 1szt-70g (GLU Psz.) Masło roślinne rama 10g Jajko gotowane 2szt-100g (JAJ.) Szynka tostowa z kurcząt 60g (SOJ.) Mix салат z olejem i marchewką 50g Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 482,70 kcal Białko ogółem 27,90 g Tłuszcz 21,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 5,50 g Węglowodny przyswajalne 36,30 g cukry suma 2,30 g Błonnik pokarmowy 4,70 g Sól 1,10 g	Jogurt naturalny 150g-1szt. (MLE.) Jabłko 150g Wartość energetyczna[kcal] 108,80 kcal Białko ogółem 4,20 g Tłuszcz 2,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 1,40 g Węglowodny przyswajalne 16,20 g cukry suma 15,70 g Błonnik pokarmowy 2,20 g Sól 0,10 g	Kalaforowa 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.) Ziemniaki 200g a Salatka z czerwonej kapusty 150g (JAJ, GOR.) Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 988,40 kcal Białko ogółem 61,60 g Tłuszcz 13,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 3,20 g Węglowodny przyswajalne 141,40 g cukry suma 11,20 g Błonnik pokarmowy 35,60 g Sól 0,50 g		Chleb graham 90g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Pasta twarogowa ze szpinakiem 200g A (MLE.) Sok wielowarzywny 200 ml (SEL.) Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 586,70 kcal Białko ogółem 34,10 g Tłuszcz 24,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 8,30 g Węglowodny przyswajalne 54,70 g cukry suma 17,00 g Błonnik pokarmowy 6,90 g Sól 0,70 g	Pieczywo żytnio-pszenno-razowe 60g (GLU Psz, GLU Żyt.) Golonkowa delikatesowa z indyka 60g (GLU Psz, SEL, GOR.) Ogórek 30g Wartość energetyczna[kcal] 202,80 kcal Białko ogółem 13,10 g Tłuszcz 4,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 1,30 g Węglowodny przyswajalne 24,30 g cukry suma 2,00 g Błonnik pokarmowy 4,90 g Sól 0,80 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 369,40 kcal Białko ogółem 140,90 g Tłuszcz 66,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 19,70 g Węglowodny przyswajalne 272,90 g cukry suma 48,20 g Błonnik pokarmowy 54,30 g Sól 3,20 g

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-10-28 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-10-28 wtorek P1- Dieta Podstawowa Dziecięca	Bulka Grahamka 1szt-70g (GLU Psz.) masło porcjowane 10g (MLE.) Jajko gotowane 1szt -50g (JAJ.) Szynka tostowa z kurcząt 60g (SOJ.) Mix салат z olejem i marchewką 50g Kawa z mlekiem 250 ml A (GLU Psz, MLE.) Wartość energetyczna[kcal] 526,60 kcal Białko ogółem 26,20 g Tłuszcz 24,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 10,50 g Węglowodny przyswajalne 43,60 g cukry suma 9,70 g Błonnik pokarmowy 4,80 g Sól 1,10 g	Jabłko 150g Wartość energetyczna[kcal] 54,80 kcal Białko ogółem 0,40 g Tłuszcz 0,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem g Węglowodny przyswajalne 11,10 g cukry suma 10,60 g Błonnik pokarmowy 2,20 g Sól g	Kalaforowa 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.) Ziemniaki 100g Salatka z czerwonej kapusty 100g (JAJ, GOR.) Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 754,40 kcal Białko ogółem 33,40 g Tłuszcz 18,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 4,00 g Węglowodny przyswajalne 103,80 g cukry suma 18,80 g Błonnik pokarmowy 21,40 g Sól 1,10 g	Jogurt z owocami bez cukru 1szt- 150g (MLE.) Wartość energetyczna[kcal] 75,00 kcal Białko ogółem 4,40 g Tłuszcz 3,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 2,00 g Węglowodny przyswajalne 5,00 g cukry suma 4,50 g Błonnik pokarmowy 3,00 g Sól 0,20 g	Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) Chleb graham 30g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Pasta twarogowa ze szpinakiem 120g A (MLE.) Sok wielowarzywny 200 ml (SEL.) Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 452,40 kcal Białko ogółem 21,30 g Tłuszcz 20,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 10,30 g Węglowodny przyswajalne 44,30 g cukry suma 17,50 g Błonnik pokarmowy 4,00 g Sól 0,50 g		Wartość energetyczna[kcal] 1 863,20 kcal Białko ogółem 85,70 g Tłuszcz 66,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 26,80 g Węglowodny przyswajalne 207,80 g cukry suma 61,10 g Błonnik pokarmowy 35,40 g Sól 2,90 g