

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-08-29 KUCHNIA SZPITALNA

|                   |              | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 2. śniadanie | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Kolacja                                                                                                                                                                                                                               | Posiłek nocny | SUMA |
|-------------------|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|------|
| 2025-08-29 piątek | 1-Podstawowa | Chleb wieloziarnisty 85g (GLU Ows, GLU Żyt.)<br>Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.)<br>masło porcjowane 10g (MLE)<br>Jogurt owocowy 1szt-100g (MLE)<br>Pasta z jaj z koperkiem i ciecierzycą 120g A (JAJ, GOR.)<br>Pomidor 100g-2szt<br>Rukola 10g<br>Herbata z cukrem 250ml A<br>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 94,5 /(porcja 705g) = 674,90 kcal<br>Białko ogółem (100g)= 3,8 /(porcja 705g) = 26,90 g<br>Tłuszcz (100g)= 4 /(porcja 705g) = 28,50 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,3 /(porcja 705g) = 9,40 g<br>Węglowodny przyswajalne (100g)= 9,8 /(porcja 705g) = 69,70 g<br>cukry suma (100g)= 1,7 /(porcja 705g) = 11,90 g<br>Błonnik pokarmowy (100g)= 1,6 /(porcja 705g) = 11,10 g<br>Sól (100g)= ,3 /(porcja 705g) = 2,10 g |              | Szpinakowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL.)<br>Ryba duszona 100g A (GLU Psz, RYB.)<br>Sos cytrynowo-koperkowy 120g A (GLU Psz, MLE.)<br>Ziemniaki 200g a<br>Surówka coleslaw 150g A (JAJ, GOR.)<br>Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml<br>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 79,6 /(porcja 1120g) = 884,60 kcal<br>Białko ogółem (100g)= 3,7 /(porcja 1120g) = 41,10 g<br>Tłuszcz (100g)= 2,4 /(porcja 1120g) = 26,70 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= ,2 /(porcja 1120g) = 2,60 g<br>Węglowodny przyswajalne (100g)= 11,2 /(porcja 1120g) = 124,80 g<br>cukry suma (100g)= 2 /(porcja 1120g) = 22,40 g<br>Błonnik pokarmowy (100g)= 2,4 /(porcja 1120g) = 27,00 g<br>Sól (100g)= ,2 /(porcja 1120g) = 1,60 g | Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.)<br>Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.)<br>masło porcjowane 10g (MLE)<br>Twarożek 120g A (MLE.)<br>Mix sałat z olejem i marchewką 50g<br>Sok z marchwi 200ml<br>Herbata z cukrem 250ml A<br>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 78,3 /(porcja 720g) = 559,00 kcal<br>Białko ogółem (100g)= 3,4 /(porcja 720g) = 24,10 g<br>Tłuszcz (100g)= 3,1 /(porcja 720g) = 22,00 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,5 /(porcja 720g) = 10,50 g<br>Węglowodny przyswajalne (100g)= 8,6 /(porcja 720g) = 61,30 g<br>cukry suma (100g)= 3,2 /(porcja 720g) = 23,00 g<br>Błonnik pokarmowy (100g)= 1 /(porcja 720g) = 7,30 g<br>Sól (100g)= ,1 /(porcja 720g) = 0,60 g | Wartość energetyczna[kcal] 2 118,50 kcal<br>Białko ogółem 92,10 g<br>Tłuszcz 77,20 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22,50 g<br>Węglowodny przyswajalne 255,80 g<br>cukry suma 57,30 g<br>Błonnik pokarmowy 45,40 g<br>Sól 4,30 g |               |      |

08.08.2025r. Skiept.  
STARSZY DIETETYK

mgr inż. Magdalena Kwiatkowska

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-08-29 KUCHNIA SZPITALNA

|                   |                | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 2. śniadanie | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                              | Posiłek nocny | SUMA |
|-------------------|----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|------|
| 2025-08-29 piątek | 2-Latwostrawna | chleb żytnio-pszenny 90g<br>(GLU Psz, GLU Żyt.)<br>masło porcjowane 10g<br>(MLE)<br>Jogurt owocowy 1szt-100g<br>(MLE)<br>Pasta z jaj z koperkiem<br>120g (JAJ, GOR.)<br>Rukola 10g<br>Pomidor sparzony 100g 2<br>szt<br>Herbata z cukrem 250ml A<br>Wartość<br>energetyczna[kcal]<br>(100g)= 96,3 /(porcja<br>680g) = 642,20 kcal<br>Białko ogółem (100g)= 4<br>/(porcja 680g) = 26,70 g<br>Tłuszcz (100g)= 4<br>/(porcja 680g) = 26,50 g<br>Kwasy tłuszczowe<br>nasycone ogółem<br>(100g)= 1,6 /(porcja 680g<br>)= 10,60 g<br>Węglowodny<br>przyswajalne (100g)=<br>10,7 /(porcja 680g) =<br>71,40 g<br>cukry suma (100g)= 1,6<br>/(porcja 680g) = 10,40 g<br>Błonnik pokarmowy<br>(100g)= ,8 /(porcja 680g<br>)= 5,60 g<br>Sól (100g)= ,2 /(porcja<br>680g) = 1,50 g |              | Szpinakowa z ziemniakami<br>300ml A (GLU Psz, MLE,<br>SEL.)<br>Ryba duszona 100g A<br>(GLU Psz, RYB.)<br>Sos cytrynowo-koperkowy<br>120g A (GLU Psz, MLE.)<br>Ziemniaki 200g a<br>Marchew baby duszona z<br>sezamem 150g (SEZ.)<br>Herbata owoce leśne z<br>cukrem 250 ml<br>Wartość<br>energetyczna[kcal]<br>(100g)= 82,7 /(porcja<br>1120g) = 918,70 kcal<br>Białko ogółem (100g)=<br>4,4 /(porcja 1120g) =<br>48,70 g<br>Tłuszcz (100g)= 2,1<br>/(porcja 1120g) = 23,70 g<br>Kwasy tłuszczowe<br>nasycone ogółem<br>(100g)= ,2 /(porcja 1120g<br>)= 2,60 g<br>Węglowodny<br>przyswajalne (100g)=<br>11,7 /(porcja 1120g) =<br>129,40 g<br>cukry suma (100g)= 1,7<br>/(porcja 1120g) = 19,00 g<br>Błonnik pokarmowy<br>(100g)= 2,9 /(porcja<br>1120g) = 32,20 g<br>Sól (100g)= ,1 /(porcja<br>1120g) = 0,60 g | Chleb graham 60g (GLU<br>Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.)<br>Chleb żytnio- pszenny 30g<br>(GLU Psz, GLU Żyt.)<br>masło porcjowane 10g<br>(MLE)<br>Twarożek 120g A (MLE.)<br>Mix sałat z olejem i<br>marchewką 50g<br>Sok z marchwi 200ml<br>Herbata z cukrem 250ml A<br>Wartość<br>energetyczna[kcal]<br>(100g)= 78,3 /(porcja<br>720g) = 559,00 kcal<br>Białko ogółem (100g)=<br>3,4 /(porcja 720g) =<br>24,10 g<br>Tłuszcz (100g)= 3,1<br>/(porcja 720g) = 22,00 g<br>Kwasy tłuszczowe<br>nasycone ogółem<br>(100g)= 1,5 /(porcja 720g<br>)= 10,50 g<br>Węglowodny<br>przyswajalne (100g)= 8,6<br>/(porcja 720g) = 61,30 g<br>cukry suma (100g)= 3,2<br>/(porcja 720g) = 23,00 g<br>Błonnik pokarmowy<br>(100g)= 1 /(porcja 720g<br>)= 7,30 g<br>Sól (100g)= ,1 /(porcja<br>720g) = 0,60 g | Wartość<br>energetyczna[kcal] 2<br>119,90 kcal<br>Białko ogółem 99,50 g<br>Tłuszcz 72,20 g<br>Kwasy tłuszczowe<br>nasycone ogółem 23,70 g<br>Węglowodny przyswajalne<br>262,10 g<br>cukry suma 52,40 g<br>Błonnik pokarmowy 45,10<br>g<br>Sól 2,70 g |               |      |

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-08-29 KUCHNIA SZPITALNA

| 2025-08-29 piątek | 3-Latwostrawna z ograniczeniem tłuszczu | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 2. śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                          | SUMA |
|-------------------|-----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
|                   |                                         | Bulka pszenna 100g (GLU Psz, SOJ, GLU Jęcz.)<br>Pasta z białek jaj z koperkiem 120g (JAJ, MLE.)<br>Rukola 10g<br>Pomidor sparzony 100g 2 szt<br>Herbata z cukrem 250ml A<br>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 72,6 /porcja 580g)= 427,20 kcal<br>Białko ogółem (100g)= 3,6 /porcja 580g)= 20,90 g<br>Tłuszcz (100g)= 1,6 /porcja 580g)= 9,60 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .5 /porcja 580g)= 2,90 g<br>Węglowodny przyswajalne (100g)= 10,6 /porcja 580g)= 62,50 g<br>cukry suma (100g)= 1,8 /porcja 580g)= 10,70 g<br>Błonnik pokarmowy (100g)= .8 /porcja 580g)= 4,70 g<br>Sól (100g)= .4 /porcja 580g)= 2,50 g | Jogurt owocowy 1szt-100g (MLE.)<br>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 79 /porcja 100g)= 79,00 kcal<br>Białko ogółem (100g)= 3,2 /porcja 100g)= 3,20 g<br>Tłuszcz (100g)= 1,6 /porcja 100g)= 1,60 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,1 /porcja 100g)= 1,10 g<br>Węglowodny przyswajalne (100g)= 13 /porcja 100g)= 13,00 g<br>cukry suma (100g)= 0 /porcja 100g)= g<br>Błonnik pokarmowy (100g)= 0 /porcja 100g)= g<br>Sól (100g)= .1 /porcja 100g)= 0,10 g | Szpinakowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL.)<br>Ryba duszona 100g A (GLU Psz, RYB.)<br>Ziemniaki 300g A<br>Marchew baby duszona z sezamem 150g (SEZ.)<br>Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml<br>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 83,6 /porcja 1100g)= 928,30 kcal<br>Białko ogółem (100g)= 4,5 /porcja 1100g)= 50,50 g<br>Tłuszcz (100g)= 1,5 /porcja 1100g)= 16,60 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .2 /porcja 1100g)= 2,00 g<br>Węglowodny przyswajalne (100g)= 13,1 /porcja 1100g)= 145,50 g<br>cukry suma (100g)= 1,6 /porcja 1100g)= 17,90 g<br>Błonnik pokarmowy (100g)= 3,3 /porcja 1100g)= 36,30 g<br>Sól (100g)= .1 /porcja 1100g)= 0,60 g | Skyr naturalny 150g (MLE.)<br>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 64,3 /porcja 150g)= 96,00 kcal<br>Białko ogółem (100g)= 12,1 /porcja 150g)= 18,00 g<br>Tłuszcz (100g)= 0 /porcja 150g)= g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 0 /porcja 150g)= g<br>Węglowodny przyswajalne (100g)= 4,1 /porcja 150g)= 6,20 g<br>cukry suma (100g)= 4,1 /porcja 150g)= 6,20 g<br>Błonnik pokarmowy (100g)= 0 /porcja 150g)= g<br>Sól (100g)= .1 /porcja 150g)= 0,20 g | Bulka pszenna 100g (GLU Psz, SOJ, GLU Jęcz.)<br>Twarożek 120g A (MLE.)<br>Mix салат z olejem i marchewką 50g<br>Sok z marchwi 200ml<br>Herbata z cukrem 250ml A<br>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 72,8 /porcja 720g)= 519,90 kcal<br>Białko ogółem (100g)= 3,3 /porcja 720g)= 23,70 g<br>Tłuszcz (100g)= 1,9 /porcja 720g)= 13,50 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .7 /porcja 720g)= 5,00 g<br>Węglowodny przyswajalne (100g)= 10,2 /porcja 720g)= 72,50 g<br>cukry suma (100g)= 3,2 /porcja 720g)= 22,80 g<br>Błonnik pokarmowy (100g)= .7 /porcja 720g)= 5,20 g<br>Sól (100g)= .3 /porcja 720g)= 1,80 g | Wartość energetyczna[kcal] 2 050,40 kcal<br>Białko ogółem 116,30 g<br>Tłuszcz 41,30 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 11,00 g<br>Węglowodny przyswajalne 299,70 g<br>cukry suma 57,60 g<br>Błonnik pokarmowy 46,20 g<br>Sól 5,20 g |      |

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadłospis\_Tygodniowy\_posilki\_w\_kolumnach.fr3

strona 3 z 16

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 07:58:49

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-08-29 KUCHNIA SZPITALNA

|                                                                       | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 2. śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                         | SUMA |
|-----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 2025-08-29 piątek<br>4-Latwostrawna z ogr.sub.pobudz.wyd.soku żołądk. | Bulka pszenna 75g (GLU Psz, SOJ, GLU Jęcz.)<br>masło porcjowane 10g (MLE.)<br>Pasta z białek jaj z koperkiem 120g (JAJ, MLE.)<br>Rukola 10g<br>Pomidor sparzony 100g 2 szt<br>Herbata z cukrem 250ml A<br>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 94,2 /porcja 565g)= 523,40 kcal<br>Białko ogółem (100g)= 3,5 /porcja 565g)= 19,30 g<br>Tłuszcz (100g)= 4,7 /porcja 565g)= 25,80 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2,4 /porcja 565g)= 13,30 g<br>Węglowodny przyswajalne (100g)= 9,4 /porcja 565g)= 52,00 g<br>cukry suma (100g)= 1,9 /porcja 565g)= 10,30 g<br>Błonnik pokarmowy (100g)= .7 /porcja 565g)= 4,00 g<br>Sól (100g)= .4 /porcja 565g)= 2,20 g | Jogurt owocowy 1szt-100g (MLE.)<br>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 79 /porcja 100g)= 79,00 kcal<br>Białko ogółem (100g)= 3,2 /porcja 100g)= 3,20 g<br>Tłuszcz (100g)= 1,6 /porcja 100g)= 1,60 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,1 /porcja 100g)= 1,10 g<br>Węglowodny przyswajalne (100g)= 13 /porcja 100g)= 13,00 g<br>cukry suma (100g)= 0 /porcja 100g)= g<br>Błonnik pokarmowy (100g)= 0 /porcja 100g)= g<br>Sól (100g)= .1 /porcja 100g)= 0,10 g | Szpinakowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL.)<br>Ryba duszona 100g A (GLU Psz, RYB.)<br>Sos cytrynowo-koperkowy 120g A (GLU Psz, MLE.)<br>Ziemniaki 200g a<br>Marchew baby z pietruszką i olejem 150g A<br>Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml<br>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 87,5 /porcja 1120g)= 971,80 kcal<br>Białko ogółem (100g)= 3,9 /porcja 1120g)= 43,20 g<br>Tłuszcz (100g)= 2,7 /porcja 1120g)= 29,50 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .2 /porcja 1120g)= 2,70 g<br>Węglowodny przyswajalne (100g)= 12,3 /porcja 1120g)= 136,50 g<br>cukry suma (100g)= 1,8 /porcja 1120g)= 19,90 g<br>Błonnik pokarmowy (100g)= 2,9 /porcja 1120g)= 32,40 g<br>Sól (100g)= .1 /porcja 1120g)= 0,60 g | Jabłko gotowane 150g<br>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 37,8 /porcja 150g)= 56,50 kcal<br>Białko ogółem (100g)= .2 /porcja 150g)= 0,30 g<br>Tłuszcz (100g)= .2 /porcja 150g)= 0,30 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 0 /porcja 150g)= g<br>Węglowodny przyswajalne (100g)= 8,3 /porcja 150g)= 12,40 g<br>cukry suma (100g)= 8,1 /porcja 150g)= 12,10 g<br>Błonnik pokarmowy (100g)= 1 /porcja 150g)= 1,50 g<br>Sól (100g)= 0 /porcja 150g)= g | Bulka pszenna 75g (GLU Psz, SOJ, GLU Jęcz.)<br>masło porcjowane 10g (MLE.)<br>Twarożek 120g A (MLE.)<br>Mix салат z olejem i marchewką 50g<br>Sok z marchwi 200ml<br>Herbata z cukrem 250ml A<br>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 75,9 /porcja 705g)= 541,90 kcal<br>Białko ogółem (100g)= 3,1 /porcja 705g)= 22,00 g<br>Tłuszcz (100g)= 3 /porcja 705g)= 21,50 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,5 /porcja 705g)= 10,40 g<br>Węglowodny przyswajalne (100g)= 8,7 /porcja 705g)= 62,00 g<br>cukry suma (100g)= 3,1 /porcja 705g)= 22,40 g<br>Błonnik pokarmowy (100g)= .6 /porcja 705g)= 4,50 g<br>Sól (100g)= .2 /porcja 705g)= 1,50 g | Wartość energetyczna[kcal] 2 172,60 kcal<br>Białko ogółem 88,00 g<br>Tłuszcz 78,70 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 27,50 g<br>Węglowodny przyswajalne 275,90 g<br>cukry suma 64,70 g<br>Błonnik pokarmowy 42,40 g<br>Sól 4,40 g |      |

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadłospis\_Tygodniowy\_posilki\_w\_kolumnach.fr3

strona 4 z 16

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 07:58:49

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-08-29 KUCHNIA SZPITALNA

|                                    | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 2. śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA                                                                                                                                                                                                                                   |
|------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-08-29 piątek<br>12- Papkowata | zupa warzywna +ryż+masło+mięso drobiowe 500ml (GLU Psz, JAJ, SEL.)<br>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 83,8 /(porcja 500g)= 418,90 kcal<br>Białko ogółem (100g)= 5,1 /(porcja 500g)= 25,40 g<br>Tłuszcz (100g)= 2,6 /(porcja 500g)= 12,80 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .5 /(porcja 500g)= 2,30 g<br>Węglowodny przyswajalne (100g)= 9,8 /(porcja 500g)= 48,80 g<br>cukry suma (100g)= .6 /(porcja 500g)= 3,20 g<br>Błonnik pokarmowy (100g)= .9 /(porcja 500g)= 4,30 g<br>Sól (100g)= 0 /(porcja 500g)= 0,10 g | Jogurt owocowy 1szt-100g (MLE)<br>zupa warzywna +ryż+masło+mięso drobiowe 500ml (GLU Psz, JAJ, SEL.)<br>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 84,6 /(porcja 600g)= 497,90 kcal<br>Białko ogółem (100g)= 4,9 /(porcja 600g)= 28,60 g<br>Tłuszcz (100g)= 2,5 /(porcja 600g)= 14,40 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .6 /(porcja 600g)= 3,40 g<br>Węglowodny przyswajalne (100g)= 10,5 /(porcja 600g)= 61,80 g<br>cukry suma (100g)= .6 /(porcja 600g)= 3,20 g<br>Błonnik pokarmowy (100g)= .7 /(porcja 600g)= 4,30 g<br>Sól (100g)= 0 /(porcja 600g)= 0,20 g | Mięso+warzywa+masło+ziemiaki 500ml Papka (GLU Psz, MLE, SEL.)<br>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 62,9 /(porcja 500g)= 314,50 kcal<br>Białko ogółem (100g)= 3,8 /(porcja 500g)= 18,80 g<br>Tłuszcz (100g)= 2,7 /(porcja 500g)= 13,70 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,3 /(porcja 500g)= 6,30 g<br>Węglowodny przyswajalne (100g)= 5,3 /(porcja 500g)= 26,30 g<br>cukry suma (100g)= 1 /(porcja 500g)= 4,90 g<br>Błonnik pokarmowy (100g)= 1,5 /(porcja 500g)= 7,60 g<br>Sól (100g)= 0 /(porcja 500g)= 0,20 g | zupa warzywna +ryż+masło+mięso drobiowe 500ml (GLU Psz, JAJ, SEL.)<br>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 83,8 /(porcja 500g)= 418,90 kcal<br>Białko ogółem (100g)= 5,1 /(porcja 500g)= 25,40 g<br>Tłuszcz (100g)= 2,6 /(porcja 500g)= 12,80 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .5 /(porcja 500g)= 2,30 g<br>Węglowodny przyswajalne (100g)= 9,8 /(porcja 500g)= 48,80 g<br>cukry suma (100g)= .6 /(porcja 500g)= 3,20 g<br>Błonnik pokarmowy (100g)= .9 /(porcja 500g)= 4,30 g<br>Sól (100g)= 0 /(porcja 500g)= 0,10 g |         |               | Wartość energetyczna[kcal] 2 069,10 kcal<br>Białko ogółem 123,60 g<br>Tłuszcz 66,50 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 16,60 g<br>Węglowodny przyswajalne 234,50 g<br>cukry suma 17,70 g<br>Błonnik pokarmowy 24,80 g<br>Sól 0,70 g |

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-08-29 KUCHNIA SZPITALNA

|                                            | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 2. śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA                                                                                                                                                                                                                                   |
|--------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-08-29 piątek<br>14- Płynna wzmocniona | zupa warzywna +ryż+masło+mięso drobiowe 500ml (GLU Psz, JAJ, SEL.)<br>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 83,8 /(porcja 500g)= 418,90 kcal<br>Białko ogółem (100g)= 5,1 /(porcja 500g)= 25,40 g<br>Tłuszcz (100g)= 2,6 /(porcja 500g)= 12,80 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .5 /(porcja 500g)= 2,30 g<br>Węglowodny przyswajalne (100g)= 9,8 /(porcja 500g)= 48,80 g<br>cukry suma (100g)= .6 /(porcja 500g)= 3,20 g<br>Błonnik pokarmowy (100g)= .9 /(porcja 500g)= 4,30 g<br>Sól (100g)= 0 /(porcja 500g)= 0,10 g | zupa warzywna +ryż+masło+mięso drobiowe 500ml (GLU Psz, JAJ, SEL.)<br>Jogurt owocowy 1szt-100g (MLE)<br>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 84,6 /(porcja 600g)= 497,90 kcal<br>Białko ogółem (100g)= 4,9 /(porcja 600g)= 28,60 g<br>Tłuszcz (100g)= 2,5 /(porcja 600g)= 14,40 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .6 /(porcja 600g)= 3,40 g<br>Węglowodny przyswajalne (100g)= 10,5 /(porcja 600g)= 61,80 g<br>cukry suma (100g)= .6 /(porcja 600g)= 3,20 g<br>Błonnik pokarmowy (100g)= .7 /(porcja 600g)= 4,30 g<br>Sól (100g)= 0 /(porcja 600g)= 0,20 g | Mięso+warzywa+masło+ziemiaki 500ml Płynna (MLE, SEL.)<br>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 36980 /(porcja 1g)= 369,80 kcal<br>Białko ogółem (100g)= 1863 /(porcja 1g)= 18,60 g<br>Tłuszcz (100g)= 1745 /(porcja 1g)= 17,50 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 872 /(porcja 1g)= 8,70 g<br>Węglowodny przyswajalne (100g)= 3228 /(porcja 1g)= 32,30 g<br>cukry suma (100g)= 380 /(porcja 1g)= 3,80 g<br>Błonnik pokarmowy (100g)= 875 /(porcja 1g)= 8,80 g<br>Sól (100g)= 10 /(porcja 1g)= 0,10 g | zupa warzywna +ryż+masło+mięso drobiowe 500ml (GLU Psz, JAJ, SEL.)<br>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 83,8 /(porcja 500g)= 418,90 kcal<br>Białko ogółem (100g)= 5,1 /(porcja 500g)= 25,40 g<br>Tłuszcz (100g)= 2,6 /(porcja 500g)= 12,80 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .5 /(porcja 500g)= 2,30 g<br>Węglowodny przyswajalne (100g)= 9,8 /(porcja 500g)= 48,80 g<br>cukry suma (100g)= .6 /(porcja 500g)= 3,20 g<br>Błonnik pokarmowy (100g)= .9 /(porcja 500g)= 4,30 g<br>Sól (100g)= 0 /(porcja 500g)= 0,10 g |         |               | Wartość energetyczna[kcal] 2 124,40 kcal<br>Białko ogółem 123,40 g<br>Tłuszcz 70,30 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 19,00 g<br>Węglowodny przyswajalne 240,50 g<br>cukry suma 16,60 g<br>Błonnik pokarmowy 26,00 g<br>Sól 0,60 g |

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-08-29 KUCHNIA SZPITALNA

|                                                                           | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 2. śniadanie | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Podwieczorek | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Posiłek nocny | SUMA                                                                                                                                                                                                                                  |
|---------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-08-29 piątek<br>7- kontrolowana zawartość kw. tłuszczowych( sercowa) | chleb wielozłazisty 115g (GLU Ows, GLU Żyt.)<br>Masło roślinne rama 10g<br>Jogurt owocowy 1szt-100g (MLE)<br>Pasta z jaj z koperkiem i ciecierzycą 120g A (JAJ, GOR.)<br>Pomidor 100g-2szt<br>Rukola 10g<br>Herbata z cukrem 250ml A<br>Wartość energetyczna[kcal] 646,30 kcal<br>Białko ogółem 26,40 g<br>Tłuszcz 27,60 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 5,10 g<br>Węglowodny przyswajalne 64,20 g<br>cukry suma 12,00 g<br>Błonnik pokarmowy 12,80 g<br>Sól 2,30 g |              | Szpinakowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL.)<br>Ryba duszona 100g A (GLU Psz, RYB.)<br>Sos cytrynowo-koperkowy 120g A (GLU Psz, MLE.)<br>Ziemniaki 200g a<br>Surówka coleslaw 150g A (JAJ, GOR.)<br>Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml<br>Wartość energetyczna[kcal] 884,60 kcal<br>Białko ogółem 41,10 g<br>Tłuszcz 26,70 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 2,60 g<br>Węglowodny przyswajalne 124,80 g<br>cukry suma 22,40 g<br>Błonnik pokarmowy 27,00 g<br>Sól 1,60 g |              | Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.)<br>Chleb żytnio- pszenney 30g (GLU Psz, GLU Żyt.)<br>Twarożek 120g A (MLE.)<br>Mix салат z olejem i marchewką 50g<br>Sok z marchwi 200ml<br>Herbata z cukrem 250ml A<br>Wartość energetyczna[kcal] 484,20 kcal<br>Białko ogółem 24,00 g<br>Tłuszcz 13,80 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 5,00 g<br>Węglowodny przyswajalne 61,20 g<br>cukry suma 23,00 g<br>Błonnik pokarmowy 7,30 g<br>Sól 0,60 g |               | Wartość energetyczna[kcal] 2 015,10 kcal<br>Białko ogółem 91,50 g<br>Tłuszcz 68,10 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 12,70 g<br>Węglowodny przyswajalne 250,20 g<br>cukry suma 57,40 g<br>Błonnik pokarmowy 47,10 g<br>Sól 4,50 g |

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadłospis\_Tygodniowy\_posilki\_w\_kolumnach.fr3

strona 7 z 16

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 07:58:49

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-08-29 KUCHNIA SZPITALNA

|                                        | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 2. śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Posiłek nocny | SUMA                                                                                                                                                                                                                                   |
|----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-08-29 piątek<br>9- Bogatobiałkowa | chleb żytnio-pszenney 90g (GLU Psz, GLU Żyt.)<br>masło porcjowane 10g (MLE)<br>Pasta z jaj z koperkiem 200g A (JAJ, GOR.)<br>Rukola 10g<br>Pomidor sparzony 100g 2 szt<br>Herbata z cukrem 250ml A<br>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 86.5 /(porcja 660g)= 576,90 kcal<br>Białko ogółem (100g)= 3.9 /(porcja 660g)= 25,80 g<br>Tłuszcz (100g)= 2.9 /(porcja 660g)= 19,20 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.3 /(porcja 660g)= 8,50 g<br>Węglowodny przyswajalne (100g)= 10.6 /(porcja 660g)= 70,40 g<br>cukry suma (100g)= 1.6 /(porcja 660g)= 10,40 g<br>Błonnik pokarmowy (100g)= 1.4 /(porcja 660g)= 9,30 g<br>Sól (100g)= .1 /(porcja 660g)= 0,40 g | Jogurt owocowy 1szt-100g (MLE)<br>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 79 /(porcja 100g)= 79,00 kcal<br>Białko ogółem (100g)= 3.2 /(porcja 100g)= 3,20 g<br>Tłuszcz (100g)= 1.6 /(porcja 100g)= 1,60 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.1 /(porcja 100g)= 1,10 g<br>Węglowodny przyswajalne (100g)= 13 /(porcja 100g)= 13,00 g<br>cukry suma (100g)= 0<br>Błonnik pokarmowy (100g)= 0 /(porcja 100g)= g<br>Sól (100g)= .1 /(porcja 100g)= 0,10 g | Szpinakowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL.)<br>Ryba duszona 100g A (GLU Psz, RYB.)<br>Sos cytrynowo-koperkowy 120g A (GLU Psz, MLE.)<br>Ziemniaki 200g a<br>Marchew baby duszona z sezamem 150g (SEZ.)<br>Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml<br>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 82.7 /(porcja 1120g)= 918,70 kcal<br>Białko ogółem (100g)= 4.4 /(porcja 1120g)= 48,70 g<br>Tłuszcz (100g)= 2.1 /(porcja 1120g)= 23,70 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .2 /(porcja 1120g)= 2,60 g<br>Węglowodny przyswajalne (100g)= 11.7 /(porcja 1120g)= 129,40 g<br>cukry suma (100g)= 1.7 /(porcja 1120g)= 19,00 g<br>Błonnik pokarmowy (100g)= 2.9 /(porcja 1120g)= 32,20 g<br>Sól (100g)= .1 /(porcja 1120g)= 0,60 g | Jogurt naturalny 150g-1szt. (MLE.)<br>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 36.2 /(porcja 150g)= 54,00 kcal<br>Białko ogółem (100g)= 2.6 /(porcja 150g)= 3,80 g<br>Tłuszcz (100g)= 1.3 /(porcja 150g)= 2,00 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .9 /(porcja 150g)= 1,40 g<br>Węglowodny przyswajalne (100g)= 3.4 /(porcja 150g)= 5,10 g<br>cukry suma (100g)= 3.4 /(porcja 150g)= 5,10 g<br>Błonnik pokarmowy (100g)= 0 /(porcja 150g)= g<br>Sól (100g)= .1 /(porcja 150g)= 0,10 g | Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.)<br>Chleb żytnio- pszenney 30g (GLU Psz, GLU Żyt.)<br>masło porcjowane 10g (MLE.)<br>Twarożek naturalny 120g A (MLE.)<br>Mix салат z olejem i marchewką 50g<br>Sok z marchwi 200ml<br>Herbata z cukrem 250ml A<br>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 77.6 /(porcja 720g)= 554,50 kcal<br>Białko ogółem (100g)= 3.3 /(porcja 720g)= 23,70 g<br>Tłuszcz (100g)= 3 /(porcja 720g)= 21,70 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.5 /(porcja 720g)= 10,40 g<br>Węglowodny przyswajalne (100g)= 8.6 /(porcja 720g)= 61,20 g<br>cukry suma (100g)= 3.2 /(porcja 720g)= 23,10 g<br>Błonnik pokarmowy (100g)= 1 /(porcja 720g)= 7,30 g<br>Sól (100g)= .1 /(porcja 720g)= 0,70 g |               | Wartość energetyczna[kcal] 2 183,10 kcal<br>Białko ogółem 105,20 g<br>Tłuszcz 68,20 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 24,00 g<br>Węglowodny przyswajalne 279,10 g<br>cukry suma 57,60 g<br>Błonnik pokarmowy 48,80 g<br>Sól 1,90 g |

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadłospis\_Tygodniowy\_posilki\_w\_kolumnach.fr3

strona 8 z 16

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 07:58:49

|                   |                                                 | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 2. śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Podwieczorek | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | SUMA                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------------|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-08-29 piątek | 6-Z ograniczeniem łatwo przys.węgl.(Cukrzycowa) | chleb wieloziarnisty 115g<br>( <i>GLU Ows, GLU Żyt,</i> )<br>masło porcjowane 10g<br>( <i>MLE,</i> )<br>Pasta z jaj z koperkiem i<br>ciecierzycą 120g A ( <i>JAJ,</i><br><i>GOR,</i> )<br>Rukola 10g<br>Pomidor 100g-2szt<br>Herbata bez cukru 250 ml<br>Wartość<br>energetyczna[kcal]<br>(100g)= 96,9 /(porcja<br>605g )= 569,70 kcal<br>Białko ogółem (100g)= 4<br>/(porcja 605g )= 23,30 g<br>Tłuszcz (100g)= 4,8<br>/(porcja 605g )= 28,30 g<br>Kwasy tłuszczowe<br>nasycone ogółem<br>(100g)= 1,4 /(porcja 605g<br>)= 8,20 g<br>Węglowodny<br>przyswajalne (100g)= 7,9<br>/(porcja 605g )= 46,30 g<br>cukry suma (100g)= 1,2<br>/(porcja 605g )= 7,10 g<br>Błonnik pokarmowy<br>(100g)= 2,2 /(porcja 605g<br>)= 12,80 g<br>Sól (100g)= ,4 /(porcja<br>605g )= 2,20 g | Jogurt naturalny<br>150g-1szt. ( <i>MLE,</i> )<br>Wartość<br>energetyczna[kcal]<br>(100g)= 36,2 /(porcja<br>150g )= 54,00 kcal<br>Białko ogółem (100g)=<br>2,6 /(porcja 150g )= 3,80<br>g<br>Tłuszcz (100g)= 1,3<br>/(porcja 150g )= 2,00 g<br>Kwasy tłuszczowe<br>nasycone ogółem<br>(100g)= ,9 /(porcja 150g<br>)= 1,40 g<br>Węglowodny<br>przyswajalne (100g)= 3,4<br>/(porcja 150g )= 5,10 g<br>cukry suma (100g)= 3,4<br>/(porcja 150g )= 5,10 g<br>Błonnik pokarmowy<br>(100g)= 0 /(porcja 150g<br>)= 9<br>Sól (100g)= ,1 /(porcja<br>150g )= 0,10 g | Szpinakowa z ziemniakami<br>300ml A ( <i>GLU Psz, MLE,</i><br><i>SEL,</i> )<br>Ryba duszona 100g A<br>( <i>GLU Psz, RYB,</i> )<br>Sos cytrynowo-koperkowy<br>120g A ( <i>GLU Psz, MLE,</i> )<br>Ziemniaki 200g a<br>Surówka coleslaw 150g A<br>( <i>JAJ, GOR,</i> )<br>Herbata bez cukru 250 ml<br>Wartość<br>energetyczna[kcal]<br>(100g)= 67,4 /(porcja<br>1120g )= 749,10 kcal<br>Białko ogółem (100g)= 4<br>/(porcja 1120g )= 44,80 g<br>Tłuszcz (100g)= 1,9<br>/(porcja 1120g )= 21,20 g<br>Kwasy tłuszczowe<br>nasycone ogółem<br>(100g)= ,2 /(porcja 1120g<br>)= 2,20 g<br>Węglowodny<br>przyswajalne (100g)= 9,5<br>/(porcja 1120g )= 105,30<br>g<br>cukry suma (100g)= 1,7<br>/(porcja 1120g )= 19,20 g<br>Błonnik pokarmowy<br>(100g)= 2,2 /(porcja<br>1120g )= 24,80 g<br>Sól (100g)= ,2 /(porcja<br>1120g )= 1,70 g |              | Chleb graham 90g ( <i>GLU<br/>Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt,</i> )<br>masło porcjowane 10g<br>( <i>MLE,</i> )<br>Twarożek 120g A ( <i>MLE,</i> )<br>Mix салат z olejem i<br>marchewką 50g<br>Sok z marchwi 200ml<br>Herbata bez cukru 250 ml<br>Wartość<br>energetyczna[kcal]<br>(100g)= 75,4 /(porcja<br>720g )= 538,20 kcal<br>Białko ogółem (100g)=<br>3,5 /(porcja 720g )=<br>24,80 g<br>Tłuszcz (100g)= 3,1<br>/(porcja 720g )= 21,90 g<br>Kwasy tłuszczowe<br>nasycone ogółem<br>(100g)= 1,5 /(porcja 720g<br>)= 10,50 g<br>Węglowodny<br>przyswajalne (100g)= 7,7<br>/(porcja 720g )= 55,10 g<br>cukry suma (100g)= 2,6<br>/(porcja 720g )= 18,40 g<br>Błonnik pokarmowy<br>(100g)= 1,1 /(porcja 720g<br>)= 8,10 g<br>Sól (100g)= ,1 /(porcja<br>720g )= 0,60 g | Pieczynko<br>żytnio-pszenno-razowe<br>60g ( <i>GLU Psz, GLU Żyt,</i> )<br>Szyńka tostowa z kurcząt<br>40g ( <i>SOJ,</i> )<br>Ogórek 30g<br>Wartość<br>energetyczna[kcal]<br>(100g)= 139,4 /(porcja<br>130g )= 181,00 kcal<br>Białko ogółem (100g)=<br>8,9 /(porcja 130g )=<br>11,50 g<br>Tłuszcz (100g)= 1,3<br>/(porcja 130g )= 1,70 g<br>Kwasy tłuszczowe<br>nasycone ogółem<br>(100g)= ,7 /(porcja 130g<br>)= 0,90 g<br>Węglowodny<br>przyswajalne (100g)=<br>18,1 /(porcja 130g )=<br>23,50 g<br>cukry suma (100g)= 1,6<br>/(porcja 130g )= 2,10 g<br>Błonnik pokarmowy<br>(100g)= 3,8 /(porcja 130g<br>)= 4,90 g<br>Sól (100g)= ,2 /(porcja<br>130g )= 0,20 g | Wartość<br>energetyczna[kcal] 2<br>092,00 kcal<br>Białko ogółem 108,20 g<br>Tłuszcz 75,10 g<br>Kwasy tłuszczowe<br>nasycone ogółem 23,20 g<br>Węglowodny przyswajalne<br>235,30 g<br>cukry suma 51,90 g<br>Błonnik pokarmowy 50,60<br>g<br>Sól 4,80 g |

|                   |                  | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 2. śniadanie | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Podwieczorek | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Posiłek nocny | SUMA                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-08-29 piątek | GL- Bezglutenowa | chleb bezglutenowy 105g<br>masło porcjowane 10g<br>( <i>MLE,</i> )<br>Jogurt owocowy 1szt-100g<br>( <i>MLE,</i> )<br>Pasta z jaj z koperkiem i<br>ciecierzycą 120g A ( <i>JAJ,</i><br><i>GOR,</i> )<br>Pomidor 100g-2szt<br>Rukola 10g<br>Herbata z cukrem 250ml A<br>Wartość<br>energetyczna[kcal]<br>(100g)= 82,2 /(porcja<br>695g )= 586,80 kcal<br>Białko ogółem (100g)=<br>2,6 /(porcja 695g )=<br>18,80 g<br>Tłuszcz (100g)= 4<br>/(porcja 695g )= 28,20 g<br>Kwasy tłuszczowe<br>nasycone ogółem<br>(100g)= 1,4 /(porcja 695g<br>)= 9,70 g<br>Węglowodny<br>przyswajalne (100g)= 8,6<br>/(porcja 695g )= 61,20 g<br>cukry suma (100g)= 1,8<br>/(porcja 695g )= 12,70 g<br>Błonnik pokarmowy<br>(100g)= ,4 /(porcja 695g<br>)= 2,60 g<br>Sól (100g)= ,4 /(porcja<br>695g )= 2,60 g |              | Szpinakowa z ziemniakami<br>300ml bezglutenowa i<br>bezmleczna ( <i>SEL,</i> )<br>Ryba duszona 100g A<br>bezglutenowa ( <i>RYB,</i> )<br>Sos cytrynowo-koperkowy<br>120g A bezglutenowy<br>Ziemniaki 300g A<br>Surówka coleslaw 150g A<br>( <i>JAJ, GOR,</i> )<br>Herbata owoce leśne z<br>cukrem 250 ml<br>Wartość<br>energetyczna[kcal]<br>(100g)= 68,2 /(porcja<br>1220g )= 852,40 kcal<br>Białko ogółem (100g)=<br>3,2 /(porcja 1220g )=<br>40,00 g<br>Tłuszcz (100g)= 1,4<br>/(porcja 1220g )= 17,60 g<br>Kwasy tłuszczowe<br>nasycone ogółem<br>(100g)= ,1 /(porcja 1220g<br>)= 1,50 g<br>Węglowodny<br>przyswajalne (100g)=<br>11,2 /(porcja 1220g )=<br>139,40 g<br>cukry suma (100g)= 2,9<br>/(porcja 1220g )= 36,50 g<br>Błonnik pokarmowy<br>(100g)= 2,5 /(porcja<br>1220g )= 31,80 g<br>Sól (100g)= ,2 /(porcja<br>1220g )= 2,80 g |              | chleb bezglutenowy 105g<br>masło porcjowane 10g<br>( <i>MLE,</i> )<br>Twarożek 120g A ( <i>MLE,</i> )<br>Mix салат z olejem i<br>marchewką 50g<br>Sok z marchwi 200ml<br>Herbata z cukrem 250ml A<br>Wartość<br>energetyczna[kcal]<br>(100g)= 72,6 /(porcja<br>735g )= 518,60 kcal<br>Białko ogółem (100g)=<br>2,2 /(porcja 735g )=<br>15,70 g<br>Tłuszcz (100g)= 3,7<br>/(porcja 735g )= 26,30 g<br>Kwasy tłuszczowe<br>nasycone ogółem<br>(100g)= 1,5 /(porcja 735g<br>)= 10,60 g<br>Węglowodny<br>przyswajalne (100g)= 7,3<br>/(porcja 735g )= 52,10 g<br>cukry suma (100g)= 3,4<br>/(porcja 735g )= 24,30 g<br>Błonnik pokarmowy<br>(100g)= ,4 /(porcja 735g<br>)= 3,10 g<br>Sól (100g)= ,2 /(porcja<br>735g )= 1,50 g |               | Wartość<br>energetyczna[kcal] 1<br>957,80 kcal<br>Białko ogółem 74,50 g<br>Tłuszcz 72,10 g<br>Kwasy tłuszczowe<br>nasycone ogółem 21,80 g<br>Węglowodny przyswajalne<br>252,70 g<br>cukry suma 73,50 g<br>Błonnik pokarmowy 37,50<br>g<br>Sól 6,90 g |

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-08-29 KUCHNIA SZPITALNA

|                                     | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 2. śniadanie | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Podwieczorek | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Posiłek nocny | SUMA                                                                                                                                                                                                                                                |
|-------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-08-29 piątek<br>ML- Bezmleczna | <p>chleb żytnio-pszenney 90g (GLU Psz, GLU Żyt.)<br/>Masło roślinne rama 10g<br/>Pasta z jaj z koperkiem 120 g b/m (JAJ, GOR,)<br/>Rukola 10g<br/>Pomidor sparzony 100g 2 szt<br/>Herbata z cukrem 250ml A<br/>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 91.7 /(porcja 580g) = 539,30 kcal<br/>Białko ogółem (100g)= 4 /(porcja 580g) = 23,40 g<br/>Tłuszcz (100g)= 3,8 /(porcja 580g) = 22,30 g<br/>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .9 /(porcja 580g) = 5,20 g<br/>Węglowodny przyswajalne (100g)= 9.9 /(porcja 580g) = 58,30 g<br/>cukry suma (100g)= 1.8 /(porcja 580g) = 10,40 g<br/>Błonnik pokarmowy (100g)= 1 /(porcja 580g) = 5,60 g<br/>Sól (100g)= .1 /(porcja 580g) = 0,40 g</p> |              | <p>Szpinakowa z ziemniakami 300ml bezglutenowa i bezmleczna (SEL,)<br/>Ryba duszona 100g A (GLU Psz, RYB,)<br/>Sos cytrynowo-koperkowy bezmleczny 120g A<br/>Ziemniaki 300g A<br/>Marchew baby duszona z sezamem 150g (SEZ,)<br/>Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml<br/>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 86.2 /(porcja 1220g) = 1 077,20 kcal<br/>Białko ogółem (100g)= 3.7 /(porcja 1220g) = 45,80 g<br/>Tłuszcz (100g)= 2.6 /(porcja 1220g) = 32,30 g<br/>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .2 /(porcja 1220g) = 2,70 g<br/>Węglowodny przyswajalne (100g)= 12.2 /(porcja 1220g) = 153,00 g<br/>cukry suma (100g)= 2.3 /(porcja 1220g) = 28,40 g<br/>Błonnik pokarmowy (100g)= 3 /(porcja 1220g) = 37,80 g<br/>Sól (100g)= .1 /(porcja 1220g) = 0,80 g</p> |              | <p>Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.)<br/>Chleb żytnio- pszenney 30g (GLU Psz, GLU Żyt.)<br/>Masło roślinne rama 10g<br/>Szynka tostowa z kurcząt 60g (SOJ,)<br/>Mix салат z olejem i marchewką 50g<br/>Sok z marchwi 200ml<br/>Herbata z cukrem 250ml A<br/>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 71.6 /(porcja 660g) = 477,10 kcal<br/>Białko ogółem (100g)= 3.1 /(porcja 660g) = 20,90 g<br/>Tłuszcz (100g)= 2 /(porcja 660g) = 13,40 g<br/>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .5 /(porcja 660g) = 3,00 g<br/>Węglowodny przyswajalne (100g)= 8.8 /(porcja 660g) = 58,50 g<br/>cukry suma (100g)= 2.8 /(porcja 660g) = 18,50 g<br/>Błonnik pokarmowy (100g)= 1.1 /(porcja 660g) = 7,30 g<br/>Sól (100g)= .1 /(porcja 660g) = 0,60 g</p> |               | <p>Wartość energetyczna[kcal] 2 093,60 kcal<br/>Białko ogółem 90,10 g<br/>Tłuszcz 68,00 g<br/>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 10,90 g<br/>Węglowodny przyswajalne 269,80 g<br/>cukry suma 57,30 g<br/>Błonnik pokarmowy 50,70 g<br/>Sól 1,80 g</p> |

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-08-29 KUCHNIA SZPITALNA

|                                     | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 2. śniadanie | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Podwieczorek | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Posiłek nocny | SUMA                                                                                                                                                                                                                                                |
|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-08-29 piątek<br>We- Weganistka | <p>chleb żytnio-pszenney 90g (GLU Psz, GLU Żyt.)<br/>masło porcjowane 10g (MLE,)<br/>Jogurt owocowy 1szt-100g (MLE,)<br/>Pasta z jaj z koperkiem i ciecierzycą 120g A (JAJ, GOR,)<br/>Rukola 10g<br/>Pomidor 100g-2szt<br/>Herbata z cukrem 250ml A<br/>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 98.4 /(porcja 680g) = 655,90 kcal<br/>Białko ogółem (100g)= 4 /(porcja 680g) = 26,90 g<br/>Tłuszcz (100g)= 3,6 /(porcja 680g) = 24,20 g<br/>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.5 /(porcja 680g) = 9,70 g<br/>Węglowodny przyswajalne (100g)= 11.7 /(porcja 680g) = 77,70 g<br/>cukry suma (100g)= 1.6 /(porcja 680g) = 11,00 g<br/>Błonnik pokarmowy (100g)= .8 /(porcja 680g) = 5,60 g<br/>Sól (100g)= .2 /(porcja 680g) = 1,60 g</p> |              | <p>Szpinakowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL,)<br/>Ryba duszona 100g A (GLU Psz, RYB,)<br/>Sos cytrynowo-koperkowy 120g A (GLU Psz, MLE,)<br/>Ziemniaki 200g a<br/>Surówka coleslaw 150g A (JAJ, GOR,)<br/>Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml<br/>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 79.6 /(porcja 1120g) = 884,60 kcal<br/>Białko ogółem (100g)= 3.7 /(porcja 1120g) = 41,10 g<br/>Tłuszcz (100g)= 2.4 /(porcja 1120g) = 26,70 g<br/>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .2 /(porcja 1120g) = 2,60 g<br/>Węglowodny przyswajalne (100g)= 11.2 /(porcja 1120g) = 124,80 g<br/>cukry suma (100g)= 2 /(porcja 1120g) = 22,40 g<br/>Błonnik pokarmowy (100g)= 2.4 /(porcja 1120g) = 27,00 g<br/>Sól (100g)= .2 /(porcja 1120g) = 1,60 g</p> |              | <p>Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.)<br/>Chleb żytnio- pszenney 30g (GLU Psz, GLU Żyt.)<br/>masło porcjowane 10g (MLE,)<br/>Twarożek 120g A (MLE,)<br/>Mix салат z olejem i marchewką 50g<br/>Sok z marchwi 200ml<br/>Herbata z cukrem 250ml A<br/>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 78.3 /(porcja 720g) = 559,00 kcal<br/>Białko ogółem (100g)= 3.4 /(porcja 720g) = 24,10 g<br/>Tłuszcz (100g)= 3.1 /(porcja 720g) = 22,00 g<br/>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.5 /(porcja 720g) = 10,50 g<br/>Węglowodny przyswajalne (100g)= 8.6 /(porcja 720g) = 61,30 g<br/>cukry suma (100g)= 3.2 /(porcja 720g) = 23,00 g<br/>Błonnik pokarmowy (100g)= 1 /(porcja 720g) = 7,30 g<br/>Sól (100g)= .1 /(porcja 720g) = 0,60 g</p> |               | <p>Wartość energetyczna[kcal] 2 099,50 kcal<br/>Białko ogółem 92,10 g<br/>Tłuszcz 72,90 g<br/>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22,80 g<br/>Węglowodny przyswajalne 263,80 g<br/>cukry suma 56,40 g<br/>Błonnik pokarmowy 39,90 g<br/>Sól 3,80 g</p> |

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-08-29 KUCHNIA SZPITALNA

|                   |                      | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 2. śniadanie | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Podwieczorek | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Posiłek nocny | SUMA                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-08-29 piątek | C1- Dieta podstawowa | Chleb wieloziarnisty 85g<br>( <i>GLU Ows, GLU Żyt.</i> )<br>Chleb żytnio- pszenny 30g<br>( <i>GLU Psz, GLU Żyt.</i> )<br>masło porcjowane 10g<br>( <i>MLE</i> )<br>Jogurt owocowy 1szt-100g<br>( <i>MLE</i> )<br>Pasta z jaj z koperkiem i<br>ciecierzycą 120g A ( <i>JAJ,</i><br><i>GOR</i> )<br>Rukola 10g<br>Pomidor 100g-2szt<br>Herbata z cukrem 250ml A<br>Wartość<br>energetyczna[kcal]<br>674,90 kcal<br>Białko ogółem 26,90 g<br>Tłuszcz 28,50 g<br>Kwasy tłuszczowe<br>nasycone ogółem 9,40 g<br>Węglowodny<br>przyswajalne 69,70 g<br>cukry suma 11,90 g<br>Błonnik pokarmowy<br>11,10 g<br>Sól 2,10 g |              | Szpinakowa z ziemniakami<br>300ml A ( <i>GLU Psz, MLE,</i><br><i>SEL</i> )<br>Ryba duszona 100g A<br>( <i>GLU Psz, RYB</i> )<br>Sos cytrynowo-koperkowy<br>120g A ( <i>GLU Psz, MLE</i> )<br>Ziemniaki 200g a<br>Surówka coleslaw 150g A<br>( <i>JAJ, GOR</i> )<br>Herbata owoce leśne z<br>cukrem 250 ml<br>Wartość<br>energetyczna[kcal]<br>884,60 kcal<br>Białko ogółem 41,10 g<br>Tłuszcz 26,70 g<br>Kwasy tłuszczowe<br>nasycone ogółem 2,60 g<br>Węglowodny<br>przyswajalne 124,80 g<br>cukry suma 22,40 g<br>Błonnik pokarmowy<br>27,00 g<br>Sól 1,60 g |              | Chleb graham 60g ( <i>GLU<br/>Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.</i> )<br>Chleb żytnio- pszenny 30g<br>( <i>GLU Psz, GLU Żyt.</i> )<br>masło porcjowane 10g<br>( <i>MLE</i> )<br>Twarożek 120g A ( <i>MLE</i> )<br>Mix салат z olejem i<br>marchewką 50g<br>Sok z marchwi 200ml<br>Herbata z cukrem 250ml A<br>Wartość<br>energetyczna[kcal]<br>559,00 kcal<br>Białko ogółem 24,10 g<br>Tłuszcz 22,00 g<br>Kwasy tłuszczowe<br>nasycone ogółem 10,50<br>g<br>Węglowodny<br>przyswajalne 61,30 g<br>cukry suma 23,00 g<br>Błonnik pokarmowy<br>7,30 g<br>Sól 0,60 g |               | Wartość<br>energetyczna[kcal] 2<br>118,50 kcal<br>Białko ogółem 92,10 g<br>Tłuszcz 77,20 g<br>Kwasy tłuszczowe<br>nasycone ogółem 22,50 g<br>Węglowodny przyswajalne<br>255,80 g<br>cukry suma 57,30 g<br>Błonnik pokarmowy 45,40<br>g<br>Sól 4,30 g |
|                   |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |               |                                                                                                                                                                                                                                                      |

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-08-29 KUCHNIA SZPITALNA

|                   |                        | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 2. śniadanie | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | SUMA |                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------|------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-08-29 piątek | C2- Dieta Łatwostrawna | chleb żytnio-pszenny 90g<br>( <i>GLU Psz, GLU Żyt.</i> )<br>masło porcjowane 10g<br>( <i>MLE</i> )<br>Jogurt owocowy 1szt-100g<br>( <i>MLE</i> )<br>Pasta z jaj z koperkiem<br>120g ( <i>JAJ, GOR</i> )<br>Rukola 10g<br>Pomidor sparzony 100g 2<br>szt<br>Herbata z cukrem 250ml A<br>Wartość<br>energetyczna[kcal]<br>642,20 kcal<br>Białko ogółem 26,70 g<br>Tłuszcz 26,50 g<br>Kwasy tłuszczowe<br>nasycone ogółem 10,60<br>g<br>Węglowodny<br>przyswajalne 71,40 g<br>cukry suma 10,40 g<br>Błonnik pokarmowy<br>5,60 g<br>Sól 1,50 g |              | Szpinakowa z ziemniakami<br>300ml A ( <i>GLU Psz, MLE,<br/>SEL</i> )<br>Ryba duszona 100g A<br>( <i>GLU Psz, RYB</i> )<br>Sos cytrynowo-koperkowy<br>120g A ( <i>GLU Psz, MLE</i> )<br>Ziemniaki 300g A<br>Marchew baby duszona z<br>sezamem 150g ( <i>SEZ</i> )<br>Herbata owoce leśne z<br>cukrem 250 ml<br>Wartość<br>energetyczna[kcal] 1<br>032,30 kcal<br>Białko ogółem 51,60 g<br>Tłuszcz 23,90 g<br>Kwasy tłuszczowe<br>nasycone ogółem 2,60 g<br>Węglowodny<br>przyswajalne 153,40 g<br>cukry suma 20,40 g<br>Błonnik pokarmowy<br>37,80 g<br>Sól 0,60 g |              |         | Chleb graham 60g ( <i>GLU<br/>Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.</i> )<br>Chleb żytnio- pszenny 30g<br>( <i>GLU Psz, GLU Żyt.</i> )<br>masło porcjowane 10g<br>( <i>MLE</i> )<br>Twarożek 120g A ( <i>MLE</i> )<br>Mix salat z olejem i<br>marchewką 50g<br>Sok z marchwi 200ml<br>Herbata z cukrem 250ml A<br>Wartość<br>energetyczna[kcal]<br>559,00 kcal<br>Białko ogółem 24,10 g<br>Tłuszcz 22,00 g<br>Kwasy tłuszczowe<br>nasycone ogółem 10,50<br>g<br>Węglowodny<br>przyswajalne 61,30 g<br>cukry suma 23,00 g<br>Błonnik pokarmowy<br>7,30 g<br>Sól 0,60 g |      | Wartość<br>energetyczna[kcal] 2<br>233,50 kcal<br>Białko ogółem 102,40 g<br>Tłuszcz 72,40 g<br>Kwasy tłuszczowe<br>nasycone ogółem 23,70 g<br>Węglowodny przyswajalne<br>286,10 g<br>cukry suma 53,80 g<br>Błonnik pokarmowy 50,70<br>g<br>Sól 2,70 g |
|                   |                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |              |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |      |                                                                                                                                                                                                                                                       |

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-08-29 KUCHNIA SZPITALNA

|                                                                      | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 2. śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                 | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Podwieczorek | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | SUMA                                                                                                                                                                                                                                   |
|----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-08-29 piątek<br>C3-Ograniczenie łatw.przys.węglu(CukrzycaMalki) | chleb wieloziarnisty 115g (GLU Ows, GLU Żyt.)<br>Masło roślinne rama 10g<br>Pasta z jaj z koperkiem i ciecierzycą 200g A (JAJ, GOR.)<br>Rukola 10g<br>Pomidor 100g-2szt<br>Herbata bez cukru 250 ml<br>Wartość energetyczna[kcal] 620,70 kcal<br>Białko ogółem 32,10 g<br>Tłuszcz 26,30 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 4,80 g<br>Węglowodny przyswajalne 52,80 g<br>cukry suma 7,50 g<br>Błonnik pokarmowy 12,80 g<br>Sól 2,30 g | Jogurt naturalny 150g-1szt. (MLE.)<br>Wartość energetyczna[kcal] 54,00 kcal<br>Białko ogółem 3,80 g<br>Tłuszcz 2,00 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 1,40 g<br>Węglowodny przyswajalne 5,10 g<br>cukry suma 5,10 g<br>Błonnik pokarmowy g<br>Sól 0,10 g | Szpinakowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL.)<br>Ryba duszona 150g A (RYB.)<br>Sos cytrynowo-koperkowy 120g A (GLU Psz, MLE.)<br>Ziemniaki 200g a<br>Surówka coleslaw 150g A (JAJ, GOR.)<br>Herbata bez cukru 250 ml<br>Wartość energetyczna[kcal] 763,90 kcal<br>Białko ogółem 54,30 g<br>Tłuszcz 21,40 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 2,20 g<br>Węglowodny przyswajalne 105,30 g<br>cukry suma 19,20 g<br>Błonnik pokarmowy 24,80 g<br>Sól 1,80 g |              | Chleb graham 90g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.)<br>Twarożek naturalny 200g A (MLE.)<br>Mix салат z olejem i marchewką 50g<br>Sok z marchwi 200ml<br>Herbata bez cukru 250 ml<br>Wartość energetyczna[kcal] 552,80 kcal<br>Białko ogółem 33,30 g<br>Tłuszcz 18,30 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 7,80 g<br>Węglowodny przyswajalne 57,80 g<br>cukry suma 21,90 g<br>Błonnik pokarmowy 8,10 g<br>Sól 0,70 g | Pieczywo żytnio-pszenno-razowe 60g (GLU Psz, GLU Żyt.)<br>Masło roślinne rama 10g<br>Szynka tostowa z kurcząt 80g A (SOJ.)<br>Ogórek 30g<br>Wartość energetyczna[kcal] 286,10 kcal<br>Białko ogółem 18,30 g<br>Tłuszcz 8,20 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 2,90 g<br>Węglowodny przyswajalne 24,30 g<br>cukry suma 2,40 g<br>Błonnik pokarmowy 4,90 g<br>Sól 0,30 g | Wartość energetyczna[kcal] 2 277,50 kcal<br>Białko ogółem 141,80 g<br>Tłuszcz 76,20 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 19,10 g<br>Węglowodny przyswajalne 245,30 g<br>cukry suma 56,10 g<br>Błonnik pokarmowy 50,60 g<br>Sól 5,20 g |

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-08-29 KUCHNIA SZPITALNA

|                   |                                | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 2. śniadanie                                                                                                                                                                                                                                          | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                          | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Posiłek nocny | SUMA                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------------|--------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-08-29 piątek | P1- Dieta Podstawowa Dziecięca | Chleb wieloziarnisty 40g (GLU Ows, GLU Żyt.)<br>Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.)<br>masło porcjowane 10g (MLE.)<br>Pasta z jaj z koperkiem i ciecierzycą 120g A (JAJ, GOR.)<br>Rukola 10g<br>Pomidor 100g-2szt<br>Herbata z cukrem 250ml A<br>Wartość energetyczna[kcal] 490,60 kcal<br>Białko ogółem 20,40 g<br>Tłuszcz 24,00 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 8,30 g<br>Węglowodny przyswajalne 42,80 g<br>cukry suma 10,60 g<br>Błonnik pokarmowy 6,60 g<br>Sól 1,60 g | Jogurt owocowy 1szt-100g (MLE.)<br>Wartość energetyczna[kcal] 79,00 kcal<br>Białko ogółem 3,20 g<br>Tłuszcz 1,60 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 1,10 g<br>Węglowodny przyswajalne 13,00 g<br>cukry suma g<br>Błonnik pokarmowy g<br>Sól 0,10 g | Szpinakowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL.)<br>Kotlet rybny 100g A (GLU Psz, JAJ, RYB.)<br>Ziemniaki 100g<br>Surówka coleslaw 100g G (JAJ, GOR.)<br>Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml<br>Wartość energetyczna[kcal] 539,30 kcal<br>Białko ogółem 21,00 g<br>Tłuszcz 8,80 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 1,00 g<br>Węglowodny przyswajalne 85,50 g<br>cukry suma 14,00 g<br>Błonnik pokarmowy 17,70 g<br>Sól 1,00 g | Pomarańcza 150g<br>Wartość energetyczna[kcal] 50,80 kcal<br>Białko ogółem 1,00 g<br>Tłuszcz 0,20 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem g<br>Węglowodny przyswajalne 10,20 g<br>cukry suma 9,40 g<br>Błonnik pokarmowy 2,10 g<br>Sól g | Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.)<br>Chleb graham 30g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.)<br>masło porcjowane 10g (MLE.)<br>Twarożek 120g A (MLE.)<br>Mix салат z olejem i marchewką 50g<br>Sok z marchwi 200ml<br>Herbata z cukrem 250ml A<br>Wartość energetyczna[kcal] 483,40 kcal<br>Białko ogółem 20,80 g<br>Tłuszcz 21,50 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 10,40 g<br>Węglowodny przyswajalne 47,80 g<br>cukry suma 22,10 g<br>Błonnik pokarmowy 5,20 g<br>Sól 0,50 g |               | Wartość energetyczna[kcal] 1 643,10 kcal<br>Białko ogółem 66,40 g<br>Tłuszcz 56,10 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 20,80 g<br>Węglowodny przyswajalne 199,30 g<br>cukry suma 56,10 g<br>Błonnik pokarmowy 31,60 g<br>Sól 3,20 g |