

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-10-29 KUCHNIA SZPITALNA

|                  |              | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 2. śniadanie | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Podwieczorek | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Posiłek nocny | SUMA                                                                                                                                                                                                                                  |
|------------------|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-10-29 środa | 1-Podstawowa | Bulka kajzerka 1szt-60g<br>Chleb graham 30g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.)<br>masło porcjowane 10g (MLE)<br>Syr jagodowy 150g (MLE)<br>Ser żółty 60g A (MLE)<br>Papryka świeża 80g<br>Rukola 10g<br>Herbata z cukrem 250ml A<br>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 88,9 /porcja 650g)= 592,60 kcal<br>Białko ogółem (100g)= 5,6 /porcja 650g)= 37,30 g<br>Tłuszcz (100g)= 3,6 /porcja 650g)= 23,90 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2,6 /porcja 650g)= 17,10 g<br>Węglowodny przyswajalne (100g)= 8,7 /porcja 650g)= 57,90 g<br>cukry suma (100g)= 4,1 /porcja 650g)= 27,40 g<br>Błonnik pokarmowy (100g)= .7 /porcja 650g)= 4,50 g<br>Sól (100g)= .2 /porcja 650g)= 1,10 g |              | Ogórkowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL)<br>Kurczak pieczony 150g A<br>Ziemniaki 200g a<br>Surówka meksykańska 150g A (JAJ, GOR)<br>Herbata malinowa 250ml A<br>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 92,5 /porcja 1050g)= 924,80 kcal<br>Białko ogółem (100g)= 4,3 /porcja 1050g)= 42,60 g<br>Tłuszcz (100g)= 2,9 /porcja 1050g)= 28,80 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .7 /porcja 1050g)= 6,90 g<br>Węglowodny przyswajalne (100g)= 11,6 /porcja 1050g)= 115,60 g<br>cukry suma (100g)= 2,9 /porcja 1050g)= 29,40 g<br>Błonnik pokarmowy (100g)= 1,8 /porcja 1050g)= 18,30 g<br>Sól (100g)= .2 /porcja 1050g)= 1,80 g |              | Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.)<br>Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.)<br>masło porcjowane 10g (MLE)<br>Golonkowa delikatesowa z indyka 40g (GLU Psz, SEL, GOR)<br>Salatka jarzynowa 120g A (JAJ, SEL, GOR)<br>Herbata z cukrem 250ml A<br>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 112,3 /porcja 510g)= 561,40 kcal<br>Białko ogółem (100g)= 3,3 /porcja 510g)= 16,70 g<br>Tłuszcz (100g)= 3,2 /porcja 510g)= 15,80 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,5 /porcja 510g)= 7,60 g<br>Węglowodny przyswajalne (100g)= 12,5 /porcja 510g)= 62,20 g<br>cukry suma (100g)= 2,3 /porcja 510g)= 11,30 g<br>Błonnik pokarmowy (100g)= 1,7 /porcja 510g)= 8,40 g<br>Sól (100g)= .4 /porcja 510g)= 2,10 g |               | Wartość energetyczna[kcal] 2 078,80 kcal<br>Białko ogółem 96,60 g<br>Tłuszcz 68,50 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 31,60 g<br>Węglowodny przyswajalne 235,70 g<br>cukry suma 68,10 g<br>Błonnik pokarmowy 31,20 g<br>Sól 5,00 g |

skrypt. du. 21.10.25r.  
DIETETYK  
mgr Anna Klasa

Wydruk z MAPI JADLOSPIS 2

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

strona 1 z 16

Wydrukował: q, Data i godzina wydruku: 2025-10-21 10:37:55

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

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-10-29 KUCHNIA SZPITALNA

|                  |                | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 2. śniadanie | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Podwieczorek | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Posiłek nocny | SUMA                                                                                                                                                                                                                                  |
|------------------|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-10-29 środa | 2-Latwostrawna | Bulka kajzerka 1szt-60g<br>Chleb graham 30g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.)<br>masło porcjowane 10g (MLE)<br>Syr jagodowy 150g (MLE)<br>Kiełbasa pieprzowa-wędlina z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 60g<br>Pomidor sparzony 100g 2 szt<br>Rukola 10g<br>Herbata z cukrem 250ml A<br>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 71,7 /porcja 670g)= 478,20 kcal<br>Białko ogółem (100g)= 4,8 /porcja 670g)= 31,70 g<br>Tłuszcz (100g)= 2 /porcja 670g)= 13,10 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,1 /porcja 670g)= 7,60 g<br>Węglowodny przyswajalne (100g)= 8,5 /porcja 670g)= 56,90 g<br>cukry suma (100g)= 3,9 /porcja 670g)= 26,20 g<br>Błonnik pokarmowy (100g)= .6 /porcja 670g)= 4,00 g<br>Sól (100g)= .2 /porcja 670g)= 1,50 g |              | Szpinakowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL)<br>Kurczak duszony 150g A<br>Sos potrawkowy 120g (GLU Psz, MLE, SEL)<br>Ziemniaki 200g a<br>Brokuły duszona 150g<br>Herbata malinowa 250ml A<br>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 79,2 /porcja 1170g)= 880,10 kcal<br>Białko ogółem (100g)= 4,3 /porcja 1170g)= 48,10 g<br>Tłuszcz (100g)= 2,5 /porcja 1170g)= 27,50 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .6 /porcja 1170g)= 6,70 g<br>Węglowodny przyswajalne (100g)= 9,3 /porcja 1170g)= 103,00 g<br>cukry suma (100g)= 1,3 /porcja 1170g)= 14,90 g<br>Błonnik pokarmowy (100g)= 2,1 /porcja 1170g)= 23,60 g<br>Sól (100g)= .1 /porcja 1170g)= 0,60 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>Golonkowa delikatesowa z indyka 40g (GLU Psz, SEL, GOR)<br>Salatka jarzynowa 120g A (JAJ, SEL, GOR)<br>Herbata z cukrem 250ml A<br>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 112,3 /porcja 510g)= 561,40 kcal<br>Białko ogółem (100g)= 3,3 /porcja 510g)= 16,70 g<br>Tłuszcz (100g)= 3,2 /porcja 510g)= 15,80 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,5 /porcja 510g)= 7,60 g<br>Węglowodny przyswajalne (100g)= 12,5 /porcja 510g)= 62,20 g<br>cukry suma (100g)= 2,3 /porcja 510g)= 11,30 g<br>Błonnik pokarmowy (100g)= 1,7 /porcja 510g)= 8,40 g<br>Sól (100g)= .4 /porcja 510g)= 2,10 g |               | Wartość energetyczna[kcal] 1 919,70 kcal<br>Białko ogółem 96,50 g<br>Tłuszcz 56,40 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 21,90 g<br>Węglowodny przyswajalne 222,10 g<br>cukry suma 52,40 g<br>Błonnik pokarmowy 36,00 g<br>Sól 4,20 g |

Wydruk z MAPI JADLOSPIS 2

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

strona 2 z 16

Wydrukował: q, Data i godzina wydruku: 2025-10-21 10:37:55

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

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-10-29 KUCHNIA SZPITALNA

|                  | Śniadanie                               | 2. śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | SUMA                                                                                                                                                                                                                                   |
|------------------|-----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-10-29 środa | 3-Latwostrawna z ograniczeniem tłuszczu | Bulka pszenna 100g (GLU Psz, SOJ, GLU Jęcz.)<br>Kielbasa pieprzowa-wędlina z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 60g<br>Pomidor sparzony 100g 2 szt<br>Rukola 10g<br>Herbata z cukrem 250ml A<br>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 72.2 / (porcja 520g) = 3.9 / (porcja 520g) = 20,30 g<br>Tłuszcz (100g)= .9 / (porcja 520g) = 5,00 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .3 / (porcja 520g) = 1,70 g<br>Węglowodny przyswajalne (100g)= 11.7 / (porcja 520g) = 61,70 g<br>cukry suma (100g)= 1.9 / (porcja 520g) = 10,00 g<br>Błonnik pokarmowy (100g)= .9 / (porcja 520g) = 4,70 g<br>Sól (100g)= .5 / (porcja 520g) = 2,60 g | Skyr jagodowy 150g (MLE)<br>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 82.4 / (porcja 150g) = 123,00 kcal<br>Białko ogółem (100g)= 9.7 / (porcja 150g) = 14,40 g<br>Tłuszcz (100g)= 0 / (porcja 150g) = g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 0 / (porcja 150g) = g<br>Węglowodny przyswajalne (100g)= 11.1 / (porcja 150g) = 16,50 g<br>cukry suma (100g)= 11.1 / (porcja 150g) = 16,50 g<br>Błonnik pokarmowy (100g)= 0 / (porcja 150g) = g<br>Sól (100g)= 0 / (porcja 150g) = g | Szpinakowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL)<br>Kurczak duszony 150g A<br>Ziemniaki 300g A<br>Marchew baby duszona z sezamem 150g (SEZ)<br>Herbata malinowa 250ml A<br>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 95.1 / (porcja 1150g) = 1 057,00 kcal<br>Białko ogółem (100g)= 4.5 / (porcja 1150g) = 49,80 g<br>Tłuszcz (100g)= 3 / (porcja 1150g) = 33,10 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .6 / (porcja 1150g) = 6,70 g<br>Węglowodny przyswajalne (100g)= 11.7 / (porcja 1150g) = 130,30 g<br>cukry suma (100g)= 1.9 / (porcja 1150g) = 20,90 g<br>Błonnik pokarmowy (100g)= 3.1 / (porcja 1150g) = 34,80 g<br>Sól (100g)= .1 / (porcja 1150g) = 0,90 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 | Bulka pszenna 100g (GLU Psz, SOJ, GLU Jęcz.)<br>Golonkowa delikatesowa z indyka 60g (GLU Psz, SEL, GOR)<br>Mix salat z olejem i marchewką 50g<br>Herbata z cukrem 250ml A<br>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 88.8 / (porcja 460g) = 403,50 kcal<br>Białko ogółem (100g)= 3.8 / (porcja 460g) = 17,50 g<br>Tłuszcz (100g)= 2.2 / (porcja 460g) = 9,80 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .4 / (porcja 460g) = 1,70 g<br>Węglowodny przyswajalne (100g)= 13.1 / (porcja 460g) = 59,60 g<br>cukry suma (100g)= 1.6 / (porcja 460g) = 7,40 g<br>Błonnik pokarmowy (100g)= .8 / (porcja 460g) = 3,40 g<br>Sól (100g)= .5 / (porcja 460g) = 2,20 g | Wartość energetyczna[kcal] 2 017,20 kcal<br>Białko ogółem 105,80 g<br>Tłuszcz 49,90 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 11,50 g<br>Węglowodny przyswajalne 273,20 g<br>cukry suma 59,90 g<br>Błonnik pokarmowy 42,90 g<br>Sól 5,80 g |

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-10-29 KUCHNIA SZPITALNA

|                  | Śniadanie                                         | 2. śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | SUMA                                                                                                                                                                                                                                  |
|------------------|---------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-10-29 środa | 4-Latwostrawna z ogr. sub.pobudz.wyd.soku żołądk. | Bulka pszenna 75g (GLU Psz, SOJ, GLU Jęcz.)<br>masło porcjowane 10g (MLE)<br>Kielbasa pieprzowa-wędlina z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 60g<br>Pomidor sparzony 100g 2 szt<br>Rukola 10g<br>Herbata z cukrem 250ml A<br>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 80.4 / (porcja 505g) = 401,70 kcal<br>Białko ogółem (100g)= 3.7 / (porcja 505g) = 18,50 g<br>Tłuszcz (100g)= 2.6 / (porcja 505g) = 13,00 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.4 / (porcja 505g) = 7,10 g<br>Węglowodny przyswajalne (100g)= 10.2 / (porcja 505g) = 51,20 g<br>cukry suma (100g)= 1.9 / (porcja 505g) = 9,60 g<br>Błonnik pokarmowy (100g)= .8 / (porcja 505g) = 4,00 g<br>Sól (100g)= .5 / (porcja 505g) = 2,30 g | Skyr jagodowy 150g (MLE)<br>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 82.4 / (porcja 150g) = 123,00 kcal<br>Białko ogółem (100g)= 9.7 / (porcja 150g) = 14,40 g<br>Tłuszcz (100g)= 0 / (porcja 150g) = g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 0 / (porcja 150g) = g<br>Węglowodny przyswajalne (100g)= 11.1 / (porcja 150g) = 16,50 g<br>cukry suma (100g)= 11.1 / (porcja 150g) = 16,50 g<br>Błonnik pokarmowy (100g)= 0 / (porcja 150g) = g<br>Sól (100g)= 0 / (porcja 150g) = g | Szpinakowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL)<br>Kurczak duszony 150g A<br>Ziemniaki 300g A<br>Marchew baby duszona z sezamem 150g (SEZ)<br>Herbata malinowa 250ml A<br>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 97.1 / (porcja 1150g) = 1 078,30 kcal<br>Białko ogółem (100g)= 4.5 / (porcja 1150g) = 50,40 g<br>Tłuszcz (100g)= 3 / (porcja 1150g) = 33,10 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .6 / (porcja 1150g) = 6,70 g<br>Węglowodny przyswajalne (100g)= 12.1 / (porcja 1150g) = 134,80 g<br>cukry suma (100g)= 1.9 / (porcja 1150g) = 21,10 g<br>Błonnik pokarmowy (100g)= 3.2 / (porcja 1150g) = 35,90 g<br>Sól (100g)= .1 / (porcja 1150g) = 0,90 g | Jabiko 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>Golonkowa delikatesowa z indyka 60g (GLU Psz, SEL, GOR)<br>Mix salat z olejem i marchewką 50g<br>Herbata z cukrem 250ml A<br>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 93.6 / (porcja 445g) = 425,50 kcal<br>Białko ogółem (100g)= 3.5 / (porcja 445g) = 15,70 g<br>Tłuszcz (100g)= 3.9 / (porcja 445g) = 17,80 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.6 / (porcja 445g) = 7,10 g<br>Węglowodny przyswajalne (100g)= 10.8 / (porcja 445g) = 49,10 g<br>cukry suma (100g)= 1.5 / (porcja 445g) = 7,00 g<br>Błonnik pokarmowy (100g)= .6 / (porcja 445g) = 2,70 g<br>Sól (100g)= .4 / (porcja 445g) = 1,90 g | Wartość energetyczna[kcal] 2 085,00 kcal<br>Białko ogółem 99,30 g<br>Tłuszcz 64,20 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 20,90 g<br>Węglowodny przyswajalne 264,00 g<br>cukry suma 66,30 g<br>Błonnik pokarmowy 44,10 g<br>Sól 5,10 g |

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-10-29 KUCHNIA SZPITALNA

|                  |               | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 2. śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Kolacja | Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                      | SUMA |
|------------------|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 2025-10-29 środa | 12- Papkowata | zupa warzywna<br>+ryż+masło+mięso<br>drobiowe 500ml (GLU<br>Psz, JAJ, SEL,)<br>Wartość<br>energetyczna[kcal]<br>(100g)= 83,8 /(porcja<br>500g )= 418,90 kcal<br>Białko ogółem (100g)=<br>5.1 /(porcja 500g )=<br>25,40 g<br>Tłuszcz (100g)= 2.6<br>/(porcja 500g )= 12,80 g<br>Kwasy tłuszczowe<br>nasycone ogółem<br>(100g)= .5 /(porcja 500g<br>)= 2,30 g<br>Węglowodny<br>przyswajalne (100g)= 9.8<br>/(porcja 500g )= 48,80 g<br>cukry suma (100g)= .6<br>/(porcja 500g )= 3,20 g<br>Błonnik pokarmowy<br>(100g)= .9 /(porcja 500g<br>)= 4,30 g<br>Sól (100g)= 0 /(porcja<br>500g )= 0,10 g | Skyr jagodowy 150g<br>(MLE,)<br>zupa warzywna<br>+ryż+masło+mięso<br>drobiowe 500ml (GLU<br>Psz, JAJ, SEL,)<br>Wartość<br>energetyczna[kcal]<br>(100g)= 81.3 /(porcja<br>650g )= 541,90 kcal<br>Białko ogółem (100g)= 6<br>/(porcja 650g )= 39,80 g<br>Tłuszcz (100g)= 1.9<br>/(porcja 650g )= 12,80 g<br>Kwasy tłuszczowe<br>nasycone ogółem<br>(100g)= .4 /(porcja 650g<br>)= 2,30 g<br>Węglowodny<br>przyswajalne (100g)= 9.8<br>/(porcja 650g )= 65,30 g<br>cukry suma (100g)= 3<br>/(porcja 650g )= 19,70 g<br>Błonnik pokarmowy<br>(100g)= .7 /(porcja 650g<br>)= 4,30 g<br>Sól (100g)= 0 /(porcja<br>650g )= 0,10 g | Mięso+warzywa+masło+zi<br>emniaki 500ml Papka<br>(GLU Psz, MLE, SEL,)<br>Wartość<br>energetyczna[kcal]<br>(100g)= 62.9 /(porcja<br>500g )= 314,50 kcal<br>Białko ogółem (100g)=<br>3.8 /(porcja 500g )=<br>18,80 g<br>Tłuszcz (100g)= 2.7<br>/(porcja 500g )= 13,70 g<br>Kwasy tłuszczowe<br>nasycone ogółem<br>(100g)= 1.3 /(porcja 500g<br>)= 6,30 g<br>Węglowodny<br>przyswajalne (100g)= 5.3<br>/(porcja 500g )= 26,30 g<br>cukry suma (100g)= 1<br>/(porcja 500g )= 4,90 g<br>Błonnik pokarmowy<br>(100g)= 1.5 /(porcja 500g<br>)= 7,60 g<br>Sól (100g)= 0 /(porcja<br>500g )= 0,20 g | zupa warzywna +ryż+masło+mięso drobiowe 500ml<br>(GLU Psz, JAJ, SEL,)<br>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 83.8 /(porcja<br>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<br>/(porcja 500g )= 2,30 g<br>Węglowodny przyswajalne (100g)= 9.8 /(porcja 500g<br>)= 48,80 g<br>cukry suma (100g)= .6 /(porcja 500g )= 3,20 g<br>Błonnik pokarmowy (100g)= .9 /(porcja 500g )= 4,30<br>g<br>Sól (100g)= 0 /(porcja 500g )= 0,10 g |         | Wartość energetyczna[kcal] 2<br>113,10 kcal<br>Białko ogółem 134,80 g<br>Tłuszcz 64,90 g<br>Kwasy tłuszczowe<br>nasycone ogółem 15,50 g<br>Węglowodny przyswajalne<br>238,00 g<br>cukry suma 34,20 g<br>Błonnik pokarmowy 24,80<br>g<br>Sól 0,60 g |      |

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-10-29 KUCHNIA SZPITALNA

|                  |                       | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 2. śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Kolacja | Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                     | SUMA |
|------------------|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 2025-10-29 środa | 14- Płynna wzmocniona | zupa warzywna +ryż+masło+mięso drobiowe 500ml (GLU Psz, JAJ, SEL,) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 83,8 /(porcja 500g )= 418,90 kcal Białko ogółem (100g)= 5.1 /(porcja 500g )= 25,40 g Tłuszcz (100g)= 2.6 /(porcja 500g )= 12,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .5 /(porcja 500g )= 2,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9.8 /(porcja 500g )= 48,80 g cukry suma (100g)= .6 /(porcja 500g )= 3,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= .9 /(porcja 500g )= 4,30 g Sól (100g)= 0 /(porcja 500g )= 0,10 g | Skyr naturalny 150g (MLE,) zupa warzywna +ryż+masło+mięso drobiowe 500ml (GLU Psz, JAJ, SEL,) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 77.2 /(porcja 650g )= 514,90 kcal Białko ogółem (100g)= 6.5 /(porcja 650g )= 43,40 g Tłuszcz (100g)= 1.9 /(porcja 650g )= 12,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .4 /(porcja 650g )= 2,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 8.2 /(porcja 650g )= 54,90 g cukry suma (100g)= 1.4 /(porcja 650g )= 9,40 g Błonnik pokarmowy (100g)= .7 /(porcja 650g )= 4,30 g Sól (100g)= 0 /(porcja 650g )= 0,30 g | Mięso+warzywa+ masło+ziemniaki 500ml Płynna (MLE, SEL,) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 36980 /(porcja 1g )= 369,80 kcal Białko ogółem (100g)= 1863 /(porcja 1g )= 18,60 g Tłuszcz (100g)= 1745 /(porcja 1g )= 17,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 872 /(porcja 1g )= 8,70 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 3228 /(porcja 1g )= 32,30 g cukry suma (100g)= 380 /(porcja 1g )= 3,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= 875 /(porcja 1g )= 8,80 g Sól (100g)= 10 /(porcja 1g )= 0,10 g | zupa warzywna +ryż+masło+mięso drobiowe 500ml (GLU Psz, JAJ, SEL,) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 83.8 /(porcja 500g )= 418,90 kcal Białko ogółem (100g)= 5.1 /(porcja 500g )= 25,40 g Tłuszcz (100g)= 2.6 /(porcja 500g )= 12,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .5 /(porcja 500g )= 2,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9.8 /(porcja 500g )= 48,80 g cukry suma (100g)= .6 /(porcja 500g )= 3,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= .9 /(porcja 500g )= 4,30 g Sól (100g)= 0 /(porcja 500g )= 0,10 g |         | Wartość energetyczna[kcal] 2 141,40 kcal Białko ogółem 138,20 g Tłuszcz 68,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 17,90 g Węglowodny przyswajalne 233,60 g cukry suma 22,80 g Błonnik pokarmowy 26,00 g Sól 0,70 g |      |

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-10-29 KUCHNIA SZPITALNA

|                                                                          | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 2. śniadanie | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Podwieczorek | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Posiłek nocny | SUMA                                                                                                                                                                                                                                                |
|--------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-10-29 środa<br>7- kontrolowana zawartość kw. tłuszczowych( sercowa) | <p>Bulka kajzerka 1szt-60g<br/>Chleb graham 30g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.)<br/>Masło roślinne rama 10g<br/>Syr jagodowy 150g (MLE)<br/>Kiełbasa pieprzowa-wędliną z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 60g<br/>Rukola 10g<br/>Papryka świeża 80g<br/>Herbata z cukrem 250ml A<br/>Wartość energetyczna[kcal] 464,10 kcal<br/>Białko ogółem 31,80 g<br/>Tłuszcz 10,90 g<br/>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 3,40 g<br/>Węglowodny przyswajalne 57,80 g<br/>cukry suma 27,20 g<br/>Błonnik pokarmowy 4,50 g<br/>Sól 1,50 g</p> |              | <p>Ogórkowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL)<br/>Kurczak duszony 150g A<br/>Ziemniaki 200g a<br/>Surówka meksykańska 150g A (JAJ, GOR)<br/>Herbata malinowa 250ml A<br/>Wartość energetyczna[kcal] 955,10 kcal<br/>Białko ogółem 43,20 g<br/>Tłuszcz 29,80 g<br/>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 7,00 g<br/>Węglowodny przyswajalne 120,10 g<br/>cukry suma 29,60 g<br/>Błonnik pokarmowy 19,30 g<br/>Sól 1,80 g</p> |              | <p>Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.)<br/>Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.)<br/>Masło roślinne rama 10g<br/>Salatka jarzynowa 120g A (JAJ, SEL, GOR)<br/>Golonkowa delikatesowa z indyka 40g (GLU Psz, SEL, GOR)<br/>Herbata z cukrem 250ml A<br/>Wartość energetyczna[kcal] 539,70 kcal<br/>Białko ogółem 16,60 g<br/>Tłuszcz 13,40 g<br/>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 3,50 g<br/>Węglowodny przyswajalne 62,20 g<br/>cukry suma 11,20 g<br/>Błonnik pokarmowy 8,40 g<br/>Sól 2,10 g</p> |               | <p>Wartość energetyczna[kcal] 1 958,90 kcal<br/>Białko ogółem 91,60 g<br/>Tłuszcz 54,10 g<br/>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 13,90 g<br/>Węglowodny przyswajalne 240,10 g<br/>cukry suma 68,00 g<br/>Błonnik pokarmowy 32,20 g<br/>Sól 5,40 g</p> |

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

strona 7 z 16

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

Wydrukował: q, Data i godzina wydruku: 2025-10-21 10:37:55

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

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-10-29 KUCHNIA SZPITALNA

|                  |                   | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 2. śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                          | SUMA |
|------------------|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 2025-10-29 środa | 9- Bogatobiałkowa | Bulka kajzerka 1szt-60g<br>Chleb graham 30g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.)<br>masło porcjowane 10g (MLE.)<br>Kiełbasa pieprzowa-wędliną z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 60g<br>Pomidor sparzony 100g 2 szt<br>Rukola 10g<br>Herbata z cukrem 250ml A<br>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 67,5 /(porcja 520g)= 355,20 kcal<br>Białko ogółem (100g)= 3,3 /(porcja 520g)= 17,30 g<br>Tłuszcz (100g)= 2,5 /(porcja 520g)= 13,10 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,4 /(porcja 520g)= 7,60 g<br>Węglowodny przyswajalne (100g)= 7,7 /(porcja 520g)= 40,40 g<br>cukry suma (100g)= 1,9 /(porcja 520g)= 9,70 g<br>Błonnik pokarmowy (100g)= ,8 /(porcja 520g)= 4,00 g<br>Sól (100g)= ,3 /(porcja 520g)= 1,50 g | Skyr jagodowy 150g (MLE),<br>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 82,4 /(porcja 150g)= 123,00 kcal<br>Białko ogółem (100g)= 9,7 /(porcja 150g)= 14,40 g<br>Tłuszcz (100g)= 0 /(porcja 150g)= g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 0 /(porcja 150g)= g<br>Węglowodny przyswajalne (100g)= 11,1 /(porcja 150g)= 16,50 g<br>cukry suma (100g)= 11,1 /(porcja 150g)= 16,50 g<br>Błonnik pokarmowy (100g)= 0 /(porcja 150g)= g<br>Sól (100g)= 0 /(porcja 150g)= g | Szpinakowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL),<br>Kurczak duszony 150g A<br>Sos potrawkowy 120g (GLU Psz, MLE, SEL),<br>Ziemniaki 200g a<br>Brokuły duszona 150g<br>Herbata malinowa 250ml A<br>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 79,2 /(porcja 1170g)= 880,10 kcal<br>Białko ogółem (100g)= 4,3 /(porcja 1170g)= 48,10 g<br>Tłuszcz (100g)= 2,5 /(porcja 1170g)= 27,50 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= ,6 /(porcja 1170g)= 6,70 g<br>Węglowodny przyswajalne (100g)= 9,3 /(porcja 1170g)= 103,00 g<br>cukry suma (100g)= 1,3 /(porcja 1170g)= 14,90 g<br>Błonnik pokarmowy (100g)= 2,1 /(porcja 1170g)= 23,60 g<br>Sól (100g)= ,1 /(porcja 1170g)= 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- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.)<br>masło porcjowane 10g (MLE),<br>Salatka jarzynowa 120g A (JAJ, SEL, GOR),<br>Golonkowa delikatesowa z indyka 40g (GLU Psz, SEL, GOR),<br>Herbata z cukrem 250ml A<br>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 112,3 /(porcja 510g)= 561,40 kcal<br>Białko ogółem (100g)= 3,3 /(porcja 510g)= 16,70 g<br>Tłuszcz (100g)= 3,2 /(porcja 510g)= 15,80 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,5 /(porcja 510g)= 7,60 g<br>Węglowodny przyswajalne (100g)= 12,5 /(porcja 510g)= 62,20 g<br>cukry suma (100g)= 2,3 /(porcja 510g)= 11,30 g<br>Błonnik pokarmowy (100g)= 1,7 /(porcja 510g)= 8,40 g<br>Sól (100g)= ,4 /(porcja 510g)= 2,10 g | Wartość energetyczna[kcal] 1 973,70 kcal<br>Białko ogółem 100,30 g<br>Tłuszcz 58,40 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 23,30 g<br>Węglowodny przyswajalne 227,20 g<br>cukry suma 57,50 g<br>Błonnik pokarmowy 36,00 g<br>Sól 4,30 g |      |

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

strona 8 z 16

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

Wydrukował: q, Data i godzina wydruku: 2025-10-21 10:37:55

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

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-10-29 KUCHNIA SZPITALNA

|                  |                                                   | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 2. śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Podwieczorek | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | SUMA                                                                                                                                                                                                              |
|------------------|---------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-10-29 środa | 6-Z ograniczeniem łatwo przysw. węgl.(Cukrzycowa) | Chleb graham 90g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt,) masło porcjowane 10g (MLE,) Ser żółty 60g A (MLE,) Rukola 10g Papryka świeża 80g Herbata bez cukru 250 ml<br>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 102,5 /porcja 500g)= 512,50 kcal Białko ogółem (100g)= 5,4 /porcja 500g)= 26,90 g Tłuszcz (100g)= 4,9 /porcja 500g)= 24,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 3,3 /porcja 500g)= 16,70 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9,1 /porcja 500g)= 45,30 g cukry suma (100g)= 1,4 /porcja 500g)= 6,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,6 /porcja 500g)= 8,00 g Sól (100g)= .2 /porcja 500g)= 1,20 g | Skyr naturalny 150g (MLE,) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 64,3 /porcja 150g)= 96,00 kcal Białko ogółem (100g)= 12,1 /porcja 150g)= 18,00 g Tłuszcz (100g)= 0 /porcja 150g)= g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 0 /porcja 150g)= g Węglowodny przyswajalne (100g)= 4,1 /porcja 150g)= 6,20 g cukry suma (100g)= 4,1 /porcja 150g)= 6,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= 0 /porcja 150g)= g Sól (100g)= .1 /porcja 150g)= 0,20 g | Ogórkowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL,) Ziemniaki 200g a Kurczak duszony 150g A Surówka meksykańska 150g A (JAJ, GOR,) Herbata bez cukru 250 ml<br>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 90,1 /porcja 1050g)= 901,20 kcal Białko ogółem (100g)= 4,3 /porcja 1050g)= 42,70 g Tłuszcz (100g)= 3 /porcja 1050g)= 29,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .7 /porcja 1050g)= 7,00 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10,7 /porcja 1050g)= 107,10 g cukry suma (100g)= 2,4 /porcja 1050g)= 24,40 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,8 /porcja 1050g)= 18,30 g Sól (100g)= .2 /porcja 1050g)= 1,80 g |              | Chleb graham 90g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt,) masło porcjowane 10g (MLE,) Salatk jarzynowa 120g A (JAJ, SEL, GOR,) Golonkowa delikatesowa z indyka 40g (GLU Psz, SEL, GOR,) Herbata bez cukru 250 ml<br>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 94,7 /porcja 510g)= 473,30 kcal Białko ogółem (100g)= 3,5 /porcja 510g)= 17,30 g Tłuszcz (100g)= 1,7 /porcja 510g)= 8,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .5 /porcja 510g)= 2,70 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11,2 /porcja 510g)= 56,00 g cukry suma (100g)= 1,3 /porcja 510g)= 6,60 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,8 /porcja 510g)= 9,20 g Sól (100g)= .4 /porcja 510g)= 2,20 g | Pieczyno żytnio-pszenno-razowe 60g (GLU Psz, GLU Żyt,) Kiełbasa pieprzowa-wędliną z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 40g masło 10g (MLE,) Mix sałat 30g<br>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 179 /porcja 140g)= 252,10 kcal Białko ogółem (100g)= 8,2 /porcja 140g)= 11,60 g Tłuszcz (100g)= 8,2 /porcja 140g)= 11,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 4,4 /porcja 140g)= 6,10 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 16,3 /porcja 140g)= 22,90 g cukry suma (100g)= 1,1 /porcja 140g)= 1,60 g Błonnik pokarmowy (100g)= 3,5 /porcja 140g)= 5,00 g Sól (100g)= .6 /porcja 140g)= 0,80 g | Wartość energetyczna[kcal] 2 235,10 kcal Białko ogółem 116,50 g Tłuszcz 73,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 32,50 g Węglowodny przyswajalne 237,50 g cukry suma 45,60 g Błonnik pokarmowy 40,50 g Sól 6,20 g |

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

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

strona 9 z 16

Wydrukował: q. Data i godzina wydruku: 2025-10-21 10:37:55

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

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-10-29 KUCHNIA SZPITALNA

|                  |                  | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 2. śniadanie | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Podwieczorek | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Posiłek nocny | SUMA                                                                                                                                                                                                             |
|------------------|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-10-29 środa | GL- Bezglutenowa | chleb bezglutenowy 105g masło porcjowane 10g (MLE,) Skyr jagodowy 150g (MLE,) Ser żółty 60g A (MLE,) Rukola 10g Papryka świeża 80g Herbata z cukrem 250ml A<br>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 92,4 /porcja 665g)= 615,90 kcal Białko ogółem (100g)= 4,8 /porcja 665g)= 32,20 g Tłuszcz (100g)= 4,3 /porcja 665g)= 28,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2,5 /porcja 665g)= 16,80 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 8,8 /porcja 665g)= 58,90 g cukry suma (100g)= 4,4 /porcja 665g)= 29,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= .5 /porcja 665g)= 3,00 g Sól (100g)= .3 /porcja 665g)= 2,10 g |              | Ogórkowa z ziemniakami bezglutenowa 300ml A (MLE, SEL,) Kurczak duszony 150g A Sos potrawkowy 120g A bezglutenowy, bezmleczny (SEL,) Ziemniaki 200g a Surówka meksykańska 150g A (JAJ, GOR,) Herbata malinowa 250ml A<br>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 70,3 /porcja 1170g)= 781,00 kcal Białko ogółem (100g)= 3 /porcja 1170g)= 33,20 g Tłuszcz (100g)= 2,2 /porcja 1170g)= 24,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .5 /porcja 1170g)= 5,60 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9 /porcja 1170g)= 99,50 g cukry suma (100g)= 2,7 /porcja 1170g)= 30,40 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,6 /porcja 1170g)= 17,60 g Sól (100g)= .2 /porcja 1170g)= 1,70 g |              | chleb bezglutenowy 105g masło porcjowane 10g (MLE,) Salatk jarzynowa 120g A (JAJ, SEL, GOR,) Szynka tostowa z kurcząt 40g (SOJ,) Herbata z cukrem 250ml A<br>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 99,5 /porcja 525g)= 523,80 kcal Białko ogółem (100g)= 1,8 /porcja 525g)= 9,50 g Tłuszcz (100g)= 3,5 /porcja 525g)= 18,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,5 /porcja 525g)= 7,60 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10 /porcja 525g)= 52,80 g cukry suma (100g)= 2,4 /porcja 525g)= 12,70 g Błonnik pokarmowy (100g)= .8 /porcja 525g)= 4,10 g Sól (100g)= .5 /porcja 525g)= 2,70 g |               | Wartość energetyczna[kcal] 1 920,70 kcal Białko ogółem 74,90 g Tłuszcz 71,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 30,00 g Węglowodny przyswajalne 211,20 g cukry suma 72,30 g Błonnik pokarmowy 24,70 g Sól 6,50 g |

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

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

strona 10 z 16

Wydrukował: q. Data i godzina wydruku: 2025-10-21 10:37:55

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-10-29 KUCHNIA SZPITALNA

|                  |                | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 2. śniadanie | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Kolacja                                                                                                                                                                                                                               | Posiłek nocny | SUMA |
|------------------|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|------|
| 2025-10-29 środa | ML- Bezmleczna | Bulka kajzerka 1szt-60g<br>Chleb graham 30g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.)<br>Masło roślinne rama 10g<br>Kiełbasa pieprzowa-wędlina z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 60g<br>Rukola 10g<br>Pomidor sparzony 100g 2 szt<br>Herbata z cukrem 250ml A<br>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 63,4 /(porcja 520g)= 333,50 kcal<br>Białko ogółem (100g)= 3,3 /(porcja 520g)= 17,20 g<br>Tłuszcz (100g)= 2 /(porcja 520g)= 10,70 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .6 /(porcja 520g)= 3,40 g<br>Węglowodny przyswajalne (100g)= 7.7 /(porcja 520g)= 40,30 g<br>cukry suma (100g)= 1.8 /(porcja 520g)= 9,70 g<br>Błonnik pokarmowy (100g)= .8 /(porcja 520g)= 4,00 g<br>Sól (100g)= .3 /(porcja 520g)= 1,50 g |              | Szpinakowa z ziemniakami 300ml bezglutenowa i bezmleczna (SEL.)<br>Kurczak duszony 150g A<br>Sos potrawkowy 120g A bezglutenowy, bezmleczny (SEL.)<br>Ziemniaki 300g A<br>Brokuły duszona 150g<br>Herbata malinowa 250ml A<br>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 85,5 /(porcja 1270g)= 1 069,10 kcal<br>Białko ogółem (100g)= 3,9 /(porcja 1270g)= 49,00 g<br>Tłuszcz (100g)= 2,5 /(porcja 1270g)= 30,80 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .5 /(porcja 1270g)= 6,10 g<br>Węglowodny przyswajalne (100g)= 11,3 /(porcja 1270g)= 140,80 g<br>cukry suma (100g)= 2,2 /(porcja 1270g)= 26,90 g<br>Błonnik pokarmowy (100g)= 2,7 /(porcja 1270g)= 33,10 g<br>Sól (100g)= .1 /(porcja 1270g)= 0,70 g | Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.)<br>Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.)<br>Masło roślinne rama 10g<br>Salatka jarzynowa 120g A (JAJ, SEL, GOR.)<br>Golonkowa delikatesowa z indyka 40g (GLU Psz, SEL, GOR.)<br>Herbata z cukrem 250ml A<br>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 107,9 /(porcja 510g)= 539,70 kcal<br>Białko ogółem (100g)= 3,3 /(porcja 510g)= 16,60 g<br>Tłuszcz (100g)= 2,7 /(porcja 510g)= 13,40 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .7 /(porcja 510g)= 3,50 g<br>Węglowodny przyswajalne (100g)= 12,4 /(porcja 510g)= 62,20 g<br>cukry suma (100g)= 2,2 /(porcja 510g)= 11,20 g<br>Błonnik pokarmowy (100g)= 1,7 /(porcja 510g)= 8,40 g<br>Sól (100g)= .4 /(porcja 510g)= 2,10 g | Wartość energetyczna[kcal] 1 942,30 kcal<br>Białko ogółem 82,80 g<br>Tłuszcz 54,90 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 13,00 g<br>Węglowodny przyswajalne 243,30 g<br>cukry suma 47,80 g<br>Błonnik pokarmowy 45,50 g<br>Sól 4,30 g |               |      |

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

strona 11 z 16

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

Wydrukował: q, Data i godzina wydruku: 2025-10-21 10:37:55

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-10-29 KUCHNIA SZPITALNA

|                  |                   | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 2. śniadanie | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                | Posiłek nocny | SUMA |
|------------------|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|------|
| 2025-10-29 środa | We- Wegetariańska | Bulka kajzerka 1szt-60g<br>Chleb graham 30g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.)<br>masło porcjowane 10g (MLE)<br>Skyr jagodowy 150g (MLE)<br>Pasta roślinna 1szt-75g (GLU Psz, SOJ, GOR.)<br>Dżem porcjowany 1szt-25g<br>Rukola 10g<br>Papryka świeża 80g<br>Herbata z cukrem 250ml A<br>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 79,1 /(porcja 690g) = 564,70 kcal<br>Białko ogółem (100g)= 3,5 /(porcja 690g) = 24,70 g<br>Tłuszcz (100g)= 2,4 /(porcja 690g) = 17,20 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1 /(porcja 690g) = 6,80 g<br>Węglowodny przyswajalne (100g)= 10,5 /(porcja 690g) = 75,30 g<br>cukry suma (100g)= 9,5 /(porcja 690g) = 67,90 g<br>Błonnik pokarmowy (100g)= 1,3 /(porcja 690g) = 9,50 g<br>Sól (100g)= ,2 /(porcja 690g) = 1,60 g |              | Ogórkowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL)<br>Kotlety sojowe smażona 120g (GLU Psz, JAJ, SOJ)<br>Ziemniaki 200g a<br>Surówka meksykańska 150g A (JAJ, GOR.)<br>Herbata malinowa 250ml A<br>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 85,6 /(porcja 1020g) = 856,20 kcal<br>Białko ogółem (100g)= 4,3 /(porcja 1020g) = 43,00 g<br>Tłuszcz (100g)= 1,2 /(porcja 1020g) = 11,90 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= ,2 /(porcja 1020g) = 2,10 g<br>Węglowodny przyswajalne (100g)= 13,1 /(porcja 1020g) = 131,20 g<br>cukry suma (100g)= 3,5 /(porcja 1020g) = 35,10 g<br>Błonnik pokarmowy (100g)= 2,8 /(porcja 1020g) = 28,20 g<br>Sól (100g)= ,1 /(porcja 1020g) = 1,40 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>Salatka jarzynowa 150g (JAJ, SEL, GOR.)<br>Pomarańcza 150g<br>Herbata z cukrem 250ml A<br>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 91,5 /(porcja 650g) = 610,00 kcal<br>Białko ogółem (100g)= 1,9 /(porcja 650g) = 12,50 g<br>Tłuszcz (100g)= 2,2 /(porcja 650g) = 14,50 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,1 /(porcja 650g) = 7,20 g<br>Węglowodny przyswajalne (100g)= 11,2 /(porcja 650g) = 74,90 g<br>cukry suma (100g)= 3,2 /(porcja 650g) = 21,50 g<br>Błonnik pokarmowy (100g)= 1,7 /(porcja 650g) = 11,10 g<br>Sól (100g)= ,3 /(porcja 650g) = 2,00 g | Wartość energetyczna[kcal] 2 030,90 kcal<br>Białko ogółem 80,20 g<br>Tłuszcz 43,60 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 16,10 g<br>Węglowodny przyswajalne 281,40 g<br>cukry suma 124,50 g<br>Błonnik pokarmowy 48,80 g<br>Sól 5,00 g |               |      |

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

strona 12 z 16

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

Wydrukował: q, Data i godzina wydruku: 2025-10-21 10:37:55

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-10-29 KUCHNIA SZPITALNA

|                                          | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 2. śniadanie | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Podwieczorek | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Posilek nocny | SUMA                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-10-29 środa<br>C1- Dieta podstawowa | <p>Bulka kajzerka 1szt-60g<br/>Chleb graham 30g (<i>GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt,</i>)<br/>masło porcjowane 10g (<i>MLE,</i>)<br/>Syr jagodowy 150g (<i>MLE,</i>)<br/>Ser żółty 60g A (<i>MLE,</i>)<br/>Rukola 10g<br/>Papryka świeża 80g<br/>Herbata z cukrem 250ml A<br/><b>Wartość energetyczna[kcal]</b><br/><b>592,60 kcal</b><br/><b>Białko ogółem 37,30 g</b><br/><b>Tłuszcz 23,90 g</b><br/><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 17,10 g</b><br/><b>Węglowodny przyswajalne 57,90 g</b><br/><b>cukry suma 27,40 g</b><br/><b>Błonnik pokarmowy 4,50 g</b><br/><b>Sól 1,10 g</b></p> |              | <p>Ogórkowa z ziemniakami 300ml A (<i>GLU Psz, MLE, SEL,</i>)<br/>Kurczak pieczony 150gA<br/>Ziemniaki 200g a<br/>Surówka meksykańska 150g A (<i>JAJ, GOR,</i>)<br/>Herbata malinowa 250ml A<br/><b>Wartość energetyczna[kcal]</b><br/><b>924,80 kcal</b><br/><b>Białko ogółem 42,60 g</b><br/><b>Tłuszcz 28,80 g</b><br/><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 6,90 g</b><br/><b>Węglowodny przyswajalne 115,60 g</b><br/><b>cukry suma 29,40 g</b><br/><b>Błonnik pokarmowy 18,30 g</b><br/><b>Sól 1,80 g</b></p> |              | <p>Chleb graham 60g (<i>GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt,</i>)<br/>Chleb żytnio- pszenny 30g (<i>GLU Psz, GLU Żyt,</i>)<br/>masło porcjowane 10g (<i>MLE,</i>)<br/>Salatka jarzynowa 120g A (<i>JAJ, SEL, GOR,</i>)<br/>Golonkowa delikatesowa z indyka 40g (<i>GLU Psz, SEL, GOR,</i>)<br/>Herbata z cukrem 250ml A<br/><b>Wartość energetyczna[kcal]</b><br/><b>561,40 kcal</b><br/><b>Białko ogółem 16,70 g</b><br/><b>Tłuszcz 15,80 g</b><br/><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 7,60 g</b><br/><b>Węglowodny przyswajalne 62,20 g</b><br/><b>cukry suma 11,30 g</b><br/><b>Błonnik pokarmowy 8,40 g</b><br/><b>Sól 2,10 g</b></p> |               | <p><b>Wartość energetyczna[kcal] 2 078,80 kcal</b><br/><b>Białko ogółem 96,60 g</b><br/><b>Tłuszcz 68,50 g</b><br/><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 31,60 g</b><br/><b>Węglowodny przyswajalne 235,70 g</b><br/><b>cukry suma 68,10 g</b><br/><b>Błonnik pokarmowy 31,20 g</b><br/><b>Sól 5,00 g</b></p> |

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-10-29 KUCHNIA SZPITALNA

|                                            | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 2. śniadanie | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Podwieczorek | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Posilek nocny | SUMA                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|--------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-10-29 środa<br>C2- Dieta Łatwostrawna | <p>Bulka kajzerka 1szt-60g<br/>Chleb graham 30g (<i>GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt,</i>)<br/>masło porcjowane 10g (<i>MLE,</i>)<br/>Syr jagodowy 150g (<i>MLE,</i>)<br/>Kiełbasa pieprzowa-wędlna z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 60g<br/>Pomidor sparzony 100g 2 szt<br/>Rukola 10g<br/>Herbata z cukrem 250ml A<br/><b>Wartość energetyczna[kcal]</b><br/><b>478,20 kcal</b><br/><b>Białko ogółem 31,70 g</b><br/><b>Tłuszcz 13,10 g</b><br/><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 7,60 g</b><br/><b>Węglowodny przyswajalne 56,90 g</b><br/><b>cukry suma 26,20 g</b><br/><b>Błonnik pokarmowy 4,00 g</b><br/><b>Sól 1,50 g</b></p> |              | <p>Szpinakowa z ziemniakami 300ml A (<i>GLU Psz, MLE, SEL,</i>)<br/>Kurczak duszony 150g A<br/>Sos potrawkowy 120g (<i>GLU Psz, MLE, SEL,</i>)<br/>Ziemniaki 300g A<br/>Brokuły duszona 150g<br/>Herbata malinowa 250ml A<br/><b>Wartość energetyczna[kcal]</b><br/><b>1 007,90 kcal</b><br/><b>Białko ogółem 51,30 g</b><br/><b>Tłuszcz 27,70 g</b><br/><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 6,70 g</b><br/><b>Węglowodny przyswajalne 130,00 g</b><br/><b>cukry suma 16,50 g</b><br/><b>Błonnik pokarmowy 29,90 g</b><br/><b>Sól 0,70 g</b></p> |              | <p>Chleb graham 60g (<i>GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt,</i>)<br/>Chleb żytnio- pszenny 30g (<i>GLU Psz, GLU Żyt,</i>)<br/>masło porcjowane 10g (<i>MLE,</i>)<br/>Salatka jarzynowa 120g A (<i>JAJ, SEL, GOR,</i>)<br/>Golonkowa delikatesowa z indyka 40g (<i>GLU Psz, SEL, GOR,</i>)<br/>Herbata z cukrem 250ml A<br/><b>Wartość energetyczna[kcal]</b><br/><b>561,40 kcal</b><br/><b>Białko ogółem 16,70 g</b><br/><b>Tłuszcz 15,80 g</b><br/><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 7,60 g</b><br/><b>Węglowodny przyswajalne 62,20 g</b><br/><b>cukry suma 11,30 g</b><br/><b>Błonnik pokarmowy 8,40 g</b><br/><b>Sól 2,10 g</b></p> |               | <p><b>Wartość energetyczna[kcal] 2 047,50 kcal</b><br/><b>Białko ogółem 99,70 g</b><br/><b>Tłuszcz 56,60 g</b><br/><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 21,90 g</b><br/><b>Węglowodny przyswajalne 249,10 g</b><br/><b>cukry suma 54,00 g</b><br/><b>Błonnik pokarmowy 42,30 g</b><br/><b>Sól 4,30 g</b></p> |

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-10-29 KUCHNIA SZPITALNA

|                                                                     | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 2. śniadanie                                                                                                                                                                                                                                  | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Podwieczorek | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | SUMA                                                                                                                                                                                                                                      |
|---------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-10-29 środa<br>C3-Ograniczenie łatw.przys. węglu(CukrzycaMati) | Chleb graham 90g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.)<br>Masło roślinne rama 10g<br>Ser żółty 80g A (MLE)<br>Rukola 10g<br>Papryka świeża 80g<br>Herbata bez cukru 250 ml<br>Wartość energetyczna[kcal]<br>551,50 kcal<br>Białko ogółem 32,00 g<br>Tłuszcz 26,70 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 16,10 g<br>Węglowodny przyswajalne 45,50 g<br>cukry suma 6,80 g<br>Błonnik pokarmowy 8,00 g<br>Sól 1,50 g | Skyr naturalny 150g (MLE)<br>Wartość energetyczna[kcal]<br>96,00 kcal<br>Białko ogółem 18,00 g<br>Tłuszcz g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem g<br>Węglowodny przyswajalne 6,20 g<br>cukry suma 6,20 g<br>Błonnik pokarmowy g<br>Sól 0,20 g | Ogórkowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL)<br>Kurczak duszony 150g A<br>Ziemniaki 200g a<br>Surówka meksykańska 150g A (JAJ, GOR)<br>Herbata bez cukru 250 ml<br>Wartość energetyczna[kcal]<br>762,00 kcal<br>Białko ogółem 57,40 g<br>Tłuszcz 14,40 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 3,50 g<br>Węglowodny przyswajalne 93,60 g<br>cukry suma 25,00 g<br>Błonnik pokarmowy 14,80 g<br>Sól 1,60 g |              | Chleb graham 90g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.)<br>Masło roślinne rama 10g<br>Salatka jarzynowa 120g A (JAJ, SEL, GOR)<br>Golonkowa delikatesowa z indyka 60g (GLU Psz, SEL, GOR)<br>Herbata bez cukru 250 ml<br>Wartość energetyczna[kcal]<br>543,50 kcal<br>Białko ogółem 20,10 g<br>Tłuszcz 14,50 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 3,80 g<br>Węglowodny przyswajalne 56,50 g<br>cukry suma 6,60 g<br>Błonnik pokarmowy 9,20 g<br>Sól 2,40 g | Pieczynko żytnio-pszenno-razowe 60g (GLU Psz, GLU Żyt.)<br>Kiełbasa pieprzowa-wędliną z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 40g<br>Masło roślinne rama 10g<br>Mix sałat 30g<br>Wartość energetyczna[kcal]<br>231,00 kcal<br>Białko ogółem 11,50 g<br>Tłuszcz 9,20 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 2,40 g<br>Węglowodny przyswajalne 22,90 g<br>cukry suma 1,60 g<br>Błonnik pokarmowy 5,00 g<br>Sól 0,80 g | Wartość energetyczna[kcal] 2<br>184,00 kcal<br>Białko ogółem 139,00 g<br>Tłuszcz 64,80 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 25,80 g<br>Węglowodny przyswajalne 224,70 g<br>cukry suma 46,20 g<br>Błonnik pokarmowy 37,00 g<br>Sól 6,50 g |

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-10-29 KUCHNIA SZPITALNA

|                                                   | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 2. śniadanie                                                                                                                                                                                                                               | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                             | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Posiłek nocny | SUMA                                                                                                                                                                                                                                     |
|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-10-29 środa<br>P1-Dieta Podstawowa Dziecięca | Bulka kajzerka 1szt-60g<br>masło porcjowane 10g (MLE)<br>Ser żółty 60g A (MLE)<br>Rukola 10g<br>Papryka świeża 80g<br>Herbata z cukrem 250ml A<br>Wartość energetyczna[kcal]<br>394,00 kcal<br>Białko ogółem 19,60 g<br>Tłuszcz 23,40 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 16,90 g<br>Węglowodny przyswajalne 27,90 g<br>cukry suma 9,90 g<br>Błonnik pokarmowy 2,40 g<br>Sól 1,00 g | Skyr jagodowy 150g (MLE)<br>Wartość energetyczna[kcal]<br>123,00 kcal<br>Białko ogółem 14,40 g<br>Tłuszcz g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem g<br>Węglowodny przyswajalne 16,50 g<br>cukry suma 16,50 g<br>Błonnik pokarmowy g<br>Sól g | Ogórkowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL)<br>Kurczak pieczony 150gA<br>Ziemniaki 100g<br>Surówka meksykańska 100g A (JAJ, GOR)<br>Herbata malinowa 250ml A<br>Wartość energetyczna[kcal]<br>724,10 kcal<br>Białko ogółem 38,70 g<br>Tłuszcz 26,60 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 6,70 g<br>Węglowodny przyswajalne 77,10 g<br>cukry suma 23,60 g<br>Błonnik pokarmowy 10,60 g<br>Sól 1,40 g | Pomarańcza 150g<br>Wartość energetyczna[kcal]<br>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 graham 30g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.)<br>Chleb żytnio- pszenno 30g (GLU Psz, GLU Żyt.)<br>masło porcjowane 10g (MLE)<br>Salatka jarzynowa 60g G (JAJ, SEL, GOR)<br>Golonkowa delikatesowa z indyka 40g (GLU Psz, SEL, GOR)<br>Herbata z cukrem 250ml A<br>Wartość energetyczna[kcal]<br>391,60 kcal<br>Białko ogółem 12,60 g<br>Tłuszcz 13,50 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 7,00 g<br>Węglowodny przyswajalne 41,50 g<br>cukry suma 8,50 g<br>Błonnik pokarmowy 4,80 g<br>Sól 1,30 g |               | Wartość energetyczna[kcal] 1<br>683,50 kcal<br>Białko ogółem 86,30 g<br>Tłuszcz 63,70 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 30,60 g<br>Węglowodny przyswajalne 173,20 g<br>cukry suma 67,90 g<br>Błonnik pokarmowy 19,90 g<br>Sól 3,70 g |