

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-08-31 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2025-08-31 niedziela	1-Podstawowa	Chleb wieloziarnisty 85g (GLU Ows, GLU Żyt,) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt,) masło porcjowane 10g (MLE,) Ser żółty 60g A (MLE,) Rukola 10g Pomidor 100g-2szt Kakao z cukrem 250 ml A (MLE,) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 135 /(porcja 545g))= 749,80 kcal Białko ogółem (100g)= 6 /(porcja 545g)= 33,50 g Tłuszcz (100g)= 6.7 /(porcja 545g)= 37,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 3.6 /(porcja 545g)= 19,80 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12 /(porcja 545g)= 66,70 g cukry suma (100g)= 2.6 /(porcja 545g)= 14,30 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2.7 /(porcja 545g)= 15,00 g Sól (100g)= .3 /(porcja 545g)= 1,80 g		Grochowa z ziemniakami 300 ml (GLU Psz, SEL,) Klopsiki drobiowe pieczone 2szt-100g A (GLU Psz, JAJ, SÓJ, GLU Jęcz,) Sos koperkowy 120g A (GLU Psz, MLE,) Ziemniaki 200g a Surówka porowa 150g A (JAJ, GOR,) herbata dzika róża/ jablko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 80 /(porcja 1120g)= 889,00 kcal Białko ogółem (100g)= 3.7 /(porcja 1120g)= 40,60 g Tłuszcz (100g)= 2 /(porcja 1120g)= 22,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .4 /(porcja 1120g)= 4,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12 /(porcja 1120g)= 133,10 g cukry suma (100g)= 2 /(porcja 1120g)= 22,50 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2.8 /(porcja 1120g)= 31,60 g Sól (100g)= 0 /(porcja 1120g)= 0,40 g		Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt,) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt,) masło porcjowane 10g (MLE,) Golonkowa delikatesowa z indyka 60g (GLU Psz, SEL, GOR,) Mix salat z olejem i marchewką 50g Sok wielowarzywny 200 ml (SEL,) Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 72.4 /(porcja 660g)= 482,60 kcal Białko ogółem (100g)= 3 /(porcja 660g)= 19,80 g Tłuszcz (100g)= 2.9 /(porcja 660g)= 19,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.1 /(porcja 660g)= 7,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 8.2 /(porcja 660g)= 54,40 g cukry suma (100g)= 2.1 /(porcja 660g)= 13,70 g Błonnik pokarmowy (100g)= .8 /(porcja 660g)= 5,50 g Sól (100g)= .2 /(porcja 660g)= 1,00 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 121,40 kcal Białko ogółem 93,90 g Tłuszcz 79,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 31,60 g Węglowodny przyswajalne 254,20 g cukry suma 50,50 g Błonnik pokarmowy 52,10 g Sól 3,20 g	

09.08.25. *dupet*

STARSZY DIETETYK

mgr inż. Magdalena Kwiatkowska

Wydruk z MAPY JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadłospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

strona 1 z 16

Wydrukował: q. Data i godzina wydruku: 2025-08-06 08:02:51

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-08-31 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-08-31 niedziela	2-Łatwostawna	chleb żytnio-pszenney 90g (<i>GLU Psz, GLU Żyt,</i>) masło porcjowane 10g (<i>MLE,</i>) Twarożek naturalny 120g A (<i>MLE,</i>) Rukola 10g Pomidor sparzony 100g 2 szt Kakao z cukrem 250 ml A (<i>MLE,</i>) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 116 /(porcja 580g)= 682,10 kcal Białko ogółem (100g)= 5.2 /(porcja 580g) = 30,70 g Tłuszcz (100g)= 4.4 /(porcja 580g) = 25,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2.3 /(porcja 580g)= 13,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 13.2 /(porcja 580g) = 77,70 g cukry suma (100g)= 3.1 /(porcja 580g) = 18,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.6 /(porcja 580g)= 9,60 g Sól (100g)= .1 /(porcja 580g) = 0,80 g		Pietruszkowa z zacierką 300ml A (<i>GLU Psz, MLE, SEL,</i>) Klopsiki drobiowe pieczone 2szt-100g A (<i>GLU Psz, JAJ, SÓJ, GLU Jęcz,</i>) Sos koperkowy 120g A (<i>GLU Psz, MLE,</i>) Ziemniaki 200g a Bukiet warzyw duszony 150g herbata dzika róża/ jablko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 76 /(porcja 1120g)= 844,60 kcal Białko ogółem (100g)= 3.4 /(porcja 1120g) = 37,50 g Tłuszcz (100g)= 1.5 /(porcja 1120g) = 16,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .4 /(porcja 1120g)= 4,80 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11.6 /(porcja 1120g) = 128,80 g cukry suma (100g)= 1.3 /(porcja 1120g) = 14,70 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2.1 /(porcja 1120g) = 23,20 g Sól (100g)= 0 /(porcja 1120g) = 0,30 g		Chleb graham 60g (<i>GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt,</i>) Chleb żytnio- pszenney 30g (<i>GLU Psz, GLU Żyt,</i>) masło porcjowane 10g (<i>MLE,</i>) Golonkowa delikatesowa z indyka 60g (<i>GLU Psz, SEL, GOR,</i>) Mix салат z olejem i marchewką 50g Sok wielowarzywny 200 ml (<i>SEL,</i>) Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 72.4 /(porcja 660g) = 482,60 kcal Białko ogółem (100g)= 3 /(porcja 660g) = 19,80 g Tłuszcz (100g)= 2.9 /(porcja 660g) = 19,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.1 /(porcja 660g)= 7,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 8.2 /(porcja 660g) = 54,40 g cukry suma (100g)= 2.1 /(porcja 660g) = 13,70 g Błonnik pokarmowy (100g)= .8 /(porcja 660g)= 5,50 g Sól (100g)= .2 /(porcja 660g) = 1,00 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 009,30 kcal Białko ogółem 88,00 g Tłuszcz 61,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 25,60 g Węglowodny przyswajalne 260,90 g cukry suma 46,60 g Błonnik pokarmowy 38,30 g Sól 2,10 g	

Wydruk z MAPY JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadłospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

strona 2 z 16

Wydrukował: q. Data i godzina wydruku: 2025-08-06 08:02:51

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-08-31 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2025-08-31 niedziela	3-Latwostrawna z ograniczeniem tłuszczu						
	Bulka pszenna 100g <i>(GLU Psz, SOJ, GLU Jęcz.)</i> Twarożek naturalny 120g A <i>(MLE)</i> Rukola 10g Pomidor sparzony 100g 2 szt Kakao z cukrem 250 ml A <i>(MLE)</i> Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 104,4 /porcja 580g = 614,30 kcal Białko ogółem (100g)= 5.2 /porcja 580g = 30,70 g Tłuszcz (100g)= 2.9 /porcja 580g = 16,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.3 /porcja 580g)= 7,90 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 13.9 /porcja 580g = 81,60 g cukry suma (100g)= 3.1 /porcja 580g = 18,40 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.5 /porcja 580g)= 8,70 g Sól (100g)= .3 /porcja 580g = 2,00 g	Jogurt naturalny 150g-1szt. <i>(MLE)</i> Jabiko gotowane 150g Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 36.5 /porcja 300g = 110,50 kcal Białko ogółem (100g)= 1.4 /porcja 300g = 4,10 g Tłuszcz (100g)= .8 /porcja 300g = 2,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .5 /porcja 300g)= 1,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 5.8 /porcja 300g = 17,50 g cukry suma (100g)= 5.7 /porcja 300g = 17,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= .5 /porcja 300g)= 1,50 g Sól (100g)= 0 /porcja 300g)= 0,10 g	Pietruszkowa z zacierką 300ml A <i>(GLU Psz, MLE, SEL)</i> Klopsiki drobiowe pieczone 2szt-100g A <i>(GLU Psz, JAJ, SOJ, GLU Jęcz.)</i> Ziemniaki 200g a Bukiet warzyw duszony 150g herbata dzika róża/ jabiko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 76.4 /porcja 1000g = 764,10 kcal Białko ogółem (100g)= 3.6 /porcja 1000g = 35,60 g Tłuszcz (100g)= 1.2 /porcja 1000g = 11,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .3 /porcja 1000g)= 2,90 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12.1 /porcja 1000g = 121,30 g cukry suma (100g)= 1.4 /porcja 1000g = 14,40 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2.2 /porcja 1000g = 22,00 g Sól (100g)= 0 /porcja 1000g)= 0,30 g	Skyr naturalny 150g <i>(MLE)</i> Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 64.3 /porcja 150g = 96,00 kcal Białko ogółem (100g)= 12.1 /porcja 150g)= 18,00 g Tłuszcz (100g)= 0 /porcja 150g)= g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 0 /porcja 150g)= g Węglowodny przyswajalne (100g)= 4.1 /porcja 150g = 6,20 g cukry suma (100g)= 4.1 /porcja 150g = 6,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= 0 /porcja 150g)= g Sól (100g)= .1 /porcja 150g)= 0,20 g	Bulka pszenna 100g <i>(GLU Psz, SOJ, GLU Jęcz.)</i> Golonkowa delikatesowa z indyka 60g <i>(GLU Psz, SEL, GOR)</i> Mix салат z olejem i marchewką 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 88.8 /porcja 460g = 403,50 kcal Białko ogółem (100g)= 3.8 /porcja 460g)= 17,50 g Tłuszcz (100g)= 2.2 /porcja 460g = 9,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .4 /porcja 460g)= 1,70 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 13.1 /porcja 460g = 59,60 g cukry suma (100g)= 1.6 /porcja 460g = 7,40 g Błonnik pokarmowy (100g)= .8 /porcja 460g)= 3,40 g Sól (100g)= .5 /porcja 460g)= 2,20 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 988,40 kcal Białko ogółem 105,90 g Tłuszcz 40,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 13,90 g Węglowodny przyswajalne 286,20 g cukry suma 63,60 g Błonnik pokarmowy 35,60 g Sól 4,80 g	

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadłospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

strona 3 z 16

Wydrukował: q. Data i godzina wydruku: 2025-08-06 08:02:51

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-08-31 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-08-31 niedziela	4-Latwostrawna z ogr.sub.pobudz.wyd.soku żołądk.						
	Bulka pszenna 75g (GLU Psz, SOJ, GLU Jęcz.) masło porcjowane 10g (MLE) Twarożek naturalny 120g A (MLE) Rukola 10g Pomidor sparzony 100g 2 szt Kakao z cukrem 250 ml A (MLE) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 114,5/(porcja 565g)= 636,30 kcal Białko ogółem (100g)= 5,2/(porcja 565g)= 29,00 g Tłuszcz (100g)= 4,5/(porcja 565g)= 24,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2,4/(porcja 565g)= 13,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12,8/(porcja 565g)= 71,10 g cukry suma (100g)= 3,2/(porcja 565g)= 18,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,4/(porcja 565g)= 8,00 g Sól (100g)= .3/(porcja 565g)= 1,70 g	Jogurt naturalny 150g-1szt. (MLE) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 36,2/(porcja 150g)= 54,00 kcal Białko ogółem (100g)= 2,6/(porcja 150g)= 3,80 g Tłuszcz (100g)= 1,3/(porcja 150g)= 2,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .9/(porcja 150g)= 1,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 3,4/(porcja 150g)= 5,10 g cukry suma (100g)= 3,4/(porcja 150g)= 5,10 g Błonnik pokarmowy (100g)= 0/(porcja 150g)= g Sól (100g)= .1/(porcja 150g)= 0,10 g	Pietruszkowa z zacierką 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL) Klopsiki drobiowe pieczone 2szt-100g A (GLU Psz, JAJ, SOJ, GLU Jęcz.) Sos koperkowy 120g A (GLU Psz, MLE) Ziemniaki 200g a Bukiet warzyw duszony 150g herbata dzika róża/ jabłko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 76/(porcja 1120g)= 844,60 kcal Białko ogółem (100g)= 3,4/(porcja 1120g)= 37,50 g Tłuszcz (100g)= 1,5/(porcja 1120g)= 16,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .4/(porcja 1120g)= 4,80 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11,6/(porcja 1120g)= 128,80 g cukry suma (100g)= 1,3/(porcja 1120g)= 14,70 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2,1/(porcja 1120g)= 23,20 g Sól (100g)= 0/(porcja 1120g)= 0,30 g	Jabłko gotowane 150g Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 37,8/(porcja 150g)= 56,50 kcal Białko ogółem (100g)= .2/(porcja 150g)= 0,30 g Tłuszcz (100g)= .2/(porcja 150g)= 0,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 0/(porcja 150g)= g Węglowodny przyswajalne (100g)= 8,3/(porcja 150g)= 12,40 g cukry suma (100g)= 8,1/(porcja 150g)= 12,10 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1/(porcja 150g)= 1,50 g Sól (100g)= 0/(porcja 150g)= g	Bulka pszenna 75g (GLU Psz, SOJ, GLU Jęcz.) masło porcjowane 10g (MLE) Golonkowa delikatesowa z indyka 60g (GLU Psz, SEL, GOR) Mix salat z olejem i marchewką 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 93,6/(porcja 445g)= 425,50 kcal Białko ogółem (100g)= 3,5/(porcja 445g)= 15,70 g Tłuszcz (100g)= 3,9/(porcja 445g)= 17,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,6/(porcja 445g)= 7,10 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10,8/(porcja 445g)= 49,10 g cukry suma (100g)= 1,5/(porcja 445g)= 7,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= .6/(porcja 445g)= 2,70 g Sól (100g)= .4/(porcja 445g)= 1,90 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 016,90 kcal Białko ogółem 86,30 g Tłuszcz 61,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 26,60 g Węglowodny przyswajalne 266,50 g cukry suma 56,90 g Błonnik pokarmowy 35,40 g Sól 4,00 g

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadłospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

strona 4 z 16

Wydrukował: q. Data i godzina wydruku: 2025-08-06 08:02:51

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-08-31 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2025-08-31 niedziela	12- Papkowata	zupa warzywna +ryż+masło+mięso drobiowe 500ml (GLU Psz, JAJ, SEL,) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 83,8 /(porcja 500g) = 418,90 kcal Białko ogółem (100g)= 5.1 /(porcja 500g) = 25,40 g Tłuszcz (100g) = 2.6 /(porcja 500g) = 12,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .5 /(porcja 500g) = 2,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9.8 /(porcja 500g) = 48,80 g cukry suma (100g)= .6 /(porcja 500g) = 3,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= .9 /(porcja 500g) = 4,30 g Sól (100g)= 0 /(porcja 500g) = 0,10 g	zupa warzywna +ryż+masło+mięso drobiowe 500ml (GLU Psz, JAJ, SEL,) Jogurt naturalny 150g-1szt. (MLE,) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 70.9 /(porcja 650g) = 472,90 kcal Białko ogółem (100g)= 4.4 /(porcja 650g) = 29,20 g Tłuszcz (100g)= 2.2 /(porcja 650g) = 14,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .6 /(porcja 650g) = 3,70 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 8.1 /(porcja 650g) = 53,90 g cukry suma (100g)= 1.3 /(porcja 650g) = 8,30 g Błonnik pokarmowy (100g)= .7 /(porcja 650g) = 4,30 g Sól (100g)= 0 /(porcja 650g) = 0,30 g	Mięso+warzywa+masło+zi emniaki 500ml Papka (GLU Psz, MLE, SEL,) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 62.9 /(porcja 500g) = 314,50 kcal Białko ogółem (100g)= 3.8 /(porcja 500g) = 18,80 g Tłuszcz (100g)= 2.7 /(porcja 500g) = 13,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.3 /(porcja 500g) = 6,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 5.3 /(porcja 500g) = 26,30 g cukry suma (100g)= 1 /(porcja 500g) = 4,90 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.5 /(porcja 500g) = 7,60 g Sól (100g)= 0 /(porcja 500g) = 0,20 g	zupa warzywna +ryż+masło+mięso drobiowe 500ml (GLU Psz, JAJ, SEL,) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 83.8 /(porcja 500g) = 418,90 kcal Białko ogółem (100g)= 5.1 /(porcja 500g) = 25,40 g Tłuszcz (100g)= 2.6 /(porcja 500g) = 12,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .5 /(porcja 500g) = 2,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9.8 /(porcja 500g) = 48,80 g cukry suma (100g)= .6 /(porcja 500g) = 3,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= .9 /(porcja 500g) = 4,30 g Sól (100g)= 0 /(porcja 500g) = 0,10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 044,10 kcal Białko ogółem 124,20 g Tłuszcz 66,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 16,90 g Węglowodny przyswajalne 226,60 g cukry suma 22,80 g Błonnik pokarmowy 24,80 g Sól 0,80 g	

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadłospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

strona 5 z 16

Wydrukował: q. Data i godzina wydruku: 2025-08-06 08:02:51

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-08-31 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2025-08-31 niedziela	14- Płynna wzmocniona	zupa warzywna +ryż+masło+mięso drobiowe 500ml (GLU Psz, JAJ, SEL,) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 83,8 /(porcja 500g)= 418,90 kcal Białko ogółem (100g)= 5.1 /(porcja 500g)= 25,40 g Tłuszcz (100g)= 2.6 /(porcja 500g)= 12,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .5 /(porcja 500g)= 2,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9.8 /(porcja 500g)= 48,80 g cukry suma (100g)= .6 /(porcja 500g)= 3,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= .9 /(porcja 500g)= 4,30 g Sól (100g)= 0 /(porcja 500g)= 0,10 g	zupa warzywna +ryż+masło+mięso drobiowe 500ml (GLU Psz, JAJ, SEL,) Jogurt naturalny 150g-1szt. (MLE,) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 70.9 /(porcja 650g)= 472,90 kcal Białko ogółem (100g)= 4.4 /(porcja 650g)= 29,20 g Tłuszcz (100g)= 2.2 /(porcja 650g)= 14,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .6 /(porcja 650g)= 3,70 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 8.1 /(porcja 650g)= 53,90 g cukry suma (100g)= 1.3 /(porcja 650g)= 8,30 g Błonnik pokarmowy (100g)= .7 /(porcja 650g)= 4,30 g Sól (100g)= 0 /(porcja 650g)= 0,30 g	Mięso+warzywa+ masło+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	zupa warzywna +ryż+masło+mięso drobiowa 500ml (GLU Psz, JAJ, SEL,) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 71.5 /(porcja 500g)= 357,30 kcal Białko ogółem (100g)= 3.4 /(porcja 500g)= 16,80 g Tłuszcz (100g)= 1.8 /(porcja 500g)= 8,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .3 /(porcja 500g)= 1,60 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10.2 /(porcja 500g)= 51,10 g cukry suma (100g)= .4 /(porcja 500g)= 2,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= .8 /(porcja 500g)= 3,80 g Sól (100g)= 0 /(porcja 500g)= 0,10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 037,80 kcal Białko ogółem 115,40 g Tłuszcz 66,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 18,60 g Węglowodny przyswajalne 234,90 g cukry suma 20,70 g Błonnik pokarmowy 25,50 g Sól 0,70 g	

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadłospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

strona 6 z 16

Wydrukował: q. Data i godzina wydruku: 2025-08-06 08:02:51

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-08-31 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-08-31 niedziela 7- kontrolowana zawartość kw. tłuszczowych(sercowa)	chleb wieloziarnisty 115g (GLU Ows, GLU Żyt.) Twarożek naturalny 120g A (MLE) Rukola 10g Pomidor 100g-2szt Kakao z cukrem 250 ml A (MLE) Wartość energetyczna[kcal] 619,40 kcal Białko ogółem 30,20 g Tłuszcz 23,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 7,60 g Węglowodny przyswajalne 64,30 g cukry suma 19,20 g Błonnik pokarmowy 16,80 g Sól 1,50 g		Grochowa z ziemniakami 300 ml (GLU Psz, SEL) Klopsiki drobiowe pieczone 2szt-100g A (GLU Psz, JAJ, SOJ, GLU Jęcz.) Sos koperkowy 120g A (GLU Psz, MLE) Ziemniaki 200g a Surówka porowa 150g A (JAJ, GOR) herbata dzika róża/ jabłko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 889,00 kcal Białko ogółem 40,60 g Tłuszcz 22,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 4,40 g Węglowodny przyswajalne 133,10 g cukry suma 22,50 g Błonnik pokarmowy 31,60 g Sól 0,40 g		Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) Masło roślinne rama 10g Golonkowa delikatesowa z indyka 60g (GLU Psz, SEL, GOR) Mix салат z olejem i marchewką 50g Sok wielowarzywny 200 ml (SEL) Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 460,90 kcal Białko ogółem 19,70 g Tłuszcz 17,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 3,30 g Węglowodny przyswajalne 54,30 g cukry suma 13,60 g Błonnik pokarmowy 5,50 g Sól 1,10 g		Wartość energetyczna[kcal] 1 969,30 kcal Białko ogółem 90,50 g Tłuszcz 62,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 15,30 g Węglowodny przyswajalne 251,70 g cukry suma 55,30 g Błonnik pokarmowy 53,90 g Sól 3,00 g

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-08-31 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-08-31 niedziela 9- Bogatobiałkowa	chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Twarożek naturalny 200g A (MLE) Rukola 10g Pomidor sparzony 100g 2 szt Kakao z cukrem 250 ml A (MLE) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 116,4 /porcja 660g)= 776,00 kcal Białko ogółem (100g)= 6 /porcja 660g)= 39,60 g Tłuszcz (100g)= 4,6 /porcja 660g)= 30,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2,5 /porcja 660g)= 16,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12,1 /porcja 660g)= 80,50 g cukry suma (100g)= 3,3 /porcja 660g)= 21,70 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,4 /porcja 660g)= 9,60 g Sól (100g)= .1 /porcja 660g)= 0,70 g	Jogurt naturalny 150g-1szt. (MLE) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 36,2 /porcja 150g)= 54,00 kcal Białko ogółem (100g)= 2,6 /porcja 150g)= 3,80 g Tłuszcz (100g)= 1,3 /porcja 150g)= 2,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .9 /porcja 150g)= 1,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 3,4 /porcja 150g)= 5,10 g cukry suma (100g)= 3,4 /porcja 150g)= 5,10 g Błonnik pokarmowy (100g)= 0 /porcja 150g)= g Sól (100g)= .1 /porcja 150g)= 0,10 g	Pietruszkowa z zacierką 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL) Klopsiki drobiowe pieczone 2szt-100g A (GLU Psz, JAJ, SOJ, GLU Jęcz.) Sos koperkowy 120g A (GLU Psz, MLE) Ziemniaki 200g a Bukiet warzyw duszony 150g herbata dzika róża/ jabłko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 76 /porcja 1120g)= 844,60 kcal Białko ogółem (100g)= 3,4 /porcja 1120g)= 37,50 g Tłuszcz (100g)= 1,5 /porcja 1120g)= 16,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .4 /porcja 1120g)= 4,80 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11,6 /porcja 1120g)= 128,80 g cukry suma (100g)= 1,3 /porcja 1120g)= 14,70 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2,1 /porcja 1120g)= 23,20 g Sól (100g)= 0 /porcja 1120g)= 0,30 g	Skyr jagodowy 150g (MLE) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 82,4 /porcja 150g)= 123,00 kcal Białko ogółem (100g)= 9,7 /porcja 150g)= 14,40 g Tłuszcz (100g)= 0 /porcja 150g)= g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 0 /porcja 150g)= g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11,1 /porcja 150g)= 16,50 g cukry suma (100g)= 11,1 /porcja 150g)= 16,50 g Błonnik pokarmowy (100g)= 0 /porcja 150g)= g Sól (100g)= 0 /porcja 150g)= g	Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Golonkowa delikatesowa z indyka 60g (GLU Psz, SEL, GOR) Mix салат z olejem i marchewką 50g Sok wielowarzywny 200 ml (SEL) Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 72,4 /porcja 660g)= 482,60 kcal Białko ogółem (100g)= 3 /porcja 660g)= 19,80 g Tłuszcz (100g)= 2,9 /porcja 660g)= 19,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,1 /porcja 660g)= 7,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 8,2 /porcja 660g)= 54,40 g cukry suma (100g)= 2,1 /porcja 660g)= 13,70 g Błonnik pokarmowy (100g)= .8 /porcja 660g)= 5,50 g Sól (100g)= .2 /porcja 660g)= 1,00 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 280,20 kcal Białko ogółem 115,10 g Tłuszcz 68,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 30,00 g Węglowodny przyswajalne 285,30 g cukry suma 71,70 g Błonnik pokarmowy 38,30 g Sól 2,10 g

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-08-31 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-08-31 niedziela	6-Z ograniczeniem łatwo przys. węgl.(Cukrzycowa)	chleb wielozłazmisty 115g (GLU Ows, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Ser żółty 60g A (MLE) Rukola 10g Pomidor 100g-2szt Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 98.5 /(porcja 545g)= 547,20 kcal Białko ogółem (100g)= 4.6 /(porcja 545g)= 25,30 g Tłuszcz (100g)= 5.4 /(porcja 545g)= 30,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2.9 /(porcja 545g)= 16,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 7.1 /(porcja 545g)= 39,50 g cukry suma (100g)= 1.1 /(porcja 545g)= 6,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2.3 /(porcja 545g)= 12,80 g Sól (100g)= .3 /(porcja 545g)= 1,80 g	Jogurt naturalny 150g-1szt. (MLE) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 36.2 /(porcja 150g)= 54,00 kcal Białko ogółem (100g)= 2.6 /(porcja 150g)= 3,80 g Tłuszcz (100g)= 1.3 /(porcja 150g)= 2,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .9 /(porcja 150g)= 1,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 3.4 /(porcja 150g)= 5,10 g cukry suma (100g)= 3.4 /(porcja 150g)= 5,10 g Błonnik pokarmowy (100g)= 0 /(porcja 150g)= g Sól (100g)= .1 /(porcja 150g)= 0,10 g	Grochowa z ziemniakami 300 ml (GLU Psz, SEL.) Klopsiki drobiowe pieczone 2szt-100g A (GLU Psz, JAJ, SÓL, GLU Jęcz.) Sos koperkowy 120g A (GLU Psz, MLE) Ziemniaki 200g a Surówka porowa 150g A (JAJ, GOR) Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 76.5 /(porcja 1120g)= 850,40 kcal Białko ogółem (100g)= 3.7 /(porcja 1120g)= 40,60 g Tłuszcz (100g)= 1.8 /(porcja 1120g)= 20,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .4 /(porcja 1120g)= 4,20 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11.5 /(porcja 1120g)= 128,00 g cukry suma (100g)= 1.6 /(porcja 1120g)= 17,50 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2.8 /(porcja 1120g)= 31,60 g Sól (100g)= 0 /(porcja 1120g)= 0,40 g		Chleb graham 90g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Golonkowa delikatesowa z indyka 60g (GLU Psz, SEL, GOR) Mix salat z olejem i marchewką 50g Sok wielowarzywny 200 ml (SEL) Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 69.3 /(porcja 660g)= 461,80 kcal Białko ogółem (100g)= 3.1 /(porcja 660g)= 20,50 g Tłuszcz (100g)= 2.9 /(porcja 660g)= 19,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.1 /(porcja 660g)= 7,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 7.2 /(porcja 660g)= 48,20 g cukry suma (100g)= 1.4 /(porcja 660g)= 9,10 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1 /(porcja 660g)= 6,30 g Sól (100g)= .2 /(porcja 660g)= 1,10 g	Pieczyno żytnio-pszenno-razowe 60g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło 10g (MLE) Szynka tostowa z kurcząt 40g (SOJ) Ogórek 30g Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 181.2 /(porcja 140g)= 255,20 kcal Białko ogółem (100g)= 8.2 /(porcja 140g)= 11,60 g Tłuszcz (100g)= 7 /(porcja 140g)= 9,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 4.2 /(porcja 140g)= 5,90 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 16.7 /(porcja 140g)= 23,60 g cukry suma (100g)= 1.5 /(porcja 140g)= 2,10 g Błonnik pokarmowy (100g)= 3.5 /(porcja 140g)= 4,90 g Sól (100g)= .1 /(porcja 140g)= 0,20 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 168,60 kcal Białko ogółem 101,80 g Tłuszcz 81,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 35,20 g Węglowodny przyswajalne 244,40 g cukry suma 39,80 g Błonnik pokarmowy 55,60 g Sól 3,60 g

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-08-31 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-08-31 niedziela	GL- Bezglutenowa	chleb bezglutenowy 105g masło porcjowane 10g (MLE) Ser żółty 60g A (MLE) Rukola 10g Pomidor 100g-2szt Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 92.2 /(porcja 535g)= 485,30 kcal Białko ogółem (100g)= 3.4 /(porcja 535g)= 17,60 g Tłuszcz (100g)= 5.4 /(porcja 535g)= 28,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 3.2 /(porcja 535g)= 16,70 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 7.9 /(porcja 535g)= 41,40 g cukry suma (100g)= 2.2 /(porcja 535g)= 11,60 g Błonnik pokarmowy (100g)= .5 /(porcja 535g)= 2,50 g Sól (100g)= .4 /(porcja 535g)= 2,10 g		Grochowa z ziemniakami 300ml A bez glutenu (SEL) Klopsiki drobiowe pieczone z marchewką 2szt - 100g A bez glutenu (JAJ) Sos koperkowy 120g A bez mleczny Ziemniaki 300g A Surówka porowa 150g A (JAJ, GOR) herbata dzika róża/ jablko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 79.7 /(porcja 1220g)= 996,10 kcal Białko ogółem (100g)= 4 /(porcja 1220g)= 49,60 g Tłuszcz (100g)= 2.1 /(porcja 1220g)= 26,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .2 /(porcja 1220g)= 2,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11.4 /(porcja 1220g)= 142,10 g cukry suma (100g)= 1.8 /(porcja 1220g)= 22,90 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2.8 /(porcja 1220g)= 34,80 g Sól (100g)= 0 /(porcja 1220g)= 0,40 g		chleb bezglutenowy 105g masło porcjowane 10g (MLE) Szynka tostowa z kurcząt 60g (SOJ) Mix salat z olejem i marchewką 50g Sok wielowarzywny 200 ml (SEL) Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 67 /(porcja 675g)= 446,40 kcal Białko ogółem (100g)= 2 /(porcja 675g)= 13,20 g Tłuszcz (100g)= 3.2 /(porcja 675g)= 21,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.1 /(porcja 675g)= 7,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 6.7 /(porcja 675g)= 44,80 g cukry suma (100g)= 2.3 /(porcja 675g)= 15,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= .2 /(porcja 675g)= 1,30 g Sól (100g)= .2 /(porcja 675g)= 1,50 g		Wartość energetyczna[kcal] 1 927,80 kcal Białko ogółem 80,40 g Tłuszcz 76,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 26,40 g Węglowodny przyswajalne 228,30 g cukry suma 49,70 g Błonnik pokarmowy 38,60 g Sól 4,00 g

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-08-31 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-08-31 niedziela ML - Bezmleczna	chleb żytnio-pszenny 90g (<i>GLU Psz, GLU Żyt,</i>) Masło roślinne rama 10g Jajko gotowane 2szt-100g (<i>JA,J</i>) Miód porcjowany 1szt-25g Rukola 10g Pomidor sparzony 100g 2 szt Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 93,8 /(porcja 585g)= 551,80 kcal Białko ogółem (100g)= 3,6 /(porcja 585g)= 20,90 g Tłuszcz (100g)= 2,8 /(porcja 585g)= 16,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .7 /(porcja 585g)= 4,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 13,2 /(porcja 585g)= 77,40 g cukry suma (100g)= 1,7 /(porcja 585g)= 10,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= .9 /(porcja 585g)= 5,60 g Sól (100g)= .1 /(porcja 585g)= 0,40 g		Pietruszkowa z zacierką 300ml bezglutenowa, bezmleczna 300ml A (<i>SEL,</i>) Klopsiki drobiowe pieczone 2szt-100g bez glutenowa A (<i>JA,J</i>) Sos koperkowy 120g A bez mleczny Ziemniaki 300g A Bukiet warzyw duszony 150g herbata dzika róża/ jablko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 76,8 /(porcja 1220g)= 960,50 kcal Białko ogółem (100g)= 3 /(porcja 1220g)= 37,60 g Tłuszcz (100g)= 2,3 /(porcja 1220g)= 29,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .3 /(porcja 1220g)= 3,10 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10,2 /(porcja 1220g)= 127,60 g cukry suma (100g)= 1,2 /(porcja 1220g)= 15,10 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2,3 /(porcja 1220g)= 28,40 g Sól (100g)= 0 /(porcja 1220g)= 0,30 g		Chleb graham 60g (<i>GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt,</i>) Chleb żytnio- pszenny 30g (<i>GLU Psz, GLU Żyt,</i>) Masło roślinne rama 10g Golonkowa delikatesowa z indyka 60g (<i>GLU Psz, SEL, GOR,</i>) Mix салат z olejem i marchewką 50g Sok wielowarzywny 200 ml (<i>SEL,</i>) Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 69,1 /(porcja 660g)= 460,90 kcal Białko ogółem (100g)= 3 /(porcja 660g)= 19,70 g Tłuszcz (100g)= 2,6 /(porcja 660g)= 17,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .5 /(porcja 660g)= 3,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 8,2 /(porcja 660g)= 54,30 g cukry suma (100g)= 2 /(porcja 660g)= 13,60 g Błonnik pokarmowy (100g)= .8 /(porcja 660g)= 5,50 g Sól (100g)= .2 /(porcja 660g)= 1,10 g		Wartość energetyczna[kcal] 1 973,20 kcal Białko ogółem 78,20 g Tłuszcz 62,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 10,80 g Węglowodny przyswajalne 259,30 g cukry suma 38,90 g Błonnik pokarmowy 39,50 g Sól 1,80 g

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadłospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

strona 11 z 16

Wydrukował: q, Data i godzina wydruku: 2025-08-06 08:02:51

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-08-31 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-08-31 niedziela Wle- Wegetariańska	chleb żytnio-pszenny 90g (<i>GLU Psz, GLU Żyt,</i>) masło porcjowane 10g (<i>MLE,</i>) Ser żółty 60g A (<i>MLE,</i>) Rukola 10g Pomidor 100g-2szt Kakao z cukrem 250 ml A (<i>MLE,</i>) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 138,8 /(porcja 520g)= 730,80 kcal Białko ogółem (100g)= 6,4 /(porcja 520g)= 33,40 g Tłuszcz (100g)= 6,2 /(porcja 520g)= 32,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 3,8 /(porcja 520g)= 20,00 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 14,2 /(porcja 520g)= 74,70 g cukry suma (100g)= 2,5 /(porcja 520g)= 13,40 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,8 /(porcja 520g)= 9,60 g Sól (100g)= .2 /(porcja 520g)= 1,30 g		Grochowa z ziemniakami 300 ml (<i>GLU Psz, SEL,</i>) Ryba gotowana w jarzynach 150g (<i>RYB, SEL,</i>) Ziemniaki 200g a Surówka porowa 150g A (<i>JA,J, GOR,</i>) herbata dzika róża/ jablko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 71,8 /(porcja 1050g)= 718,40 kcal Białko ogółem (100g)= 4,3 /(porcja 1050g)= 42,80 g Tłuszcz (100g)= 1,2 /(porcja 1050g)= 12,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .1 /(porcja 1050g)= 1,10 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12,3 /(porcja 1050g)= 123,40 g cukry suma (100g)= 2,5 /(porcja 1050g)= 25,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= 3,3 /(porcja 1050g)= 32,80 g Sól (100g)= .2 /(porcja 1050g)= 1,50 g		Chleb żytnio- pszenny 30g (<i>GLU Psz, GLU Żyt,</i>) Chleb graham 60g (<i>GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt,</i>) masło porcjowane 10g (<i>MLE,</i>) Jajko gotowane 2szt-100g (<i>JA,J</i>) Mix салат z olejem i marchewką 50g Sok wielowarzywny 200 ml (<i>SEL,</i>) Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 74,3 /(porcja 700g)= 530,60 kcal Białko ogółem (100g)= 3,1 /(porcja 700g)= 22,30 g Tłuszcz (100g)= 3,4 /(porcja 700g)= 24,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,3 /(porcja 700g)= 9,00 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 7,5 /(porcja 700g)= 53,30 g cukry suma (100g)= 1,9 /(porcja 700g)= 13,60 g Błonnik pokarmowy (100g)= .8 /(porcja 700g)= 5,50 g Sól (100g)= .1 /(porcja 700g)= 0,40 g		Wartość energetyczna[kcal] 1 979,80 kcal Białko ogółem 98,50 g Tłuszcz 69,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 30,10 g Węglowodny przyswajalne 251,40 g cukry suma 52,20 g Błonnik pokarmowy 47,90 g Sól 3,20 g

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadłospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

strona 12 z 16

Wydrukował: q, Data i godzina wydruku: 2025-08-06 08:02:51

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-08-31 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-08-31 niedziela	C1- Dieta podstawowa	Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) Chleb wielozłazmisty 85g (GLU Ows, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Ser żółty 60g A (MLE) Rukola 10g Pomidor 100g-2szt Kakao z cukrem 250 ml A (MLE) Wartość energetyczna[kcal] 749,80 kcal Białko ogółem 33,50 g Tłuszcz 37,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 19,80 g Węglowodny przyswajalne 66,70 g cukry suma 14,30 g Błonnik pokarmowy 15,00 g Sól 1,80 g		Grochowa z ziemniakami 300 ml (GLU Psz, SEL) Klopsiki drobiowe pieczone 2szt-100g A (GLU Psz, JAJ, SÓJ, GLU Jęcz.) Sos koperkowy 120g A (GLU Psz, MLE) Ziemniaki 200g a Surówka porowa 150g A (JAJ, GOR) herbata dzika róża/ jabłko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 889,00 kcal Białko ogółem 40,60 g Tłuszcz 22,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 4,40 g Węglowodny przyswajalne 133,10 g cukry suma 22,50 g Błonnik pokarmowy 31,60 g Sól 0,40 g		Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Golonkowa delikatesowa z indyka 60g (GLU Psz, SEL, GOR) Mix salát z olejem i marchewką 50g Sok wielowarzywny 200 ml (SEL) Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 482,60 kcal Białko ogółem 19,80 g Tłuszcz 19,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 7,40 g Węglowodny przyswajalne 54,40 g cukry suma 13,70 g Błonnik pokarmowy 5,50 g Sól 1,00 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 121,40 kcal Białko ogółem 93,90 g Tłuszcz 79,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 31,60 g Węglowodny przyswajalne 254,20 g cukry suma 50,50 g Błonnik pokarmowy 52,10 g Sól 3,20 g

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-08-31 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-08-31 niedziela	C2- Dieta Łatwostrawna	chleb żytnio-pszeny 90g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Twarożek naturalny 120g A (MLE) Rukola 10g Pomidor sparzony 100g 2 szt Kakao z cukrem 250 ml A (MLE) Wartość energetyczna[kcal] 682,10 kcal Białko ogółem 30,70 g Tłuszcz 25,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 13,40 g Węglowodny przyswajalne 77,70 g cukry suma 18,20 g Błonnik pokarmowy 9,60 g Sól 0,80 g		Pietruszkowa z zacierką 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL) Klopsiki drobiowe pieczone 2szt-100g A (GLU Psz, JAJ, SÓJ, GLU Jęcz.) Sos koperkowy 120g A (GLU Psz, MLE) Ziemniaki 200g a Bukiet warzyw duszony 150g herbata dzika róża/ jabłko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 844,60 kcal Białko ogółem 37,50 g Tłuszcz 16,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 4,80 g Węglowodny przyswajalne 128,80 g cukry suma 14,70 g Błonnik pokarmowy 23,20 g Sól 0,30 g		Chleb żytnio- pszeny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Golonkowa delikatesowa z indyka 60g (GLU Psz, SEL, GOR) Mix salát z olejem i marchewką 50g Sok wielowarzywny 200 ml (SEL) Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 482,60 kcal Białko ogółem 19,80 g Tłuszcz 19,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 7,40 g Węglowodny przyswajalne 54,40 g cukry suma 13,70 g Błonnik pokarmowy 5,50 g Sól 1,00 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 009,30 kcal Białko ogółem 88,00 g Tłuszcz 61,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 25,60 g Węglowodny przyswajalne 260,90 g cukry suma 46,60 g Błonnik pokarmowy 38,30 g Sól 2,10 g

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-08-31 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-08-31 niedziela C3-Ograniczenie łatw przys. węglu(CukrzycowaMakli)	chleb wielozłarnisty 115g (GLU Ows, GLU Żyt.) Masło roślinne rama 10g Ser żółty 80g A (MLE) Rukola 10g Pomidor 100g-2szt Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 586,20 kcal Białko ogółem 30,40 g Tłuszcz 32,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 15,80 g Węglowodny przyswajalne 39,70 g cukry suma 6,00 g Błonnik pokarmowy 12,80 g Sól 2,10 g	Jogurt naturalny 150g-1szt. (MLE) Wartość energetyczna[kcal] 54,00 kcal Białko ogółem 3,80 g Tłuszcz 2,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 1,40 g Węglowodny przyswajalne 5,10 g cukry suma 5,10 g Błonnik pokarmowy g Sól 0,10 g	Grochowa z ziemniakami 300 ml (GLU Psz, SEL.) Klopsiki drobiowe pieczone 3sz-150g A (GLU Psz, JAJ, SOJ, GLU Jęcz.) Sos koperkowy 120g A (GLU Psz, MLE) Ziemniaki 200g a Surówka wiejska 150g G (JAJ, GOR.) Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 938,40 kcal Białko ogółem 65,30 g Tłuszcz 18,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 3,60 g Węglowodny przyswajalne 129,60 g cukry suma 18,50 g Błonnik pokarmowy 32,90 g Sól 1,70 g		Chleb graham 90g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Masło roślinne rama 10g Golonkowa delikatesowa z indyka 80g (GLU Psz, SEL, GOR.) Jajko gotowane 1szt -50g (JAJ.) Mix салат z olejem i marchewką 50g Sok wielowarzywny 200 ml (SEL.) Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 534,60 kcal Białko ogółem 28,70 g Tłuszcz 23,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 5,00 g Węglowodny przyswajalne 48,90 g cukry suma 9,00 g Błonnik pokarmowy 6,30 g Sól 1,30 g	Pieczewo żytnio-pszenno-razowe 60g (GLU Psz, GLU Żyt.) Masło roślinne rama 10g Szynka tostowa z kurcząt 60g (SOJ.) Ogórek 30g Wartość energetyczna[kcal] 260,10 kcal Białko ogółem 14,90 g Tłuszcz 7,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 2,60 g Węglowodny przyswajalne 23,90 g cukry suma 2,20 g Błonnik pokarmowy 4,90 g Sól 0,30 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 373,30 kcal Białko ogółem 143,10 g Tłuszcz 84,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 28,40 g Węglowodny przyswajalne 247,20 g cukry suma 40,80 g Błonnik pokarmowy 56,90 g Sól 5,50 g

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-08-31 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-08-31 niedziela P1-Dieta Podstawowa Dziecięca	Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) Chleb wielozłarnisty 40g (GLU Ows, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Ser żółty 60g A (MLE) Rukola 10g Pomidor 100g-2szt Kakao z cukrem 250 ml A (MLE) Wartość energetyczna[kcal] 644,50 kcal Białko ogółem 30,20 g Tłuszcz 34,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 19,80 g Węglowodny przyswajalne 52,80 g cukry suma 13,10 g Błonnik pokarmowy 10,50 g Sól 1,40 g	Skyr jagodowy 150g (MLE) Wartość energetyczna[kcal] 123,00 kcal Białko ogółem 14,40 g Tłuszcz g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem g Węglowodny przyswajalne 16,50 g cukry suma 16,50 g Błonnik pokarmowy g Sól g	Grochowa z ziemniakami 300 ml (GLU Psz, SEL.) Klopsiki drobiowe pieczone 2szt-100g A (GLU Psz, JAJ, SOJ, GLU Jęcz.) Sos koperkowy 120g A (GLU Psz, MLE) Ziemniaki 100g Surówka porowa 100g G (JAJ, GOR.) herbata dzika róża/ jabłko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 650,40 kcal Białko ogółem 35,70 g Tłuszcz 17,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 4,00 g Węglowodny przyswajalne 92,10 g cukry suma 15,00 g Błonnik pokarmowy 21,60 g Sól 0,30 g	Pomarańcza 150g Wartość energetyczna[kcal] 50,80 kcal Białko ogółem 1,00 g Tłuszcz 0,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem g Węglowodny przyswajalne 10,20 g cukry suma 9,40 g Błonnik pokarmowy 2,10 g Sól g	Chleb żytnio- pszenny 60g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Golonkowa delikatesowa z indyka 60g (GLU Psz, SEL, GOR.) Mix салат z olejem i marchewką 50g Sok wielowarzywny 200 ml (SEL.) Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 408,50 kcal Białko ogółem 15,90 g Tłuszcz 18,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 7,30 g Węglowodny przyswajalne 42,10 g cukry suma 12,40 g Błonnik pokarmowy 2,60 g Sól 0,90 g		Wartość energetyczna[kcal] 1 877,20 kcal Białko ogółem 97,20 g Tłuszcz 70,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 31,10 g Węglowodny przyswajalne 213,70 g cukry suma 66,40 g Błonnik pokarmowy 36,80 g Sól 2,60 g