

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-10-31 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-10-31 piątek	1-Podstawowa	Chleb wielozłazmisty 85g (GLU Ows, GLU Żyt.) Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) jogurt naturalny 1szt-100g (MLE) Jajko gotowane 1szt-50g (JAJ) Szynka tostowa z kurcząt 60g (SOJ) Pomidor 100g-2szt Rukola 10g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 85,2 /porcja 695g)= 608,80 kcal Białko ogółem (100g)= 4,3 /porcja 695g)= 30,90 g Tłuszcz (100g)= 3,1 /porcja 695g)= 22,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,3 /porcja 695g)= 9,00 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 8,5 /porcja 695g)= 60,70 g cukry suma (100g)= 2,5 /porcja 695g)= 17,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,6 /porcja 695g)= 11,20 g Sól (100g)= 2 /porcja 695g)= 1,20 g		Pomidorowa z makaronem 300 ml (GLU Psz, MLE, SEL) Ryba duszona 100g A (GLU Psz, RYB) Sos koperkowy 120g A (GLU Psz, MLE) Ziemniaki 200g a Surówka porowa 150g A (JAJ, GOR) Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 85,7 /porcja 1120g)= 952,30 kcal Białko ogółem (100g)= 3,8 /porcja 1120g)= 42,50 g Tłuszcz (100g)= 1,9 /porcja 1120g)= 21,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 0,4 /porcja 1120g)= 3,80 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 13,7 /porcja 1120g)= 152,60 g cukry suma (100g)= 2,2 /porcja 1120g)= 24,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2,2 /porcja 1120g)= 24,20 g Sól (100g)= 1 /porcja 1120g)= 0,50 g		Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Twarożek 120g A (MLE) Mix салат z olejem i marchewką 50g Sok z marchwi 200ml Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 78,3 /porcja 720g)= 559,00 kcal Białko ogółem (100g)= 3,4 /porcja 720g)= 24,10 g Tłuszcz (100g)= 3,1 /porcja 720g)= 22,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,5 /porcja 720g)= 10,50 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 8,6 /porcja 720g)= 61,30 g cukry suma (100g)= 3,2 /porcja 720g)= 23,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1 /porcja 720g)= 7,30 g Sól (100g)= 1 /porcja 720g)= 0,60 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 120,10 kcal Białko ogółem 97,50 g Tłuszcz 65,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 23,30 g Węglowodny przyswajalne 274,60 g cukry suma 65,60 g Błonnik pokarmowy 42,70 g Sól 2,30 g

Sczyt. du. 22.10.25r.

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: 2025-10-22 09:23:03

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-10-31 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-10-31 piątek	2-Latwostrawna	chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) jogurt naturalny 1szt-100g (MLE) Jajko gotowane 1szt-50g (JAJ) Szynka tostowa z kurcząt 60g (SOJ) Rukola 10g Pomidor sparzony 100g 2 szt Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 88,5 /porcja 670g)= 589,80 kcal Białko ogółem (100g)= 4,6 /porcja 670g)= 30,90 g Tłuszcz (100g)= 2,7 /porcja 670g)= 18,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,4 /porcja 670g)= 9,20 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10,3 /porcja 670g)= 68,70 g cukry suma (100g)= 2,5 /porcja 670g)= 16,90 g Błonnik pokarmowy (100g)= 0,9 /porcja 670g)= 5,80 g Sól (100g)= 1 /porcja 670g)= 0,60 g		Pomidorowa z makaronem 300 ml (GLU Psz, MLE, SEL) Ryba duszona 100g A (GLU Psz, RYB) Sos koperkowy 120g A (GLU Psz, MLE) Ziemniaki 200g a Bukiet warzyw duszony 150g Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 83,3 /porcja 1120g)= 925,30 kcal Białko ogółem (100g)= 4 /porcja 1120g)= 44,90 g Tłuszcz (100g)= 1,9 /porcja 1120g)= 20,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 0,3 /porcja 1120g)= 3,70 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12,9 /porcja 1120g)= 143,40 g cukry suma (100g)= 1,6 /porcja 1120g)= 18,10 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2,3 /porcja 1120g)= 25,40 g Sól (100g)= 1 /porcja 1120g)= 0,50 g		Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Twarożek 120g A (MLE) Mix салат z olejem i marchewką 50g Sok z marchwi 200ml Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 78,3 /porcja 720g)= 559,00 kcal Białko ogółem (100g)= 3,4 /porcja 720g)= 24,10 g Tłuszcz (100g)= 3,1 /porcja 720g)= 22,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,5 /porcja 720g)= 10,50 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 8,6 /porcja 720g)= 61,30 g cukry suma (100g)= 3,2 /porcja 720g)= 23,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1 /porcja 720g)= 7,30 g Sól (100g)= 1 /porcja 720g)= 0,60 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 074,10 kcal Białko ogółem 99,90 g Tłuszcz 60,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 23,40 g Węglowodny przyswajalne 273,40 g cukry suma 58,00 g Błonnik pokarmowy 38,50 g Sól 1,70 g

Wydruk z MAPI JADLOSPIS 2

Formularz:Jadlospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

strona 2 z 16

Wydrukował: q, Data i godzina wydruku: 2025-10-22 09:23:03

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-10-31 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-10-31 piątek 3-Latwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Bulka pszenna 100g (GLU Psz, SOJ, GLU Jęcz.) Szyńka tostowa z kurcząt 60g (SOJ,) Rukola 10g Pomidor sparzony 100g 2 szt Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 72,6 /porcja 520g)= 382,10 kcal Białko ogółem (100g)= 3,9 /porcja 520g)= 20,30 g Tłuszcz (100g)= 5 /porcja 520g)= 2,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 0,3 /porcja 520g)= 1,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11,8 /porcja 520g)= 62,20 g cukry suma (100g)= 2 /porcja 520g)= 10,30 g Błonnik pokarmowy (100g)= 0,9 /porcja 520g)= 4,70 g Sól (100g)= 0,3 /porcja 520g)= 1,70 g	jogurt naturalny 1szt-100g (MLE) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 70 /porcja 100g)= 70,00 kcal Białko ogółem (100g)= 5,2 /porcja 100g)= 5,20 g Tłuszcz (100g)= 1,5 /porcja 100g)= 1,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 0,9 /porcja 100g)= 0,90 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10,2 /porcja 100g)= 10,20 g cukry suma (100g)= 6,8 /porcja 100g)= 6,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= 0,2 /porcja 100g)= 0,20 g Sól (100g)= 0,1 /porcja 100g)= 0,10 g	Pomidorowa z makaronem 300 ml (GLU Psz, MLE, SEL) Ryba duszona 100g A (GLU Psz, RYB,) Ziemniaki 300g A Fasolka szparagowa duszona 150g Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 86,1 /porcja 1100g)= 957,00 kcal Białko ogółem (100g)= 3,6 /porcja 1100g)= 39,80 g Tłuszcz (100g)= 2,9 /porcja 1100g)= 32,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 0,2 /porcja 1100g)= 2,70 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11,9 /porcja 1100g)= 132,30 g cukry suma (100g)= 1,7 /porcja 1100g)= 18,30 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2,2 /porcja 1100g)= 24,70 g Sól (100g)= 0,1 /porcja 1100g)= 0,50 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)= 0,9 /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)= 0 g Sól (100g)= 0,1 /porcja 150g)= 0,10 g	Bulka pszenna 100g (GLU Psz, SOJ, GLU Jęcz.) Twarożek 120g A (MLE) Mix salat z olejem i marchewką 50g Sok z marchwi 200ml Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 72,8 /porcja 720g)= 519,90 kcal Białko ogółem (100g)= 3,3 /porcja 720g)= 23,70 g Tłuszcz (100g)= 1,9 /porcja 720g)= 13,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 0,7 /porcja 720g)= 5,00 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10,2 /porcja 720g)= 72,50 g cukry suma (100g)= 3,2 /porcja 720g)= 22,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= 0,7 /porcja 720g)= 5,20 g Sól (100g)= 0,3 /porcja 720g)= 1,80 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 983,00 kcal Białko ogółem 92,80 g Tłuszcz 51,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 11,40 g Węglowodny przyswajalne 282,30 g cukry suma 63,30 g Błonnik pokarmowy 34,80 g Sól 4,20 g	

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-10-31 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-10-31 piątek 4-Latwostrawna z ogr.sub.pobudz.wyd.soku żołądk.	Bulka pszenna 75g (GLU Psz, SOJ, GLU Jęcz.) masło porcjowane 10g (MLE) Szyńska tostowa z kurcząt 60g (SOJ,) Rukola 10g Pomidor sparzony 100g 2 szt Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 80,8 /porcja 505g)= 404,10 kcal Białko ogółem (100g)= 3,7 /porcja 505g)= 18,50 g Tłuszcz (100g)= 2,1 /porcja 505g)= 10,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,4 /porcja 505g)= 6,80 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10,3 /porcja 505g)= 51,60 g cukry suma (100g)= 2 /porcja 505g)= 9,90 g Błonnik pokarmowy (100g)= 0,8 /porcja 505g)= 4,00 g Sól (100g)= 0,3 /porcja 505g)= 1,40 g	jogurt naturalny 1szt-100g (MLE) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 70 /porcja 100g)= 70,00 kcal Białko ogółem (100g)= 5,2 /porcja 100g)= 5,20 g Tłuszcz (100g)= 1,5 /porcja 100g)= 1,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 0,9 /porcja 100g)= 0,90 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10,2 /porcja 100g)= 10,20 g cukry suma (100g)= 6,8 /porcja 100g)= 6,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= 0,2 /porcja 100g)= 0,20 g Sól (100g)= 0,1 /porcja 100g)= 0,10 g	Pomidorowa z makaronem 300 ml (GLU Psz, MLE, SEL,) Ryba duszona 100g A (GLU Psz, RYB,) Sos koperkowy 120g A (GLU Psz, MLE,) Ziemniaki 200g A Fasolka szparagowa duszona 150g Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 96,7 /porcja 1120g)= 1 074,60 kcal Białko ogółem (100g)= 4,2 /porcja 1120g)= 46,30 g Tłuszcz (100g)= 2,5 /porcja 1120g)= 27,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 0,4 /porcja 1120g)= 4,20 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 14,7 /porcja 1120g)= 163,80 g cukry suma (100g)= 1,7 /porcja 1120g)= 18,50 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2,5 /porcja 1120g)= 28,00 g Sól (100g)= 0,1 /porcja 1120g)= 0,50 g	Jabłko gotowane 150g Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 37,8 /porcja 150g)= 56,50 kcal Białko ogółem (100g)= 0,2 /porcja 150g)= 0,30 g Tłuszcz (100g)= 0,2 /porcja 150g)= 0,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 0 /porcja 150g)= 0 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)= 0 g	Bulka pszenna 75g (GLU Psz, SOJ, GLU Jęcz.) masło porcjowane 10g (MLE) Twarożek 120g A (MLE) Mix салат z olejem i marchewką 50g Sok z marchwi 200ml Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 75,9 /porcja 705g)= 541,90 kcal Białko ogółem (100g)= 3,1 /porcja 705g)= 22,00 g Tłuszcz (100g)= 3 /porcja 705g)= 21,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,5 /porcja 705g)= 10,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 8,7 /porcja 705g)= 62,00 g cukry suma (100g)= 3,1 /porcja 705g)= 22,40 g Błonnik pokarmowy (100g)= 0,6 /porcja 705g)= 4,50 g Sól (100g)= 0,2 /porcja 705g)= 1,50 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 147,10 kcal Białko ogółem 92,30 g Tłuszcz 61,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22,30 g Węglowodny przyswajalne 300,00 g cukry suma 69,70 g Błonnik pokarmowy 38,20 g Sól 3,50 g	

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-10-31 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2025-10-31 piątek 12- Pakowata	zupa warzywna +ryż+masło+mięso drobiowe 500ml (GLU Psz, JAJ, SEL,) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 83.8 /(porcja 500g)= 418,90 kcal Białko ogółem (100g)= 5.1 /(porcja 500g)= 25,40 g Tłuszcz (100g)= 2.6 /(porcja 500g)= 12,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .5 /(porcja 500g)= 2,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9.8 /(porcja 500g)= 48,80 g cukry suma (100g)= .6 /(porcja 500g)= 3,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= .9 /(porcja 500g)= 4,30 g Sól (100g)= 0 /(porcja 500g)= 0,10 g	jogurt naturalny 1szt-100g (MLE) zupa warzywna +ryż+masło+mięso drobiowe 500ml (GLU Psz, JAJ, SEL,) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 83.1 /(porcja 600g)= 488,90 kcal Białko ogółem (100g)= 5.2 /(porcja 600g)= 30,60 g Tłuszcz (100g)= 2.4 /(porcja 600g)= 14,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .6 /(porcja 600g)= 3,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10 /(porcja 600g)= 59,00 g cukry suma (100g)= 1.7 /(porcja 600g)= 10,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= .8 /(porcja 600g)= 4,50 g Sól (100g)= 0 /(porcja 600g)= 0,30 g	Mięso+warzywa+masło+ziemiaki 500ml Papka (GLU Psz, MLE, SEL,) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 62.9 /(porcja 500g)= 314,50 kcal Białko ogółem (100g)= 3.8 /(porcja 500g)= 18,80 g Tłuszcz (100g)= 2.7 /(porcja 500g)= 13,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.3 /(porcja 500g)= 6,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 5.3 /(porcja 500g)= 26,30 g cukry suma (100g)= 1 /(porcja 500g)= 4,90 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.5 /(porcja 500g)= 7,60 g Sól (100g)= 0 /(porcja 500g)= 0,20 g	zupa warzywna +ryż+masło+mięso drobiowe 500ml (GLU Psz, JAJ, SEL,) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 83.8 /(porcja 500g)= 418,90 kcal Białko ogółem (100g)= 5.1 /(porcja 500g)= 25,40 g Tłuszcz (100g)= 2.6 /(porcja 500g)= 12,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .5 /(porcja 500g)= 2,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9.8 /(porcja 500g)= 48,80 g cukry suma (100g)= .6 /(porcja 500g)= 3,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= .9 /(porcja 500g)= 4,30 g Sól (100g)= 0 /(porcja 500g)= 0,10 g			Wartość energetyczna[kcal] 2 060,10 kcal Białko ogółem 125,60 g Tłuszcz 66,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 16,50 g Węglowodny przyswajalne 231,70 g cukry suma 24,50 g Błonnik pokarmowy 25,00 g Sól 0,80 g

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-10-31 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2025-10-31 piątek 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 1szt-100g (MLE) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 83.1 /(porcja 600g)= 488,90 kcal Białko ogółem (100g)= 5.2 /(porcja 600g)= 30,60 g Tłuszcz (100g)= 2.4 /(porcja 600g)= 14,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .6 /(porcja 600g)= 3,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10 /(porcja 600g)= 59,00 g cukry suma (100g)= 1.7 /(porcja 600g)= 10,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= .8 /(porcja 600g)= 4,50 g Sól (100g)= 0 /(porcja 600g)= 0,30 g	Mięso+warzywa+masło+ziemiaki 500ml Płynna (MLE, SEL,) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 36980 /(porcja 1g)= 369,80 kcal Białko ogółem (100g)= 1863 /(porcja 1g)= 18,60 g Tłuszcz (100g)= 1745 /(porcja 1g)= 17,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 872 /(porcja 1g)= 8,70 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 3228 /(porcja 1g)= 32,30 g cukry suma (100g)= 380 /(porcja 1g)= 3,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= 875 /(porcja 1g)= 8,80 g Sól (100g)= 10 /(porcja 1g)= 0,10 g	zupa warzywna +ryż+masło+mięso drobiowe 500ml (GLU Psz, JAJ, SEL,) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 83.8 /(porcja 500g)= 418,90 kcal Białko ogółem (100g)= 5.1 /(porcja 500g)= 25,40 g Tłuszcz (100g)= 2.6 /(porcja 500g)= 12,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .5 /(porcja 500g)= 2,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9.8 /(porcja 500g)= 48,80 g cukry suma (100g)= .6 /(porcja 500g)= 3,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= .9 /(porcja 500g)= 4,30 g Sól (100g)= 0 /(porcja 500g)= 0,10 g			Wartość energetyczna[kcal] 2 115,40 kcal Białko ogółem 125,40 g Tłuszcz 70,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 18,90 g Węglowodny przyswajalne 237,70 g cukry suma 23,40 g Błonnik pokarmowy 26,20 g Sól 0,70 g

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-10-31 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-10-31 piątek	7- kontrolowana zawartość kw. tłuszczowych(sercowa)	chleb wieloziarnisty 115g (GLU Ows, GLU Żyt.) Masło roślinne rama 10g jogurt naturalny 1szt-100g (MLE) Jajko gotowane 1szt -50g (JAJ.) Szynka tostowa z kurcząt 60g (SOJ.) Pomidor 100g-2szt Rukola 10g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 580,20 kcal Białko ogółem 30,40 g Tłuszcz 21,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 4,70 g Węglowodny przyswajalne 55,30 g cukry suma 18,00 g Błonnik pokarmowy 13,00 g Sól 1,30 g		Pomidorowa z makaronem 300 ml (GLU Psz, MLE, SEL.) Ryba duszona 100g A (GLU Psz, RYB.) Sos koperkowy 120g A (GLU Psz, MLE.) Ziemniaki 200g a Surówka porowa 150g A (JAJ, GOR.) Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 952,30 kcal Białko ogółem 42,50 g Tłuszcz 21,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 3,80 g Węglowodny przyswajalne 152,60 g cukry suma 24,80 g Błonnik pokarmowy 24,20 g Sól 0,50 g		Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) Twarożek 120g A (MLE.) Mix салат z olejem i marchewką 50g Sok z marchwi 200ml Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 484,20 kcal Białko ogółem 24,00 g Tłuszcz 13,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 5,00 g Węglowodny przyswajalne 61,20 g cukry suma 23,00 g Błonnik pokarmowy 7,30 g Sól 0,60 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 016,70 kcal Białko ogółem 96,90 g Tłuszcz 56,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 13,50 g Węglowodny przyswajalne 269,10 g cukry suma 65,80 g Błonnik pokarmowy 44,50 g Sól 2,40 g

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-10-31 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-10-31 piątek	9- Bogatobiałkowa	chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Jajko gotowane 1szt -50g (JAJ.) Szynka tostowa z kurcząt 60g (SOJ.) Rukola 10g Pomidor sparzony 100g 2 szt Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 93,6 /(porcja 570g)= 519,80 kcal Białko ogółem (100g)= 4,6 /(porcja 570g)= 25,70 g Tłuszcz (100g)= 3 /(porcja 570g)= 16,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,5 /(porcja 570g)= 8,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10,5 /(porcja 570g)= 58,50 g cukry suma (100g)= 1,8 /(porcja 570g)= 10,10 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1 /(porcja 570g)= 5,60 g Sól (100g)= .1 /(porcja 570g)= 0,50 g	jogurt naturalny 1szt-100g (MLE) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 70 /(porcja 100g)= 70,00 kcal Białko ogółem (100g)= 5,2 /(porcja 100g)= 5,20 g Tłuszcz (100g)= 1,5 /(porcja 100g)= 1,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .9 /(porcja 100g)= 0,90 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10,2 /(porcja 100g)= 10,20 g cukry suma (100g)= 6,8 /(porcja 100g)= 6,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= .2 /(porcja 100g)= 0,20 g Sól (100g)= .1 /(porcja 100g)= 0,10 g	Pomidorowa z makaronem 300 ml (GLU Psz, MLE, SEL.) Ryba duszona 100g A (GLU Psz, RYB.) Sos koperkowy 120g A (GLU Psz, MLE.) Ziemniaki 200g a Bukiet warzyw duszony 150g Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 83,3 /(porcja 1120g)= 925,30 kcal Białko ogółem (100g)= 4 /(porcja 1120g)= 44,90 g Tłuszcz (100g)= 1,9 /(porcja 1120g)= 20,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .3 /(porcja 1120g)= 3,70 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12,9 /(porcja 1120g)= 143,40 g cukry suma (100g)= 1,6 /(porcja 1120g)= 18,10 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2,3 /(porcja 1120g)= 25,40 g Sól (100g)= .1 /(porcja 1120g)= 0,50 g	Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 74,4 /(porcja 150g)= 111,00 kcal Białko ogółem (100g)= 2,9 /(porcja 150g)= 4,40 g Tłuszcz (100g)= 1 /(porcja 150g)= 1,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,4 /(porcja 150g)= 2,10 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11,1 /(porcja 150g)= 16,50 g cukry suma (100g)= 9,3 /(porcja 150g)= 13,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= 0 /(porcja 150g)= g Sól (100g)= .1 /(porcja 150g)= 0,20 g	Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Twarożek naturalny 120g A (MLE) Mix салат z olejem i marchewką 50g Sok z marchwi 200ml Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 77,6 /(porcja 720g)= 554,50 kcal Białko ogółem (100g)= 3,3 /(porcja 720g)= 23,70 g Tłuszcz (100g)= 3 /(porcja 720g)= 21,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,5 /(porcja 720g)= 10,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 8,6 /(porcja 720g)= 61,20 g cukry suma (100g)= 3,2 /(porcja 720g)= 23,10 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1 /(porcja 720g)= 7,30 g Sól (100g)= .1 /(porcja 720g)= 0,70 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 180,60 kcal Białko ogółem 103,90 g Tłuszcz 61,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 25,40 g Węglowodny przyswajalne 289,80 g cukry suma 71,90 g Błonnik pokarmowy 38,50 g Sól 2,00 g

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-10-31 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-10-31 piątek 6-Z ograniczeniem łatwo przys. węgl.(Cukrzycowa)	chleb wielozłaznisty 115g (GLU Ows, GLU Żyt) masło porcjowane 10g (MLE) Jajko gotowane 1szt-50g (JAJ) Szynka tostowa z kurczą 60g (SOJ) Rukola 10g Pomidor 100g-2szt Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 87,2 /(porcja 595g)= 512,70 kcal Białko ogółem (100g)= 4,3 /(porcja 595g)= 25,40 g Tłuszcz (100g)= 3,8 /(porcja 595g)= 22,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,4 /(porcja 595g)= 7,90 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 6,8 /(porcja 595g)= 40,20 g cukry suma (100g)= 1,1 /(porcja 595g)= 6,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2,2 /(porcja 595g)= 12,80 g Sól (100g)= 2 /(porcja 595g)= 1,20 g	jogurt naturalny 1szt-100g (MLE) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 70 /(porcja 100g)= 70,00 kcal Białko ogółem (100g)= 5,2 /(porcja 100g)= 5,20 g Tłuszcz (100g)= 1,5 /(porcja 100g)= 1,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .9 /(porcja 100g)= 0,90 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10,2 /(porcja 100g)= 10,20 g cukry suma (100g)= 6,8 /(porcja 100g)= 6,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= .2 /(porcja 100g)= 0,20 g Sól (100g)= .1 /(porcja 100g)= 0,10 g	Pomidorowa z makaronem 300 ml (GLU Psz, MLE, SEL) Ryba duszona 100g A (GLU Psz, RYB) 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)= 66,6 /(porcja 1120g)= 740,20 kcal Białko ogółem (100g)= 4,1 /(porcja 1120g)= 45,00 g Tłuszcz (100g)= 1,4 /(porcja 1120g)= 15,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .3 /(porcja 1120g)= 3,20 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10,5 /(porcja 1120g)= 116,50 g cukry suma (100g)= 2 /(porcja 1120g)= 21,90 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2 /(porcja 1120g)= 22,10 g Sól (100g)= .1 /(porcja 1120g)= 0,60 g		Chleb graham 90g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt) masło porcjowane 10g (MLE) Twarożek 120g A (MLE) Mix salát z olejem i marchewką 50g Sok z marchwi 200ml Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 75,4 /(porcja 720g)= 538,20 kcal Białko ogółem (100g)= 3,5 /(porcja 720g)= 24,80 g Tłuszcz (100g)= 3,1 /(porcja 720g)= 21,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,5 /(porcja 720g)= 10,50 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 7,7 /(porcja 720g)= 55,10 g cukry suma (100g)= 2,6 /(porcja 720g)= 18,40 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,1 /(porcja 720g)= 8,10 g Sól (100g)= .1 /(porcja 720g)= 0,60 g	Pieczywo żytnio-pszenno-razowe 60g (GLU Psz, GLU Żyt) masło 10g (MLE) Golonkowa delikatesowa z indyka 40g (GLU Psz, SEL, GOR) Ogórek 30g Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 179,2 /(porcja 140g)= 252,40 kcal Białko ogółem (100g)= 7,4 /(porcja 140g)= 10,40 g Tłuszcz (100g)= 8,2 /(porcja 140g)= 11,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 4,2 /(porcja 140g)= 6,00 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 16,9 /(porcja 140g)= 23,90 g cukry suma (100g)= 1,4 /(porcja 140g)= 2,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= 3,5 /(porcja 140g)= 4,90 g Sól (100g)= .4 /(porcja 140g)= 0,50 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 113,50 kcal Białko ogółem 110,80 g Tłuszcz 72,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 28,50 g Węglowodny przyswajalne 245,90 g cukry suma 55,30 g Błonnik pokarmowy 48,10 g Sól 3,00 g

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-10-31 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-10-31 piątek GL- Bezglutenowa	chleb bezglutenowy 105g masło porcjowane 10g (MLE) jogurt naturalny 1szt-100g (MLE) Jajko gotowane 1szt-50g (JAJ) Szynka tostowa z kurczą 60g (SOJ) Pomidor 100g-2szt Rukola 10g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 78,1 /(porcja 685g)= 520,80 kcal Białko ogółem (100g)= 3,4 /(porcja 685g)= 22,90 g Tłuszcz (100g)= 3,3 /(porcja 685g)= 22,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,4 /(porcja 685g)= 9,20 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 7,8 /(porcja 685g)= 52,20 g cukry suma (100g)= 2,8 /(porcja 685g)= 18,70 g Błonnik pokarmowy (100g)= .4 /(porcja 685g)= 2,70 g Sól (100g)= .2 /(porcja 685g)= 1,60 g		Pomidorowa z makaronem bezglutenowym , bezmleczna 300ml A (SEL) Ryba duszona 100g A bezglutenowa (RYB) Sos koperkowy 120g A bez mleczny Ziemniaki 300g A Surówka porowa 150g A (JAJ, GOR) Herbata malinowa 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 84,1 /(porcja 1220g)= 1 051,70 kcal Białko ogółem (100g)= 4 /(porcja 1220g)= 49,30 g Tłuszcz (100g)= 1,9 /(porcja 1220g)= 23,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .2 /(porcja 1220g)= 2,00 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 13,2 /(porcja 1220g)= 164,70 g cukry suma (100g)= 2,2 /(porcja 1220g)= 27,60 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2,6 /(porcja 1220g)= 32,60 g Sól (100g)= .1 /(porcja 1220g)= 1,10 g		chleb bezglutenowy 105g masło porcjowane 10g (MLE) Twarożek naturalny 200g A (MLE) Mix salát z olejem i marchewką 50g Sok z marchwi 200ml Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 73 /(porcja 815g)= 608,00 kcal Białko ogółem (100g)= 2,9 /(porcja 815g)= 24,20 g Tłuszcz (100g)= 3,7 /(porcja 815g)= 30,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,6 /(porcja 815g)= 13,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 6,6 /(porcja 815g)= 54,90 g cukry suma (100g)= 3,3 /(porcja 815g)= 27,90 g Błonnik pokarmowy (100g)= .4 /(porcja 815g)= 3,10 g Sól (100g)= .2 /(porcja 815g)= 1,60 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 180,50 kcal Białko ogółem 96,40 g Tłuszcz 76,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 24,50 g Węglowodny przyswajalne 271,80 g cukry suma 74,20 g Błonnik pokarmowy 38,40 g Sól 4,30 g

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-10-31 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-10-31 piątek	ML- Bezmleczna	chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Żyt.) Masło roślinne rama 10g Jajko gotowane 1szt-50g (JAJ.) Szyńka tostowa z kurcząt 60g (SOJ.) Rukola 10g Pomidor sparzony 100g 2 szt Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 89.7 /(porcja 570g)= 498,10 kcal Białko ogółem (100g)= 4.6 /(porcja 570g)= 25,60 g Tłuszcz (100g)= 2.6 /(porcja 570g)= 14,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .8 /(porcja 570g)= 4,20 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10.5 /(porcja 570g)= 58,40 g cukry suma (100g)= 1.8 /(porcja 570g)= 10,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1 /(porcja 570g)= 5,60 g Sól (100g)= .1 /(porcja 570g)= 0,50 g		Pomidorowa z makaronem 300ml bezmleczna (GLU Psz, SEL.) Ryba duszona 100g A (GLU Psz, RYB.) Sos koperkowy 120g A bez mleczny Ziemniaki 300g A Bukiet warzyw duszony 150g Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 70.6 /(porcja 1220g)= 882,50 kcal Białko ogółem (100g)= 3.1 /(porcja 1220g)= 39,20 g Tłuszcz (100g)= 2.4 /(porcja 1220g)= 30,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .2 /(porcja 1220g)= 2,20 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9.5 /(porcja 1220g)= 119,20 g cukry suma (100g)= 1.1 /(porcja 1220g)= 13,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2 /(porcja 1220g)= 24,60 g Sól (100g)= 0 /(porcja 1220g)= 0,50 g		Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) Masło roślinne rama 10g Golonkowa delikatkowa z indyka 60g (GLU Psz, SEL, GOR.) Miód porcjowany 1szt-25g Mix салат z olejem i marchewką 50g Sok z marchwi 200ml Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 82.9 /(porcja 685g)= 552,60 kcal Białko ogółem (100g)= 2.9 /(porcja 685g)= 19,20 g Tłuszcz (100g)= 2.4 /(porcja 685g)= 16,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .5 /(porcja 685g)= 3,10 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11.8 /(porcja 685g)= 78,80 g cukry suma (100g)= 2.8 /(porcja 685g)= 18,70 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.1 /(porcja 685g)= 7,30 g Sól (100g)= .2 /(porcja 685g)= 1,10 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 933,20 kcal Białko ogółem 84,00 g Tłuszcz 60,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 9,50 g Węglowodny przyswajalne 256,40 g cukry suma 42,50 g Błonnik pokarmowy 37,50 g Sól 2,10 g	

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-10-31 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-10-31 piątek	We- Vegetariańska	chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) jogurt naturalny 1szt-100g (MLE) Jajko gotowane 2szt-100g (JAJ.) Rukola 10g Pomidor 100g-2szt Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 84,6 /(porcja 660g)= 563,70 kcal Białko ogółem (100g)= 3,9 /(porcja 660g)= 26,10 g Tłuszcz (100g)= 3 /(porcja 660g)= 20,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,4 /(porcja 660g)= 9,50 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10,2 /(porcja 660g)= 67,80 g cukry suma (100g)= 2,5 /(porcja 660g)= 16,50 g Błonnik pokarmowy (100g)= ,9 /(porcja 660g)= 5,80 g Sól (100g)= ,1 /(porcja 660g)= 0,50 g		Pomidorowa z makaronem 300 ml (GLU Psz, MLE, SEL.) Ryba duszona 100g A (GLU Psz, RYB.) Sos koperkowy 120g A (GLU Psz, MLE.) Ziemniaki 200g a Surówka porowa 150g A (JAJ, GOR.) Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 85,7 /(porcja 1120g)= 952,30 kcal Białko ogółem (100g)= 3,8 /(porcja 1120g)= 42,50 g Tłuszcz (100g)= 1,9 /(porcja 1120g)= 21,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= ,4 /(porcja 1120g)= 3,80 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 13,7 /(porcja 1120g)= 152,60 g cukry suma (100g)= 2,2 /(porcja 1120g)= 24,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2,2 /(porcja 1120g)= 24,20 g Sól (100g)= ,1 /(porcja 1120g)= 0,50 g		Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Twarożek 120g A (MLE.) Mix салат z olejem i marchewką 50g Sok z marchwi 200ml Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 78,3 /(porcja 720g)= 559,00 kcal Białko ogółem (100g)= 3,4 /(porcja 720g)= 24,10 g Tłuszcz (100g)= 3,1 /(porcja 720g)= 22,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,5 /(porcja 720g)= 10,50 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 8,6 /(porcja 720g)= 61,30 g cukry suma (100g)= 3,2 /(porcja 720g)= 23,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1 /(porcja 720g)= 7,30 g Sól (100g)= ,1 /(porcja 720g)= 0,60 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 075,00 kcal Białko ogółem 92,70 g Tłuszcz 63,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 23,80 g Węglowodny przyswajalne 281,70 g cukry suma 64,30 g Błonnik pokarmowy 37,30 g Sól 1,60 g	

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-10-31 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-10-31 piątek C1- Dieta podstawowa	Chleb wielozłarnisty 85g (GLU Ows, GLU Żyt.) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) jogurt naturalny 1szt-100g (MLE) Jajko gotowane 1szt -50g (JAJ.) Szyńka tostowa z kurcząt 60g (SOJ.) Rukola 10g Pomidor 100g-2szt Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 608,80 kcal Białko ogółem 30,90 g Tłuszcz 22,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 9,00 g Węglowodny przyswajalne 60,70 g cukry suma 17,80 g Błonnik pokarmowy 11,20 g Sól 1,20 g		Pomidorowa z makaronem 300 ml (GLU Psz, MLE, SEL.) Ryba duszona 150g A (RYB.) Sos koperkowy 120g A (GLU Psz, MLE.) Ziemniaki 200g a Surówka porowa 150g A (JAJ, GOR.) Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 840,00 kcal Białko ogółem 47,40 g Tłuszcz 20,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 3,60 g Węglowodny przyswajalne 128,60 g cukry suma 24,80 g Błonnik pokarmowy 22,10 g Sól 0,60 g		Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Twarożek 120g A (MLE) Mix салат z olejem i marchewką 50g Sok z marchwi 200ml Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 559,00 kcal Białko ogółem 24,10 g Tłuszcz 22,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 10,50 g Węglowodny przyswajalne 61,30 g cukry suma 23,00 g Błonnik pokarmowy 7,30 g Sól 0,60 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 007,80 kcal Białko ogółem 102,40 g Tłuszcz 64,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 23,10 g Węglowodny przyswajalne 250,60 g cukry suma 65,60 g Błonnik pokarmowy 40,60 g Sól 2,40 g

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-10-31 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-10-31 piątek C2- Dieta Łatwostrawna	chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Jogurt z owocami bez cukru 1szt- 150g (MLE) Jajko gotowane 1szt -50g (JAJ.) Szyńka tostowa z kurcząt 60g (SOJ.) Rukola 10g Pomidor sparzony 100g 2 szt Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 594,80 kcal Białko ogółem 30,10 g Tłuszcz 19,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 10,30 g Węglowodny przyswajalne 63,50 g cukry suma 14,60 g Błonnik pokarmowy 8,60 g Sól 0,70 g		Pomidorowa z makaronem 300 ml (GLU Psz, MLE, SEL.) Ryba duszona 100g A (GLU Psz, RYB.) Sos koperkowy 120g A (GLU Psz, MLE.) Ziemniaki 300g A Bukiet warzyw duszony 150g Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 1 038,90 kcal Białko ogółem 47,80 g Tłuszcz 20,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 3,70 g Węglowodny przyswajalne 167,40 g cukry suma 19,50 g Błonnik pokarmowy 31,00 g Sól 0,60 g		Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Twarożek 120g A (MLE) Mix салат z olejem i marchewką 50g Sok z marchwi 200ml Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 559,00 kcal Białko ogółem 24,10 g Tłuszcz 22,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 10,50 g Węglowodny przyswajalne 61,30 g cukry suma 23,00 g Błonnik pokarmowy 7,30 g Sól 0,60 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 192,70 kcal Białko ogółem 102,00 g Tłuszcz 62,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 24,50 g Węglowodny przyswajalne 292,20 g cukry suma 57,10 g Błonnik pokarmowy 46,90 g Sól 1,90 g

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-10-31 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-10-31 piątek C3-Ograniczenie łatw.przys. węgl.(CukrzycaMałki)	chleb wieloziarnisty 115g (GLU Ows, GLU Żyt.) Masło roślinne rama 10g Jajko gotowane 2szt-100g (JAJ.) Szyńka tostowa z kurcząt 60g (SOJ.) Rukola 10g Pomidor 100g-2szt Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 542,90 kcal Białko ogółem 30,70 g Tłuszcz 23,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 5,00 g Węglowodny przyswajalne 40,30 g cukry suma 6,20 g Błonnik pokarmowy 12,80 g Sól 1,20 g	jogurt naturalny 1szt-100g (MLE.) Wartość energetyczna[kcal] 70,00 kcal Białko ogółem 5,20 g Tłuszcz 1,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 0,90 g Węglowodny przyswajalne 10,20 g cukry suma 6,80 g Błonnik pokarmowy 0,20 g Sól 0,10 g	Pomidorowa z makaronem 300 ml (GLU Psz, MLE, SEL.) Ryba duszona 150g A (RYB.) Sos koperkowy 120g A (GLU Psz, MLE.) Ziemniaki 200g a Surówka porowa 150g A (JAJ, GOR.) Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 766,70 kcal Białko ogółem 62,10 g Tłuszcz 15,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 3,30 g Węglowodny przyswajalne 116,50 g cukry suma 21,90 g Błonnik pokarmowy 22,10 g Sól 0,70 g		Chleb graham 90g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Twarożek naturalny 200g A (MLE.) Mix салат z olejem i marchewką 50g Sok z marchwi 200ml Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 552,80 kcal Białko ogółem 33,30 g Tłuszcz 18,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 7,80 g Węglowodny przyswajalne 57,80 g cukry suma 21,90 g Błonnik pokarmowy 8,10 g Sól 0,70 g	Pieczynko żytnio-pszenno-razowe 60g (GLU Psz, GLU Żyt.) Masło roślinne rama 10g Golonkowa delikatesowa z indyka 40g (GLU Psz, SEL, GOR.) Ogórek 30g Wartość energetyczna[kcal] 231,30 kcal Białko ogółem 10,30 g Tłuszcz 9,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 2,30 g Węglowodny przyswajalne 23,80 g cukry suma 2,00 g Błonnik pokarmowy 4,90 g Sól 0,60 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 163,70 kcal Białko ogółem 141,60 g Tłuszcz 67,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 19,30 g Węglowodny przyswajalne 248,60 g cukry suma 58,80 g Błonnik pokarmowy 48,10 g Sól 3,30 g

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-10-31 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-10-31 piątek P1- Dieta Podstawowa Dziecięca	Chleb wieloziarnisty 40g (GLU Ows, GLU Żyt.) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Jajko gotowane 1szt -50g (JAJ.) Szyńka tostowa z kurcząt 60g (SOJ.) Rukola 10g Pomidor 100g-2szt Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 433,50 kcal Białko ogółem 22,40 g Tłuszcz 17,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 8,00 g Węglowodny przyswajalne 36,60 g cukry suma 9,80 g Błonnik pokarmowy 6,50 g Sól 0,60 g	jogurt naturalny 1szt-100g (MLE.) Wartość energetyczna[kcal] 70,00 kcal Białko ogółem 5,20 g Tłuszcz 1,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 0,90 g Węglowodny przyswajalne 10,20 g cukry suma 6,80 g Błonnik pokarmowy 0,20 g Sól 0,10 g	Pomidorowa z makaronem 300 ml (GLU Psz, MLE, SEL.) Kotlet rybny 100g A (GLU Psz, JAJ, RYB.) Ziemniaki 100g Surówka porowa 100g G (JAJ, GOR.) Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 481,40 kcal Białko ogółem 17,70 g Tłuszcz 7,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 1,10 g Węglowodny przyswajalne 82,20 g cukry suma 17,10 g Błonnik pokarmowy 11,20 g Sól 0,40 g	Jabłko 150g Wartość energetyczna[kcal] 54,80 kcal Białko ogółem 0,40 g Tłuszcz 0,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem g Węglowodny przyswajalne 11,10 g cukry suma 10,60 g Błonnik pokarmowy 2,20 g Sól g	Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) Chleb graham 30g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Twarożek 120g A (MLE.) Mix салат z olejem i marchewką 50g Sok z marchwi 200ml Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 483,40 kcal Białko ogółem 20,80 g Tłuszcz 21,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 10,40 g Węglowodny przyswajalne 47,80 g cukry suma 22,10 g Błonnik pokarmowy 5,20 g Sól 0,50 g		Wartość energetyczna[kcal] 1 523,10 kcal Białko ogółem 66,50 g Tłuszcz 48,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 20,40 g Węglowodny przyswajalne 187,90 g cukry suma 66,40 g Błonnik pokarmowy 25,30 g Sól 1,60 g