

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2026-08-13 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
27/05-08-13 czwartek	DO: Podstawowa	Bułka Grahamka 1szt-70g (GLU Psz. Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Twaróg z pietruszką 120g (MLE.) Pomidory 100g 2szt Kawa z cukrem 250 ml A (MLE.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 105.6 (porcja 580g) = 621,00 kcal Białko ogółem (100g)= 6 //porcja 580g = 35,20 g Tłuszcz (100g)= 3.7 //porcja 580g = 21,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2 //porcja 580g = 11,70 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11.6 //porcja 580g = 68,10 g cukry suma (100g)= 3.2 //porcja 580g = 18,50 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.8 //porcja 580g = 10,80 g Sól (100g)= .2 //porcja 580g = 1,30 g Sód (100g)= 91.8 //porcja 580g = 539,90 mg		Kalafiorowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL.) Rolada ze szpinakiem w sosie pomidorowym 100g/120ml A (GLU Psz, JAJ.) Ziemniaki 200g a Sardówka meksykańska 150g A (JAJ, GOR.) herbata dzika róża/ jabłko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 69.7 //porcja 1000g = 697,00 kcal Białko ogółem (100g)= 2.7 //porcja 1000g = 26,50 g Tłuszcz (100g)= 2.4 //porcja 1000g = 24,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .3 //porcja 1000g = 3,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 8.4 //porcja 1000g = 83,80 g cukry suma (100g)= 2.8 //porcja 1000g = 27,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.1 //porcja 1000g = 11,00 g Sól (100g)= .2 //porcja 1000g = 1,60 g Sód (100g)= 6.6 //porcja 1000g = 65,80 mg	Herbata z cukrem 250ml A (sól naturalny 1szl-100g (MLE.) Pomarańcza 150g Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 28.3 //porcja 500g = 141,40 kcal Białko ogółem (100g)= 1.3 //porcja 500g = 6,20 g Tłuszcz (100g)= .3 //porcja 500g = 1,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .2 //porcja 500g = 0,90 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 5.1 //porcja 500g = 25,30 g cukry suma (100g)= 4.2 //porcja 500g = 21,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= .5 //porcja 500g = 2,30 g Sól (100g)= 0 //porcja 500g = 0,20 g Sód (100g)= 11.8 //porcja 500g = 59,00 mg	chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Golnikowa delikatesowa z indyka 60g (GLU Psz, SEL, GOR.) Rukola 10g Sok wielowarzywny 200 ml (SEL.) Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 75 //porcja 620g = 468,80 kcal Białko ogółem (100g)= 3.2 //porcja 620g = 19,70 g Tłuszcz (100g)= 2.4 //porcja 620g = 14,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.1 //porcja 620g = 7,20 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9.9 //porcja 620g = 62,10 g cukry suma (100g)= 2.1 //porcja 620g = 13,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= .7 //porcja 620g = 4,50 g Sól (100g)= .2 //porcja 620g = 1,00 g Sód (100g)= 73.9 //porcja 620g = 461,70 mg	Wartość energetyczna[kcal] 1 928,20 kcal Białko ogółem 87,70 g Tłuszcz 62,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 23,10 g Węglowodny przyswajalne 239,30 g cukry suma 80,70 g Błonnik pokarmowy 26,60 g Sól 4,10 g Sód 1 126,40 mg	

mgr inż. Magdalena Kwiatkowska

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz: Jadłospisy_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.F3

strona 1 z 13

Wydrukował: q. Data i godzina wydruku: 2026-08-03 10:46:37

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2026-08-13 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2026-08-13: Złoty	DO: Lactosowa	Bułka Grahamka 1szt-70g (GLU Psz.) Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz. GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Twaróg z pietruszką 120g (MLE.) Pomidor sparzony 100g 2 szt Kawa z cukrem 250 ml A (MLE.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 105.6 (porcja 580g) = 621,00 kcal Białko ogółem (100g)= 6 //porcja 580g = 35,20 g Tłuszcz (100g)= 3.7 //porcja 580g = 21,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2 //porcja 580g = 11,70 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11.6 (porcja 580g) = 68,10 g cukry suma (100g)= 3.2 //porcja 580g = 18,50 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.8 (porcja 580g) = 10,80 g Sól (100g)= .2 //porcja 580g = 1,30 g Sód (100g)= 91.8 //porcja 580g = 539,90 mg		Kalafiorowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz. MLE. SEL.) Rolada ze szpinakiem w sosie pomidorowym 100g/120ml A (GLU Psz. JAJ.) Ziemniaki 200g a Fasolka szparagowa duszona 150g herbata dzika róża/ jabłko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 74.8 //porcja 1000g = 748,00 kcal Białko ogółem (100g)= 3 //porcja 1000g = 29,90 g Tłuszcz (100g)= 3.4 //porcja 1000g = 33,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .4 //porcja 1000g = 4,00 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 7.4 //porcja 1000g = 74,00 g cukry suma (100g)= 2 //porcja 1000g = 19,30 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.5 //porcja 1000g = 14,50 g Sól (100g)= 0 //porcja 1000g = 0,40 g Sód (100g)= 7.3 //porcja 1000g = 73,30 mg	Herbata z cukrem 250ml A jogurt naturalny 1szl-100g (MLE.) Pomarańcza 150g Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 28.3 (porcja 500g) = 141,40 kcal Białko ogółem (100g)= 1.3 //porcja 500g = 6,20 g Tłuszcz (100g)= 3 //porcja 500g = 1,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2 //porcja 500g = 0,90 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 5.1 //porcja 500g = 25,30 g cukry suma (100g)= 4.2 //porcja 500g = 21,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= .5 //porcja 500g = 2,30 g Sól (100g)= 0 //porcja 500g = 0,20 g Sód (100g)= 11.8 //porcja 500g = 59,00 mg	chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz. GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Golnikowa delikatesowa z indyka 60g (GLU Psz. SEL. GOR.) Rukola 10g Sok wielowarzywny 200 ml (SEL.) Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 75 //porcja 620g = 468,80 kcal Białko ogółem (100g)= 3.2 //porcja 620g = 19,70 g Tłuszcz (100g)= 2.4 //porcja 620g = 14,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.1 //porcja 620g = 7,20 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9.9 //porcja 620g = 62,10 g cukry suma (100g)= 2.1 //porcja 620g = 13,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= .7 //porcja 620g = 4,50 g Sól (100g)= .2 //porcja 620g = 1,00 g Sód (100g)= 73.9 //porcja 620g = 461,70 mg	Wartość energetyczna[kcal] 1 979,20 kcal Białko ogółem 91,00 g Tłuszcz 71,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 23,80 g Węglowodny przyswajalne 229,50 g cukry suma 72,40 g Błonnik pokarmowy 32,10 g Sól 2,90 g Sód 1 133,90 mg	

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz: Jadłospisy_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.F3

strona 2 z 13

Wydrukował: q. Data i godzina wydruku: 2026-08-03 10:46:37

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2026-08-13 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-13 czwartek	CZIECI F01B- Dieta Podtłuszczowa Delikatna	Bułka Grahamka 1szt-70g (GLU Psz, SOJ, GLU Jęcz,) masło porcjowane 10g (MLE,) Twarożek z pietruszką 120g (MLE,) Pomidor 100g-2szt kakao z cukrem 250 ml A (MLE,) Wartość energetyczna[kcal] 543,90 kcal Białko ogółem 32,60 g Tłuszcz 21,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 11,50 g Węglowodny przyswajalne 53,40 g cukry suma 17,90 g Błonnik pokarmowy 9,50 g Sól 1,20 g Sód 404,00 mg	Salatka owocowa 100g Herbata malinowa 250ml A (MLE,) Wartość energetyczna[kcal] 75,10 kcal Białko ogółem 0,70 g Tłuszcz 0,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem g Węglowodny przyswajalne 16,90 g cukry suma 12,60 g Błonnik pokarmowy 1,40 g Sól g Sód 10,00 mg	Kalafiorowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL,) Rolada ze szpinakiem w sosie pomidorowym 100g/120ml A (GLU Psz, JAJ,) Ziemniaki 100g Surówka meksykańska 100g A (JAJ, GOR,) herbata dzika róża/ jabłko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 574,40 kcal Białko ogółem 24,70 g Tłuszcz 22,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 3,20 g Węglowodny przyswajalne 61,80 g cukry suma 23,00 g Błonnik pokarmowy 11,60 g Sól 1,20 g Sód 59,20 mg	Herbata z cukrem 250ml A Jogurt owocowy 1szt-100g (MLE,) Pomarańcza 150g Wartość energetyczna[kcal] 150,40 kcal Białko ogółem 4,20 g Tłuszcz 1,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 1,10 g Węglowodny przyswajalne 28,10 g cukry suma 14,40 g Błonnik pokarmowy 2,10 g Sól 0,10 g Sód 11,00 mg	Chleb żytni-p. pszenney 60g (GLU Psz, GLU Żyt,) masło porcjowane 10g (MLE,) Golonkowa delikatowa z indyka 60g (GLU Psz, SEL, GOR,) Rukola 10g Sok z marchwi 200ml Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 378,00 kcal Białko ogółem 15,50 g Tłuszcz 13,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 6,80 g Węglowodny przyswajalne 47,10 g cukry suma 17,00 g Błonnik pokarmowy 4,60 g Sól 1,00 g Sód 280,50 mg		Wartość energetyczna[kcal] 1 721,80 kcal Białko ogółem 77,70 g Tłuszcz 58,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22,60 g Węglowodny przyswajalne 207,30 g cukry suma 84,90 g Błonnik pokarmowy 29,20 g Sól 3,50 g Sód 764,70 mg

Wydruk z MAPY JADŁOSPIS 2

Strona 3 z 13

Formularz: Jadłospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

Wydrukował: q, Data i godzina wydruku: 2026-08-03 10:46:37

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2026-08-13 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-13 czwartek	D05-Labochciwna z ograniczeniem tłuszczu	Bułka pszenna 100g (GLU Psz, SOJ, GLU Jęcz,) Twarożek z pietruszką 120g (MLE,) Pomidor sparzony 100g 2 szt kakao z cukrem 250 ml A (MLE,) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 98.9/(porcja 570g) = 549,70 kcal Białko ogółem (100g)= 6.3/(porcja 570g) = 34,80 g Tłuszcz (100g)= 2.3/(porcja 570g) = 12,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.1/(porcja 570g) = 6,10 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12.9/(porcja 570g) = 71,70 g cukry suma (100g)= 3.3/(porcja 570g) = 18,30 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.5/(porcja 570g) = 8,20 g Sól (100g)= 3/(porcja 570g) = 1,80 g Sód (100g)= 13/(porcja 570g) = 72,00 mg	Herbata z cukrem 250ml A Jogurt owocowy 1szt-100g (MLE,) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 28.9/(porcja 350g) = 99,70 kcal Białko ogółem (100g)= 1/(porcja 350g) = 3,30 g Tłuszcz (100g)= .5/(porcja 350g) = 1,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .3/(porcja 350g) = 1,10 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 5.2/(porcja 350g) = 18,00 g cukry suma (100g)= 1.5/(porcja 350g) = 5,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= 0/(porcja 350g) = g Sól (100g)= 0/(porcja 350g) = 0,10 g Sód (100g)= 2.3/(porcja 350g) = 7,80 mg	Kalafiorowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL,) Rolada ze szpinakiem w sosie pomidorowym 100g/120ml A (GLU Psz, JAJ,) Ziemniaki 200g a Fasolka szparagowa duszona 150g herbata dzika róża/ jabłko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 74.8/(porcja 1000g) = 748,00 kcal Białko ogółem (100g)= 3/(porcja 1000g) = 29,90 g Tłuszcz (100g)= 3.4/(porcja 1000g) = 33,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .4/(porcja 1000g) = 4,00 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 7.4/(porcja 1000g) = 74,00 g cukry suma (100g)= 2/(porcja 1000g) = 19,50 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.5/(porcja 1000g) = 14,50 g Sól (100g)= 0/(porcja 1000g) = 0,40 g Sód (100g)= 7.3/(porcja 1000g) = 73,30 mg	Herbata z cukrem 250ml A Jogurt naturalny 1szt-100g (MLE,) Jabłko gotowane 150g Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 29.4/(porcja 500g) = 147,10 kcal Białko ogółem (100g)= 1.1/(porcja 500g) = 5,60 g Tłuszcz (100g)= .4/(porcja 500g) = 1,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .2/(porcja 500g) = 1,00 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 5.5/(porcja 500g) = 27,60 g cukry suma (100g)= 4.8/(porcja 500g) = 23,90 g Błonnik pokarmowy (100g)= .3/(porcja 500g) = 1,70 g Sól (100g)= 0/(porcja 500g) = 0,10 g Sód (100g)= 11.5/(porcja 500g) = 57,30 mg	Bułka pszenna 100g (GLU Psz, SOJ, GLU Jęcz,) Golonkowa delikatowa z indyka 60g (GLU Psz, SEL, GOR,) Rukola 10g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 86.6/(porcja 420g) = 361,00 kcal Białko ogółem (100g)= 4.3/(porcja 420g) = 17,70 g Tłuszcz (100g)= 1.2/(porcja 420g) = 4,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .3/(porcja 420g) = 1,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 14.4/(porcja 420g) = 60,00 g cukry suma (100g)= 1.8/(porcja 420g) = 7,40 g Błonnik pokarmowy (100g)= .9/(porcja 420g) = 3,60 g Sól (100g)= .5/(porcja 420g) = 2,20 g Sód (100g)= 1.9/(porcja 420g) = 7,80 mg		Wartość energetyczna[kcal] 1 905,50 kcal Białko ogółem 91,30 g Tłuszcz 54,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 13,60 g Węglowodny przyswajalne 251,30 g cukry suma 74,10 g Błonnik pokarmowy 28,00 g Sól 4,60 g Sód 218,20 mg

Wydruk z MAPY JADŁOSPIS 2

Strona 4 z 13

Formularz: Jadłospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

Wydrukował: q, Data i godzina wydruku: 2026-08-03 10:46:37

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2026-08-13 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2026-08-13 czwartek	D11 P. Japłuszka	zupa warzywna + ryż+masło+mieso 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 Sód (100g)= 10.1 / (porcja 500g) = 50,30 mg	jogurt naturalny 1szt-100g (MLE.) zupa warzywna + ryż+masło+mieso drobiowe 500ml (GLU Psz, JAJ, SEL.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 83.1 / (porcja 600g) = 488,90 kcal Białko ogółem (100g)= 5.2 / (porcja 600g) = 30,80 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 Sód (100g)= 16.7 / (porcja 600g) = 98,30 mg	Mięso+warzywa+masło+ziemniaki 500ml Paka (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) = 4,30 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.5 / (porcja 500g) = 7,60 g Sól (100g)= 0 / (porcja 500g) = 0,20 g Sód (100g)= 12.8 / (porcja 500g) = 64,10 mg	zupa warzywna + ryż+masło+mieso 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 Sód (100g)= 10.1 / (porcja 500g) = 50,30 mg		Wartość energetyczna[kcal] 2 660,10 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 Sód 313,30 mg	

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz Jadłospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach/3

strona 5 z 13

Wydrukował: q Data i godzina wydruku: 2026-08-03 10:46:37

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2026-08-13 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2026-06-13 czwartek	zupa warzywna +ryż+masło+mieso 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 Sód (100g)= 10,1 /(porcja 500g) = 50,30 mg	zupa warzywna +ryż+masło+mieso 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) = 30,50 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 Sód (100g)= 16,7 /(porcja 600g) = 98,30 mg	Mięso+warzywa+masło+ziemniaki 500ml Płynna (MLE, SEL.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 369.80 /(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 Sód (100g)= 4100 /(porcja 1g) = 41,00 mg	zupa warzywna +ryż+masło+mieso 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 Sód (100g)= 10,1 /(porcja 500g) = 50,30 mg		Wartość energetyczna[kcal] 2 115,40 kcal Białko ogółem 125,40 g Tłuszcz 70,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 18,30 g Węglowodny przyswajalne 237,70 g cukry suma 23,40 g Błonnik pokarmowy 26,20 g Sól 0,70 g Sód 290,20 mg	

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz Jadłospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach/3

strona 6 z 13

Wydrukował: q Data i godzina wydruku: 2026-08-03 10:46:37

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2026-08-13 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-13 czwartek	Bulka Grahamka 1szt-70g (GLU Psz, GLU Zyt) Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Zyt) masło porcjowane 10g (MLE, SEL, JAJ, GOR, Sól) Twarożek z pietruszką 120g (MLE, SEL, JAJ, GOR, Sól) Pomidor sparzony 100g 2 szt Kakao z cukrem 250 ml A (MLE, SEL, JAJ, GOR, Sól) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 105,6 /porcja 580g = 621,00 kcal Białko ogółem (100g)= 6 /porcja 580g = 35,20 g Tłuszcz (100g)= 3,7 /porcja 580g = 21,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2 /porcja 580g = 11,70 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11,6 /porcja 580g = 68,16 g cukry suma (100g)= 3,2 /porcja 580g = 18,50 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,8 /porcja 580g = 10,80 g Sól (100g)= 2 /porcja 580g = 1,30 g Sód (100g)= 91,8 /porcja 580g = 539,90 mg	Herbata z cukrem 250ml A (MLE, SEL, JAJ, GOR, Sól) Jogurt owocowy 1szt-100g (MLE, SEL, JAJ, GOR, Sól) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 26,9 /porcja 350g = 99,70 kcal Białko ogółem (100g)= 1 /porcja 350g = 3,30 g Tłuszcz (100g)= 0,5 /porcja 350g = 1,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 0,3 /porcja 350g = 1,10 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 5,2 /porcja 350g = 18,00 g cukry suma (100g)= 1,5 /porcja 350g = 5,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= 0 /porcja 350g = 0,00 g Sól (100g)= 0 /porcja 350g = 0,10 g Sód (100g)= 2,3 /porcja 350g = 7,80 mg	Kalafiorowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL, JAJ, GOR, Sól) Rolada ze szpinakiem w sosie pomidorowym 100g/120ml A (GLU Psz, JAJ, GOR, Sól) Ziemniaki 200g a (GLU Psz, JAJ, GOR, Sól) Fasolka szparagowa duszona 150g (MLE, SEL, JAJ, GOR, Sól) herbata dzika róża/ jablko z cukrem 250ml A (MLE, SEL, JAJ, GOR, Sól) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 74,8 /porcja 1000g = 748,00 kcal Białko ogółem (100g)= 3 /porcja 1000g = 29,90 g Tłuszcz (100g)= 3,4 /porcja 1000g = 33,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 0,4 /porcja 1000g = 4,00 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 7,4 /porcja 1000g = 74,00 g cukry suma (100g)= 2 /porcja 1000g = 19,50 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,5 /porcja 1000g = 14,50 g Sól (100g)= 0 /porcja 1000g = 0,40 g Sód (100g)= 7,3 /porcja 1000g = 73,30 mg	Herbata z cukrem 250ml A (MLE, SEL, JAJ, GOR, Sól) Jogurt naturalny 1szt-100g (MLE, SEL, JAJ, GOR, Sól) Pomarańcza 150g (MLE, SEL, JAJ, GOR, Sól) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 28,3 /porcja 500g = 141,40 kcal Białko ogółem (100g)= 1,3 /porcja 500g = 6,20 g Tłuszcz (100g)= 0,3 /porcja 500g = 1,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 0,2 /porcja 500g = 0,90 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 5,1 /porcja 500g = 25,30 g cukry suma (100g)= 4,2 /porcja 500g = 21,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= 0,5 /porcja 500g = 2,30 g Sól (100g)= 0 /porcja 500g = 0,20 g Sód (100g)= 11,8 /porcja 500g = 59,00 mg	chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Zyt) masło porcjowane 10g (MLE, SEL, JAJ, GOR, Sól) Golonkowa delikatesowa z indyka 60g (GLU Psz, SEL, GOR, Sól) Rukola 10g (MLE, SEL, JAJ, GOR, Sól) Sok wielowarzynowy 200 ml (SEL, JAJ, GOR, Sól) Herbata z cukrem 250ml A (MLE, SEL, JAJ, GOR, Sól) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 75 /porcja 620g = 468,80 kcal Białko ogółem (100g)= 3,2 /porcja 620g = 19,70 g Tłuszcz (100g)= 2,4 /porcja 620g = 14,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,1 /porcja 620g = 7,20 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9,9 /porcja 620g = 62,10 g cukry suma (100g)= 2,1 /porcja 620g = 13,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= 0,7 /porcja 620g = 4,50 g Sól (100g)= 2 /porcja 620g = 1,60 g Sód (100g)= 73,9 /porcja 620g = 461,70 mg	Wartość energetyczna[kcal] 2 078,90 kcal Białko ogółem 94,30 g Tłuszcz 73,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 24,90 g Węglowodny przyswajalne 247,50 g cukry suma 77,40 g Błonnik pokarmowy 32,10 g Sól 3,60 g Sód 1 141,70 mg	

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz Jadłospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach f3

Strona 7 z 13

Wydrukował: q. Data i godzina wydruku: 2026-08-03 10:40:37

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2026-08-13 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-13 czwartek	Bulka Grahamka 1szt-70g (GLU Psz, GLU Zyt, MLE, SEL, JAJ, GOR, Sól) masło porcjowane 10g (MLE, SEL, JAJ, GOR, Sól) Twarożek z pietruszką 120g (MLE, SEL, JAJ, GOR, Sól) Pomidor 100g-2szt Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 76,5 /porcja 550g = 425,10 kcal Białko ogółem (100g)= 4,9 /porcja 550g = 27,50 g Tłuszcz (100g)= 2,6 /porcja 550g = 14,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,6 /porcja 550g = 9,10 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 7,9 /porcja 550g = 44,00 g cukry suma (100g)= 2 /porcja 550g = 11,00 g Blonnik pokarmowy (100g)= 1,1 /porcja 550g = 6,10 g Sól (100g)= 2 /porcja 550g = 1,00 g Sód (100g)= 64,3 /porcja 550g = 357,00 mg	Jogurt naturalny 1szt-100g (MLE, SEL, JAJ, GOR, Sól) Pomarańcza 150g Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 24,4 /porcja 500g = 122,20 kcal Białko ogółem (100g)= 1,3 /porcja 500g = 6,30 g Tłuszcz (100g)= 0,3 /porcja 500g = 1,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 0,2 /porcja 500g = 0,90 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 4,1 /porcja 500g = 20,40 g cukry suma (100g)= 3,2 /porcja 500g = 16,20 g Blonnik pokarmowy (100g)= 0,5 /porcja 500g = 2,30 g Sól (100g)= 0 /porcja 500g = 0,20 g Sód (100g)= 13,3 /porcja 500g = 66,60 mg	Kalafiorowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL, JAJ, GOR, Sól) Rolada ze szpinakiem w sosie pomidorowym 100g/120ml A (GLU Psz, JAJ, GOR, Sól) Ziemniaki 200g a Surowka meksykańska 150g A (JAJ, GOR, Sól) Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 67,8 /porcja 1000g = 677,70 kcal Białko ogółem (100g)= 2,7 /porcja 1000g = 26,70 g Tłuszcz (100g)= 2,4 /porcja 1000g = 24,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 0,3 /porcja 1000g = 3,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 7,9 /porcja 1000g = 78,80 g cukry suma (100g)= 2,3 /porcja 1000g = 22,80 g Blonnik pokarmowy (100g)= 1,1 /porcja 1000g = 11,80 g Sól (100g)= 2 /porcja 1000g = 1,60 g Sód (100g)= 7,4 /porcja 1000g = 73,50 mg	Herbata z cukrem 250ml A Jogurt naturalny 1szt-100g (MLE, SEL, JAJ, GOR, Sól) Pomarańcza 150g Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 28,3 /porcja 500g = 141,40 kcal Białko ogółem (100g)= 1,3 /porcja 500g = 6,20 g Tłuszcz (100g)= 0,3 /porcja 500g = 1,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 0,2 /porcja 500g = 0,90 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 5,1 /porcja 500g = 25,30 g cukry suma (100g)= 4,2 /porcja 500g = 21,20 g Blonnik pokarmowy (100g)= 0,5 /porcja 500g = 2,30 g Sól (100g)= 0 /porcja 500g = 0,20 g Sód (100g)= 11,8 /porcja 500g = 59,00 mg	Pieczony żytnio-pszenno-razowy 90g (GLU Psz, GLU Zyt, MLE, SEL, JAJ, GOR, Sól) masło porcjowane 10g (MLE, SEL, JAJ, GOR, Sól) Golonkowa delikatesowa z indyka 60g (GLU Psz, SEL, GOR, Sól) Rukola 10g Sok wielowarzynowy 200 ml (SEL, JAJ, GOR, Sól) Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 61 /porcja 620g = 381,50 kcal Białko ogółem (100g)= 2,8 /porcja 620g = 17,70 g Tłuszcz (100g)= 2,3 /porcja 620g = 14,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,1 /porcja 620g = 7,10 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 6,6 /porcja 620g = 41,40 g cukry suma (100g)= 1,4 /porcja 620g = 8,50 g Blonnik pokarmowy (100g)= 1,2 /porcja 620g = 7,40 g Sól (100g)= 3 /porcja 620g = 1,90 g Sód (100g)= 2,6 /porcja 620g = 16,30 mg	Pieczony żytnio-pszenno-razowy 60g (GLU Psz, GLU Zyt, MLE, SEL, JAJ, GOR, Sól) masło 10g (MLE, SEL, JAJ, GOR, Sól) Szynka baleroni 40g (GLU Psz, GOR, Sól) Papryka świeża 30g Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 183,7 /porcja 140g = 258,80 kcal Białko ogółem (100g)= 6,8 /porcja 140g = 9,60 g Tłuszcz (100g)= 8,5 /porcja 140g = 12,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 4,3 /porcja 140g = 6,10 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 17,8 /porcja 140g = 25,10 g cukry suma (100g)= 1,9 /porcja 140g = 2,70 g Blonnik pokarmowy (100g)= 3,8 /porcja 140g = 5,30 g Sól (100g)= 1,2 /porcja 140g = 1,80 g Sód (100g)= 6 /porcja 140g = 0,90 mg	Wartość energetyczna[kcal] 1 865,30 kcal Białko ogółem 87,80 g Tłuszcz 66,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 26,50 g Węglowodny przyswajalne 209,70 g cukry suma 61,20 g Blonnik pokarmowy 32,10 g Sól 6,50 g Sód 514,20 mg

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz Jadłospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach f3

Strona 8 z 13

Wydrukował: q. Data i godzina wydruku: 2026-08-03 10:40:37

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2026-08-13 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2026-08-13 czwartek GL - Bezglutenowa	chleb bezglutenowy 145g masło porcjowane 10g (MLE) Twaróg z pietruszką 120g (MLE) Kisio czekoladowy 1szt-25g Pomidor 100g-2szt Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 84.6 /porcja 610g = 528,60 kcal Białko ogółem (100g)= 3.5 /porcja 610g = 21,60 g Tłuszcz (100g)= 3 /porcja 610g = 16,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.5 /porcja 610g = 9,20 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10.7 /porcja 610g = 66,80 g cukry suma (100g)= 2,9 /porcja 610g = 18,40 g Błonnik pokarmowy (100g)= .4 /porcja 610g = 2,70 g Sól (100g)= .2 /porcja 610g = 1,40 g Sód (100g)= 3.2 /porcja 610g = 20,00 mg		Kalaforowa z ziemniakami 300ml bez glutenu (SEL) Rolada ze szpinakiem w sosie pomidorowym 100g/120ml bezglutenowa A (JAJ) Ziemniaki 300g A Surówka meksykańska 150g A (JAJ, GOR) herbata dzika róża/ jabłko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 73.2 /porcja 1100g = 813,00 kcal Białko ogółem (100g)= 2.6 /porcja 1100g = 28,90 g Tłuszcz (100g)= 1.5 /porcja 1100g = 16,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .2 /porcja 1100g = 2,20 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11.5 /porcja 1100g = 128,90 g cukry suma (100g)= 3.4 /porcja 1100g = 37,50 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.4 /porcja 1100g = 15,30 g Sól (100g)= .2 /porcja 1100g = 1,60 g Sód (100g)= 11.2 /porcja 1100g = 124,60 mg	Herbata z cukrem 250ml A jogurt naturalny 1szl-100g (MLE) Pomarańcza 150g Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 28.3 /porcja 500g = 141,40 kcal Białko ogółem (100g)= 1.3 /porcja 500g = 6,20 g Tłuszcz (100g)= .3 /porcja 500g = 1,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .2 /porcja 500g = 0,90 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 5.1 /porcja 500g = 25,30 g cukry suma (100g)= 4.2 /porcja 500g = 21,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= .5 /porcja 500g = 2,30 g Sól (100g)= 0 /porcja 500g = 0,20 g Sód (100g)= 11.8 /porcja 500g = 59,00 mg	chleb bezglutenowy 105g masło porcjowane 10g (MLE) Szyrka tostowa z kurczak 60g (SOJ) Rukola 10g Sok wielowarzywny 200 ml (SEL) Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 64.6 /porcja 635g = 403,90 kcal Białko ogółem (100g)= 2.2 /porcja 635g = 13,50 g Tłuszcz (100g)= 2.6 /porcja 635g = 16,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.1 /porcja 635g = 7,10 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 7.2 /porcja 635g = 45,20 g cukry suma (100g)= 2.4 /porcja 635g = 15,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= .2 /porcja 635g = 1,50 g Sól (100g)= .2 /porcja 635g = 1,50 g Sód (100g)= 1.4 /porcja 635g = 8,70 mg	Wartość energetyczna[kcal] i 886,90 kcal Białko ogółem 70,10 g Tłuszcz 53,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 19,40 g Węglowodny przyswajalne 265,30 g cukry suma 92,30 g Błonnik pokarmowy 21,80 g Sól 4,70 g Sód 212,30 mg	

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz Jadłospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach-1-3

strona 9 z 13

Wydrukował: q. Data i godzina wydruku: 2026-08-03 10:46:37

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2026-08-13 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2026-08-13 czwartek	Bulka Grahamka 1szl-70g (GLU Psz.) Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) Masło roślinne 10g Jajko pokrojone 2szt-160g (JAJ) Miod porcjowany 1szt-25g Pomidur sparzony 100g-2 szt Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 97.4 /porcja 585g = 572,90 kcal Białko ogółem (100g)= 3.6 /porcja 585g = 21,30 g Tłuszcz (100g)= 3.1 /porcja 585g = 18,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.1 /porcja 585g = 6,60 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 13.2 /porcja 585g = 77,50 g cukry suma (100g)= 1.8 /porcja 585g = 10,70 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.2 /porcja 585g = 7,10 g Sól (100g)= .2 /porcja 585g = 1,30 g Sód (100g)= 103.2 /porcja 585g = 606,90 mg		Kalaforowa z ziemniakami 300ml bez mleczna (SEL) Rolada ze szpinakiem w sosie pomidorowym 100g/120ml bezglutenowa A (JAJ) Ziemniaki 300g A Fasolka szparagowa duszona 150g herbata dzika róża/ jabłko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 77.7 /porcja 1150g = 863,60 kcal Białko ogółem (100g)= 2.9 /porcja 1150g = 32,60 g Tłuszcz (100g)= 2.5 /porcja 1150g = 27,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .3 /porcja 1150g = 3,00 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10.2 /porcja 1150g = 113,10 g cukry suma (100g)= 1.9 /porcja 1150g = 21,10 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.7 /porcja 1150g = 18,30 g Sól (100g)= 0 /porcja 1150g = 0,50 g Sód (100g)= 11.5 /porcja 1150g = 127,80 mg	Pomarańcza 150g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 17.9 /porcja 400g = 71,40 kcal Białko ogółem (100g)= .3 /porcja 400g = 1,00 g Tłuszcz (100g)= .1 /porcja 400g = 0,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 0 /porcja 400g = g Węglowodny przyswajalne (100g)= 3.8 /porcja 400g = 15,10 g cukry suma (100g)= 3.6 /porcja 400g = 14,40 g Błonnik pokarmowy (100g)= .5 /porcja 400g = 2,10 g Sól (100g)= 0 /porcja 400g = g Sód (100g)= 2.8 /porcja 400g = 11,00 mg	chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Żyt.) Masło roślinne 10g Golonkowa delikatniejsza z indyka 60g (GLU Psz, SEL, GOR) Rukola 10g Sok wielowarzywny 200 ml (SEL) Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 74.6 /porcja 620g = 466,00 kcal Białko ogółem (100g)= 3.2 /porcja 620g = 19,70 g Tłuszcz (100g)= 2.3 /porcja 620g = 14,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .8 /porcja 620g = 5,20 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9.9 /porcja 620g = 62,00 g cukry suma (100g)= 2.1 /porcja 620g = 13,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= .7 /porcja 620g = 4,50 g Sól (100g)= .2 /porcja 620g = 1,00 g Sód (100g)= 73.7 /porcja 620g = 460,80 mg	Wartość energetyczna[kcal] i 973,90 kcal Białko ogółem 74,60 g Tłuszcz 60,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 14,80 g Węglowodny przyswajalne 267,70 g cukry suma 59,40 g Błonnik pokarmowy 32,00 g Sól 2,80 g Sód 1205,50 mg	

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz Jadłospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach-1-3

strona 10 z 13

Wydrukował: q. Data i godzina wydruku: 2026-08-03 10:46:37

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2026-08-13 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2026-08-13 czwartek Wejście jednolite	Bulka Grahamka 1szt-70g (GLU Psz.) Chleb żytnio-pszeniczny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Twaróg z pietruszką 120g (MLE) Pomidor 100g-2szt Kakao z cukrem 250 ml A (MLE) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 105,6 /porcja 580g = 521,00 kcal Białko ogółem (100g)= 6 /porcja 580g = 35,20 g Tłuszcz (100g)= 3,7 /porcja 580g = 21,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2 /porcja 580g = 11,70 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11,6 /porcja 580g = 68,10 g cukry suma (100g)= 3,2 /porcja 580g = 18,50 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,8 /porcja 580g = 10,80 g Sól (100g)= 2 /porcja 580g = 1,30 g Sód (100g)= 91,8 /porcja 580g = 539,90 mg		Kalafiorowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL.) Gulasz warzywny z brokułami 200g (GLU Psz.) Ziemniaki 200g A Surówka meksykańska 150g A (JAJ, GOR.) herbata dzika róża/ jabłko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 55 /porcja 1100g = 610,90 kcal Białko ogółem (100g)= 1,1 /porcja 1100g = 12,40 g Tłuszcz (100g)= 1,9 /porcja 1100g = 21,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2 /porcja 1100g = 2,10 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 7,5 /porcja 1100g = 83,60 g cukry suma (100g)= 2,4 /porcja 1100g = 27,10 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1 /porcja 1100g = 11,30 g Sól (100g)= 2 /porcja 1100g = 2,40 g Sód (100g)= 40 /porcja 1100g = 444,30 mg	Herbata z cukrem 250ml A jogurt naturalny 1szt-100g (MLE) Pomarancza 150g Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 28,3 /porcja 500g = 141,40 kcal Białko ogółem (100g)= 1,3 /porcja 500g = 6,20 g Tłuszcz (100g)= 3 /porcja 500g = 1,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2 /porcja 500g = 0,90 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 5,1 /porcja 500g = 25,30 g cukry suma (100g)= 4,2 /porcja 500g = 21,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= 5 /porcja 500g = 2,30 g Sól (100g)= 0 /porcja 500g = 0,20 g Sód (100g)= 11,8 /porcja 500g = 59,00 mg	chleb żytnio-pszeniczny 90g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Pasta roślinna 1szt-75g (GLU Psz, SOJ, GOR.) Dżem porcjowany 1szt-25g Rukola 10g Sok wielowarzynowy 200 ml (SEL.) Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 82,4 /porcja 660g = 549,50 kcal Białko ogółem (100g)= 2,2 /porcja 660g = 14,30 g Tłuszcz (100g)= 2,8 /porcja 660g = 18,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1 /porcja 660g = 6,60 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11,8 /porcja 660g = 78,70 g cukry suma (100g)= 8,1 /porcja 660g = 53,70 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,4 /porcja 660g = 9,60 g Sól (100g)= 2 /porcja 660g = 1,50 g Sód (100g)= 69,3 /porcja 660g = 461,70 mg	Wartość energetyczna[kcal] 1 922,80 kcal Białko ogółem 68,10 g Tłuszcz 63,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 21,36 g Węglowodny przyswajalne 255,70 g cukry suma 120,50 g Błonnik pokarmowy 34,60 g Sól 5,40 g Sód 1 504,90 mg	

Wydruk z MAPY JADŁOSPIS 2

strona 11 z 13

Formularz: Jadłospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.r3

Wydrukował q. Data i godzina wydruku: 2026-08-03 10:46:37

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2026-08-13 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2026-08-13 czwartek	CIĄGA CIĄGA- Dania Ławoławiana	Bulka Grahamka 1szt-70g (GLU Psz.) Chleb żytnio-pszeniczny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Twaróg z pietruszką 120g (MLE) Pomidory sparzone 100g 2 szt Kakao z cukrem 250 ml A (MLE) Wartość energetyczna[kcal] 621,00 kcal Białko ogółem 35,20 g Tłuszcz 21,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 11,70 g Węglowodny przyswajalne 68,10 g cukry suma 18,50 g Błonnik pokarmowy 10,80 g Sól 1,30 g Sód 539,90 mg	Kalafiorowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL.) Rolada ze szpinakiem w sosie pomidorowym 100g/120ml A (GLU Psz, JAJ.) Ziemniaki 200g A Fasolka szparagowa duszona 150g herbata dzika róża/ jabłko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 748,00 kcal Białko ogółem 29,90 g Tłuszcz 33,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 4,00 g Węglowodny przyswajalne 74,00 g cukry suma 19,50 g Błonnik pokarmowy 14,50 g Sól 0,40 g Sód 73,30 mg	Herbata z cukrem 250ml A jogurt naturalny 1szt-100g (MLE) Pomarancza 150g Wartość energetyczna[kcal] 141,40 kcal Białko ogółem 6,20 g Tłuszcz 1,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 0,90 g Węglowodny przyswajalne 25,30 g cukry suma 21,20 g Błonnik pokarmowy 2,30 g Sól 0,20 g Sód 59,00 mg	chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Golonkowa delikatniejsza z indyka 60g (GLU Psz, SEL, GOR.) Rukola 10g Sok wielowarzynowy 200 ml (SEL.) Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 468,80 kcal Białko ogółem 19,70 g Tłuszcz 14,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 7,20 g Węglowodny przyswajalne 62,10 g cukry suma 13,20 g Błonnik pokarmowy 4,50 g Sól 1,00 g Sód 461,70 mg		Wartość energetyczna[kcal] 1 979,20 kcal Białko ogółem 91,00 g Tłuszcz 71,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 23,80 g Węglowodny przyswajalne 229,50 g cukry suma 72,40 g Błonnik pokarmowy 32,10 g Sól 2,90 g Sód 1133,90 mg
	CIĄGA CIĄGA-Organizacja i utrzymanie wagi przyz. wędli/Główny	Bulka Grahamka 1szt-70g (GLU Psz.) Twaróg z pietruszką 200g (MLE) Pomidor 100g-2szt Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 447,90 kcal Białko ogółem 41,00 g Tłuszcz 9,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 5,80 g Węglowodny przyswajalne 47,60 g cukry suma 14,60 g Błonnik pokarmowy 6,10 g Sól 1,10 g Sód 356,10 mg	Pomarancza 150g jogurt naturalny 1szt-100g (MLE) Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 122,20 kcal Białko ogółem 6,30 g Tłuszcz 1,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 0,90 g Węglowodny przyswajalne 20,40 g cukry suma 16,20 g Błonnik pokarmowy 2,30 g Sól 0,20 g Sód 66,60 mg	Kalafiorowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL.) Rolada ze szpinakiem w sosie pomidorowym 150g/120ml A (GLU Psz, JAJ.) Ziemniaki 200g A Surówka meksykańska 150g A (JAJ, GOR.) Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 820,60 kcal Białko ogółem 38,30 g Tłuszcz 32,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 4,50 g Węglowodny przyswajalne 85,20 g cukry suma 22,80 g Błonnik pokarmowy 11,60 g Sól 1,60 g Sód 118,80 mg		Pieczony żytnio-pszenno-razowy 90g (GLU Psz, GLU Żyt.) Masło roślinne 10g Golonkowa delikatniejsza z indyka 60g (GLU Psz, SEL, GOR.) Ser żółty 60g A (MLE) Rukola 10g Sok wielowarzynowy 200 ml (SEL.) Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 561,10 kcal Białko ogółem 33,30 g Tłuszcz 28,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 15,90 g Węglowodny przyswajalne 42,20 g cukry suma 8,60 g Błonnik pokarmowy 7,40 g Sól 2,70 g Sód 15,40 mg	Pieczony żytnio-pszenno-razowy 60g (GLU Psz, GLU Żyt.) Szyńska białonni 60g (GLU Psz, GOR.) Papryka świeża 30g Wartość energetyczna[kcal] 208,60 kcal Białko ogółem 11,70 g Tłuszcz 5,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 1,50 g Węglowodny przyswajalne 25,90 g cukry suma 2,70 g Błonnik pokarmowy 5,30 g Sól 2,20 g Sód 0,80 mg

Wydruk z MAPY JADŁOSPIS 2

strona 12 z 13

Formularz: Jadłospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.r3

Wydrukował q. Data i godzina wydruku: 2026-08-03 10:46:37

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2026-08-13 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-13 czwartek	LAKTACJA CO2 dla: młodociana	Blika Grahamka 1szt-70g (GLU Psz.) Czekol. żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porożwane 10g (MLE.) Tworzonek z pietruszką 120g (MLE.) Pomid. i spieczony 100g 2 szt. Kakao z cukrem 250 ml A (MLE.) Wartość energetyczna[kcal] 621,00 kcal Białko ogółem 35,20 g Tłuszcz 21,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 11,70 g Węglowodny przyswajalne 68,10 g cukry suma 18,50 g Błonnik pokarmowy 10,80 g Sól 1,30 g Sód 532,90 mg		Kalafiorowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL.) Rolada ze szpinakiem w sosie pomidorowym 100g/120ml A (GLU Psz, JAJ.) Ziemniaki 200g a Fasolka szparagowa duszona 150g herbata dzika róża/ jabko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 748,00 kcal Białko ogółem 29,90 g Tłuszcz 33,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 4,00 g Węglowodny przyswajalne 74,80 g cukry suma 19,50 g Błonnik pokarmowy 14,50 g Sól 0,40 g Sód 73,30 mg	Herbata z cukrem 250ml A jogurt naturalny 1szt-100g (MLE.) Pomarańcza 150g Wartość energetyczna[kcal] 141,40 kcal Białko ogółem 6,20 g Tłuszcz 1,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 0,90 g Węglowodny przyswajalne 25,30 g cukry suma 21,20 g Błonnik pokarmowy 2,30 g Sól 0,20 g Sód 59,00 mg	chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porożwane 10g (MLE.) Golarkowa delikatowa z indyką 60g (GLU Psz, SEL, GOR.) Rukola 10g Sok wielowarzywny 200 ml (SEL.) Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 468,80 kcal Białko ogółem 19,70 g Tłuszcz 14,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 7,20 g Węglowodny przyswajalne 62,10 g cukry suma 13,20 g Błonnik pokarmowy 4,50 g Sól 1,00 g Sód 461,70 mg		Wartość energetyczna[kcal] 1 979,20 kcal Białko ogółem 91,00 g Tłuszcz 74,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 23,80 g Węglowodny przyswajalne 228,50 g cukry suma 72,40 g Błonnik pokarmowy 32,10 g Sól 2,90 g Sód 1 133,90 mg
	LAKTACJA CO2 dla: przyswaj. cukrzy	Blika Grahamka 1szt-70g (GLU Psz.) Tworzonek z pietruszką 200g (MLE.) Pomidor 100g-2szt Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 447,90 kcal Białko ogółem 41,00 g Tłuszcz 9,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 5,80 g Węglowodny przyswajalne 47,50 g cukry suma 14,60 g Błonnik pokarmowy 6,10 g Sól 1,10 g Sód 356,10 mg	Pomarańcza 150g jogurt naturalny 1szt-100g (MLE.) Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 122,20 kcal Białko ogółem 6,30 g Tłuszcz 1,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 0,90 g Węglowodny przyswajalne 20,40 g cukry suma 16,20 g Błonnik pokarmowy 2,30 g Sól 0,20 g Sód 66,60 mg	Kalafiorowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL.) Rolada ze szpinakiem w sosie pomidorowym 150g/120ml A (GLU Psz, JAJ.) Ziemniaki 200g a Surówka meksykańska 150g A (JAJ, GOR.) Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 820,60 kcal Białko ogółem 38,30 g Tłuszcz 32,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 4,50 g Węglowodny przyswajalne 85,20 g cukry suma 22,80 g Błonnik pokarmowy 11,60 g Sól 1,60 g Sód 118,80 mg	Pieczony z cukrem 250ml A jogurt naturalny 1szt-100g (MLE.) Pomarańcza 150g Wartość energetyczna[kcal] 141,40 kcal Białko ogółem 6,20 g Tłuszcz 1,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 0,90 g Węglowodny przyswajalne 25,30 g cukry suma 21,20 g Błonnik pokarmowy 2,30 g Sól 0,20 g Sód 59,00 mg	Pieczony żytnio-pszenno-razowy 90g (GLU Psz, GLU Żyt.) Masło roślinne 10g Golarkowa delikatowa z indyką 60g (GLU Psz, SEL, GOR.) Ser żółty 60g A (MLE.) Rukola 10g Sok wielowarzywny 200 ml (SEL.) Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 561,10 kcal Białko ogółem 33,30 g Tłuszcz 28,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 15,90 g Węglowodny przyswajalne 42,20 g cukry suma 8,60 g Błonnik pokarmowy 7,40 g Sól 2,70 g Sód 15,40 mg	Pieczony żytnio-pszenno-razowy 90g (GLU Psz, GLU Żyt.) Szynka białosm 60g (GLU Psz, GOR.) Papryka świeża 30g Wartość energetyczna[kcal] 208,60 kcal Białko ogółem 11,70 g Tłuszcz 5,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 1,50 g Węglowodny przyswajalne 25,90 g cukry suma 2,70 g Błonnik pokarmowy 5,30 g Sól 2,20 g Sód 0,80 mg	Wartość energetyczna[kcal] 2 160,40 kcal Białko ogółem 130,60 g Tłuszcz 76,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 28,60 g Węglowodny przyswajalne 221,30 g cukry suma 64,90 g Błonnik pokarmowy 32,70 g Sól 7,80 g Sód 557,70 mg