Jadłospisy tygodniowe w dniu 2026-11-14 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-11-14 sobota	D01-Podstawowa	Chleb żytnio- pszenny 60g (*GLU Psz, GLU Żyt,*) Pieczywo żytnio-pszenno-razowe 35g (*GLU Psz, GLU Żyt,*) masło porcjowane 10g (*MLE,*) Szynka z piersią indyka 60g (*GLU Psz, SOJ, SEL,*) twarożek 60g A (*MLE,*) rzodkiewka 50g Kawa z mlekiem 250 ml A (*GLU Psz, MLE,*) **Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 95.5 /(porcja 525g)= 502,40 kcal** **Białko ogółem (100g)= 4.7 /(porcja 525g)= 24,80 g** **Tłuszcz (100g)= 3.5 /(porcja 525g)= 18,20 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2 /(porcja 525g)= 10,40 g** **Węglowodny przyswajalne (100g)= 10.7 /(porcja 525g)= 56,40 g** **cukry suma (100g)= 2.4 /(porcja 525g)= 12,80 g** **Błonnik pokarmowy (100g)= 1.2 /(porcja 525g)= 6,30 g** **Sól (100g)= .4 /(porcja 525g)= 2,30 g** **Sód (100g)= 74.1 /(porcja 525g)= 390,20 mg**		Kalafiorowa z ziemniakami 300ml A (*GLU Psz, MLE, SEL,*) Gulasz drobiowy z pomidorami 200g A (*GLU Psz, MLE, SEL,*) Kasza pęczak gotowana 200g A (*GLU Psz,*) Surówka wiejska 150g G (*JAJ, GOR,*) Herbata malinowa 250ml A **Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 84.2 /(porcja 1100g)= 935,20 kcal** **Białko ogółem (100g)= 3 /(porcja 1100g)= 33,40 g** **Tłuszcz (100g)= 1.8 /(porcja 1100g)= 19,40 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .4 /(porcja 1100g)= 4,40 g** **Węglowodny przyswajalne (100g)= 12.7 /(porcja 1100g)= 141,30 g** **cukry suma (100g)= 2.3 /(porcja 1100g)= 25,40 g** **Błonnik pokarmowy (100g)= 2.9 /(porcja 1100g)= 31,70 g** **Sól (100g)= .1 /(porcja 1100g)= 1,60 g** **Sód (100g)= 6.3 /(porcja 1100g)= 70,10 mg**	Herbata z cukrem 250ml A jogurt naturalny 1szt-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,*) Szynka tostowa z kurcząt 40g (*SOJ,*) Jajko gotowane 1szt -50g (*JAJ,*) Sos jogurtowy z groszkiem 80g A (*JAJ, MLE, GOR,*) Herbata z cukrem 250ml A **Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 104.1 /(porcja 520g)= 548,10 kcal** **Białko ogółem (100g)= 4.7 /(porcja 520g)= 24,80 g** **Tłuszcz (100g)= 3.7 /(porcja 520g)= 19,40 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.6 /(porcja 520g)= 8,40 g** **Węglowodny przyswajalne (100g)= 11.6 /(porcja 520g)= 61,00 g** **cukry suma (100g)= 1.9 /(porcja 520g)= 9,80 g** **Błonnik pokarmowy (100g)= 1.3 /(porcja 520g)= 6,70 g** **Sól (100g)= .1 /(porcja 520g)= 0,70 g** **Sód (100g)= 103.3 /(porcja 520g)= 543,60 mg**		**Wartość energetyczna[kcal] 2 127,10 kcal** **Białko ogółem 89,20 g** **Tłuszcz 58,70 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 24,10 g** **Węglowodny przyswajalne 284,00 g** **cukry suma 69,20 g** **Błonnik pokarmowy 47,00 g** **Sól 4,80 g** **Sód 1 062,90 mg**

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2026-11-14 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-11-14 sobota	D02-Łatwostrawna	chleb żytnio-pszenny 90g (*GLU Psz, GLU Żyt,*) masło porcjowane 10g (*MLE,*) Szynka z piersią indyka 60g (*GLU Psz, SOJ, SEL,*) twarożek 60g A (*MLE,*) Rukola 10g Kawa z mlekiem 250 ml A (*GLU Psz, MLE,*) **Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 111 /(porcja 480g)= 528,60 kcal** **Białko ogółem (100g)= 5.4 /(porcja 480g)= 25,70 g** **Tłuszcz (100g)= 3.9 /(porcja 480g)= 18,40 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2.2 /(porcja 480g)= 10,40 g** **Węglowodny przyswajalne (100g)= 13.2 /(porcja 480g)= 62,80 g** **cukry suma (100g)= 2.6 /(porcja 480g)= 12,10 g** **Błonnik pokarmowy (100g)= 1 /(porcja 480g)= 4,60 g** **Sól (100g)= .4 /(porcja 480g)= 1,90 g** **Sód (100g)= 119.3 /(porcja 480g)= 568,00 mg**		Kalafiorowa z ziemniakami 300ml A (*GLU Psz, MLE, SEL,*) Gulasz drobiowy z pomidorami 200g A (*GLU Psz, MLE, SEL,*) kasza jęczmienna 200g (*GLU Psz,*) Marchew baby z pietruszką i olejem 150g A herbata dzika róża/ jabłko z cukrem 250ml A **Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 83.7 /(porcja 1100g)= 929,80 kcal** **Białko ogółem (100g)= 3.3 /(porcja 1100g)= 36,70 g** **Tłuszcz (100g)= 2.9 /(porcja 1100g)= 32,40 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .4 /(porcja 1100g)= 4,70 g** **Węglowodny przyswajalne (100g)= 9.8 /(porcja 1100g)= 108,50 g** **cukry suma (100g)= 1.9 /(porcja 1100g)= 21,40 g** **Błonnik pokarmowy (100g)= 2.2 /(porcja 1100g)= 24,10 g** **Sól (100g)= .1 /(porcja 1100g)= 0,60 g** **Sód (100g)= 15.7 /(porcja 1100g)= 174,90 mg**	Herbata z cukrem 250ml A jogurt naturalny 1szt-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,*) Szynka tostowa z kurcząt 40g (*SOJ,*) Jajko gotowane 1szt -50g (*JAJ,*) Sos jogurtowy z groszkiem 80g A (*JAJ, MLE, GOR,*) Herbata z cukrem 250ml A **Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 104.1 /(porcja 520g)= 548,10 kcal** **Białko ogółem (100g)= 4.7 /(porcja 520g)= 24,80 g** **Tłuszcz (100g)= 3.7 /(porcja 520g)= 19,40 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.6 /(porcja 520g)= 8,40 g** **Węglowodny przyswajalne (100g)= 11.6 /(porcja 520g)= 61,00 g** **cukry suma (100g)= 1.9 /(porcja 520g)= 9,80 g** **Błonnik pokarmowy (100g)= 1.3 /(porcja 520g)= 6,70 g** **Sól (100g)= .1 /(porcja 520g)= 0,70 g** **Sód (100g)= 103.3 /(porcja 520g)= 543,60 mg**		**Wartość energetyczna[kcal] 2 147,90 kcal** **Białko ogółem 93,40 g** **Tłuszcz 71,90 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 24,40 g** **Węglowodny przyswajalne 257,60 g** **cukry suma 64,50 g** **Błonnik pokarmowy 37,70 g** **Sól 3,40 g** **Sód 1 345,50 mg**

akcept. dn. 10.11.26r.
DIETETYK
mgr Anna Klasa

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2026-11-14 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-11-14 sobota	DZIECI P01B- Dieta Podstawowa Dziecięca	Pieczywo żytnio-pszenno-razowe 35g (***GLU Psz, GLU Żyt,***) Chleb żytnio- pszenny 30g (***GLU Psz, GLU Żyt,***) masło porcjowane 10g (***MLE,***) Szynka z piersią indyka 60g (***GLU Psz, SOJ, SEL,***) twarożek 60g A (***MLE,***) rzodkiewka 50g Kawa z mlekiem 250 ml A (***GLU Psz, MLE,***) **Wartość energetyczna[kcal] 425,30 kcal** **Białko ogółem 22,20 g** **Tłuszcz 17,70 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 10,30 g** **Węglowodny przyswajalne 41,70 g** **cukry suma 12,20 g** **Błonnik pokarmowy 5,00 g** **Sól 2,20 g** **Sód 254,30 mg**	Jabłko 130g Herbata malinowa z cukrem 250ml **Wartość energetyczna[kcal] 73,40 kcal** **Białko ogółem 0,50 g** **Tłuszcz 0,40 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem g** **Węglowodny przyswajalne 16,10 g** **cukry suma 12,20 g** **Błonnik pokarmowy 1,90 g** **Sól g** **Sód 9,60 mg**	Kalafiorowa z ziemniakami 300ml A (***GLU Psz, MLE, SEL,***) Gulasz drobiowy z pomidorami 200g A (***GLU Psz, MLE, SEL,***) Kasza pęczak gotowana 100g (***GLU Psz,***) Surówka wiejska 100g G (***JAJ, GOR,***) herbata dzika róża/ jabłko z cukrem 250ml A **Wartość energetyczna[kcal] 726,20 kcal** **Białko ogółem 27,80 g** **Tłuszcz 27,70 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 4,40 g** **Węglowodny przyswajalne 87,80 g** **cukry suma 19,00 g** **Błonnik pokarmowy 19,30 g** **Sól 0,90 g** **Sód 70,10 mg**	Herbata owocowa z cukrem 250ml jogurt naturalny 1szt-100g (***MLE,***) Pomarańcza 150g **Wartość energetyczna[kcal] 161,40 kcal** **Białko ogółem 6,20 g** **Tłuszcz 1,70 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 0,90 g** **Węglowodny przyswajalne 30,30 g** **cukry suma 26,20 g** **Błonnik pokarmowy 2,30 g** **Sól 0,20 g** **Sód 59,00 mg**	Chleb żytnio- pszenny 60g (***GLU Psz, GLU Żyt,***) masło porcjowane 10g (***MLE,***) Szynka tostowa z kurcząt 40g (***SOJ,***) Jajko gotowane 1szt -50g (***JAJ,***) Sos jogurtowy z groszkiem 80g A (***JAJ, MLE, GOR,***) Herbata owocowa z cukrem 250ml **Wartość energetyczna[kcal] 465,30 kcal** **Białko ogółem 21,30 g** **Tłuszcz 18,70 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 8,30 g** **Węglowodny przyswajalne 46,40 g** **cukry suma 14,00 g** **Błonnik pokarmowy 5,00 g** **Sól 0,50 g** **Sód 362,40 mg**		**Wartość energetyczna[kcal] 1 851,60 kcal** **Białko ogółem 78,00 g** **Tłuszcz 66,20 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 23,90 g** **Węglowodny przyswajalne 222,30 g** **cukry suma 83,60 g** **Błonnik pokarmowy 33,50 g** **Sól 3,80 g** **Sód 755,40 mg**

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2026-11-14 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-11-14 sobota	D05-Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Bułka pszenna 100g (***GLU Psz, SOJ, GLU Jęcz,***) Szynka z piersią indyka 60g (***GLU Psz, SOJ, SEL,***) twarożek 60g A (***MLE,***) Rukola 10g Kawa z mlekiem 250 ml A (***GLU Psz, MLE,***) **Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 96.8 /(porcja 480g)= 460,80 kcal** **Białko ogółem (100g)= 5.4 /(porcja 480g)= 25,70 g** **Tłuszcz (100g)= 2 /(porcja 480g)= 9,60 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1 /(porcja 480g)= 4,90 g** **Węglowodny przyswajalne (100g)= 14 /(porcja 480g)= 66,80 g** **cukry suma (100g)= 2.6 /(porcja 480g)= 12,40 g** **Błonnik pokarmowy (100g)= .8 /(porcja 480g)= 3,70 g** **Sól (100g)= .7 /(porcja 480g)= 3,10 g** **Sód (100g)= 24 /(porcja 480g)= 114,10 mg**	Jogurt owocowy 1szt-100g (***MLE,***) Herbata z cukrem 250ml A **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,***) Gulasz drobiowy z pomidorami 200g A (***GLU Psz, MLE, SEL,***) kasza jęczmienna 200g (***GLU Psz,***) Marchew baby z pietruszką i olejem 150g A Herbata malinowa 250ml A **Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 84.9 /(porcja 1100g)= 943,10 kcal** **Białko ogółem (100g)= 3.3 /(porcja 1100g)= 36,70 g** **Tłuszcz (100g)= 2.9 /(porcja 1100g)= 32,40 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .4 /(porcja 1100g)= 4,70 g** **Węglowodny przyswajalne (100g)= 10.1 /(porcja 1100g)= 112,00 g** **cukry suma (100g)= 1.9 /(porcja 1100g)= 21,40 g** **Błonnik pokarmowy (100g)= 2.2 /(porcja 1100g)= 24,10 g** **Sól (100g)= .1 /(porcja 1100g)= 0,60 g** **Sód (100g)= 15.7 /(porcja 1100g)= 174,90 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,***) Szynka tostowa z kurcząt 60g (***SOJ,***) Pomidor sparzony 100g 2 szt Herbata z cukrem 250ml A **Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 76.2 /(porcja 510g)= 380,90 kcal** **Białko ogółem (100g)= 4 /(porcja 510g)= 20,10 g** **Tłuszcz (100g)= .5 /(porcja 510g)= 2,40 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .3 /(porcja 510g)= 1,40 g** **Węglowodny przyswajalne (100g)= 12.4 /(porcja 510g)= 62,00 g** **cukry suma (100g)= 2.1 /(porcja 510g)= 10,30 g** **Błonnik pokarmowy (100g)= .9 /(porcja 510g)= 4,60 g** **Sól (100g)= .3 /(porcja 510g)= 1,70 g** **Sód (100g)= 3.1 /(porcja 510g)= 15,40 mg**		**Wartość energetyczna[kcal] 2 031,60 kcal** **Białko ogółem 91,40 g** **Tłuszcz 47,80 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 13,10 g** **Węglowodny przyswajalne 286,40 g** **cukry suma 73,00 g** **Błonnik pokarmowy 34,10 g** **Sól 5,60 g** **Sód 369,50 mg**

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2026-11-14 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-11-14 sobota	D11- 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 Sód (100g)= 10.1 /(porcja 500g)= 50,30 mg**	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 Sód (100g)= 16.7 /(porcja 600g)= 98,30 mg**	Mięso+warzywa+masło+ziemniaki 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 Sód (100g)= 12.8 /(porcja 500g)= 64,10 mg**	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 Sód (100g)= 10.1 /(porcja 500g)= 50,30 mg**		**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 Sód 313,30 mg**

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2026-11-14 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-11-14 sobota	D12- Płynna wzmocniona	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 Sód (100g)= 7.2 /(porcja 500g)= 35,90 mg**	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 Sód (100g)= 16.7 /(porcja 600g)= 98,30 mg**	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 Sód (100g)= 4100 /(porcja 1g)= 41,00 mg**	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 Sód (100g)= 10.1 /(porcja 500g)= 50,30 mg**		**Wartość energetyczna[kcal] 2 053,80 kcal Białko ogółem 116,80 g Tłuszcz 66,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 18,20 g Węglowodny przyswajalne 240,00 g cukry suma 22,40 g Błonnik pokarmowy 25,70 g Sól 0,70 g Sód 275,80 mg**

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2026-11-14 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-11-14 sobota	D07- Bogatobiałkowa	chleb żytnio-pszenny 90g (*GLU Psz, GLU Żyt,*) masło porcjowane 10g (*MLE,*) Szynka z piersią indyka 60g (*GLU Psz, SOJ, SEL,*) twarożek 60g A (*MLE,*) Rukola 10g Kawa z mlekiem 250 ml A (*GLU Psz, MLE,*) **Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 111 /(porcja 480g)= 528,60 kcal** **Białko ogółem (100g)= 5.4 /(porcja 480g)= 25,70 g** **Tłuszcz (100g)= 3.9 /(porcja 480g)= 18,40 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2.2 /(porcja 480g)= 10,40 g** **Węglowodny przyswajalne (100g)= 13.2 /(porcja 480g)= 62,80 g** **cukry suma (100g)= 2.6 /(porcja 480g)= 12,10 g** **Błonnik pokarmowy (100g)= 1 /(porcja 480g)= 4,60 g** **Sól (100g)= .4 /(porcja 480g)= 1,90 g** **Sód (100g)= 119.3 /(porcja 480g)= 568,00 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,*) Gulasz drobiowy z pomidorami 200g A (*GLU Psz, MLE, SEL,*) kasza jęczmienna 200g (*GLU Psz,*) Marchew baby z pietruszką i olejem 150g A Herbata malinowa 250ml A **Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 84.9 /(porcja 1100g)= 943,10 kcal** **Białko ogółem (100g)= 3.3 /(porcja 1100g)= 36,70 g** **Tłuszcz (100g)= 2.9 /(porcja 1100g)= 32,40 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .4 /(porcja 1100g)= 4,70 g** **Węglowodny przyswajalne (100g)= 10.1 /(porcja 1100g)= 112,00 g** **cukry suma (100g)= 1.9 /(porcja 1100g)= 21,40 g** **Błonnik pokarmowy (100g)= 2.2 /(porcja 1100g)= 24,10 g** **Sól (100g)= .1 /(porcja 1100g)= 0,60 g** **Sód (100g)= 15.7 /(porcja 1100g)= 174,90 mg**	Herbata z cukrem 250ml A jogurt naturalny 1szt-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,*) Szynka tostowa z kurcząt 40g (*SOJ,*) Jajko gotowane 1szt -50g (*JAJ,*) Sos jogurtowy z groszkiem 80g A (*JAJ, MLE, GOR,*) Herbata z cukrem 250ml A **Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 104.1 /(porcja 520g)= 548,10 kcal** **Białko ogółem (100g)= 4.7 /(porcja 520g)= 24,80 g** **Tłuszcz (100g)= 3.7 /(porcja 520g)= 19,40 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.6 /(porcja 520g)= 8,40 g** **Węglowodny przyswajalne (100g)= 11.6 /(porcja 520g)= 61,00 g** **cukry suma (100g)= 1.9 /(porcja 520g)= 9,80 g** **Błonnik pokarmowy (100g)= 1.3 /(porcja 520g)= 6,70 g** **Sól (100g)= .1 /(porcja 520g)= 0,70 g** **Sód (100g)= 103.3 /(porcja 520g)= 543,60 mg**		**Wartość energetyczna[kcal] 2 260,90 kcal** **Białko ogółem 96,70 g** **Tłuszcz 73,50 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 25,50 g** **Węglowodny przyswajalne 279,10 g** **cukry suma 69,50 g** **Błonnik pokarmowy 37,70 g** **Sól 3,50 g** **Sód 1 353,30 mg**

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2026-11-14 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-11-14 sobota	D03-Z ograniczeniem łatwo przys.węgl(Cukrzycowa)	Pieczywo żytnio-pszenno-razowe 90g (*GLU Psz, GLU Żyt,*) masło porcjowane 10g (*MLE,*) Szynka z piersią indyka 60g (*GLU Psz, SOJ, SEL,*) twarożek 60g A (*MLE,*) rzodkiewka 50g Herbata bez cukru 250 ml **Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 74 /(porcja 520g)= 389,60 kcal** **Białko ogółem (100g)= 3.8 /(porcja 520g)= 20,00 g** **Tłuszcz (100g)= 2.8 /(porcja 520g)= 14,70 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.6 /(porcja 520g)= 8,40 g** **Węglowodny przyswajalne (100g)= 7.6 /(porcja 520g)= 39,90 g** **cukry suma (100g)= 1.1 /(porcja 520g)= 5,60 g** **Błonnik pokarmowy (100g)= 1.5 /(porcja 520g)= 8,00 g** **Sól (100g)= .5 /(porcja 520g)= 2,70 g** **Sód (100g)= 15.9 /(porcja 520g)= 83,80 mg**	jogurt naturalny 1szt-100g (*MLE,*) 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)= .3 /(porcja 500g)= 1,70 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .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** **Błonnik pokarmowy (100g)= .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,*) Gulasz drobiowy z pomidorami 200g A (*GLU Psz, MLE, SEL,*) Kasza pęczak gotowana 200g A (*GLU Psz,*) Surówka wiejska 150g G (*JAJ, GOR,*) Herbata bez cukru 250 ml **Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 81.2 /(porcja 1100g)= 902,60 kcal** **Białko ogółem (100g)= 3 /(porcja 1100g)= 33,40 g** **Tłuszcz (100g)= 1.8 /(porcja 1100g)= 19,40 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .4 /(porcja 1100g)= 4,40 g** **Węglowodny przyswajalne (100g)= 12 /(porcja 1100g)= 132,90 g** **cukry suma (100g)= 1.8 /(porcja 1100g)= 20,40 g** **Błonnik pokarmowy (100g)= 2.9 /(porcja 1100g)= 31,70 g** **Sól (100g)= .1 /(porcja 1100g)= 1,60 g** **Sód (100g)= 7 /(porcja 1100g)= 77,70 mg**		Pieczywo żytnio-pszenno-razowe 90g (*GLU Psz, GLU Żyt,*) masło porcjowane 10g (*MLE,*) Szynka tostowa z kurcząt 40g (*SOJ,*) Jajko gotowane 1szt -50g (*JAJ,*) Sos jogurtowy z groszkiem 80g A (*JAJ, MLE, GOR,*) Herbata bez cukru 250 ml **Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 87.6 /(porcja 520g)= 460,90 kcal** **Białko ogółem (100g)= 4.3 /(porcja 520g)= 22,90 g** **Tłuszcz (100g)= 3.6 /(porcja 520g)= 19,10 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.6 /(porcja 520g)= 8,40 g** **Węglowodny przyswajalne (100g)= 7.7 /(porcja 520g)= 40,30 g** **cukry suma (100g)= 1 /(porcja 520g)= 5,20 g** **Błonnik pokarmowy (100g)= 1.8 /(porcja 520g)= 9,60 g** **Sól (100g)= .3 /(porcja 520g)= 1,60 g** **Sód (100g)= 18.7 /(porcja 520g)= 98,20 mg**	Pieczywo żytnio-pszenno-razowe 60g (*GLU Psz, GLU Żyt,*) Ser żółty 30g (*MLE,*) Ogórek 30g **Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 208 /(porcja 120g)= 250,60 kcal** **Białko ogółem (100g)= 12.5 /(porcja 120g)= 15,10 g** **Tłuszcz (100g)= 8.7 /(porcja 120g)= 10,40 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 6.2 /(porcja 120g)= 7,50 g** **Węglowodny przyswajalne (100g)= 19.3 /(porcja 120g)= 23,30 g** **cukry suma (100g)= 1.6 /(porcja 120g)= 2,00 g** **Błonnik pokarmowy (100g)= 4.1 /(porcja 120g)= 4,90 g** **Sól (100g)= 1.1 /(porcja 120g)= 1,30 g** **Sód (100g)= 2 /(porcja 120g)= 2,40 mg**	**Wartość energetyczna[kcal] 2 125,90 kcal** **Białko ogółem 97,70 g** **Tłuszcz 65,30 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 29,60 g** **Węglowodny przyswajalne 256,80 g** **cukry suma 49,40 g** **Błonnik pokarmowy 56,50 g** **Sól 7,40 g** **Sód 328,70 mg**

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2026-11-14 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-11-14 sobota	GL- Bezglutenowa	chleb bezglutenowy 105g masło porcjowane 10g (***MLE,***) Szynka tostowa z kurcząt 60g (***SOJ,***) twarożek 60g A (***MLE,***) rzodkiewka 50g Herbata z cukrem 250ml A **Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 81.9 /(porcja 535g)= 431,30 kcal** **Białko ogółem (100g)= 3.3 /(porcja 535g)= 17,40 g** **Tłuszcz (100g)= 3.5 /(porcja 535g)= 18,40 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.7 /(porcja 535g)= 8,90 g** **Węglowodny przyswajalne (100g)= 8 /(porcja 535g)= 42,30 g** **cukry suma (100g)= 2.3 /(porcja 535g)= 12,10 g** **Błonnik pokarmowy (100g)= .4 /(porcja 535g)= 2,10 g** **Sól (100g)= .3 /(porcja 535g)= 1,60 g** **Sód (100g)= 14.5 /(porcja 535g)= 76,20 mg**		Kalafiorowa z ziemniakami 300ml bez glutenu (***SEL,***) Gulasz drobiowy z pomidorami bezgluetnowy, bezmleczny 200g A (***SEL,***) Ryż biały 220g A Surówka wiejska 150g G (***JAJ, GOR,***) Herbata malinowa 250ml A **Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 76.7 /(porcja 1120g)= 852,50 kcal** **Białko ogółem (100g)= 2.7 /(porcja 1120g)= 30,10 g** **Tłuszcz (100g)= 2 /(porcja 1120g)= 21,60 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .3 /(porcja 1120g)= 3,20 g** **Węglowodny przyswajalne (100g)= 10.4 /(porcja 1120g)= 115,50 g** **cukry suma (100g)= 2.1 /(porcja 1120g)= 23,60 g** **Błonnik pokarmowy (100g)= 1.5 /(porcja 1120g)= 16,20 g** **Sól (100g)= .2 /(porcja 1120g)= 2,00 g** **Sód (100g)= 27.9 /(porcja 1120g)= 309,60 mg**	Herbata z cukrem 250ml A jogurt naturalny 1szt-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,***) Jajko gotowane 2szt-100g (***JAJ,***) Dżem porcjowany 1szt-25g Sos jogurtowy z groszkiem 80g A (***JAJ, MLE, GOR,***) Herbata z cukrem 250ml A **Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 95.4 /(porcja 570g)= 530,00 kcal** **Białko ogółem (100g)= 2.8 /(porcja 570g)= 15,50 g** **Tłuszcz (100g)= 4.9 /(porcja 570g)= 27,00 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.6 /(porcja 570g)= 9,10 g** **Węglowodny przyswajalne (100g)= 9.7 /(porcja 570g)= 54,00 g** **cukry suma (100g)= 8.7 /(porcja 570g)= 48,10 g** **Błonnik pokarmowy (100g)= 1.2 /(porcja 570g)= 6,40 g** **Sól (100g)= .3 /(porcja 570g)= 1,70 g** **Sód (100g)= 27.4 /(porcja 570g)= 151,90 mg**		**Wartość energetyczna[kcal] 1 955,20 kcal** **Białko ogółem 69,20 g** **Tłuszcz 68,70 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22,10 g** **Węglowodny przyswajalne 237,10 g** **cukry suma 105,00 g** **Błonnik pokarmowy 27,00 g** **Sól 5,50 g** **Sód 596,70 mg**

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2026-11-14 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-11-14 sobota	ML- Bezmleczna	chleb żytnio-pszenny 90g (***GLU Psz, GLU Żyt,***) Masło roślinne 10g Szynka z piersią indyka 60g (***GLU Psz, SOJ, SEL,***) Dżem porcjowany 1szt-25g Rukola 10g Herbata z cukrem 250ml A **Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 98.7 /(porcja 445g)= 448,70 kcal** **Białko ogółem (100g)= 3.5 /(porcja 445g)= 16,10 g** **Tłuszcz (100g)= 2.5 /(porcja 445g)= 11,50 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1 /(porcja 445g)= 4,50 g** **Węglowodny przyswajalne (100g)= 14.8 /(porcja 445g)= 67,50 g** **cukry suma (100g)= 9.7 /(porcja 445g)= 44,10 g** **Błonnik pokarmowy (100g)= 1.6 /(porcja 445g)= 7,30 g** **Sól (100g)= .4 /(porcja 445g)= 1,70 g** **Sód (100g)= 101.4 /(porcja 445g)= 460,80 mg**		Kalafiorowa z ziemniakami 300ml bez mleczna (***SEL,***) Gulasz drobiowy z pomidorami bezgluetnowy, bezmleczny 200g A (***SEL,***) Kasza jęczmienna 250g A (***GLU Psz,***) Marchew baby z pietruszką i olejem 150g A Herbata malinowa 250ml A **Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 86.9 /(porcja 1200g)= 1 086,60 kcal** **Białko ogółem (100g)= 3.1 /(porcja 1200g)= 38,40 g** **Tłuszcz (100g)= 4 /(porcja 1200g)= 50,50 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .4 /(porcja 1200g)= 4,70 g** **Węglowodny przyswajalne (100g)= 8.5 /(porcja 1200g)= 106,20 g** **cukry suma (100g)= 1.6 /(porcja 1200g)= 19,50 g** **Błonnik pokarmowy (100g)= 2 /(porcja 1200g)= 24,80 g** **Sól (100g)= .1 /(porcja 1200g)= 0,60 g** **Sód (100g)= 16.7 /(porcja 1200g)= 208,20 mg**	Herbata z cukrem 250ml A Pomarańcza 150g **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 Szynka tostowa z kurcząt 40g (***SOJ,***) Jajko gotowane 1szt -50g (***JAJ,***) Pomidor sparzony 100g 2 szt Herbata z cukrem 250ml A **Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 91.4 /(porcja 540g)= 480,80 kcal** **Białko ogółem (100g)= 4.2 /(porcja 540g)= 22,10 g** **Tłuszcz (100g)= 2.8 /(porcja 540g)= 14,90 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.1 /(porcja 540g)= 5,90 g** **Węglowodny przyswajalne (100g)= 11 /(porcja 540g)= 57,90 g** **cukry suma (100g)= 1.9 /(porcja 540g)= 10,00 g** **Błonnik pokarmowy (100g)= 1 /(porcja 540g)= 5,50 g** **Sól (100g)= .1 /(porcja 540g)= 0,60 g** **Sód (100g)= 100.7 /(porcja 540g)= 529,80 mg**		**Wartość energetyczna[kcal] 2 087,50 kcal** **Białko ogółem 77,60 g** **Tłuszcz 77,10 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 15,10 g** **Węglowodny przyswajalne 246,70 g** **cukry suma 88,00 g** **Błonnik pokarmowy 39,70 g** **Sól 2,90 g** **Sód 1 209,80 mg**

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2026-11-14 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-11-14 sobota	We- Wegetariańska	Chleb żytnio- pszenny 60g (***GLU Psz, GLU Żyt,***) Pieczywo żytnio-pszenno-razowe 35g (***GLU Psz, GLU Żyt,***) masło porcjowane 10g (***MLE,***) Twarożek 120g A (***MLE,***) Dżem porcjowany 1szt-25g rzodkiewka 50g Kawa z mlekiem 250 ml A (***GLU Psz, MLE,***) **Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 101.5 /(porcja 550g)= 563,90 kcal Białko ogółem (100g)= 4.6 /(porcja 550g)= 25,50 g Tłuszcz (100g)= 3.7 /(porcja 550g)= 20,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2.2 /(porcja 550g)= 12,20 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11.8 /(porcja 550g)= 65,50 g cukry suma (100g)= 9.3 /(porcja 550g)= 51,70 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.6 /(porcja 550g)= 9,10 g Sól (100g)= .2 /(porcja 550g)= 1,00 g Sód (100g)= 68.3 /(porcja 550g)= 379,60 mg**		Kalafiorowa z ziemniakami 300ml A (***GLU Psz, MLE, SEL,***) Gulasz z soczewicy czerwonej z fasolką szparagową i marchewką 250g (***GLU Psz,***) Kasza pęczak gotowana 200g A (***GLU Psz,***) Surówka wiejska 150g G (***JAJ, GOR,***) Herbata malinowa 250ml A **Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 80.7 /(porcja 1150g)= 896,60 kcal Białko ogółem (100g)= 2.3 /(porcja 1150g)= 25,50 g Tłuszcz (100g)= 1.1 /(porcja 1150g)= 11,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .2 /(porcja 1150g)= 2,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 13.9 /(porcja 1150g)= 154,20 g cukry suma (100g)= 2.6 /(porcja 1150g)= 28,60 g Błonnik pokarmowy (100g)= 3.3 /(porcja 1150g)= 36,70 g Sól (100g)= .2 /(porcja 1150g)= 1,70 g Sód (100g)= 6.4 /(porcja 1150g)= 71,10 mg**	Herbata z cukrem 250ml A jogurt naturalny 1szt-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,***) Jajko gotowane 2szt-100g (***JAJ,***) Sos jogurtowy z groszkiem 80g A (***JAJ, MLE, GOR,***) Rukola 10g Herbata z cukrem 250ml A **Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 106.3 /(porcja 540g)= 559,50 kcal Białko ogółem (100g)= 4.5 /(porcja 540g)= 23,70 g Tłuszcz (100g)= 4.4 /(porcja 540g)= 23,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.7 /(porcja 540g)= 9,10 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11.6 /(porcja 540g)= 60,80 g cukry suma (100g)= 1.8 /(porcja 540g)= 9,60 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.3 /(porcja 540g)= 6,90 g Sól (100g)= .1 /(porcja 540g)= 0,70 g Sód (100g)= 114.9 /(porcja 540g)= 604,90 mg**		**Wartość energetyczna[kcal] 2 161,40 kcal Białko ogółem 80,90 g Tłuszcz 57,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 24,50 g Węglowodny przyswajalne 305,80 g cukry suma 111,10 g Błonnik pokarmowy 55,00 g Sól 3,60 g Sód 1 114,60 mg**

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2026-11-14 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-11-14 sobota	CIĄŻA C02A- Dieta Łatwostrawna	chleb żytnio-pszenny 90g (***GLU Psz, GLU Żyt,***) masło porcjowane 10g (***MLE,***) Szynka z piersią indyka 60g (***GLU Psz, SOJ, SEL,***) twarożek 60g A (***MLE,***) Rukola 10g Kawa z mlekiem 250 ml A (***GLU Psz, MLE,***) **Wartość energetyczna[kcal] 528,60 kcal Białko ogółem 25,70 g Tłuszcz 18,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 10,40 g Węglowodny przyswajalne 62,80 g cukry suma 12,10 g Błonnik pokarmowy 4,60 g Sól 1,90 g Sód 568,00 mg**		Kalafiorowa z ziemniakami 300ml A (***GLU Psz, MLE, SEL,***) Gulasz drobiowy z pomidorami 200g A (***GLU Psz, MLE, SEL,***) kasza jęczmienna 200g (***GLU Psz,***) Marchew baby z pietruszką i olejem 150g A Herbata malinowa 250ml A **Wartość energetyczna[kcal] 943,10 kcal Białko ogółem 36,70 g Tłuszcz 32,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 4,70 g Węglowodny przyswajalne 112,00 g cukry suma 21,40 g Błonnik pokarmowy 24,10 g Sól 0,60 g Sód 174,90 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 porcjowane 10g (***MLE,***) Szynka tostowa z kurcząt 40g (***SOJ,***) Jajko gotowane 1szt -50g (***JAJ,***) Sos jogurtowy z groszkiem 80g A (***JAJ, MLE, GOR,***) Herbata z cukrem 250ml A **Wartość energetyczna[kcal] 548,10 kcal Białko ogółem 24,80 g Tłuszcz 19,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 8,40 g Węglowodny przyswajalne 61,00 g cukry suma 9,80 g Błonnik pokarmowy 6,70 g Sól 0,70 g Sód 543,60 mg**		**Wartość energetyczna[kcal] 2 161,20 kcal Białko ogółem 93,40 g Tłuszcz 71,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 24,40 g Węglowodny przyswajalne 261,10 g cukry suma 64,50 g Błonnik pokarmowy 37,70 g Sól 3,40 g Sód 1 345,50 mg**

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2026-11-14 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-11-14 sobota	CIĄŻAC03-Ograniczenie łatw.przys. węgło(Cukrzycowa	Pieczywo żytnio-pszenno-razowe 90g (***GLU Psz, GLU Żyt,***) Masło roślinne 10g Szynka z piersią indyka 60g (***GLU Psz, SOJ, SEL,***) Twarożek 120g A (***MLE,***) rzodkiewka 50g Herbata bez cukru 250 ml **Wartość energetyczna[kcal] 460,90 kcal Białko ogółem 27,40 g Tłuszcz 18,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 8,90 g Węglowodny przyswajalne 42,00 g cukry suma 8,10 g Błonnik pokarmowy 8,00 g Sól 2,70 g Sód 72,30 mg**	jogurt naturalny 1szt-100g (***MLE,***) Pomarańcza 150g 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,***) Gulasz drobiowy z pomidorami 200g A (***GLU Psz, MLE, SEL,***) Kasza pęczak gotowana 200g A (***GLU Psz,***) Surówka wiejska 150g G (***JAJ, GOR,***) Herbata bez cukru 250 ml **Wartość energetyczna[kcal] 902,60 kcal Białko ogółem 33,40 g Tłuszcz 19,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 4,40 g Węglowodny przyswajalne 132,90 g cukry suma 20,40 g Błonnik pokarmowy 31,70 g Sól 1,60 g Sód 77,70 mg**		Pieczywo żytnio-pszenno-razowe 90g (***GLU Psz, GLU Żyt,***) Masło roślinne 10g Szynka tostowa z kurcząt 60g (***SOJ,***) Jajko gotowane 2szt-100g (***JAJ,***) Sos jogurtowy z groszkiem 80g A (***JAJ, MLE, GOR,***) Skyr naturalny 150g (***MLE,***) Herbata bez cukru 250 ml **Wartość energetyczna[kcal] 639,50 kcal Białko ogółem 49,70 g Tłuszcz 23,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 8,10 g Węglowodny przyswajalne 45,50 g cukry suma 9,80 g Błonnik pokarmowy 9,60 g Sól 1,90 g Sód 158,70 mg**	Pieczywo żytnio-pszenno-razowe 60g (***GLU Psz, GLU Żyt,***) Ser żółty 30g (***MLE,***) Rukola 10g **Wartość energetyczna[kcal] 250,10 kcal Białko ogółem 15,20 g Tłuszcz 10,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 7,40 g Węglowodny przyswajalne 23,10 g cukry suma 1,60 g Błonnik pokarmowy 5,00 g Sól 1,30 g Sód mg**	**Wartość energetyczna[kcal] 2 375,30 kcal Białko ogółem 132,00 g Tłuszcz 73,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 29,70 g Węglowodny przyswajalne 263,90 g cukry suma 56,10 g Błonnik pokarmowy 56,60 g Sól 7,70 g Sód 375,30 mg**

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2026-11-14 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-11-14 sobota	LAKTACJA C02-Dieta łatwostrawna	chleb żytnio-pszenny 90g (***GLU Psz, GLU Żyt,***) masło porcjowane 10g (***MLE,***) Szynka z piersią indyka 60g (***GLU Psz, SOJ, SEL,***) twarożek 60g A (***MLE,***) Rukola 10g Kawa z mlekiem 250 ml A (***GLU Psz, MLE,***) **Wartość energetyczna[kcal] 528,60 kcal Białko ogółem 25,70 g Tłuszcz 18,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 10,40 g Węglowodny przyswajalne 62,80 g cukry suma 12,10 g Błonnik pokarmowy 4,60 g Sól 1,90 g Sód 568,00 mg**		Kalafiorowa z ziemniakami 300ml A (***GLU Psz, MLE, SEL,***) Gulasz drobiowy z pomidorami 200g A (***GLU Psz, MLE, SEL,***) kasza jęczmienna 200g (***GLU Psz,***) Marchew baby z pietruszką i olejem 150g A Herbata malinowa 250ml A **Wartość energetyczna[kcal] 943,10 kcal Białko ogółem 36,70 g Tłuszcz 32,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 4,70 g Węglowodny przyswajalne 112,00 g cukry suma 21,40 g Błonnik pokarmowy 24,10 g Sól 0,60 g Sód 174,90 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 porcjowane 10g (***MLE,***) Szynka tostowa z kurcząt 60g (***SOJ,***) Jajko gotowane 1szt -50g (***JAJ,***) Sos jogurtowy z groszkiem 80g A (***JAJ, MLE, GOR,***) Herbata z cukrem 250ml A **Wartość energetyczna[kcal] 574,10 kcal Białko ogółem 28,20 g Tłuszcz 19,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 8,80 g Węglowodny przyswajalne 61,40 g cukry suma 9,90 g Błonnik pokarmowy 6,70 g Sól 0,70 g Sód 543,60 mg**		**Wartość energetyczna[kcal] 2 187,20 kcal Białko ogółem 96,80 g Tłuszcz 72,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 24,80 g Węglowodny przyswajalne 261,50 g cukry suma 64,60 g Błonnik pokarmowy 37,70 g Sól 3,40 g Sód 1 345,50 mg**

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2026-11-14 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-11-14 sobota	LAKTACJAC03-D. z ogran.łatwo przysa.węgl(Cukrzyca	Pieczywo żytnio-pszenno-razowe 90g (***GLU Psz, GLU Żyt,***) Masło roślinne 10g Szynka z piersią indyka 60g (***GLU Psz, SOJ, SEL,***) Twarożek 120g A (***MLE,***) rzodkiewka 50g Herbata bez cukru 250 ml **Wartość energetyczna[kcal] 460,90 kcal** **Białko ogółem 27,40 g** **Tłuszcz 18,40 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 8,90 g** **Węglowodny przyswajalne 42,00 g** **cukry suma 8,10 g** **Błonnik pokarmowy 8,00 g** **Sól 2,70 g** **Sód 72,30 mg**	jogurt naturalny 1szt-100g (***MLE,***) Pomarańcza 150g 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,***) Gulasz drobiowy z pomidorami 200g A (***GLU Psz, MLE, SEL,***) Kasza pęczak gotowana 200g A (***GLU Psz,***) Surówka wiejska 150g G (***JAJ, GOR,***) Herbata bez cukru 250 ml **Wartość energetyczna[kcal] 902,60 kcal** **Białko ogółem 33,40 g** **Tłuszcz 19,40 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 4,40 g** **Węglowodny przyswajalne 132,90 g** **cukry suma 20,40 g** **Błonnik pokarmowy 31,70 g** **Sól 1,60 g** **Sód 77,70 mg**		Pieczywo żytnio-pszenno-razowe 90g (***GLU Psz, GLU Żyt,***) Masło roślinne 10g Szynka tostowa z kurcząt 40g (***SOJ,***) Jajko gotowane 2szt-100g (***JAJ,***) Sos jogurtowy z groszkiem 80g A (***JAJ, MLE, GOR,***) Skyr naturalny 150g (***MLE,***) Herbata bez cukru 250 ml **Wartość energetyczna[kcal] 613,50 kcal** **Białko ogółem 46,30 g** **Tłuszcz 23,10 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 7,70 g** **Węglowodny przyswajalne 45,10 g** **cukry suma 9,70 g** **Błonnik pokarmowy 9,60 g** **Sól 1,90 g** **Sód 158,70 mg**	Pieczywo żytnio-pszenno-razowe 60g (***GLU Psz, GLU Żyt,***) Ser żółty 30g (***MLE,***) Rukola 10g **Wartość energetyczna[kcal] 250,10 kcal** **Białko ogółem 15,20 g** **Tłuszcz 10,50 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 7,40 g** **Węglowodny przyswajalne 23,10 g** **cukry suma 1,60 g** **Błonnik pokarmowy 5,00 g** **Sól 1,30 g** **Sód mg**	**Wartość energetyczna[kcal] 2 349,30 kcal** **Białko ogółem 128,60 g** **Tłuszcz 73,10 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 29,30 g** **Węglowodny przyswajalne 263,50 g** **cukry suma 56,00 g** **Błonnik pokarmowy 56,60 g** **Sól 7,70 g** **Sód 375,30 mg**

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