

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2026-08-15 KUCHNIA SZPITALNA

|                   |                | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 2. śniadanie | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                            | SUMA |
|-------------------|----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 2026-08-15 sobota | D01-Podstawowa | Pieczyno<br>żytnio-pszenno-razowe<br>35g (GLU Psz, GLU Żyt.)<br>Chleb żytnio-pszenny 60g (GLU Psz, GLU Żyt.)<br>masło porcjowane 10g (MLE.)<br>Szyńka z pierśią indyka 60g (GLU Psz, SOJ, SEL.)<br>twarożek 60g A (MLE.)<br>ogórek 50g<br>Kawa z mlekiem 250 ml A (GLU Psz, MLE.)<br>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 95,3 /porcja 525g)= 501,80 kcal<br>Białko ogółem (100g)= 4,7 /porcja 525g)= 24,80 g<br>Tłuszcz (100g)= 3,5 /porcja 525g)= 18,20 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2 /porcja 525g)= 10,40 g<br>Węglowodny przyswajalne (100g)= 10,8 /porcja 525g)= 56,70 g<br>cukry suma (100g)= 2,4 /porcja 525g)= 12,80 g<br>Błonnik pokarmowy (100g)= 1,1 /porcja 525g)= 5,70 g<br>Sól (100g)= .4 /porcja 525g)= 2,30 g<br>Sód (100g)= 74,2 /porcja 525g)= 390,70 mg |              | Żurek z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL, GLU Żyt.)<br>Sos mięsny pomidorowy z soczewicą 200g (GLU Psz, SEL.)<br>Makaron pełnoziarnisty 200g (GLU Psz.)<br>Surówka porowa 150g A (JAJ, GOR.)<br>Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml<br>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 86,7 /porcja 1100g)= 963,00 kcal<br>Białko ogółem (100g)= 3,1 /porcja 1100g)= 34,80 g<br>Tłuszcz (100g)= 2,4 /porcja 1100g)= 26,20 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .3 /porcja 1100g)= 3,00 g<br>Węglowodny przyswajalne (100g)= 12,4 /porcja 1100g)= 137,20 g<br>cukry suma (100g)= 1,9 /porcja 1100g)= 21,10 g<br>Błonnik pokarmowy (100g)= 2,3 /porcja 1100g)= 25,60 g<br>Sól (100g)= 0 /porcja 1100g)= 0,30 g<br>Sód (100g)= 2,1 /porcja 1100g)= 22,80 mg | Herbata z cukrem 250ml A<br>jogurt naturalny 1szt-100g (MLE.)<br>Jabłko 130g<br>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 29 /porcja 480g)= 138,10 kcal<br>Białko ogółem (100g)= 1,2 /porcja 480g)= 5,70 g<br>Tłuszcz (100g)= .4 /porcja 480g)= 1,90 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .2 /porcja 480g)= 1,00 g<br>Węglowodny przyswajalne (100g)= 5,2 /porcja 480g)= 24,80 g<br>cukry suma (100g)= 4,4 /porcja 480g)= 21,00 g<br>Błonnik pokarmowy (100g)= .4 /porcja 480g)= 2,10 g<br>Sól (100g)= 0 /porcja 480g)= 0,10 g<br>Sód (100g)= 12,1 /porcja 480g)= 57,70 mg | chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Żyt.)<br>masło porcjowane 10g (MLE.)<br>Golonkowa delikatesowa z indyka 60g (GLU Psz, SEL, GOR.)<br>Rukola 10g<br>Sok pomidorowy 200 ml (SEL.)<br>Herbata z cukrem 250ml A<br>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 74 /porcja 620g)= 462,80 kcal<br>Białko ogółem (100g)= 3 /porcja 620g)= 18,70 g<br>Tłuszcz (100g)= 2,4 /porcja 620g)= 14,70 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,1 /porcja 620g)= 7,00 g<br>Węglowodny przyswajalne (100g)= 10,1 /porcja 620g)= 63,10 g<br>cukry suma (100g)= 2 /porcja 620g)= 12,80 g<br>Błonnik pokarmowy (100g)= 1,1 /porcja 620g)= 6,70 g<br>Sól (100g)= .2 /porcja 620g)= 1,10 g<br>Sód (100g)= 135,6 /porcja 620g)= 847,70 mg | Wartość energetyczna[kcal] 2 065,70 kcal<br>Białko ogółem 84,00 g<br>Tłuszcz 61,00 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 21,40 g<br>Węglowodny przyswajalne 281,80 g<br>cukry suma 67,70 g<br>Błonnik pokarmowy 40,10 g<br>Sól 3,80 g<br>Sód 1 318,90 mg |      |

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

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

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

Wydrukował: q Data i godzina wydruku: 2026-08-03 12:43:30

STARSZY DIETETYK

mgr inż. Magdalena Kwiatkowska

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2026-08-15 KUCHNIA SZPITALNA

|                   |                  | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 2. śniadanie | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                           | SUMA |
|-------------------|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 2026-08-15 sobota | D02-Latwostrawna | chleb żytnio-pszenny 90g<br>( <i>GLU Psz, GLU Żyt,</i> )<br>masło porcjowane 10g<br>( <i>MLE,</i> )<br>Szyńka z pierśią indyka<br>60g ( <i>GLU Psz, SOJ,</i><br><i>SEL,</i> )<br>twarożek 60g A ( <i>MLE,</i> )<br>Pomidor sparzony 100g 2<br>szt<br>Kawa z mlekiem 250 ml A<br>( <i>GLU Psz, MLE,</i> )<br>Wartość<br>energetyczna[kcal]<br>(100g)= 98 /porcja 570g<br>)= 544,30 kcal<br>Białko ogółem (100g)=<br>4.7 /porcja 570g)=<br>26,30 g<br>Tłuszcz (100g)= 3.3<br>/porcja 570g)= 18,50 g<br>Kwasy tłuszczowe<br>nasycone ogółem<br>(100g)= 1.9 /porcja 570g<br>)= 10,50 g<br>Węglowodny<br>przyswajalne (100g)=<br>11.7 /porcja 570g )=<br>65,20 g<br>cukry suma (100g)= 2.7<br>/porcja 570g )= 14,80 g<br>Błonnik pokarmowy<br>(100g)= 1 /porcja 570g<br>)= 5,60 g<br>Sól (100g)= .4 /porcja<br>570g )= 1,90 g<br>Sód (100g)= 103.6<br>/porcja 570g )= 575,60<br>mg |              | Żurek z ziemniakami<br>300ml A ( <i>GLU Psz, MLE,</i><br><i>SEL, GLU Żyt,</i> )<br>Sos mięsny ala bolognese<br>200g ( <i>GLU Psz, SEL,</i> )<br>Makaron gotowany 200g<br>( <i>GLU Psz,</i> )<br>Bukiet warzyw duszony<br>150g<br>Herbata owoce leśne z<br>cukrem 250 ml<br>Wartość<br>energetyczna[kcal]<br>(100g)= 84.1 /porcja<br>1100g )= 933,90 kcal<br>Białko ogółem (100g)=<br>3.2 /porcja 1100g )=<br>35,50 g<br>Tłuszcz (100g)= 2.4<br>/porcja 1100g )= 26,90 g<br>Kwasy tłuszczowe<br>nasycone ogółem<br>(100g)= .3 /porcja 1100g<br>)= 3,10 g<br>Węglowodny<br>przyswajalne (100g)=<br>11.7 /porcja 1100g )=<br>130,20 g<br>cukry suma (100g)= 1.3<br>/porcja 1100g )= 14,90 g<br>Błonnik pokarmowy<br>(100g)= 1.3 /porcja<br>1100g )= 14,30 g<br>Sól (100g)= 0 /porcja<br>1100g )= 0,40 g<br>Sód (100g)= 7.4 /porcja<br>1100g )= 81,90 mg | Herbata z cukrem 250ml A<br>jogurt naturalny 1szt-100g<br>( <i>MLE,</i> )<br>Jabiko gotowane 150g<br>Wartość<br>energetyczna[kcal]<br>(100g)= 29.4 /porcja<br>500g )= 147,10 kcal<br>Białko ogółem (100g)=<br>1.1 /porcja 500g )= 5,60<br>g<br>Tłuszcz (100g)= .4<br>/porcja 500g )= 1,80 g<br>Kwasy tłuszczowe<br>nasycone ogółem<br>(100g)= .2 /porcja 500g<br>)= 1,00 g<br>Węglowodny<br>przyswajalne (100g)= 5.5<br>/porcja 500g )= 27,60 g<br>cukry suma (100g)= 4.8<br>/porcja 500g )= 23,90 g<br>Błonnik pokarmowy<br>(100g)= .3 /porcja 500g<br>)= 1,70 g<br>Sól (100g)= 0 /porcja<br>500g )= 0,10 g<br>Sód (100g)= 11.5 /porcja<br>500g )= 57,30 mg | chleb żytnio-pszenny 90g<br>( <i>GLU Psz, GLU Żyt,</i> )<br>masło porcjowane 10g<br>( <i>MLE,</i> )<br>Golonkowa delikatesowa z<br>indyka 60g ( <i>GLU Psz,</i><br><i>SEL, GOR,</i> )<br>Rukola 10g<br>Sok pomidorowy 200 ml<br>( <i>SEL,</i> )<br>Herbata z cukrem 250ml A<br>Wartość<br>energetyczna[kcal]<br>(100g)= 74 /porcja 620g<br>)= 462,80 kcal<br>Białko ogółem (100g)= 3<br>/porcja 620g )= 18,70 g<br>Tłuszcz (100g)= 2.4<br>/porcja 620g )= 14,70 g<br>Kwasy tłuszczowe<br>nasycone ogółem<br>(100g)= 1.1 /porcja 620g<br>)= 7,00 g<br>Węglowodny<br>przyswajalne (100g)=<br>10.1 /porcja 620g )=<br>63,10 g<br>cukry suma (100g)= 2<br>/porcja 620g )= 12,80 g<br>Błonnik pokarmowy<br>(100g)= 1.1 /porcja 620g<br>)= 6,70 g<br>Sól (100g)= .2 /porcja<br>620g )= 1,10 g<br>Sód (100g)= 135.6<br>/porcja 620g )= 847,70<br>mg | Wartość<br>energetyczna[kcal] 2<br>088,10 kcal<br>Białko ogółem 86,10 g<br>Tłuszcz 61,90 g<br>Kwasy tłuszczowe<br>nasycone ogółem 21,60 g<br>Węglowodny przyswajalne<br>286,10 g<br>cukry suma 66,40 g<br>Błonnik pokarmowy 28,30<br>g<br>Sól 3,50 g<br>Sód 1 562,50 mg |      |

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

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

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

strona 2 z 15

Wydrukował: q Data i godzina wydruku: 2026-08-03 12:43:30

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2026-08-15 KUCHNIA SZPITALNA

|                                         |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-----------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-08-15 sobota                       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                        |
| DZIECI P01B- Dieta Podstawowa Dziecięca |  | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>2. śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>Podwieczorek</b>                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>Kolacja</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>SUMA</b>                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                         |  | Chleb wieloziarnisty 40g (GLU Ows, GLU Żyt.)<br>Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.)<br>masło porcjowane 10g (MLE)<br>Szynka z piersią indyka 60g (GLU Psz, SOJ, SEL.)<br>ogórek 50g<br>Kawa z mlekiem 250 ml A (GLU Psz, MLE.)<br>Wartość energetyczna[kcal] 444,80 kcal<br>Białko ogółem 22,40 g<br>Tłuszcz 19,70 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 10,50 g<br>Węglowodny przyswajalne 41,40 g<br>cukry suma 12,40 g<br>Błonnik pokarmowy 5,60 g<br>Sól 2,10 g<br>Sód 254,80 mg | Herbata owocowa z cukrem 250ml<br>Jogurt owocowy 1szt-100g (MLE)<br>Wartość energetyczna[kcal] 119,60 kcal<br>Białko ogółem 3,30 g<br>Tłuszcz 1,60 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 1,10 g<br>Węglowodny przyswajalne 23,00 g<br>cukry suma 10,00 g<br>Błonnik pokarmowy g<br>Sól 0,10 g<br>Sód 7,80 mg | Żurek z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL, GLU Żyt.)<br>Sos mięsny pomidorowy z soczewicą 200g (GLU Psz, SEL.)<br>Makaron gotowany 100g A (GLU Psz.)<br>Surówka porowa 100g G (JAJ, GOR.)<br>Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml<br>Wartość energetyczna[kcal] 771,30 kcal<br>Białko ogółem 28,70 g<br>Tłuszcz 20,60 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 2,30 g<br>Węglowodny przyswajalne 110,60 g<br>cukry suma 14,90 g<br>Błonnik pokarmowy 14,70 g<br>Sól 0,30 g<br>Sód 34,30 mg | Herbata owocowa z cukrem 250ml<br>Jabłko 130g<br>Wartość energetyczna[kcal] 88,10 kcal<br>Białko ogółem 0,50 g<br>Tłuszcz 0,40 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem g<br>Węglowodny przyswajalne 19,60 g<br>cukry suma 19,20 g<br>Błonnik pokarmowy 1,90 g<br>Sól g<br>Sód 9,70 mg | Chleb żytnio-pszenny 60g (GLU Psz, GLU Żyt.)<br>masło porcjowane 10g (MLE)<br>Golonkowa delikatesowa z indyka 60g (GLU Psz, SEL, GOR.)<br>Rukola 10g<br>Sok z marchwi 200ml<br>Herbata z cukrem 250ml A<br>Wartość energetyczna[kcal] 378,00 kcal<br>Białko ogółem 15,50 g<br>Tłuszcz 13,00 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 6,80 g<br>Węglowodny przyswajalne 47,10 g<br>cukry suma 17,00 g<br>Błonnik pokarmowy 4,60 g<br>Sól 1,00 g<br>Sód 280,50 mg | Wartość energetyczna[kcal] 1 801,80 kcal<br>Białko ogółem 70,40 g<br>Tłuszcz 55,30 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 20,70 g<br>Węglowodny przyswajalne 241,70 g<br>cukry suma 73,50 g<br>Błonnik pokarmowy 26,80 g<br>Sól 3,50 g<br>Sód 587,10 mg |

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

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

strona 3 z 15

Wydrukował: q, Data i godzina wydruku: 2026-08-03 12:43:30

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

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2026-08-15 KUCHNIA SZPITALNA

|                                           |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-08-15 sobota                         |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                        |
| D05-Latwostrawna z ograniczeniem tłuszczu |  | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>2. śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>Podwieczorek</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>Kolacja</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>SUMA</b>                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                           |  | Bulka pszenna 100g (GLU Psz, SOJ, GLU Jęcz.)<br>Szynka z piersią indyka 60g (GLU Psz, SOJ, SEL.)<br>twarożek 60g A (MLE.)<br>Pomidor sparzony 100g 2 szt<br>Kawa z mlekiem 250 ml A (GLU Psz, MLE.)<br>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 85,8 /(porcja 570g)= 476,50 kcal<br>Białko ogółem (100g)= 4,7 /(porcja 570g)= 26,30 g<br>Tłuszcz (100g)= 1,7 /(porcja 570g)= 9,70 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .9 /(porcja 570g)= 4,90 g<br>Węglowodny przyswajalne (100g)= 12,5 /(porcja 570g)= 69,20 g<br>cukry suma (100g)= 2,7 /(porcja 570g)= 15,10 g<br>Błonnik pokarmowy (100g)= .8 /(porcja 570g)= 4,70 g<br>Sól (100g)= .6 /(porcja 570g)= 3,10 g<br>Sód (100g)= 21,9 /(porcja 570g)= 121,70 mg | Jogurt owocowy 1szt-100g (MLE)<br>Herbata z cukrem 250ml A<br>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 28,9 /(porcja 350g)= 99,70 kcal<br>Białko ogółem (100g)= 1 /(porcja 350g)= 3,30 g<br>Tłuszcz (100g)= .5 /(porcja 350g)= 1,60 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .3 /(porcja 350g)= 1,10 g<br>Węglowodny przyswajalne (100g)= 5,2 /(porcja 350g)= 18,00 g<br>cukry suma (100g)= 1,5 /(porcja 350g)= 5,00 g<br>Błonnik pokarmowy (100g)= 0 /(porcja 350g)= g<br>Sól (100g)= 0 /(porcja 350g)= 0,10 g<br>Sód (100g)= 2,3 /(porcja 350g)= 7,80 mg | Żurek z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL, GLU Żyt.)<br>Sos mięsny ala bolognese 200g (GLU Psz, SEL.)<br>Makaron gotowany 200g (GLU Psz.)<br>Bukiet warzyw duszony 150g<br>Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml<br>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 83,4 /(porcja 1100g)= 926,80 kcal<br>Białko ogółem (100g)= 3,2 /(porcja 1100g)= 35,90 g<br>Tłuszcz (100g)= 2,3 /(porcja 1100g)= 25,00 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .3 /(porcja 1100g)= 2,90 g<br>Węglowodny przyswajalne (100g)= 11,9 /(porcja 1100g)= 132,30 g<br>cukry suma (100g)= 1,3 /(porcja 1100g)= 14,90 g<br>Błonnik pokarmowy (100g)= 1,3 /(porcja 1100g)= 14,50 g<br>Sól (100g)= 0 /(porcja 1100g)= 0,40 g<br>Sód (100g)= 6 /(porcja 1100g)= 66,30 mg | Herbata z cukrem 250ml A<br>Jogurt naturalny 1szt-100g (MLE)<br>Jabłko gotowane 150g<br>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 29,4 /(porcja 500g)= 147,10 kcal<br>Białko ogółem (100g)= 1,1 /(porcja 500g)= 5,60 g<br>Tłuszcz (100g)= .4 /(porcja 500g)= 1,80 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .2 /(porcja 500g)= 1,00 g<br>Węglowodny przyswajalne (100g)= 5,5 /(porcja 500g)= 27,60 g<br>cukry suma (100g)= 4,8 /(porcja 500g)= 23,90 g<br>Błonnik pokarmowy (100g)= .3 /(porcja 500g)= 1,70 g<br>Sól (100g)= 0 /(porcja 500g)= 0,10 g<br>Sód (100g)= 11,5 /(porcja 500g)= 57,30 mg | Bulka pszenna 100g (GLU Psz, SOJ, GLU Jęcz.)<br>Golonkowa delikatesowa z indyka 60g (GLU Psz, SEL, GOR.)<br>Rukola 10g<br>Herbata z cukrem 250ml A<br>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 86,6 /(porcja 420g)= 361,00 kcal<br>Białko ogółem (100g)= 4,3 /(porcja 420g)= 17,70 g<br>Tłuszcz (100g)= 1,2 /(porcja 420g)= 4,90 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .3 /(porcja 420g)= 1,40 g<br>Węglowodny przyswajalne (100g)= 14,4 /(porcja 420g)= 60,00 g<br>cukry suma (100g)= 1,8 /(porcja 420g)= 7,40 g<br>Błonnik pokarmowy (100g)= .9 /(porcja 420g)= 3,60 g<br>Sól (100g)= .5 /(porcja 420g)= 2,20 g<br>Sód (100g)= 1,9 /(porcja 420g)= 7,80 mg | Wartość energetyczna[kcal] 2 011,10 kcal<br>Białko ogółem 88,80 g<br>Tłuszcz 43,00 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 11,30 g<br>Węglowodny przyswajalne 307,10 g<br>cukry suma 66,30 g<br>Błonnik pokarmowy 24,50 g<br>Sól 5,90 g<br>Sód 260,90 mg |

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

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

strona 4 z 15

Wydrukował: q, Data i godzina wydruku: 2026-08-03 12:43:30

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

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2026-08-15 KUCHNIA SZPITALNA

|                                    | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 2. śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-08-15 sobota<br>D11- Pakowała | zupa warzywna<br>+ryż+masło+mięso<br>drobiowe 500ml (GLU<br>PsZ, JAJ, SEL.)<br>Wartość<br>energetyczna[kcal]<br>(100g)= 83,8 /(porcja<br>500g)= 418,90 kcal<br>Białko ogółem (100g)=<br>5,1 /(porcja 500g)=<br>25,40 g<br>Tłuszcz (100g)= 2,6<br>/(porcja 500g)= 12,80 g<br>Kwasy tłuszczowe<br>nasycone ogółem<br>(100g)= .5 /(porcja 500g<br>)= 2,30 g<br>Węglowodny<br>przyswajalne (100g)= 9,8<br>/(porcja 500g)= 48,80 g<br>cukry suma (100g)= .6<br>/(porcja 500g)= 3,20 g<br>Błonnik pokarmowy<br>(100g)= .9 /(porcja 500g<br>)= 4,30 g<br>Sól (100g)= 0 /(porcja<br>500g)= 0,10 g<br>Sód (100g)= 10,1 /(porcja<br>500g)= 50,30 mg | jogurt naturalny 1szl-100g<br>(MLE)<br>zupa warzywna<br>+ryż+masło+mięso<br>drobiowe 500ml (GLU<br>PsZ, JAJ, SEL.)<br>Wartość<br>energetyczna[kcal]<br>(100g)= 83,1 /(porcja<br>600g)= 488,90 kcal<br>Białko ogółem (100g)=<br>5,2 /(porcja 600g)=<br>30,60 g<br>Tłuszcz (100g)= 2,4<br>/(porcja 600g)= 14,30 g<br>Kwasy tłuszczowe<br>nasycone ogółem<br>(100g)= .6 /(porcja 600g<br>)= 3,30 g<br>Węglowodny<br>przyswajalne (100g)= 10<br>/(porcja 600g)= 59,00 g<br>cukry suma (100g)= 1,7<br>/(porcja 600g)= 10,00 g<br>Błonnik pokarmowy<br>(100g)= .8 /(porcja 600g<br>)= 4,50 g<br>Sól (100g)= 0 /(porcja<br>600g)= 0,30 g<br>Sód (100g)= 16,7 /(porcja<br>600g)= 98,30 mg | Mięso+warzywa+masło+zi<br>emniaki 500ml Papka<br>(GLU PsZ, MLE, SEL.)<br>Wartość<br>energetyczna[kcal]<br>(100g)= 62,9 /(porcja<br>500g)= 314,50 kcal<br>Białko ogółem (100g)=<br>3,8 /(porcja 500g)=<br>18,80 g<br>Tłuszcz (100g)= 2,7<br>/(porcja 500g)= 13,70 g<br>Kwasy tłuszczowe<br>nasycone ogółem<br>(100g)= 1,3 /(porcja 500g<br>)= 6,30 g<br>Węglowodny<br>przyswajalne (100g)= 5,3<br>/(porcja 500g)= 26,30 g<br>cukry suma (100g)= 1<br>/(porcja 500g)= 4,90 g<br>Błonnik pokarmowy<br>(100g)= 1,5 /(porcja 500g<br>)= 7,60 g<br>Sól (100g)= 0 /(porcja<br>500g)= 0,20 g<br>Sód (100g)= 12,8 /(porcja<br>500g)= 64,10 mg | zupa warzywna +ryż+masło+mięso drobiowe 500ml<br>(GLU PsZ, JAJ, SEL.)<br>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 83,8 /(porcja<br>500g)= 418,90 kcal<br>Białko ogółem (100g)= 5,1 /(porcja 500g)= 25,40 g<br>Tłuszcz (100g)= 2,6 /(porcja 500g)= 12,80 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .5<br>/(porcja 500g)= 2,30 g<br>Węglowodny przyswajalne (100g)= 9,8 /(porcja 500g<br>)= 48,80 g<br>cukry suma (100g)= 6 /(porcja 500g)= 3,20 g<br>Błonnik pokarmowy (100g)= .9 /(porcja 500g)= 4,30<br>g<br>Sól (100g)= 0 /(porcja 500g)= 0,10 g<br>Sód (100g)= 10,1 /(porcja 500g)= 50,30 mg |         |               | Wartość<br>energetyczna[kcal] 2<br>060,10 kcal<br>Białko ogółem 125,60 g<br>Tłuszcz 66,40 g<br>Kwasy tłuszczowe<br>nasycone ogółem 16,50 g<br>Węglowodny przyswajalne<br>231,70 g<br>cukry suma 24,50 g<br>Błonnik pokarmowy 25,00<br>g<br>Sól 0,80 g<br>Sód 313,30 mg |

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

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

strona 5 z 15

Wydrukował: q. Data i godzina wydruku: 2026-08-03 12:43:30

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

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2026-08-15 KUCHNIA SZPITALNA

|                                             | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 2. śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Posiłek nocny | SUMA                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|---------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-08-15 sobota<br>D12- Płynna wzniesiona | zupa warzywna<br>+ryż+masło+mięso<br>drobiowa 500ml (GLU<br>PsZ, JAJ, SEL.)<br>Wartość<br>energetyczna[kcal]<br>(100g)= 71,5 /(porcja<br>500g)= 357,30 kcal<br>Białko ogółem (100g)=<br>3,4 /(porcja 500g)=<br>16,80 g<br>Tłuszcz (100g)= 1,8<br>/(porcja 500g)= 8,90 g<br>Kwasy tłuszczowe<br>nasycone ogółem<br>(100g)= .3 /(porcja 500g<br>)= 1,60 g<br>Węglowodny<br>przyswajalne (100g)=<br>10,2 /(porcja 500g)=<br>51,10 g<br>cukry suma (100g)= .4<br>/(porcja 500g)= 2,20 g<br>Błonnik pokarmowy<br>(100g)= .8 /(porcja 500g<br>)= 3,80 g<br>Sól (100g)= 0 /(porcja<br>500g)= 0,10 g<br>Sód (100g)= 7,2 /(porcja<br>500g)= 35,90 mg | zupa warzywna<br>+ryż+masło+mięso<br>drobiowa 500ml (GLU<br>PsZ, JAJ, SEL.)<br>jogurt naturalny 1szl-100g<br>(MLE)<br>Wartość<br>energetyczna[kcal]<br>(100g)= 83,1 /(porcja<br>600g)= 488,90 kcal<br>Białko ogółem (100g)=<br>5,2 /(porcja 600g)=<br>30,60 g<br>Tłuszcz (100g)= 2,4<br>/(porcja 600g)= 14,30 g<br>Kwasy tłuszczowe<br>nasycone ogółem<br>(100g)= .6 /(porcja 600g<br>)= 3,30 g<br>Węglowodny<br>przyswajalne (100g)= 10<br>/(porcja 600g)= 59,00 g<br>cukry suma (100g)= 1,7<br>/(porcja 600g)= 10,00 g<br>Błonnik pokarmowy<br>(100g)= .8 /(porcja 600g<br>)= 4,50 g<br>Sól (100g)= 0 /(porcja<br>600g)= 0,30 g<br>Sód (100g)= 16,7 /(porcja<br>600g)= 98,30 mg | Mięso+warzywa+<br>masło+ziemiaki 500ml<br>Płynna (MLE, SEL.)<br>Wartość<br>energetyczna[kcal]<br>(100g)= 369,80 /(porcja 1g<br>)= 369,80 kcal<br>Białko ogółem (100g)=<br>18,63 /(porcja 1g)= 18,60<br>g<br>Tłuszcz (100g)= 17,45<br>/(porcja 1g)= 17,50 g<br>Kwasy tłuszczowe<br>nasycone ogółem<br>(100g)= 8,72 /(porcja 1g<br>)= 8,70 g<br>Węglowodny<br>przyswajalne (100g)=<br>32,28 /(porcja 1g)= 32,30 g<br>cukry suma (100g)= 3,80<br>/(porcja 1g)= 3,80 g<br>Błonnik pokarmowy<br>(100g)= 8,75 /(porcja 1g<br>)= 8,80 g<br>Sól (100g)= 10 /(porcja<br>1g)= 0,10 g<br>Sód (100g)= 41,00<br>/(porcja 1g)= 41,00 mg | zupa warzywna<br>+ryż+masło+mięso<br>drobiowa 500ml (GLU<br>PsZ, JAJ, SEL.)<br>Wartość<br>energetyczna[kcal]<br>(100g)= 83,8 /(porcja<br>500g)= 418,90 kcal<br>Białko ogółem (100g)=<br>5,1 /(porcja 500g)=<br>25,40 g<br>Tłuszcz (100g)= 2,6<br>/(porcja 500g)= 12,80 g<br>Kwasy tłuszczowe<br>nasycone ogółem<br>(100g)= .5 /(porcja 500g<br>)= 2,30 g<br>Węglowodny<br>przyswajalne (100g)= 9,8<br>/(porcja 500g)= 48,80 g<br>cukry suma (100g)= .6<br>/(porcja 500g)= 3,20 g<br>Błonnik pokarmowy<br>(100g)= .9 /(porcja 500g<br>)= 4,30 g<br>Sól (100g)= 0 /(porcja<br>500g)= 0,10 g<br>Sód (100g)= 10,1 /(porcja<br>500g)= 50,30 mg | zupa warzywna<br>+ryż+masło+mięso<br>drobiowa 500ml (GLU<br>PsZ, JAJ, SEL.)<br>Wartość<br>energetyczna[kcal]<br>(100g)= 71,5 /(porcja<br>500g)= 357,30 kcal<br>Białko ogółem (100g)=<br>3,4 /(porcja 500g)=<br>16,80 g<br>Tłuszcz (100g)= 1,8<br>/(porcja 500g)= 8,90 g<br>Kwasy tłuszczowe<br>nasycone ogółem<br>(100g)= .3 /(porcja 500g<br>)= 1,60 g<br>Węglowodny<br>przyswajalne (100g)=<br>10,2 /(porcja 500g)=<br>51,10 g<br>cukry suma (100g)= .4<br>/(porcja 500g)= 2,20 g<br>Błonnik pokarmowy<br>(100g)= .8 /(porcja 500g<br>)= 3,80 g<br>Sól (100g)= 0 /(porcja<br>500g)= 0,10 g<br>Sód (100g)= 7,2 /(porcja<br>500g)= 35,90 mg |               | Wartość<br>energetyczna[kcal] 1<br>992,20 kcal<br>Białko ogółem 108,20 g<br>Tłuszcz 62,40 g<br>Kwasy tłuszczowe<br>nasycone ogółem 17,50 g<br>Węglowodny przyswajalne<br>242,30 g<br>cukry suma 21,40 g<br>Błonnik pokarmowy 25,20<br>g<br>Sól 0,70 g<br>Sód 261,40 mg |

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

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

strona 6 z 15

Wydrukował: q. Data i godzina wydruku: 2026-08-03 12:43:30

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2026-08-15 KUCHNIA SZPITALNA

|                   |                     | Śniadanie                                                           | 2. śniadanie                                                      | Obiad                                                               | Podwieczorek                                                       | Kolacja                                                            | Posiłek nocny | SUMA                                     |
|-------------------|---------------------|---------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|---------------|------------------------------------------|
| 2026-08-15 sobota | D07- Bogatobiałkowa | chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Żyt, MLE,)                   | Herbata z cukrem 250ml A                                          | Żurek z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL, GLU Żyt,)           | Herbata z cukrem 250ml A                                           | chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Żyt, MLE,)                  |               | Wartość energetyczna[kcal] 2             |
|                   |                     | masło porcjowane 10g (MLE,)                                         | Jogurt owocowy 1szt-100g (MLE,)                                   | Sos mięsny ala bolognese 200g (GLU Psz, SEL,)                       | jogurt naturalny 1szt-100g (MLE,)                                  | masło porcjowane 10g (MLE,)                                        |               | 261,80 kcal                              |
|                   |                     | Szynka z piersią indyka 60g (GLU Psz, SOJ, SEL,)                    | Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 28,9 /porcja 350g = 99,70 kcal | Makaron gotowany 200g (GLU Psz,)                                    | Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 29,4 /porcja 500g = 147,10 kcal | Golonkowa delikatesowa z indyka 60g (GLU Psz, SEL, GOR,)           |               | Białko ogółem 96,80 g                    |
|                   |                     | Twarożek 120g A (MLE,)                                              | Białko ogółem (100g)= 1 /porcja 350g = 3,30 g                     | Bukiet warzyw duszony 150g                                          | Białko ogółem (100g)= 1,1 /porcja 500g = 5,60 g                    | Rukola 10g                                                         |               | Tłuszcz 67,50 g                          |
|                   |                     | Pomidor sparzony 100g 2 szt                                         | Tłuszcz (100g)= .5 /porcja 350g = 1,60 g                          | Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml                                 | Tłuszcz (100g)= 4 /porcja 500g = 1,80 g                            | Sok pomidorowy 200 ml (SEL,)                                       |               | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 25,10 g |
|                   |                     | Kawa z mlekiem 250 ml A (GLU Psz, MLE,)                             | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .3 /porcja 350g = 1,10 g | Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 84,1 /porcja 1100g = 933,90 kcal | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .2 /porcja 500g = 1,00 g  | Herbata z cukrem 250ml A                                           |               | Węglowodny przyswajalne 306,20 g         |
|                   |                     | Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 98,9 /porcja 630g = 618,30 kcal  | Węglowodny przyswajalne (100g)= 5,2 /porcja 350g = 18,00 g        | Białko ogółem (100g)= 3,2 /porcja 1100g = 35,50 g                   | Węglowodny przyswajalne (100g)= 5,5 /porcja 500g = 27,60 g         | Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 74 /porcja 620g = 462,80 kcal   |               | cukry suma 74,00 g                       |
|                   |                     | Białko ogółem (100g)= 5,4 /porcja 630g = 33,70 g                    | cukry suma (100g)= 1,5 /porcja 350g = 5,00 g                      | Tłuszcz (100g)= 2,4 /porcja 1100g = 26,90 g                         | cukry suma (100g)= 4,8 /porcja 500g = 23,90 g                      | Białko ogółem (100g)= 3 /porcja 620g = 18,70 g                     |               | Blonnik pokarmowy 28,20 g                |
|                   |                     | Tłuszcz (100g)= 3,6 /porcja 630g = 22,50 g                          | Blonnik pokarmowy (100g)= 0 /porcja 350g = g                      | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .3 /porcja 1100g = 3,10 g  | Blonnik pokarmowy (100g)= .3 /porcja 500g = 1,70 g                 | Tłuszcz (100g)= 2,4 /porcja 620g = 14,70 g                         |               | Sól 3,60 g                               |
|                   |                     | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2,1 /porcja 630g = 12,90 g | Sól (100g)= 0 /porcja 350g = 0,10 g                               | Węglowodny przyswajalne (100g)= 11,7 /porcja 1100g = 130,20 g       | Sól (100g)= 0 /porcja 500g = 0,10 g                                | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,1 /porcja 620g = 7,00 g |               | Sód 1 559,70 mg                          |
|                   |                     | Węglowodny przyswajalne (100g)= 10,8 /porcja 630g = 67,30 g         | Sód (100g)= 2,3 /porcja 350g = 7,80 mg                            | cukry suma (100g)= 1,3 /porcja 1100g = 14,90 g                      | Sód (100g)= 11,5 /porcja 500g = 57,30 mg                           | Węglowodny przyswajalne (100g)= 10,1 /porcja 620g = 63,10 g        |               |                                          |
|                   |                     | cukry suma (100g)= 2,8 /porcja 630g = 17,40 g                       |                                                                   | Blonnik pokarmowy (100g)= 1,3 /porcja 1100g = 14,30 g               |                                                                    | cukry suma (100g)= 2 /porcja 620g = 12,80 g                        |               |                                          |
|                   |                     | Blonnik pokarmowy (100g)= .9 /porcja 630g = 5,50 g                  |                                                                   | Sól (100g)= 0 /porcja 1100g = 0,40 g                                |                                                                    | Blonnik pokarmowy (100g)= 1,1 /porcja 620g = 6,70 g                |               |                                          |
|                   |                     | Sól (100g)= .3 /porcja 630g = 1,90 g                                |                                                                   | Sód (100g)= 7,4 /porcja 1100g = 81,90 mg                            |                                                                    | Sól (100g)= .2 /porcja 620g = 1,10 g                               |               |                                          |
|                   |                     | Sód (100g)= 90,4 /porcja 630g = 565,00 mg                           |                                                                   |                                                                     |                                                                    | Sód (100g)= 135,6 /porcja 620g = 847,70 mg                         |               |                                          |

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

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

strona 7 z 15

Wydrukował: q Data i godzina wydruku: 2026-08-03 12:43:30

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2026-08-15 KUCHNIA SZPITALNA

|                   | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 2. śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Podwieczorek | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | SUMA                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-08-15 sobota | <p>Pieczynko żytnio-pszenno-razowe 90g (GLU Psz, GLU Żyt,)</p> <p>masło porcjowane 10g (MLE,)</p> <p>Szynka z piersią indyka 60g (GLU Psz, SOJ, SEL,)</p> <p>twarożek 60g A (MLE,)</p> <p>ogórek 50g</p> <p>Herbata bez cukru 250 ml</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 73,9 /porcja 520g = 389,00 kcal</p> <p>Białko ogółem (100g)= 3,8 /porcja 520g = 19,90 g</p> <p>Tłuszcz (100g)= 2,8 /porcja 520g = 14,70 g</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,6 /porcja 520g = 8,40 g</p> <p>Węglowodny przyswajalne (100g)= 7,6 /porcja 520g = 40,20 g</p> <p>cukry suma (100g)= 1,1 /porcja 520g = 5,60 g</p> <p>Blonnik pokarmowy (100g)= 1,4 /porcja 520g = 7,40 g</p> <p>Sól (100g)= .5 /porcja 520g = 2,70 g</p> <p>Sód (100g)= 16 /porcja 520g = 84,30 mg</p> | <p>jogurt naturalny 1szt-100g (MLE,)</p> <p>Jabłko 130g</p> <p>Herbata bez cukru 250 ml</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 25 /porcja 480g = 118,90 kcal</p> <p>Białko ogółem (100g)= 1,2 /porcja 480g = 5,70 g</p> <p>Tłuszcz (100g)= .4 /porcja 480g = 1,90 g</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .2 /porcja 480g = 1,00 g</p> <p>Węglowodny przyswajalne (100g)= 4,2 /porcja 480g = 19,80 g</p> <p>cukry suma (100g)= 3,4 /porcja 480g = 16,00 g</p> <p>Blonnik pokarmowy (100g)= .4 /porcja 480g = 2,10 g</p> <p>Sól (100g)= 0 /porcja 480g = 0,20 g</p> <p>Sód (100g)= 13,7 /porcja 480g = 65,30 mg</p> | <p>Żurek z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL, GLU Żyt,)</p> <p>Sos mięsny pomidorowy z soczewicą 200g (GLU Psz, SEL,)</p> <p>Makaron pełnoziarnisty 200g (GLU Psz,)</p> <p>Surówka porowa 150g A (JAJ, GOR,)</p> <p>Herbata bez cukru 250 ml</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 82 /porcja 1100g = 911,10 kcal</p> <p>Białko ogółem (100g)= 3,1 /porcja 1100g = 34,40 g</p> <p>Tłuszcz (100g)= 2,3 /porcja 1100g = 25,90 g</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .3 /porcja 1100g = 2,90 g</p> <p>Węglowodny przyswajalne (100g)= 11,3 /porcja 1100g = 125,20 g</p> <p>cukry suma (100g)= 1,6 /porcja 1100g = 18,10 g</p> <p>Blonnik pokarmowy (100g)= 2,3 /porcja 1100g = 25,60 g</p> <p>Sól (100g)= 0 /porcja 1100g = 0,30 g</p> <p>Sód (100g)= 3,4 /porcja 1100g = 38,20 mg</p> |              | <p>Pieczynko żytnio-pszenno-razowe 90g (GLU Psz, GLU Żyt,)</p> <p>masło porcjowane 10g (MLE,)</p> <p>Golonkowa delikatesowa z indyka 60g (GLU Psz, SEL, GOR,)</p> <p>Rukola 10g</p> <p>Sok pomidorowy 200 ml (SEL,)</p> <p>Herbata bez cukru 250 ml</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 60,1 /porcja 620g = 375,50 kcal</p> <p>Białko ogółem (100g)= 2,7 /porcja 620g = 16,70 g</p> <p>Tłuszcz (100g)= 2,3 /porcja 620g = 14,40 g</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,1 /porcja 620g = 6,90 g</p> <p>Węglowodny przyswajalne (100g)= 6,8 /porcja 620g = 42,40 g</p> <p>cukry suma (100g)= 1,3 /porcja 620g = 8,10 g</p> <p>Blonnik pokarmowy (100g)= 1,5 /porcja 620g = 9,60 g</p> <p>Sól (100g)= .3 /porcja 620g = 2,00 g</p> <p>Sód (100g)= 64,4 /porcja 620g = 402,30 mg</p> | <p>Pieczynko żytnio-pszenno-razowe 60g (GLU Psz, GLU Żyt,)</p> <p>masło porcjowane 10g (MLE,)</p> <p>Szynka baleronii 40g (GLU Psz, GOR,)</p> <p>Papryka świeża 30g</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 183,7 /porcja 140g = 258,80 kcal</p> <p>Białko ogółem (100g)= 6,8 /porcja 140g = 9,60 g</p> <p>Tłuszcz (100g)= 8,5 /porcja 140g = 12,00 g</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 4,3 /porcja 140g = 6,10 g</p> <p>Węglowodny przyswajalne (100g)= 17,8 /porcja 140g = 25,10 g</p> <p>cukry suma (100g)= 1,9 /porcja 140g = 2,70 g</p> <p>Blonnik pokarmowy (100g)= 3,8 /porcja 140g = 5,30 g</p> <p>Sól (100g)= 1,2 /porcja 140g = 1,80 g</p> <p>Sód (100g)= .6 /porcja 140g = 0,80 mg</p> | <p>Wartość energetyczna[kcal] 2 053,30 kcal</p> <p>Białko ogółem 86,30 g</p> <p>Tłuszcz 68,90 g</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 25,30 g</p> <p>Węglowodny przyswajalne 252,70 g</p> <p>cukry suma 50,50 g</p> <p>Blonnik pokarmowy 50,00 g</p> <p>Sól 7,00 g</p> <p>Sód 590,90 mg</p> |

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

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

strona 8 z 15

Wydrukował: q Data i godzina wydruku: 2026-08-03 12:43:30

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2026-08-15 KUCHNIA SZPITALNA

|                   | Śniadanie        | 2. śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Posilek nocny                                                                                                                                                                                                                                           | SUMA |
|-------------------|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 2026-08-15 sobota | GL- Bezglutenowa | chleb bezglutenowy 105g<br>masło porcjowane 10g<br>(MLE.)<br>Jajko gotowane 2szt-100g<br>(JAJ.)<br>Dżem porcjowany<br>1szt-25g<br>ogórek 50g<br>Herbata z cukrem 250ml A<br>Wartość energetyczna[kcal]<br>(100g)= 85,9 /(porcja 540g )= 452,20 kcal<br>Białko ogółem (100g)= 2,3 /(porcja 540g )= 12,20 g<br>Tłuszcz (100g)= 4,3 /(porcja 540g )= 22,50 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,6 /(porcja 540g )= 8,50 g<br>Węglowodny przyswajalne (100g)= 9,3 /(porcja 540g )= 49,00 g<br>cukry suma (100g)= 8,8 /(porcja 540g )= 46,10 g<br>Błonnik pokarmowy (100g)= .8 /(porcja 540g )= 4,20 g<br>Sól (100g)= .3 /(porcja 540g )= 1,70 g<br>Sód (100g)= 25,7 /(porcja 540g )= 135,30 mg | Koperkowa z ziemniakami 300ml b/g (SEL.)<br>Sos mięsny pomidorowy z soczewicą 200g bez glutenowy (SEL.)<br>Makaron bezglutenowy 200g<br>Surówka porowa 150g A (JAJ, GOR.)<br>Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml<br>Wartość energetyczna[kcal]<br>(100g)= 96,8 /(porcja 1150g )= 1 075,50 kcal<br>Białko ogółem (100g)= 3,3 /(porcja 1150g )= 36,30 g<br>Tłuszcz (100g)= 1,3 /(porcja 1150g )= 14,80 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .2 /(porcja 1150g )= 1,90 g<br>Węglowodny przyswajalne (100g)= 17,2 /(porcja 1150g )= 191,10 g<br>cukry suma (100g)= 1,7 /(porcja 1150g )= 19,10 g<br>Błonnik pokarmowy (100g)= 1,8 /(porcja 1150g )= 20,50 g<br>Sól (100g)= 0 /(porcja 1150g )= 0,20 g<br>Sód (100g)= 4,6 /(porcja 1150g )= 51,10 mg | Herbata z cukrem 250ml A<br>jogurt naturalny 1szt-100g (MLE.)<br>Jabłko 130g<br>Wartość energetyczna[kcal]<br>(100g)= 29 /(porcja 480g )= 138,10 kcal<br>Białko ogółem (100g)= 1,2 /(porcja 480g )= 5,70 g<br>Tłuszcz (100g)= .4 /(porcja 480g )= 1,90 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .2 /(porcja 480g )= 1,00 g<br>Węglowodny przyswajalne (100g)= 5,2 /(porcja 480g )= 24,80 g<br>cukry suma (100g)= 4,4 /(porcja 480g )= 21,00 g<br>Błonnik pokarmowy (100g)= .4 /(porcja 480g )= 2,10 g<br>Sól (100g)= 0 /(porcja 480g )= 0,10 g<br>Sód (100g)= 12,1 /(porcja 480g )= 57,70 mg | chleb bezglutenowy 105g<br>masło porcjowane 10g (MLE.)<br>Szyńka tostowa z kurcząt 60g (SOJ.)<br>Rukola 10g<br>Sok pomidorowy 200 ml (SEL.)<br>Herbata z cukrem 250ml A<br>Wartość energetyczna[kcal]<br>(100g)= 63,7 /(porcja 635g )= 397,90 kcal<br>Białko ogółem (100g)= 2 /(porcja 635g )= 12,50 g<br>Tłuszcz (100g)= 2,6 /(porcja 635g )= 16,10 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,1 /(porcja 635g )= 6,90 g<br>Węglowodny przyswajalne (100g)= 7,4 /(porcja 635g )= 46,20 g<br>cukry suma (100g)= 2,4 /(porcja 635g )= 14,80 g<br>Błonnik pokarmowy (100g)= .6 /(porcja 635g )= 3,70 g<br>Sól (100g)= .3 /(porcja 635g )= 1,60 g<br>Sód (100g)= 63,1 /(porcja 635g )= 394,70 mg | Wartość energetyczna[kcal] 2 063,70 kcal<br>Białko ogółem 66,70 g<br>Tłuszcz 55,30 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 18,30 g<br>Węglowodny przyswajalne 311,10 g<br>cukry suma 101,00 g<br>Błonnik pokarmowy 30,50 g<br>Sól 3,60 g<br>Sód 638,80 mg |      |

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz\_Jadlospisy\_Tygodniowy\_posilki\_w\_kolumnach.fr3

strona 9 z 15

Wydrukował: q. Data i godzina wydruku: 2026-08-03 12:43:30

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2026-08-15 KUCHNIA SZPITALNA

|                   |                | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 2. śniadanie | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Posilek nocny                                                                                                                                                                                                                                                           | SUMA |
|-------------------|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 2026-08-15 sobota | ML- Bezmleczna | Herbata z cukrem 250ml A<br>chleb żytnio-pszenny 90g<br>(GLU Psz, GLU Żyt.)<br>Masło roślinne 10g<br>Szyńka z piersią indyka<br>60g (GLU Psz, SOJ,<br>SEL.)<br>Dżem porcjowany<br>1szt-25g<br>Pomidor sparzony 100g 2<br>szt<br>Wartość<br>energetyczna[kcal]<br>(100g)= 88,3 /(porcja<br>535g)= 464,50 kcal<br>Białko ogółem (100g)=<br>3.2 /(porcja 535g)=<br>16,70 g<br>Tłuszcz (100g)= 2.2<br>/(porcja 535g)= 11,70 g<br>Kwasy tłuszczowe<br>nasycone ogółem<br>(100g)= .9 /(porcja 535g<br>)= 4,60 g<br>Węglowodny<br>przyswajalne (100g)=<br>13.3 /(porcja 535g)=<br>69,90 g<br>cukry suma (100g)= 8.9<br>/(porcja 535g)= 46,70 g<br>Błonnik pokarmowy<br>(100g)= 1.6 /(porcja 535g<br>)= 8,30 g<br>Sól (100g)= .3 /(porcja<br>535g)= 1,70 g<br>Sód (100g)= 89 /(porcja<br>535g)= 468,40 mg |              | Żurek z ziemniakami<br>300ml bezmleczny (GLU<br>Psz, SEL, GLU Żyt.)<br>Sos mięsny ala bolognese<br>200g (GLU Psz, SEL.)<br>Makaron gotowany 250g<br>(GLU Psz.)<br>Bukiet warzyw duszony<br>150g<br>Herbata owoce leśne z<br>cukrem 250 ml<br>Wartość<br>energetyczna[kcal]<br>(100g)= 86,7 /(porcja<br>1100g)= 963,10 kcal<br>Białko ogółem (100g)=<br>3.4 /(porcja 1100g)=<br>37,90 g<br>Tłuszcz (100g)= 1.5<br>/(porcja 1100g)= 16,50 g<br>Kwasy tłuszczowe<br>nasycone ogółem<br>(100g)= .2 /(porcja 1100g<br>)= 2,30 g<br>Węglowodny<br>przyswajalne (100g)=<br>14.2 /(porcja 1100g)=<br>157,90 g<br>cukry suma (100g)= 1.4<br>/(porcja 1100g)= 15,50 g<br>Błonnik pokarmowy<br>(100g)= 1.6 /(porcja<br>1100g)= 17,90 g<br>Sól (100g)= .1 /(porcja<br>1100g)= 0,60 g<br>Sód (100g)= 9.9 /(porcja<br>1100g)= 110,10 mg | Herbata z cukrem 250ml A<br>Jabłko gotowane 150g<br>Wartość<br>energetyczna[kcal]<br>(100g)= 19.3 /(porcja<br>400g)= 77,10 kcal<br>Białko ogółem (100g)= .1<br>/(porcja 400g)= 0,40 g<br>Tłuszcz (100g)= .1<br>/(porcja 400g)= 0,30 g<br>Kwasy tłuszczowe<br>nasycone ogółem<br>(100g)= 0 /(porcja 400g<br>)= g<br>Węglowodny<br>przyswajalne (100g)= 4.3<br>/(porcja 400g)= 17,40 g<br>cukry suma (100g)= 4.3<br>/(porcja 400g)= 17,10 g<br>Błonnik pokarmowy<br>(100g)= .4 /(porcja 400g<br>)= 1,50 g<br>Sól (100g)= 0 /(porcja<br>400g)= g<br>Sód (100g)= 2.3 /(porcja<br>400g)= 9,30 mg | chleb żytnio-pszenny 90g<br>(GLU Psz, GLU Żyt.)<br>Masło roślinne 10g<br>Golonkowa delikatesowa z<br>indyka 60g (GLU Psz,<br>SEL, GOR.)<br>Rukola 10g<br>Sok pomidorowy 200 ml<br>(SEL.)<br>Herbata z cukrem 250ml A<br>Wartość<br>energetyczna[kcal]<br>(100g)= 73.6 /(porcja<br>620g)= 460,00 kcal<br>Białko ogółem (100g)= 3<br>/(porcja 620g)= 18,70 g<br>Tłuszcz (100g)= 2.3<br>/(porcja 620g)= 14,50 g<br>Kwasy tłuszczowe<br>nasycone ogółem<br>(100g)= .8 /(porcja 620g<br>)= 5,00 g<br>Węglowodny<br>przyswajalne (100g)=<br>10.1 /(porcja 620g)=<br>63,00 g<br>cukry suma (100g)= 2<br>/(porcja 620g)= 12,80 g<br>Błonnik pokarmowy<br>(100g)= 1.1 /(porcja 620g<br>)= 6,70 g<br>Sól (100g)= .2 /(porcja<br>620g)= 1,10 g<br>Sód (100g)= 135.5<br>/(porcja 620g)= 846,80<br>mg | Wartość<br>energetyczna[kcal] 1<br>964,70 kcal<br>Białko ogółem 73.70 g<br>Tłuszcz 43,00 g<br>Kwasy tłuszczowe<br>nasycone ogółem 11,90 g<br>Węglowodny przyswajalne<br>308,20 g<br>cukry suma 92,10 g<br>Błonnik pokarmowy 34,40<br>g<br>Sól 3,40 g<br>Sód 1 434,60 mg |      |

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz\_Jadlospisy\_Tygodniowy\_posilki\_w\_kolumnach.fr3

strona 10 z 15

Wydrukował: q. Data i godzina wydruku: 2026-08-03 12:43:30

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2026-08-15 KUCHNIA SZPITALNA

|                   |                    | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 2. śniadanie | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Posilek nocny                                                                                                                                                                                                                                                            | SUMA |
|-------------------|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 2026-08-15 sobota | We. Wiegeleratiska | Pieczywo<br>żytnio-pszenno-razowe<br>35g (GLU Psz, GLU<br>Żyt.)<br>Chleb żytnio- pszenny 60g<br>(GLU Psz, GLU Żyt.)<br>masło porcjowane 10g<br>(MLE.)<br>Twarożek naturalny 120g<br>A (MLE.)<br>Dżem porcjowany<br>1szt-25g<br>ogórek 50g<br>Kawa z mlekiem 250 ml A<br>(GLU Psz, MLE.)<br>Wartość<br>energetyczna[kcal]<br>(100g)= 100,6 /(porcja<br>550g )= 558,80 kcal<br>Białko ogółem (100g)=<br>4,5 /(porcja 550g )=<br>25,00 g<br>Tłuszcz (100g)= 3,7<br>/(porcja 550g )= 20,30 g<br>Kwasy tłuszczowe<br>nasycone ogółem<br>(100g)= 2,2 /(porcja 550g<br>)= 12,10 g<br>Węglowodny<br>przyswajalne (100g)=<br>11,8 /(porcja 550g )=<br>65,60 g<br>cukry suma (100g)= 9,3<br>/(porcja 550g )= 51,70 g<br>Błonnik pokarmowy<br>(100g)= 1,5 /(porcja 550g<br>)= 8,40 g<br>Sól (100g)= .2 /(porcja<br>550g )= 1,10 g<br>Sód (100g)= 74,9 /(porcja<br>550g )= 416,10 mg |              | Żurek z ziemniakami<br>300ml A (GLU Psz, MLE,<br>SEL, GLU Żyt.)<br>Gulasz z soczewicy<br>czerwonej z fasolką<br>szparagową i cukinią 200g<br>Makaron pełnoziarnisty<br>200g (GLU Psz.)<br>Surówka porowa 150g A<br>(JAJ, GOR.)<br>Herbata owoce leśne z<br>cukrem 250 ml<br>Wartość<br>energetyczna[kcal]<br>(100g)= 87,4 /(porcja<br>1100g )= 970,50 kcal<br>Białko ogółem (100g)=<br>2,8 /(porcja 1100g )=<br>31,00 g<br>Tłuszcz (100g)= 2,3<br>/(porcja 1100g )= 25,90 g<br>Kwasy tłuszczowe<br>nasycone ogółem<br>(100g)= .2 /(porcja 1100g<br>)= 2,50 g<br>Węglowodny<br>przyswajalne (100g)=<br>12,8 /(porcja 1100g )=<br>142,40 g<br>cukry suma (100g)= 2<br>/(porcja 1100g )= 21,80 g<br>Błonnik pokarmowy<br>(100g)= 2,5 /(porcja<br>1100g )= 27,80 g<br>Sól (100g)= 0 /(porcja<br>1100g )= 0,30 g<br>Sód (100g)= 1,8 /(porcja<br>1100g )= 19,60 mg | Herbata z cukrem 250ml A<br>jogurt naturalny 1szt-100g<br>(MLE)<br>Jabłko 130g<br>Wartość<br>energetyczna[kcal]<br>(100g)= 29 /(porcja 480g<br>)= 138,10 kcal<br>Białko ogółem (100g)=<br>1,2 /(porcja 480g )= 5,70<br>g<br>Tłuszcz (100g)= .4<br>/(porcja 480g )= 1,90 g<br>Kwasy tłuszczowe<br>nasycone ogółem<br>(100g)= .2 /(porcja 480g<br>)= 1,00 g<br>Węglowodny<br>przyswajalne (100g)= 5,2<br>/(porcja 480g )= 24,80 g<br>cukry suma (100g)= 4,4<br>/(porcja 480g )= 21,00 g<br>Błonnik pokarmowy<br>(100g)= .4 /(porcja 480g<br>)= 2,10 g<br>Sól (100g)= 0 /(porcja<br>480g )= 0,10 g<br>Sód (100g)= 12,1 /(porcja<br>480g )= 57,70 mg | chleb żytnio-pszenny 90g<br>(GLU Psz, GLU Żyt.)<br>masło porcjowane 10g<br>(MLE)<br>Jajko gotowane 2szt-100g<br>(JAJ)<br>Rukola 10g<br>Sok pomidorowy 200 ml<br>(SEL)<br>Herbata z cukrem 250ml A<br>Wartość<br>energetyczna[kcal]<br>(100g)= 76,6 /(porcja<br>660g )= 510,80 kcal<br>Białko ogółem (100g)=<br>3,2 /(porcja 660g )=<br>21,20 g<br>Tłuszcz (100g)= 2,9<br>/(porcja 660g )= 19,60 g<br>Kwasy tłuszczowe<br>nasycone ogółem<br>(100g)= 1,3 /(porcja 660g<br>)= 8,50 g<br>Węglowodny<br>przyswajalne (100g)= 9,3<br>/(porcja 660g )= 62,00 g<br>cukry suma (100g)= 1,9<br>/(porcja 660g )= 12,70 g<br>Błonnik pokarmowy<br>(100g)= 1 /(porcja 660g<br>)= 6,70 g<br>Sól (100g)= .1 /(porcja<br>660g )= 0,80 g<br>Sód (100g)= 145,6<br>/(porcja 660g )= 970,30<br>mg | Wartość<br>energetyczna[kcal] 2<br>178,20 kcal<br>Białko ogółem 82,90 g<br>Tłuszcz 67,70 g<br>Kwasy tłuszczowe<br>nasycone ogółem 24,10 g<br>Węglowodny przyswajalne<br>294,80 g<br>cukry suma 107,20 g<br>Błonnik pokarmowy 45,00<br>g<br>Sól 2,30 g<br>Sód 1 463,70 mg |      |

Wydruk z MAPY JADŁOSPIS 2

strona 11 z 15

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

Wydrukował: q. Data i godzina wydruku: 2026-08-03 12:43:30

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2026-08-15 KUCHNIA SZPITALNA

|                                                        | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 2. śniadanie | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Posilek nocny                                                                                                                                                                                                                                                           | SUMA |
|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 2026-08-15 sobota<br><br>CIAZA C02A- Dieta Łatwostawna | chleb żytnio-pszenny 90g<br>(GLU Psz, GLU Żyt.)<br>masło porcjowane 10g<br>(MLE)<br>Szyńka z piersią indyka<br>60g (GLU Psz, SOJ,<br>SEL)<br>Iwarożek 60g A (MLE)<br>Pomidor sparzony 100g 2<br>szt<br>Kawa z mlekiem 250 ml A<br>(GLU Psz, MLE)<br>Wartość<br>energetyczna[kcal]<br>544,30 kcal<br>Białko ogółem 26,30 g<br>Tłuszcz 18,50 g<br>Kwasy tłuszczowe<br>nasycone ogółem 10,50<br>g<br>Węglowodny<br>przyswajalne 65,20 g<br>cukry suma 14,80 g<br>Błonnik pokarmowy<br>5,60 g<br>Sól 1,90 g<br>Sód 575,60 mg |              | Żurek z ziemniakami<br>300ml A (GLU Psz, MLE,<br>SEL, GLU Żyt.)<br>Sos mięsny ala bolognese<br>200g (GLU Psz, SEL)<br>Makaron gotowany 200g<br>(GLU Psz)<br>Bukiet warzyw duszony<br>150g<br>Herbata owoce leśne z<br>cukrem 250 ml<br>Wartość<br>energetyczna[kcal]<br>933,90 kcal<br>Białko ogółem 35,50 g<br>Tłuszcz 26,90 g<br>Kwasy tłuszczowe<br>nasycone ogółem 3,10 g<br>Węglowodny<br>przyswajalne 130,20 g<br>cukry suma 14,90 g<br>Błonnik pokarmowy<br>14,30 g<br>Sól 0,40 g<br>Sód 81,90 mg | Herbata z cukrem 250ml A<br>jogurt naturalny 1szt-100g<br>(MLE)<br>Jabłko gotowane 150g<br>Wartość<br>energetyczna[kcal]<br>147,10 kcal<br>Białko ogółem 5,60 g<br>Tłuszcz 1,80 g<br>Kwasy tłuszczowe<br>nasycone ogółem 1,00 g<br>Węglowodny<br>przyswajalne 27,60 g<br>cukry suma 23,90 g<br>Błonnik pokarmowy<br>1,70 g<br>Sól 0,10 g<br>Sód 57,30 mg | chleb żytnio-pszenny 90g<br>(GLU Psz, GLU Żyt.)<br>masło porcjowane 10g<br>(MLE)<br>Golonkowa delikatesowa z<br>indyka 60g (GLU Psz,<br>SEL, GOR)<br>Rukola 10g<br>Sok pomidorowy 200 ml<br>(SEL)<br>Herbata z cukrem 250ml A<br>Wartość<br>energetyczna[kcal]<br>462,80 kcal<br>Białko ogółem 18,70 g<br>Tłuszcz 14,70 g<br>Kwasy tłuszczowe<br>nasycone ogółem 7,00 g<br>Węglowodny<br>przyswajalne 63,10 g<br>cukry suma 12,80 g<br>Błonnik pokarmowy<br>6,70 g<br>Sól 1,10 g<br>Sód 847,70 mg | Wartość<br>energetyczna[kcal] 2<br>088,10 kcal<br>Białko ogółem 86,10 g<br>Tłuszcz 61,90 g<br>Kwasy tłuszczowe<br>nasycone ogółem 21,60 g<br>Węglowodny przyswajalne<br>286,10 g<br>cukry suma 66,40 g<br>Błonnik pokarmowy 28,30<br>g<br>Sól 3,50 g<br>Sód 1 562,50 mg |      |

Wydruk z MAPY JADŁOSPIS 2

strona 12 z 15

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

Wydrukował: q. Data i godzina wydruku: 2026-08-03 12:43:30

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2026-08-15 KUCHNIA SZPITALNA

|                                                                       | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 2. śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Podwieczorek | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | SUMA                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-08-15 sobota<br>CIAŻACI3-Ograniczenie łatw.przys.węgl(Cukrzycowa | Pieczywo<br>żytnio-pszenno-razowe<br>90g (GLU Psz, GLU Żyt.)<br>Masło roślinne 10g<br>Szynka z pierśią indyka<br>60g (GLU Psz, SOJ,<br>SEL.)<br>Twarożek 120g A (MLE)<br>ogórek 50g<br>Herbata bez cukru 250 ml<br>Wartość<br>energetyczna[kcal]<br>442,00 kcal<br>Białko ogółem 30,00 g<br>Tłuszcz 15,30 g<br>Kwasy tłuszczowe<br>nasycone ogółem 7,00 g<br>Węglowodny<br>przyswajalne 42,40 g<br>cukry suma 8,40 g<br>Błonnik pokarmowy<br>7,40 g<br>Sól 2,80 g<br>Sód 81,60 mg | jogurt naturalny 1szt-100g<br>(MLE)<br>Jabłko 130g<br>Herbata bez cukru 250 ml<br>Wartość<br>energetyczna[kcal]<br>118,90 kcal<br>Białko ogółem 5,70 g<br>Tłuszcz 1,90 g<br>Kwasy tłuszczowe<br>nasycone ogółem 1,00 g<br>Węglowodny<br>przyswajalne 19,80 g<br>cukry suma 16,00 g<br>Błonnik pokarmowy<br>2,10 g<br>Sól 0,20 g<br>Sód 65,30 mg | Żurek z ziemniakami<br>300ml A (GLU Psz, MLE,<br>SEL, GLU Żyt.)<br>Sos mięsny pomidorowy z<br>soczewicą 250g A (GLU<br>Psz, SEL.)<br>Makaron pełnoziarnisty<br>200g (GLU Psz.)<br>Surówka porowa 150g A<br>(JAJ, GOR.)<br>Herbata bez cukru 250 ml<br>Wartość<br>energetyczna[kcal] 1<br>085,20 kcal<br>Białko ogółem 55,60 g<br>Tłuszcz 17,40 g<br>Kwasy tłuszczowe<br>nasycone ogółem 2,50 g<br>Węglowodny<br>przyswajalne 160,30 g<br>cukry suma 9,90 g<br>Błonnik pokarmowy<br>36,40 g<br>Sól 0,30 g<br>Sód 38,20 mg |              | Pieczywo<br>żytnio-pszenno-razowe<br>90g (GLU Psz, GLU Żyt.)<br>Masło roślinne 10g<br>Golonkowa delikatesowa z<br>indyka 60g (GLU Psz,<br>SEL, GOR.)<br>Jajko gotowane 2szt-100g<br>(JAJ.)<br>Rukola 10g<br>Sok pomidorowy 200 ml<br>(SEL.)<br>Herbata bez cukru 250 ml<br>Wartość<br>energetyczna[kcal]<br>494,50 kcal<br>Białko ogółem 27,60 g<br>Tłuszcz 22,60 g<br>Kwasy tłuszczowe<br>nasycone ogółem 7,60 g<br>Węglowodny<br>przyswajalne 42,90 g<br>cukry suma 8,10 g<br>Błonnik pokarmowy<br>9,60 g<br>Sól 2,30 g<br>Sód 524,10 mg | Pieczywo<br>żytnio-pszenno-razowe<br>60g (GLU Psz, GLU Żyt.)<br>Szynka baleronii 40g<br>(GLU Psz, GOR.)<br>Papryka świeża 30g<br>Wartość<br>energetyczna[kcal]<br>184,60 kcal<br>Białko ogółem 9,50 g<br>Tłuszcz 3,80 g<br>Kwasy tłuszczowe<br>nasycone ogółem 1,10 g<br>Węglowodny<br>przyswajalne 25,10 g<br>cukry suma 2,70 g<br>Błonnik pokarmowy<br>5,30 g<br>Sól 1,80 g<br>Sód 0,80 mg | Wartość<br>energetyczna[kcal] 2<br>325,20 kcal<br>Białko ogółem 128,40 g<br>Tłuszcz 61,00 g<br>Kwasy tłuszczowe<br>nasycone ogółem 19,20 g<br>Węglowodny przyswajalne<br>290,50 g<br>cukry suma 44,20 g<br>Błonnik pokarmowy 60,80<br>g<br>Sól 7,40 g<br>Sód 710,00 mg |

Wydruk z MAPY JADŁOSPIS 2

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

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

Wydrukował: q. Data i godzina wydruku: 2026-08-03 12:43:30

strona 13 z 15

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2026-08-15 KUCHNIA SZPITALNA

|                                                      | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 2. śniadanie | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Posiłek nocny | SUMA                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-08-15 sobota<br>LAKTACJA C02-Dieta latwostrawna | chleb żytnio-pszenno 90g<br>(GLU Psz, GLU Żyt.)<br>masło porcjowane 10g<br>(MLE.)<br>Szynka z pierśią indyka<br>60g (GLU Psz, SOJ,<br>SEL.)<br>twarożek 60g A (MLE.)<br>Pomidor sparzony 100g 2<br>szt<br>Kawa z mlekiem 250 ml A<br>(GLU Psz, MLE.)<br>Wartość<br>energetyczna[kcal]<br>544,30 kcal<br>Białko ogółem 26,30 g<br>Tłuszcz 18,50 g<br>Kwasy tłuszczowe<br>nasycone ogółem 10,50<br>g<br>Węglowodny<br>przyswajalne 65,20 g<br>cukry suma 14,80 g<br>Błonnik pokarmowy<br>5,60 g<br>Sól 1,90 g<br>Sód 575,60 mg |              | Żurek z ziemniakami<br>300ml A (GLU Psz, MLE,<br>SEL, GLU Żyt.)<br>Sos mięsny ala bolognese<br>200g (GLU Psz, SEL.)<br>Makaron gotowany 200g<br>(GLU Psz.)<br>Bukiet warzyw duszony<br>150g<br>Herbata owoce leśne z<br>cukrem 250 ml<br>Wartość<br>energetyczna[kcal]<br>933,90 kcal<br>Białko ogółem 35,50 g<br>Tłuszcz 26,90 g<br>Kwasy tłuszczowe<br>nasycone ogółem 3,10 g<br>Węglowodny<br>przyswajalne 130,20 g<br>cukry suma 14,90 g<br>Błonnik pokarmowy<br>14,30 g<br>Sól 0,40 g<br>Sód 81,90 mg | Herbata z cukrem 250ml A<br>jogurt naturalny 1szt-100g<br>(MLE.)<br>Jabłko gotowane 150g<br>Wartość<br>energetyczna[kcal]<br>147,10 kcal<br>Białko ogółem 5,60 g<br>Tłuszcz 1,80 g<br>Kwasy tłuszczowe<br>nasycone ogółem 1,00 g<br>Węglowodny<br>przyswajalne 27,60 g<br>cukry suma 23,90 g<br>Błonnik pokarmowy<br>1,70 g<br>Sól 0,10 g<br>Sód 57,30 mg | chleb żytnio-pszenno 90g<br>(GLU Psz, GLU Żyt.)<br>masło porcjowane 10g<br>(MLE.)<br>Golonkowa delikatesowa z<br>indyka 60g (GLU Psz,<br>SEL, GOR.)<br>Rukola 10g<br>Sok pomidorowy 200 ml<br>(SEL.)<br>Herbata z cukrem 250ml A<br>Wartość<br>energetyczna[kcal]<br>462,80 kcal<br>Białko ogółem 18,70 g<br>Tłuszcz 14,70 g<br>Kwasy tłuszczowe<br>nasycone ogółem 7,00 g<br>Węglowodny<br>przyswajalne 63,10 g<br>cukry suma 12,80 g<br>Błonnik pokarmowy<br>6,70 g<br>Sól 1,10 g<br>Sód 847,70 mg |               | Wartość<br>energetyczna[kcal] 2<br>088,10 kcal<br>Białko ogółem 86,10 g<br>Tłuszcz 61,90 g<br>Kwasy tłuszczowe<br>nasycone ogółem 21,60 g<br>Węglowodny przyswajalne<br>286,10 g<br>cukry suma 66,40 g<br>Błonnik pokarmowy 28,30<br>g<br>Sól 3,50 g<br>Sód 1 562,50 mg |

Wydruk z MAPY JADŁOSPIS 2

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

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

Wydrukował: q. Data i godzina wydruku: 2026-08-03 12:44:30

strona 14 z 15

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2026-08-15 KUCHNIA SZPITALNA

|                   |                                                       | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 2. śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Podwieczorek | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | SUMA                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------|-------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-08-15 sobota | LAKTACJAC03-D, z ogranicz. iatwo przysa.węgl(Cukrzyca | Pieczywo<br>żytnio-pszenno-razowe<br>90g (GLU Psz, GLU Żyt.)<br>Masło roślinne 10g<br>Szynka z pierśią indyka<br>60g (GLU Psz, SOJ,<br>SEL.)<br>Twarożek 120g A (MLE,<br>rzodkiewka 50g<br>Herbata bez cukru 250 ml<br>Wartość<br>energetyczna[kcal]<br>442,60 kcal<br>Białko ogółem 30,10 g<br>Tłuszcz 15,30 g<br>Kwasy tłuszczowe<br>nasycone ogółem 7,00 g<br>Węglowodny<br>przyswajalne 42,10 g<br>cukry suma 8,40 g<br>Błonnik pokarmowy<br>8,00 g<br>Sól 2,80 g<br>Sód 81,10 mg | jogurt naturalny 1szt-100g<br>(MLE,<br>Jabłko 130g<br>Herbata bez cukru 250 ml<br>Wartość<br>energetyczna[kcal]<br>118,90 kcal<br>Białko ogółem 5,70 g<br>Tłuszcz 1,90 g<br>Kwasy tłuszczowe<br>nasycone ogółem 1,00 g<br>Węglowodny<br>przyswajalne 19,80 g<br>cukry suma 16,00 g<br>Błonnik pokarmowy<br>2,10 g<br>Sól 0,20 g<br>Sód 65,30 mg | Żurek z ziemniakami<br>300ml A (GLU Psz, MLE,<br>SEL, GLU Żyt.)<br>Sos mięsny pomidorowy z<br>soczewicą 250g A (GLU<br>Psz, SEL.)<br>Makaron pełnoziarnisty<br>200g (GLU Psz.)<br>Surówka porowa 150g A<br>(JAJ, GOR.)<br>Herbata bez cukru 250 ml<br>Wartość<br>energetyczna[kcal] 1<br>085,20 kcal<br>Białko ogółem 55,60 g<br>Tłuszcz 17,40 g<br>Kwasy tłuszczowe<br>nasycone ogółem 2,50 g<br>Węglowodny<br>przyswajalne 160,30 g<br>cukry suma 9,00 g<br>Błonnik pokarmowy<br>36,40 g<br>Sól 0,30 g<br>Sód 38,20 mg |              | Pieczywo<br>żytnio-pszenno-razowe<br>90g (GLU Psz, GLU Żyt.)<br>Masło roślinne 10g<br>Golonkowa delikatesowa z<br>indyka 60g (GLU Psz,<br>SEL, GOR.)<br>Jajko gotowane 2szt-100g<br>(JAJ.)<br>Rukola 10g<br>Sok pomidorowy 200 ml<br>(SEL.)<br>Herbata bez cukru 250 ml<br>Wartość<br>energetyczna[kcal]<br>494,50 kcal<br>Białko ogółem 27,60 g<br>Tłuszcz 22,60 g<br>Kwasy tłuszczowe<br>nasycone ogółem 7,60 g<br>Węglowodny<br>przyswajalne 42,90 g<br>cukry suma 8,10 g<br>Błonnik pokarmowy<br>9,60 g<br>Sól 2,30 g<br>Sód 524,10 mg | Pieczywo<br>żytnio-pszenno-razowe<br>60g (GLU Psz, GLU Żyt.)<br>Szynka baleronii 40g<br>(GLU Psz, GOR.)<br>Papryka świeża 30g<br>Wartość<br>energetyczna[kcal]<br>184,60 kcal<br>Białko ogółem 9,50 g<br>Tłuszcz 3,80 g<br>Kwasy tłuszczowe<br>nasycone ogółem 1,10 g<br>Węglowodny<br>przyswajalne 25,10 g<br>cukry suma 2,70 g<br>Błonnik pokarmowy<br>5,30 g<br>Sól 1,80 g<br>Sód 0,80 mg | Wartość<br>energetyczna[kcal] 2<br>325,80 kcal<br>Białko ogółem 128,50 g<br>Tłuszcz 61,00 g<br>Kwasy tłuszczowe<br>nasycone ogółem 19,20 g<br>Węglowodny przyswajalne<br>290,20 g<br>cukry suma 44,20 g<br>Błonnik pokarmowy 61,40<br>g<br>Sól 7,40 g<br>Sód 709,50 mg |