

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2026-08-16 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2026-08-16 niedziela D01-Podjazdowa	Chleb żytnio-pszenny 60g (GLU Psz, GLU Żyt.) Pieczywo żytnio-pszenna-tazowe 35g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE, SEL, GOR) Pomidor 100g szt Kakao z cukrem 250 ml A (MLE) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 118.4 //porcja 515g)= 623,30 kcal Białko ogółem (100g)= 5.7 //porcja 515g)= 29,80 g Tłuszcz (100g)= 5.9 //porcja 515g)= 31,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 3.6 //porcja 515g)= 19,20 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10.5 //porcja 515g)= 55,40 g cukry suma (100g)= 2.3 //porcja 515g)= 11,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.9 //porcja 515g)= 9,90 g Sól (100g)= .3 //porcja 515g)= 1,60 g Sód (100g)= 65.1 //porcja 515g)= 342,80 mg		Kalafiorowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL, JAJ) Roladka drobiowa z groszkiem 100g (GLU Psz, JAJ) Sos naturalny 120g A (GLU Psz, MLE) Kasza jęczmienna 200 g (GLU Psz, MLE) Sutówka wiejska 150g G (JAJ, GOR) herbata dzika róża/ jabłko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 74.4 //porcja 1120g)= 826,30 kcal Białko ogółem (100g)= 3.2 //porcja 1120g)= 35,40 g Tłuszcz (100g)= 1.7 //porcja 1120g)= 19,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .5 //porcja 1120g)= 5,10 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9.3 //porcja 1120g)= 102,80 g cukry suma (100g)= 2.2 //porcja 1120g)= 24,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2 //porcja 1120g)= 21,80 g Sól (100g)= .4 //porcja 1120g)= 4,50 g Sód (100g)= 114.2 //porcja 1120g)= 1 269,30 mg	Herbata z cukrem 250ml A Jogurt owocowy 1szt-100g (MLE) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 28.9 //porcja 350g)= 99,70 kcal Białko ogółem (100g)= 1 //porcja 350g)= 3,30 g Tłuszcz (100g)= .5 //porcja 350g)= 1,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .3 //porcja 350g)= 1,10 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 5.2 //porcja 350g)= 18,00 g cukry suma (100g)= 1.5 //porcja 350g)= 5,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= 0 //porcja 350g)= g Sól (100g)= 0 //porcja 350g)= 0,10 g Sód (100g)= 2.3 //porcja 350g)= 7,80 mg	chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE, SEL, GOR) Szynka łosłowa z kurczak 40g (SOJ) Sałatka jarzynowa 120g A (JAJ, SEL, GOR) Rukola 10g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 113.1 //porcja 520g)= 595,40 kcal Białko ogółem (100g)= 3.4 //porcja 520g)= 17,80 g Tłuszcz (100g)= 4.6 //porcja 520g)= 24,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.5 //porcja 520g)= 7,60 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 13.2 //porcja 520g)= 69,60 g cukry suma (100g)= 2.1 //porcja 520g)= 10,90 g Błonnik pokarmowy (100g)= .9 //porcja 520g)= 4,50 g Sól (100g)= .3 //porcja 520g)= 1,70 g Sód (100g)= 87.7 //porcja 520g)= 461,70 mg		Wartość energetyczna[kcal] 2 144,70 kcal Białko ogółem 86,30 g Tłuszcz 75,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 33,00 g Węglowodny przyswajalne 245,90 g cukry suma 52,00 g Błonnik pokarmowy 36,20 g Sól 7,90 g Sód 2 081,50 mg

01.08.26. Diet
STARSZY DIETETYK
mgr inż. Magdalena Kwiatkowska

Wydruk z MAFI JADLOSPIS 2

Formularz Jadłospis_Tygodniowy_posileki_w_kolumnach 1/3

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 13:03:25

strona 1 z 13

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2026-08-16 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2026-08-16 niedziela D02-L01-Szpitalna	chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE, SEL, GOR) Szynka łosłowa z kurczak 40g (SOJ) Sałatka jarzynowa 120g A (JAJ, SEL, GOR) Rukola 10g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 108.7 //porcja 570g)= 604,00 kcal Białko ogółem (100g)= 5 //porcja 570g)= 27,90 g Tłuszcz (100g)= 4.3 //porcja 570g)= 23,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2.3 //porcja 570g)= 12,60 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11.9 //porcja 570g)= 66,20 g cukry suma (100g)= 3 //porcja 570g)= 16,30 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.6 //porcja 570g)= 8,90 g Sól (100g)= .1 //porcja 570g)= 0,70 g Sód (100g)= 110.4 //porcja 570g)= 613,40 mg		Kalafiorowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL, JAJ) Roladka drobiowa z groszkiem 100g (GLU Psz, JAJ) Sos naturalny 120g A (GLU Psz, MLE) Kasza jęczmienna 200g (GLU Psz, MLE) Marchew babki z pietruszką i olejem 150g A herbata dzika róża/ jabłko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 69.8 //porcja 1120g)= 775,40 kcal Białko ogółem (100g)= 3.4 //porcja 1120g)= 37,90 g Tłuszcz (100g)= 1.5 //porcja 1120g)= 16,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .3 //porcja 1120g)= 3,10 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9.4 //porcja 1120g)= 104,40 g cukry suma (100g)= 1.8 //porcja 1120g)= 19,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2.1 //porcja 1120g)= 23,30 g Sól (100g)= .1 //porcja 1120g)= 0,60 g Sód (100g)= 18.8 //porcja 1120g)= 208,70 mg	Herbata bez cukru 250 ml Jogurt owocowy 1szt-100g (MLE) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 23.3 //porcja 350g)= 80,40 kcal Białko ogółem (100g)= 1 //porcja 350g)= 3,30 g Tłuszcz (100g)= .5 //porcja 350g)= 1,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .3 //porcja 350g)= 1,10 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 3.8 //porcja 350g)= 13,00 g cukry suma (100g)= 0 //porcja 350g)= g Błonnik pokarmowy (100g)= 0 //porcja 350g)= g Sól (100g)= 0 //porcja 350g)= 0,10 g Sód (100g)= 4.5 //porcja 350g)= 15,40 mg	chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE, SEL, GOR) Szynka łosłowa z kurczak 40g (SOJ) Sałatka jarzynowa 120g A (JAJ, SEL, GOR) Rukola 10g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 113.1 //porcja 520g)= 595,40 kcal Białko ogółem (100g)= 3.4 //porcja 520g)= 17,80 g Tłuszcz (100g)= 4.6 //porcja 520g)= 24,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.5 //porcja 520g)= 7,60 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 13.2 //porcja 520g)= 69,60 g cukry suma (100g)= 2.1 //porcja 520g)= 10,90 g Błonnik pokarmowy (100g)= .9 //porcja 520g)= 4,50 g Sól (100g)= .3 //porcja 520g)= 1,70 g Sód (100g)= 87.7 //porcja 520g)= 461,70 mg		Wartość energetyczna[kcal] 2 655,20 kcal Białko ogółem 86,50 g Tłuszcz 66,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 24,40 g Węglowodny przyswajalne 253,20 g cukry suma 47,30 g Błonnik pokarmowy 36,70 g Sól 3,10 g Sód 1 299,20 mg

Wydruk z MAFI JADLOSPIS 2

Formularz Jadłospis_Tygodniowy_posileki_w_kolumnach 1/3

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 13:03:25

strona 2 z 13

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2026-08-16 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2026-08-16 niedziela DZIECI POB- Dieta Podstawowa Dziecicy	Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) Pieczywo żytnio-pszennorazowe 35g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Ser zupy 60g A (MLE.) Pomidor 100g-2szt Kakao z cukrem 250 ml A (MLE.) Wartość energetyczna[kcal] 546,20 kcal Białko ogółem 27,10 g Tłuszcz 30,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 19,10 g Węglowodny przyswajalne 40,70 g cukry suma 11,30 g Błonnik pokarmowy 8,60 g Sól 1,50 g Sód 206,99 mg	Mandarynka 100g Herbata z cukrem 250ml A (MLE.) Wartość energetyczna[kcal] 54,40 kcal Białko ogółem 0,50 g Tłuszcz 0,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem g Węglowodny przyswajalne 12,00 g cukry suma 5,00 g Błonnik pokarmowy 1,40 g Sól g Sód 7,80 mg	Kalafiorowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL.) Roladka drobiowa z groszkiem 100g (GLU Psz, JAJ.) Sos naturalny 120g A (GLU Psz, MLE.) Kasza jęczmienna 200 g (GLU Psz, MLE.) Surówka wiejska 150g G (JAJ, GOR.) herbata dzika róża/ jablko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 826,30 kcal Białko ogółem 35,40 g Tłuszcz 19,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 5,10 g Węglowodny przyswajalne 102,80 g cukry suma 24,20 g Błonnik pokarmowy 21,80 g Sól 4,50 g Sód 1 269,30 mg	Herbata owocowa z cukrem 250ml Jogurt owocowy 1szt-100g (MLE.) Wartość energetyczna[kcal] 119,60 kcal Białko ogółem 3,30 g Tłuszcz 1,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 1,10 g Węglowodny przyswajalne 23,00 g cukry suma 10,00 g Błonnik pokarmowy g Sól 0,10 g Sód 7,80 mg	Chleb żytnio-pszenny 60g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Szyńka łosłowa z kurcząt 40g (SOJ.) Sałatka jarzynowa 60g G (JAJ, SEL, GOR.) Rukola 10g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 396,40 kcal Białko ogółem 13,40 g Tłuszcz 11,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 6,90 g Węglowodny przyswajalne 42,80 g cukry suma 8,30 g Błonnik pokarmowy 4,20 g Sól 1,00 g Sód 280,50 mg	Wartość energetyczna[kcal] 1 944,90 kcal Białko ogółem 79,70 g Tłuszcz 63,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 32,20 g Węglowodny przyswajalne 221,30 g cukry suma 56,80 g Błonnik pokarmowy 36,00 g Sól 7,10 g Sód 1 772,30 mg	

Wydruk - MAPI JADLOSPIS 2

Formularz Jadłospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

strona 3 z 13

Wydrukował: q, Data i godzina wydruku: 2026-08-03 14:03:25

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2026-08-16 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2026-08-16 niedziela D05-Labwstrawna z ograniczeniem tłuszczu	Bułka pszenna 100g (GLU Psz, SOJ, GLU Jęcz.) Twaróg naturalny 120g A (MLE.) Pomidor sparzony 100g 2 szt Kakao z cukrem 250 ml A (MLE.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 96.5 / (porcja 570g) = 536,20 kcal Białko ogółem (100g)= 5 / (porcja 570g) = 27,90 g Tłuszcz (100g)= 2,7 / (porcja 570g) = 15,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,3 / (porcja 570g) = 7,00 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12,6 / (porcja 570g) = 74,10 g cukry suma (100g)= 3 / (porcja 570g) = 16,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,4 / (porcja 570g) = 8,00 g Sól (100g)= 4 / (porcja 570g) = 1,90 g Sód (100g)= 28,7 / (porcja 570g) = 159,50 mg	Herbata z cukrem 250ml A Jogurt naturalny 1szt-100g (MLE.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 26,3 / (porcja 350g) = 90,70 kcal Białko ogółem (100g)= 1,5 / (porcja 350g) = 5,30 g Tłuszcz (100g)= 4 / (porcja 350g) = 1,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 0,3 / (porcja 350g) = 0,90 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 4,4 / (porcja 350g) = 15,20 g cukry suma (100g)= 3,4 / (porcja 350g) = 11,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= 0,1 / (porcja 350g) = 0,20 g Sól (100g)= 0 / (porcja 350g) = 0,10 g Sód (100g)= 16,2 / (porcja 350g) = 55,80 mg	Kalafiorowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL.) Roladka drobiowa z groszkiem 100g (GLU Psz, JAJ.) kasza jęczmienna 200g (GLU Psz.) Marchew babę z pietruszką i olejem 150g A herbata dzika róża/ jablko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 70,6 / (porcja 1000g) = 706,30 kcal Białko ogółem (100g)= 3,7 / (porcja 1000g) = 36,50 g Tłuszcz (100g)= 1,2 / (porcja 1000g) = 11,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 0,3 / (porcja 1000g) = 2,60 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10 / (porcja 1000g) = 100,20 g cukry suma (100g)= 1,9 / (porcja 1000g) = 19,10 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2,3 / (porcja 1000g) = 22,80 g Sól (100g)= 0,1 / (porcja 1000g) = 0,60 g Sód (100g)= 20,6 / (porcja 1000g) = 206,10 mg	Herbata z cukrem 250ml A Jogurt owocowy 1szt-100g (MLE.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 28,9 / (porcja 350g) = 99,70 kcal Białko ogółem (100g)= 1 / (porcja 350g) = 3,30 g Tłuszcz (100g)= 0,5 / (porcja 350g) = 1,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 0,3 / (porcja 350g) = 1,10 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 5,2 / (porcja 350g) = 18,00 g cukry suma (100g)= 1,5 / (porcja 350g) = 5,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= 0 / (porcja 350g) = g Sól (100g)= 0 / (porcja 350g) = 0,10 g Sód (100g)= 2,3 / (porcja 350g) = 7,80 mg	Bułka pszenna 100g (GLU Psz, SOJ, GLU Jęcz.) Szyńka łosłowa z kurcząt 60g (SOJ.) Rukola 10g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 87,6 / (porcja 420g) = 365,20 kcal Białko ogółem (100g)= 4,7 / (porcja 420g) = 19,50 g Tłuszcz (100g)= 0,6 / (porcja 420g) = 2,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 0,3 / (porcja 420g) = 1,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 14,3 / (porcja 420g) = 59,80 g cukry suma (100g)= 1,8 / (porcja 420g) = 7,70 g Błonnik pokarmowy (100g)= 0,9 / (porcja 420g) = 3,60 g Sól (100g)= 4 / (porcja 420g) = 1,70 g Sód (100g)= 1,9 / (porcja 420g) = 7,80 mg	Wartość energetyczna[kcal] 1 798,10 kcal Białko ogółem 92,50 g Tłuszcz 32,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 12,90 g Węglowodny przyswajalne 263,10 g cukry suma 60,40 g Błonnik pokarmowy 34,60 g Sól 4,40 g Sód 437,00 mg	

Wydruk - MAPI JADLOSPIS 2

Formularz Jadłospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

strona 4 z 13

Wydrukował: q, Data i godzina wydruku: 2026-08-03 13:03:25

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2026-08-16 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-15 niedziela D11- Piekarnia	zupa warzywna +ryż+masło+mieso drobiowe 500ml (GLU Psz, JAJ, SEL.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 83.8 /porcja 500g)= 418,90 kcal Białko ogółem (100g)= 5.1 /porcja 500g)= 25,40 g Tłuszcz (100g)= 2.6 /porcja 500g)= 12,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 5 /porcja 500g)= 2,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9.8 /porcja 500g)= 48,80 g cukry suma (100g)= .6 /porcja 500g)= 3,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= .9 /porcja 500g)= 4,30 g Sól (100g)= 0 /porcja 500g)= 0,10 g Sód (100g)= 10.1 /porcja 500g)= 50,30 mg	zupa warzywna +ryż+masło+mieso drobiowe 500ml (GLU Psz, JAJ, SEL.) Jogurt owocowy 1szt-100g (MLE.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 84.6 /porcja 600g)= 497,90 kcal Białko ogółem (100g)= 4.9 /porcja 600g)= 28,60 g Tłuszcz (100g)= 2.5 /porcja 600g)= 14,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .6 /porcja 600g)= 3,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10.5 /porcja 600g)= 61,80 g cukry suma (100g)= .6 /porcja 600g)= 3,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= .7 /porcja 600g)= 4,30 g Sól (100g)= 0 /porcja 600g)= 0,20 g Sód (100g)= 8.6 /porcja 600g)= 50,30 mg	Mięso+warzywa+masło+ziemniaki 500ml Papka (GLU Psz, MLE, SEL.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 62.9 /porcja 500g)= 314,50 kcal Białko ogółem (100g)= 3.8 /porcja 500g)= 18,80 g Tłuszcz (100g)= 2.7 /porcja 500g)= 13,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.3 /porcja 500g)= 6,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 5.3 /porcja 500g)= 26,30 g cukry suma (100g)= 1 /porcja 500g)= 4,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.5 /porcja 500g)= 7,60 g Sól (100g)= 0 /porcja 500g)= 0,20 g Sód (100g)= 12.8 /porcja 500g)= 64,10 mg	zupa warzywna +ryż+masło+mieso drobiowe 500ml (GLU Psz, JAJ, SEL.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 83.8 /porcja 500g)= 418,90 kcal Białko ogółem (100g)= 5.1 /porcja 500g)= 25,40 g Tłuszcz (100g)= 2.6 /porcja 500g)= 12,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .5 /porcja 500g)= 2,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9.8 /porcja 500g)= 48,80 g cukry suma (100g)= .6 /porcja 500g)= 3,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= .9 /porcja 500g)= 4,30 g Sól (100g)= 0 /porcja 500g)= 0,10 g Sód (100g)= 10.1 /porcja 500g)= 50,30 mg			Wartość energetyczna[kcal] 2 069,10 kcal Białko ogółem 123,60 g Tłuszcz 66,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 18,60 g Węglowodny przyswajalne 234,50 g cukry suma 17,70 g Błonnik pokarmowy 24,80 g Sól 0,70 g Sód 265,30 mg

Wydruk z MAPY JADŁOSPIS 2

Formularz Jadłospis_Tygodniowy_posilki_w_kuchniach.f33

strona 5 z 13

Wydrukował: q. Data i godzina wydruku: 2026-08-03 13:03:25

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2026-08-16 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-16 niedziela D12- Płynna Wzmocniona	zupa warzywna +ryż+masło+mieso drobiowe 500ml (GLU Psz, JAJ, SEL.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 83.8 /porcja 500g)= 418,90 kcal Białko ogółem (100g)= 5.1 /porcja 500g)= 25,40 g Tłuszcz (100g)= 2.6 /porcja 500g)= 12,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 5 /porcja 500g)= 2,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9.8 /porcja 500g)= 48,80 g cukry suma (100g)= .6 /porcja 500g)= 3,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= .9 /porcja 500g)= 4,30 g Sól (100g)= 0 /porcja 500g)= 0,10 g Sód (100g)= 10.1 /porcja 500g)= 50,30 mg	zupa warzywna +ryż+masło+mieso drobiowe 500ml (GLU Psz, JAJ, SEL.) Jogurt owocowy 1szt-100g (MLE.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 84.6 /porcja 600g)= 497,90 kcal Białko ogółem (100g)= 4.9 /porcja 600g)= 28,60 g Tłuszcz (100g)= 2.5 /porcja 600g)= 14,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .6 /porcja 600g)= 3,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10.5 /porcja 600g)= 61,80 g cukry suma (100g)= .6 /porcja 600g)= 3,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= .7 /porcja 600g)= 4,30 g Sól (100g)= 0 /porcja 600g)= 0,20 g Sód (100g)= 8.6 /porcja 600g)= 50,30 mg	Mięso+warzywa+masło+ziemniaki 500ml Płynna (MLE, SEL.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 369.80 /porcja 1g)= 369,80 kcal Białko ogółem (100g)= 18.63 /porcja 1g)= 18,60 g Tłuszcz (100g)= 17.45 /porcja 1g)= 17,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 8.72 /porcja 1g)= 8,70 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 32.28 /porcja 1g)= 32,30 g cukry suma (100g)= 3.89 /porcja 1g)= 3,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= 8.75 /porcja 1g)= 8,80 g Sól (100g)= 10 /porcja 1g)= 10,00 g Sód (100g)= 41.00 /porcja 1g)= 41,00 mg	zupa warzywna +ryż+masło+mieso drobiowe 500ml (GLU Psz, JAJ, SEL.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 83.8 /porcja 500g)= 418,90 kcal Białko ogółem (100g)= 5.1 /porcja 500g)= 25,40 g Tłuszcz (100g)= 2.6 /porcja 500g)= 12,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .5 /porcja 500g)= 2,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9.8 /porcja 500g)= 48,80 g cukry suma (100g)= .6 /porcja 500g)= 3,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= .9 /porcja 500g)= 4,30 g Sól (100g)= 0 /porcja 500g)= 0,10 g Sód (100g)= 10.1 /porcja 500g)= 50,30 mg	zupa warzywna +ryż+masło+mieso drobiowe 500ml (GLU Psz, JAJ, SEL.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 71.5 /porcja 500g)= 357,30 kcal Białko ogółem (100g)= 3.4 /porcja 500g)= 16,80 g Tłuszcz (100g)= 1.8 /porcja 500g)= 8,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .3 /porcja 500g)= 1,60 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10.2 /porcja 500g)= 51,10 g cukry suma (100g)= .4 /porcja 500g)= 2,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= .8 /porcja 500g)= 3,80 g Sól (100g)= 0 /porcja 500g)= 0,10 g Sód (100g)= 7.2 /porcja 500g)= 35,90 mg		Wartość energetyczna[kcal] 2 062,80 kcal Białko ogółem 114,80 g Tłuszcz 66,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 18,30 g Węglowodny przyswajalne 242,60 g cukry suma 15,60 g Błonnik pokarmowy 25,50 g Sól 0,60 g Sód 227,80 mg

Wydruk z MAPY JADŁOSPIS 2

Formularz Jadłospis_Tygodniowy_posilki_w_kuchniach.f33

strona 6 z 13

Wydrukował: q. Data i godzina wydruku: 2026-08-03 13:03:25

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2026-08-16 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2026-08-16 niedziela	chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Żyt) masło porcjowane 10g (MLE), Twaróg naturalny 120g A (MLE), Pomidor sparzony 100g 2 szt kakao z cukrem 250 ml A (MLE), Wartość energetyczna[kcal] 100g)= 108.7 /porcja 570g = 604,00 kcal Białko ogółem (100g)= 5 /porcja 570g = 27,90 g Tłuszcz (100g)= 4.3 /porcja 570g = 23,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2.3 /porcja 570g = 12,60 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11.9 /porcja 570g = 66,20 g cukry suma (100g)= 3 /porcja 570g = 16,60 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.6 /porcja 570g = 8,90 g Sol (100g)= 1 /porcja 570g = 0,70 g Sód (100g)= 110.4 /porcja 570g = 613,40 mg	Herbata z cukrem 250ml A Jogurt naturalny 1szt-100g (MLE), Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 26.3 /porcja 350g = 90,70 kcal Białko ogółem (100g)= 1.5 /porcja 350g = 5,30 g Tłuszcz (100g)= 4 /porcja 350g = 1,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .3 /porcja 350g = 0,90 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 4.4 /porcja 350g = 15,20 g cukry suma (100g)= 3.4 /porcja 350g = 11,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= .1 /porcja 350g = 0,20 g Sol (100g)= 0 /porcja 350g = 0,10 g Sód (100g)= 16.2 /porcja 350g = 55,80 mg	Kalafiorowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL), Roladka drobiowa z groszkiem 100g (GLU Psz, JAJ), Sos naturalny 120g A (GLU Psz, MLE), kasza jęczmienna 200g (GLU Psz), Marchew baby z pietruszką i olejem 150g A herbata dzika róża/ jablko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 68.8 /porcja 1120g = 775,40 kcal Białko ogółem (100g)= 3.4 /porcja 1120g = 37,50 g Tłuszcz (100g)= 1.5 /porcja 1120g = 16,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .3 /porcja 1120g = 3,10 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9.4 /porcja 1120g = 104,40 g cukry suma (100g)= 1.8 /porcja 1120g = 19,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2.1 /porcja 1120g = 23,30 g Sol (100g)= .1 /porcja 1120g = 0,60 g Sód (100g)= 18.8 /porcja 1120g = 208,70 mg	Herbata z cukrem 250ml A Jogurt owocowy 1szt-100g (MLE), Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 28.9 /porcja 350g = 99,70 kcal Białko ogółem (100g)= 1 /porcja 350g = 3,30 g Tłuszcz (100g)= .5 /porcja 350g = 1,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .3 /porcja 350g = 1,10 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 5.2 /porcja 350g = 18,00 g cukry suma (100g)= 1.5 /porcja 350g = 5,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= 0 /porcja 350g = g Sol (100g)= 0 /porcja 350g = 0,10 g Sód (100g)= 2.3 /porcja 350g = 7,80 mg	chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Żyt), masło porcjowane 10g (MLE), Szynka jostowa z kurczak 40g (SOJ), Salata jarzynowa 120g A (JAJ, SEL, GOR), Rukola 10g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 113.1 /porcja 520g = 595,40 kcal Białko ogółem (100g)= 3.4 /porcja 520g = 17,80 g Tłuszcz (100g)= 4.6 /porcja 520g = 24,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.5 /porcja 520g = 7,60 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 13.2 /porcja 520g = 69,60 g cukry suma (100g)= 2.1 /porcja 520g = 10,90 g Błonnik pokarmowy (100g)= .9 /porcja 520g = 4,50 g Sol (100g)= .3 /porcja 520g = 1,70 g Sód (100g)= 87.7 /porcja 520g = 461,70 mg	Wartość energetyczna[kcal] 2 165,20 kcal Białko ogółem 91,80 g Tłuszcz 67,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 25,30 g Węglowodny przyswajalne 273,40 g cukry suma 84,10 g Błonnik pokarmowy 36,90 g Sol 3,20 g Sód 1 347,40 mg	

Wydruk z MAPY JADŁOSPIS 2

Formularz Jadłospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach 1/3

Strona 7 z 13

Wydrukował: q Data i godzina wydruku: 2026-08-03 13:05:26

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2026-08-16 KUCHNIA SZPITALNA

2026-08-16 niedziela	D08-Z ograniczenia (dla 14/55 Wegl) (Cukrzyca)	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
		Pieczony żytnio-pszenno-razowy 90g (GLU Psz, GLU Zyt, MLE,) masło porcjowane 10g (MLE,) Ser żółty 100g A (MLE,) Pomidor 100g-2szt Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 93.2 /porcja 510g = 465,80 kcal Białko ogółem (100g)= 4.7 /porcja 510g = 23,50 g Tłuszcz (100g)= 4.8 /porcja 510g = 24,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 3.3 /porcja 510g = 16,70 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 7.4 /porcja 510g = 37,00 g cukry suma (100g)= 1 /porcja 510g = 5,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.7 /porcja 510g = 8,40 g Sol (100g)= 4 /porcja 510g = 2,00 g Sód (100g)= 4.8 /porcja 510g = 24,00 mg	Skyr naturalny 150g (MLE,) Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 24.4 /porcja 400g = 97,40 kcal Białko ogółem (100g)= 4.5 /porcja 400g = 18,10 g Tłuszcz (100g)= 0 /porcja 400g = g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 0 /porcja 400g = g Węglowodny przyswajalne (100g)= 1.5 /porcja 400g = 6,20 g cukry suma (100g)= 1.5 /porcja 400g = 6,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= 0 /porcja 400g = g Sol (100g)= .1 /porcja 400g = 0,20 g Sód (100g)= 3.9 /porcja 400g = 15,40 mg	Kalafiorowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL,) Roladka drobiowa z groszkiem 100g (GLU Psz, JAJ,) Sos naturalny 120g A (GLU Psz, MLE,) kasza jęczmienna 200g (GLU Psz,) Surówka wiejska 150g G (JAJ, GOR,) Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 76.3 /porcja 1120g = 848,20 kcal Białko ogółem (100g)= 3.4 /porcja 1120g = 37,80 g Tłuszcz (100g)= 1.6 /porcja 1120g = 17,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .3 /porcja 1120g = 3,60 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9.8 /porcja 1120g = 108,70 g cukry suma (100g)= 1.8 /porcja 1120g = 19,40 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2.2 /porcja 1120g = 23,90 g Sol (100g)= .2 /porcja 1120g = 1,60 g Sód (100g)= 10 /porcja 1120g = 111,50 mg	Herbata z cukrem 250ml A Jogurt owocowy 1szt-100g (MLE,) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 28.9 /porcja 350g = 99,70 kcal Białko ogółem (100g)= 1 /porcja 350g = 3,30 g Tłuszcz (100g)= .5 /porcja 350g = 1,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .3 /porcja 350g = 1,10 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 5.2 /porcja 350g = 18,00 g cukry suma (100g)= 1.5 /porcja 350g = 5,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= 0 /porcja 350g = g Sol (100g)= 0 /porcja 350g = 0,10 g Sód (100g)= 2.3 /porcja 350g = 7,80 mg	Pieczony żytnio-pszenno-razowy 90g (GLU Psz, GLU Zyt,) masło porcjowane 10g (MLE,) Szynka jostowa z kurczak 40g (SOJ,) Salata jarzynowa 120g A (JAJ, SEL, GOR,) Rukola 10g Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 96.5 /porcja 520g = 508,10 kcal Białko ogółem (100g)= 3 /porcja 520g = 15,80 g Tłuszcz (100g)= 4.5 /porcja 520g = 23,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.4 /porcja 520g = 7,60 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9.3 /porcja 520g = 48,90 g cukry suma (100g)= 1.2 /porcja 520g = 6,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.4 /porcja 520g = 7,40 g Sol (100g)= .5 /porcja 520g = 2,50 g Sód (100g)= 3.1 /porcja 520g = 16,30 mg	Pieczony żytnio-pszenno-razowy 60g (GLU Psz, GLU Zyt,) Szynka baleroni 40g (GLU Psz, GOR,) Ogórek 30g Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 138.2 /porcja 130g = 179,40 kcal Białko ogółem (100g)= 7.2 /porcja 130g = 9,30 g Tłuszcz (100g)= 2.9 /porcja 130g = 3,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .8 /porcja 130g = 1,10 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 18.8 /porcja 130g = 24,40 g cukry suma (100g)= 1.5 /porcja 130g = 1,90 g Błonnik pokarmowy (100g)= 3.8 /porcja 130g = 4,90 g Sol (100g)= 1.4 /porcja 130g = 1,80 g Sód (100g)= 1.8 /porcja 130g = 2,40 mg	Wartość energetyczna[kcal] 2 098,90 kcal Białko ogółem 104,50 g Tłuszcz 68,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 25,00 g Węglowodny przyswajalne 225,20 g cukry suma 38,90 g Błonnik pokarmowy 44,60 g Sol 8,20 g Sód 169,60 mg

Wydruk z MAPY JADŁOSPIS 2

Formularz Jadłospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach 1/3

Strona 8 z 13

Wydrukował: q Data i godzina wydruku: 2026-08-03 13:05:26

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2026-08-16 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-15 nie żąda	chleb bezglutenowy 105g masło porcjowane 10g (MLE); Ser żółty 60g A (MLE); Pomidor 100g-2szt Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 92 //porcja 525g = 434,00 kcal Białko ogółem (100g)= 3.3 //porcja 525g = 17,50 g Tłuszcz (100g)= 5.4 //porcja 525g = 28,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 3.2 //porcja 525g = 16,70 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 7.8 //porcja 525g = 41,20 g cukry suma (100g)= 2.2 //porcja 525g = 11,60 g Błonnik pokarmowy (100g)= .5 //porcja 525g = 2,40 g Sól (100g)= 4 //porcja 525g = 2,10 g Sód (100g)= 3.1 //porcja 525g = 16,30 mg		Kalafiorowa z ziemniakami 300ml bez glutenu (SEL) Roladka drobiowa z groszkiem 100g big A (JAJ); Sos naturalny 120ml bezglutenowy (MLE); Ziemniaki 300g A Surówka wiejska 150g G (JAJ, GOR) herbata dzika róża/ jabłko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 60.2 //porcja 1220g = 752,30 kcal Białko ogółem (100g)= 2.2 //porcja 1220g = 27,40 g Tłuszcz (100g)= 1.6 //porcja 1220g = 20,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .3 //porcja 1220g = 3,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 7.6 //porcja 1220g = 95,10 g cukry suma (100g)= 2 //porcja 1220g = 25,50 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.9 //porcja 1220g = 24,30 g Sól (100g)= .1 //porcja 1220g = 1,60 g Sód (100g)= 11.7 //porcja 1220g = 146,10 mg	Herbata z cukrem 250ml A Jogurt owocowy 1szt-100g (MLE); Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 28.9 //porcja 350g = 99,70 kcal Białko ogółem (100g)= 1 //porcja 350g = 3,30 g Tłuszcz (100g)= .5 //porcja 350g = 1,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .3 //porcja 350g = 1,10 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 5.2 //porcja 350g = 18,60 g cukry suma (100g)= 1.5 //porcja 350g = 5,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= 0 //porcja 350g = g Sól (100g)= 0 //porcja 350g = 0,10 g Sód (100g)= 2.3 //porcja 350g = 7,80 mg	chleb bezglutenowy 105g masło porcjowane 10g (MLE); Szynka tostowa z kurcząt 40g (SOJ); Salatka jarzynowa 120g A (JAJ, SEL, GOR); Rukola 10g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 100 //porcja 535g = 526,30 kcal Białko ogółem (100g)= 1.9 //porcja 535g = 9,80 g Tłuszcz (100g)= 5.3 //porcja 535g = 28,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.5 //porcja 535g = 7,60 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10.1 //porcja 535g = 53,20 g cukry suma (100g)= 2.4 //porcja 535g = 12,70 g Błonnik pokarmowy (100g)= .3 //porcja 535g = 1,50 g Sól (100g)= .5 //porcja 535g = 2,70 g Sód (100g)= 1.6 //porcja 535g = 8,70 mg	Wartość energetyczna[kcal] 1 862,30 kcal Białko ogółem 58,00 g Tłuszcz 78,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 28,80 g Węglowodny przyswajalne 207,50 g cukry suma 54,80 g Błonnik pokarmowy 28,20 g Sól 6,50 g Sód 178,90 mg	

Wydruk z MAPI JADLOSPIS 2

Formularz Jadłospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

strona 9 z 13

Wydrukował: q. Data i godzina wydruku: 2026-08-03 13:03:25

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2026-08-16 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-16 nie żąda	chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Żyt.) Masło roślinne 10g Pasta roślinna 1szt-75g (GLU Psz, SOJ, GOR) Jajko gotowane 1szt-50g (JAJ) Pomidor sparzony 100g 2 szt Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 92 /porcja 575g = 541,30 kcal Białko ogółem (100g)= 3.1 /porcja 575g = 18,30 g Tłuszcz (100g)= 3.7 /porcja 575g = 21,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1 /porcja 575g = 5,80 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11.1 /porcja 575g = 65,30 g cukry suma (100g)= 2.3 /porcja 575g = 13,70 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.3 /porcja 575g = 7,70 g Sól (100g)= 3 /porcja 575g = 1,60 g Sód (100g)= 90.1 /porcja 575g = 529,80 mg		Kalafiorowa z ziemniakami 300ml bez mleczna (SEL) Roladka drobiowa z groszkiem 100g (GLU Psz, JAJ) Sos naturalny 120g A bez mleczny kasza jęczmienna 200g (GLU Psz) Brokuły duszona 150g herbata dzika róża/ jabłko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 65.2 /porcja 1170g = 724,30 kcal Białko ogółem (100g)= 3.2 /porcja 1170g = 35,50 g Tłuszcz (100g)= 1.7 /porcja 1170g = 18,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .2 /porcja 1170g = 2,50 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 8.4 /porcja 1170g = 93,00 g cukry suma (100g)= 1.3 /porcja 1170g = 13,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.8 /porcja 1170g = 20,20 g Sól (100g)= 0 /porcja 1170g = 0,40 g Sód (100g)= 13.6 /porcja 1170g = 150,70 mg	Herbata bez cukru 250 ml Pomarancz 150g Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 13 /porcja 400g = 52,20 kcal Białko ogółem (100g)= .3 /porcja 400g = 1,10 g Tłuszcz (100g)= .1 /porcja 400g = 0,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 0 /porcja 400g = g Węglowodny przyswajalne (100g)= 2.5 /porcja 400g = 10,20 g cukry suma (100g)= 2.4 /porcja 400g = 9,40 g Błonnik pokarmowy (100g)= .5 /porcja 400g = 2,10 g Sól (100g)= 0 /porcja 400g = 0,10 g Sód (100g)= 4.7 /porcja 400g = 18,60 mg	chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Żyt.) Masło roślinne 10g Szynka tostowa z kurcząt 40g (SOJ) Salatka jarzynowa 120g A (JAJ, SEL, GOR) Rukola 10g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 112.6 /porcja 520g = 592,60 kcal Białko ogółem (100g)= 3.4 /porcja 520g = 17,80 g Tłuszcz (100g)= 4.5 /porcja 520g = 23,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.1 /porcja 520g = 5,70 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 13.2 /porcja 520g = 69,80 g cukry suma (100g)= 2.1 /porcja 520g = 10,90 g Błonnik pokarmowy (100g)= .9 /porcja 520g = 4,50 g Sól (100g)= .3 /porcja 520g = 1,80 g Sód (100g)= 87.5 /porcja 520g = 460,80 mg	Wartość energetyczna[kcal] 1 910,40 kcal Białko ogółem 72,70 g Tłuszcz 64,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 14,00 g Węglowodny przyswajalne 238,10 g cukry suma 47,80 g Błonnik pokarmowy 34,50 g Sól 3,90 g Sód 1159,90 mg	

Wydruk z MAPI JADLOSPIS 2

Formularz Jadłospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

strona 10 z 13

Wydrukował: q. Data i godzina wydruku: 2026-08-03 13:03:25

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2026-08-16 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2026-08-16 niedziela	Chleb żytnio-pszenny 60g (GLU Psz, GLU Żyt.) Pieczywo żytnio-pszenno-razowe 36g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Ser żółty 60g A (MLE.) Pomidor 100g-2szt Kakao z cukrem 250 ml A (MLE.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 118.4 /porcja 515g = 623,30 kcal Białko ogółem (100g)= 5.7 /porcja 515g = 28,80 g Tłuszcz (100g)= 5.9 /porcja 515g = 31,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 3.6 /porcja 515g = 19,20 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10.5 /porcja 515g = 55,40 g cukry suma (100g)= 2.3 /porcja 515g = 11,90 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.9 /porcja 515g = 9,90 g Sól (100g)= 3 /porcja 515g = 1,60 g Sód (100g)= 65.1 /porcja 515g = 342,80 mg		Kalafiorowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL.) Ziemniaki 200g a Ryba gotowana w jarzynach- 150g (RYB.) Surówka wiejska 150g G (JAJ, GOR.) herbata dzika róża/ jabłko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 53.9 /porcja 1050g = 539,00 kcal Białko ogółem (100g)= 5 /porcja 1050g = 49,80 g Tłuszcz (100g)= 5 /porcja 1050g = 4,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2 /porcja 1050g = 1,60 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 7.8 /porcja 1050g = 78,20 g cukry suma (100g)= 2.4 /porcja 1050g = 24,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.5 /porcja 1050g = 14,90 g Sól (100g)= 2 /porcja 1050g = 1,60 g Sód (100g)= 13.1 /porcja 1050g = 130,60 mg	Herbata z cukrem 250ml A Jogurt owocowy 1szt-100g (MLE.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 28.9 /porcja 350g = 99,70 kcal Białko ogółem (100g)= 1 /porcja 350g = 3,30 g Tłuszcz (100g)= 5 /porcja 350g = 1,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 3 /porcja 350g = 1,10 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 5.2 /porcja 350g = 18,00 g cukry suma (100g)= 1.5 /porcja 350g = 5,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= 0 /porcja 350g = 0 Sól (100g)= 0 /porcja 350g = 0,10 g Sód (100g)= 2.3 /porcja 350g = 7,80 mg	chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Sałatka jarzynowa 120g A (JAJ, SEL, GOR.) Dziem porcjowany 1szt-25g Rukola 10g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 117.1 /porcja 505g = 585,40 kcal Białko ogółem (100g)= 2.2 /porcja 505g = 11,80 g Tłuszcz (100g)= 4.7 /porcja 505g = 23,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.4 /porcja 505g = 7,00 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 15.8 /porcja 505g = 78,80 g cukry suma (100g)= 9.5 /porcja 505g = 47,40 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.5 /porcja 505g = 7,30 g Sól (100g)= 3 /porcja 505g = 1,70 g Sód (100g)= 92.3 /porcja 505g = 461,70 mg	Wartość energetyczna[kcal] 1 847,40 kcal Białko ogółem 93,90 g Tłuszcz 60,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 28,90 g Węglowodny przyswajalne 230,40 g cukry suma 88,50 g Błonnik pokarmowy 32,10 g Sól 5,00 g Sód 942,90 mg	

Wydruk z MAPY JADŁOSPIS 2

Formularz: Jadłospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach f3

strona 11 z 13

Wydrukował: q. Data i godzina wydruku: 2026-08-03 13:03:25

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2026-08-16 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
CIEKA CIEKA-Dziś i jutro	chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Twaróg naturalny 120g A (MLE.) Pomidor sparzony 100g 2 szt Kakao z cukrem 250 ml A (MLE.) Wartość energetyczna[kcal] 604,00 kcal Białko ogółem 27,90 g Tłuszcz 23,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 12,60 g Węglowodny przyswajalne 66,20 g cukry suma 16,60 g Błonnik pokarmowy 8,90 g Sól 0,70 g Sód 613,40 mg		Kalafiorowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL.) Ruladka drobiowa z groszkiem 100g (GLU Psz, JAJ.) Sos naturalny 120g A (GLU Psz, MLE.) kasza jęczmienna 200g (GLU Psz.) Marchew babę z pietruszką i olejem 150g A herbata dzika róża/ jablko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 775,40 kcal Białko ogółem 37,50 g Tłuszcz 16,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 3,10 g Węglowodny przyswajalne 104,40 g cukry suma 19,80 g Błonnik pokarmowy 23,30 g Sól 0,60 g Sód 208,70 mg	Herbata z cukrem 250ml A Jogurt owocowy 1szt-100g (MLE.) Wartość energetyczna[kcal] 99,70 kcal Białko ogółem 3,30 g Tłuszcz 1,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 1,10 g Węglowodny przyswajalne 18,00 g cukry suma 5,00 g Błonnik pokarmowy g Sól 0,10 g Sód 7,80 mg	chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Szyńska tostowa z kurczak 40g (SOJ.) Sałatka jarzynowa 120g A (JAJ, SEL, GOR.) Rukola 10g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 595,40 kcal Białko ogółem 17,80 g Tłuszcz 24,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 7,60 g Węglowodny przyswajalne 69,60 g cukry suma 10,90 g Błonnik pokarmowy 4,50 g Sól 1,70 g Sód 461,70 mg		Wartość energetyczna[kcal] 2 074,50 kcal Białko ogółem 86,50 g Tłuszcz 66,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 24,40 g Węglowodny przyswajalne 258,20 g cukry suma 52,30 g Błonnik pokarmowy 36,70 g Sól 3,10 g Sód 1 291,60 mg
	CIEKA CIEKA-Ograniczenie ilości pławy węgla i cukru	Pieczywo żytnio-pszenno-razowe 90g (GLU Psz, GLU Żyt.) Masło roślinne 10g Ser żółty 60g A (MLE.) Twaróg 60g A (MLE.) Pomidor 100g-2szt Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 397,50 kcal Białko ogółem 17,60 g Tłuszcz 16,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 8,60 g Węglowodny przyswajalne 39,20 g cukry suma 7,50 g Błonnik pokarmowy 8,40 g Sól 1,70 g Sód 87,10 mg	Skyr naturalny 150g (MLE.) Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 97,40 kcal Białko ogółem 18,10 g Tłuszcz g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem g Węglowodny przyswajalne 6,20 g cukry suma 6,20 g Błonnik pokarmowy g Sól 0,20 g Sód 15,40 mg	Kalafiorowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL.) Ruladka drobiowa z groszkiem 150g A (GLU Psz, JAJ.) Sos naturalny 120g A (GLU Psz, MLE.) kasza jęczmienna 200g (GLU Psz.) Surówka wiejska 150g G (JAJ, GOR.) Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 1 172,50 kcal Białko ogółem 76,30 g Tłuszcz 15,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 2,70 g Węglowodny przyswajalne 149,90 g cukry suma 24,10 g Błonnik pokarmowy 36,10 g Sól 2,00 g Sód 183,00 mg	Kalafiorowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL.) Ruladka drobiowa z groszkiem 150g A (GLU Psz, JAJ.) Sos naturalny 120g A (GLU Psz, MLE.) kasza jęczmienna 200g (GLU Psz.) Surówka wiejska 150g G (JAJ, GOR.) Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 595,30 kcal Białko ogółem 15,90 g Tłuszcz 23,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 5,60 g Węglowodny przyswajalne 46,90 g cukry suma 6,20 g Błonnik pokarmowy 7,40 g Sól 2,70 g Sód 15,40 mg	Pieczywo żytnio-pszenno-razowe 90g (GLU Psz, GLU Żyt.) Masło roślinne 10g Szyńska tostowa z kurczak 40g (SOJ.) Sałatka jarzynowa 120g A (JAJ, SEL, GOR.) Rukola 10g Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 595,30 kcal Białko ogółem 15,90 g Tłuszcz 23,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 5,60 g Węglowodny przyswajalne 46,90 g cukry suma 6,20 g Błonnik pokarmowy 7,40 g Sól 2,70 g Sód 15,40 mg	Pieczywo żytnio-pszenno-razowe 60g (GLU Psz, GLU Żyt.) Masło roślinne 10g Szyńska baleroni 40g (GLU Psz, GOR.) Papryka świeża 30g Wartość energetyczna[kcal] 184,60 kcal Białko ogółem 9,50 g Tłuszcz 3,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 1,10 g Węglowodny przyswajalne 25,10 g cukry suma 2,70 g Błonnik pokarmowy 5,30 g Sól 1,80 g Sód 0,80 mg

Wydruk z MAPY JADŁOSPIS 2

Formularz: Jadłospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach f3

strona 12 z 13

Wydrukował: q. Data i godzina wydruku: 2026-08-03 13:03:25

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

2019. 2. 28. 14:00 JACLOSPIS 2