

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2026-08-17 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2025-06-17 poniedziałek	D01-Podstawowa	Pieczątko żytnio-czerwono-razowe 35g (GLU Psz, GLU Żyt.) Chleb żytnio-pszenny 60g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcelanowe 10g (MLE.) Twaróg z pietruszką 120g (MLE.) Ozimek porcelanowy 1szt-25g Papryka słodka 80g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 91,5 /porcja 580g = 538,20 kcal Białko ogółem (100g)= 4,9 /porcja 580g = 26,90 g Tłuszcz (100g)= 2,6 /porcja 580g = 15,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,6 /porcja 580g = 9,20 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11,5 /porcja 580g = 67,70 g cukry suma (100g)= 9,2 /porcja 580g = 53,90 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,7 /porcja 580g = 10,10 g Sól (100g)= 2 /porcja 580g = 0,90 g Sód (100g)= 49,4 /porcja 580g = 294,80 mg		Szpinakowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL.) Klopsiki drobiowe pieczone 2szt-100g A (GLU Psz, JAJ, SOJ, GLU Jęcz.) Sos pomidorowy 120g A (GLU Psz, MLE, SEL.) Ryż pełnoziarnisty 200g Salatka z buraczków 150g got. Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 81,3 /porcja 1120g = 903,20 kcal Białko ogółem (100g)= 2,9 /porcja 1120g = 32,50 g Tłuszcz (100g)= 2 /porcja 1120g = 22,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 4 /porcja 1120g = 4,70 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 13,2 /porcja 1120g = 146,90 g cukry suma (100g)= 2,5 /porcja 1120g = 28,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,8 /porcja 1120g = 19,70 g Sól (100g)= 2 /porcja 1120g = 1,80 g Sód (100g)= 6,4 /porcja 1120g = 71,60 mg	Herbata z cukrem 250ml A Jogurt musli z owocami 1szt-200g (GLU Psz, MLE, ORZ, GLU Ows.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 49,9 /porcja 450g = 226,70 kcal Białko ogółem (100g)= 1,7 /porcja 450g = 7,70 g Tłuszcz (100g)= 1,4 /porcja 450g = 6,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 8 /porcja 450g = 3,60 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 7,2 /porcja 450g = 32,60 g cukry suma (100g)= 6,6 /porcja 450g = 29,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= 0 /porcja 450g = g Sól (100g)= 1 /porcja 450g = 0,20 g Sód (100g)= 1,7 /porcja 450g = 7,80 mg	chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcelanowe 10g (MLE.) Paprykarz szczeciński 1 szt 130g (GLU Psz, RYB.) Ogerek kiszony 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 107,3 /porcja 530g = 564,60 kcal Białko ogółem (100g)= 3,3 /porcja 530g = 17,30 g Tłuszcz (100g)= 4,2 /porcja 530g = 22,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,4 /porcja 530g = 7,50 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 13,4 /porcja 530g = 70,60 g cukry suma (100g)= 2,4 /porcja 530g = 12,60 g Błonnik pokarmowy (100g)= 9 /porcja 530g = 4,50 g Sól (100g)= 4 /porcja 530g = 2,10 g Sód (100g)= 87,7 /porcja 530g = 461,70 mg	Wartość energetyczna[kcal] 2 232,70 kcal Białko ogółem 86,40 g Tłuszcz 65,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 25,00 g Węglowodny przyswajalne 317,50 g cukry suma 124,30 g Błonnik pokarmowy 34,30 g Sól 5,00 g Sód 825,90 mg	

20.08.2026. Shept
STARSZY DIETETYK
mgr inż. Magdalena Kwiatkowska

Wydruk z MAP JADŁOSPIS 2

Formularz Jadłospis_Tygodniowy_posileki_w_kolumnach/r3

strona 1 z 13

Wydrukował: q. Data i godzina wydruku: 2026-08-04 10:47:41

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2026-08-17 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2026-08-17 poniedziałek	D02-Lubuska						
	chleb żytnio-pszenny 80g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcelanowe 10g (MLE.) Twaróg z pietruszką 120g (MLE.) Ozimek porcelanowy 1szt-25g Pomidor sparzony 100g 2 szt Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 95,2 /porcja 595g = 559,90 kcal Białko ogółem (100g)= 5 /porcja 595g = 29,50 g Tłuszcz (100g)= 2,5 /porcja 595g = 15,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,6 /porcja 595g = 9,20 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12,5 /porcja 595g = 73,40 g cukry suma (100g)= 9 /porcja 595g = 52,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,5 /porcja 595g = 8,50 g Sól (100g)= 1 /porcja 595g = 0,50 g Sód (100g)= 20,1 /porcja 595g = 471,30 mg		Szpinakowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL.) Klopsiki drobiowe pieczone 2szt-100g A (GLU Psz, JAJ, SOJ, GLU Jęcz.) Sos pomidorowy 120g A (GLU Psz, MLE, SEL.) Ryż biały 200g Salatka z buraczków 150g got. Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 92,4 /porcja 921g = 840,30 kcal Białko ogółem (100g)= 3,3 /porcja 921g = 36,40 g Tłuszcz (100g)= 2,3 /porcja 921g = 20,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 5 /porcja 921g = 4,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 14 /porcja 921g = 127,50 g cukry suma (100g)= 3,1 /porcja 921g = 28,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,4 /porcja 921g = 12,50 g Sól (100g)= 2 /porcja 921g = 1,80 g Sód (100g)= 7,7 /porcja 921g = 70,10 mg	Herbata z cukrem 250ml A Jogurt musli z owocami 1szt-200g (GLU Psz, MLE, ORZ, GLU Ows.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 49,9 /porcja 450g = 226,70 kcal Białko ogółem (100g)= 1,7 /porcja 450g = 7,70 g Tłuszcz (100g)= 1,4 /porcja 450g = 6,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 8 /porcja 450g = 3,60 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 7,2 /porcja 450g = 32,60 g cukry suma (100g)= 6,6 /porcja 450g = 29,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= 0 /porcja 450g = g Sól (100g)= 1 /porcja 450g = 0,20 g Sód (100g)= 1,7 /porcja 450g = 7,80 mg	chleb żytnio-pszenny 80g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcelanowe 10g (MLE.) Paprykarz szczeciński 1 szt 130g (GLU Psz, RYB.) Mix salat z olejem i marchewka 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 114,9 /porcja 530g = 604,80 kcal Białko ogółem (100g)= 3,2 /porcja 530g = 16,90 g Tłuszcz (100g)= 5,2 /porcja 530g = 27,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,5 /porcja 530g = 7,80 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 13,3 /porcja 530g = 70,00 g cukry suma (100g)= 2,4 /porcja 530g = 12,60 g Błonnik pokarmowy (100g)= 8 /porcja 530g = 4,30 g Sól (100g)= 4 /porcja 530g = 2,10 g Sód (100g)= 87,7 /porcja 530g = 461,70 mg	Wartość energetyczna[kcal] 2 231,70 kcal Białko ogółem 84,60 g Tłuszcz 69,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 24,90 g Węglowodny przyswajalne 303,50 g cukry suma 123,20 g Błonnik pokarmowy 25,30 g Sól 4,60 g Sód 1010,90 mg	

Wydruk z MAP JADŁOSPIS 2

Formularz Jadłospis_Tygodniowy_posileki_w_kolumnach/r3

strona 2 z 13

Wydrukował: q. Data i godzina wydruku: 2026-08-04 10:47:41

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2026-08-17 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2026-08-17, poniedziałek	Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) Pieczywo żytnio-pszenno-razowe 35g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Twaróg z pietruszką 120g (MLE) Dziemi porcjowany 1szt-25g Papryka świeża 60g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 461,10 kcal Białko ogółem 26,20 g Tłuszcz 14,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 9,10 g Węglowodny przyswajalne 53,00 g cukry suma 53,30 g Błonnik pokarmowy 8,80 g Sól 0,80 g Sód 148,90 mg	Herbata z cukrem 250ml A Jabłko 130g Wartość energetyczna[kcal] 68,10 kcal Białko ogółem 0,50 g Tłuszcz 0,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem g Węglowodny przyswajalne 14,60 g cukry suma 14,20 g Błonnik pokarmowy 1,90 g Sól g Sód 9,70 mg	Szpinakowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL.) Klopsiki drobiowe pieczone 2szt-100g A (GLU Psz, JAJ, SOJ, GLU Jęcz.) Sos pomidorowy 120g A (GLU Psz, MLE, SEL.) Ryż pełnoziarnisty 100g A Salatka z buraczków 100g got Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 697,20 kcal Białko ogółem 28,20 g Tłuszcz 19,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 4,30 g Węglowodny przyswajalne 101,50 g cukry suma 22,40 g Błonnik pokarmowy 14,20 g Sól 1,40 g Sód 107,50 mg	Herbata owocowa z cukrem 250ml Jogurt musli z owocami 1szt-200g (GLU Psz, MLE, ORZ, GLU Ows.) Wartość energetyczna[kcal] 246,60 kcal Białko ogółem 7,70 g Tłuszcz 6,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 3,60 g Węglowodny przyswajalne 37,60 g cukry suma 34,90 g Błonnik pokarmowy g Sól 0,20 g Sód 7,80 mg	Chleb żytnio-pszenny 60g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Paprykarz szczeciński 1 szt 130g (GLU Psz, RYB.) Ogórek kiszony 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 461,80 kcal Białko ogółem 13,70 g Tłuszcz 21,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 7,30 g Węglowodny przyswajalne 51,00 g cukry suma 11,80 g Błonnik pokarmowy 2,80 g Sól 2,00 g Sód 280,50 mg	Wartość energetyczna[kcal] 1 934,80 kcal Białko ogółem 76,30 g Tłuszcz 62,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 24,30 g Węglowodny przyswajalne 257,70 g cukry suma 136,50 g Błonnik pokarmowy 27,70 g Sól 4,40 g Sód 554,40 mg	

Wydruk : MAPI JADŁOSPIS 2

Formuła z: Jadłospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

strona 3 z 13

Wydrukował: q Data i godzina wydruku: 2026-08-04 10:47:41

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2026-08-17 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2026-08-17 poniedziałek	Bułka pszenna 100g (GLU Psz, SOJ, GLU Jęcz.) Twaróg z pietruszką 120g (MLE) Pomidory sparzone 100g 2 szt Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 81 /porcja 570g)= 450,10 kcal Białko ogółem (100g)= 5,3 /porcja 570g)= 29,60 g Tłuszcz (100g)= 1,1 /porcja 570g)= 6,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 0,7 /porcja 570g)= 3,60 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12,1 /porcja 570g)= 67,30 g cukry suma (100g)= 2,9 /porcja 570g)= 16,30 g Błonnik pokarmowy (100g)= 0,9 /porcja 570g)= 4,80 g Sól (100g)= 0,3 /porcja 570g)= 1,70 g Sód (100g)= 3,1 /porcja 570g)= 17,40 mg	Jabłko gotowane 150g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 19,3 /porcja 400g)= 77,10 kcal Białko ogółem (100g)= 0,40 g /porcja 400g)= 0,40 g Tłuszcz (100g)= 0,30 g /porcja 400g)= 0,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 0 /porcja 400g)= g Węglowodny przyswajalne (100g)= 4,3 /porcja 400g)= 17,40 g cukry suma (100g)= 4,3 /porcja 400g)= 17,10 g Błonnik pokarmowy (100g)= 0,4 /porcja 400g)= 1,50 g Sól (100g)= 0 /porcja 400g)= g Sód (100g)= 2,3 /porcja 400g)= 9,30 mg	Szpinakowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL.) Ryż biały 200g Klopsiki drobiowe pieczone 2szt-100g A (GLU Psz, JAJ, SOJ, GLU Jęcz.) Salatka z buraczków 150g got. Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 96,6 /porcja 801g)= 804,60 kcal Białko ogółem (100g)= 5,2 /porcja 801g)= 42,80 g Tłuszcz (100g)= 1,6 /porcja 801g)= 12,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 0,2 /porcja 801g)= 1,80 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 14,7 /porcja 801g)= 122,70 g cukry suma (100g)= 3 /porcja 801g)= 25,10 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,7 /porcja 801g)= 14,10 g Sól (100g)= 0,2 /porcja 801g)= 1,70 g Sód (100g)= 3,3 /porcja 801g)= 27,60 mg	Herbata z cukrem 250ml A Jogurt musli z owocami 1szt-200g (GLU Psz, MLE, ORZ, GLU Ows.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 49,9 /porcja 450g)= 226,70 kcal Białko ogółem (100g)= 1,7 /porcja 450g)= 7,70 g Tłuszcz (100g)= 1,4 /porcja 450g)= 6,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 0,8 /porcja 450g)= 3,60 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 7,2 /porcja 450g)= 32,60 g cukry suma (100g)= 6,6 /porcja 450g)= 29,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= 0 /porcja 450g)= g Sól (100g)= 0,1 /porcja 450g)= 0,20 g Sód (100g)= 1,7 /porcja 450g)= 7,80 mg	Bułka pszenna 100g (GLU Psz, SOJ, GLU Jęcz.) Paprykarz szczeciński 1 szt 130g (GLU Psz, RYB.) Mix sałat z olejem i marchewką 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 102 /porcja 530g)= 537,00 kcal Białko ogółem (100g)= 3,2 /porcja 530g)= 16,90 g Tłuszcz (100g)= 3,5 /porcja 530g)= 18,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 0,4 /porcja 530g)= 2,20 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 14,1 /porcja 530g)= 73,90 g cukry suma (100g)= 2,4 /porcja 530g)= 12,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= 0,7 /porcja 530g)= 3,40 g Sól (100g)= 0,6 /porcja 530g)= 3,30 g Sód (100g)= 1,5 /porcja 530g)= 7,80 mg	Wartość energetyczna[kcal] 2 095,50 kcal Białko ogółem 97,50 g Tłuszcz 43,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 11,20 g Węglowodny przyswajalne 313,90 g cukry suma 101,10 g Błonnik pokarmowy 23,80 g Sól 6,90 g Sód 69,90 mg	

Wydruk : MAPI JADŁOSPIS 2

Formuła z: Jadłospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

strona 4 z 13

Wydrukował: q Data i godzina wydruku: 2026-08-04 10:47:41

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2026-08-17 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2026-08-17 poniedziałek D1: Papkowiak	zupa warzywna +ryż+masło+mieso drobiowe 500ml (GLU Psz, JAJ, SEL.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 83.8/(porcja 500g) = 418,90 kcal Białko ogółem (100g)= 5.1 /porcja 500g) = 25,40 g Tłuszcz (100g)= 2.6 /porcja 500g) = 12,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .5 /porcja 500g) = 2,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9.8 /porcja 500g) = 48,80 g cukry suma (100g)= .6 /porcja 500g) = 3,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= .9 /porcja 500g) = 4,30 g Sól (100g)= 0 /porcja 500g)= 0,10 g Sód (100g)= 10.1 /porcja 500g)= 50,30 mg	Jogurt musli z owocami 1szt=200g (GLU Psz, MLE, ORZ, GLU Ows.) zupa warzywna +ryż+masło+mieso drobiowe 500ml (GLU Psz, JAJ, SEL.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 87.5/(porcja 700g) = 612,50 kcal Białko ogółem (100g)= 4.6 /porcja 700g) = 32,00 g Tłuszcz (100g)= 2.7 /porcja 700g) = 19,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .8 /porcja 700g) = 5,90 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10.7 /porcja 700g) = 76,40 g cukry suma (100g)= 3.9 /porcja 700g) = 27,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= .6 /porcja 700g) = 4,30 g Sól (100g)= .1 /porcja 700g)= 0,40 g Sód (100g)= 7 /porcja 700g) = 50,30 mg	Mieso+warzywa+masło+ziemia ni 500ml Papka (GLU Psz, MLE, SEL.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 62.9/(porcja 500g) = 314,50 kcal Białko ogółem (100g)= 3.8 /porcja 500g) = 18,80 g Tłuszcz (100g)= 2.7 /porcja 500g) = 13,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.3 /porcja 500g) = 6,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 5.3 /porcja 500g) = 26,30 g cukry suma (100g)= 1 /porcja 500g) = 4,90 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.5 /porcja 500g) = 7,60 g Sól (100g)= 0 /porcja 500g)= 0,20 g Sód (100g)= 12.8 /porcja 500g)= 64,10 mg	zupa warzywna +ryż+masło+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] 2 196,10 kcal Białko ogółem 128,00 g Tłuszcz 71,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 19,10 g Węglowodny przyswajalne 249,10 g cukry suma 42,50 g Błonnik pokarmowy 24,80 g Sól 0,90 g Sód 265,30 mg	

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz Jadłospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach f3

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

strona 5 z 13

Wydrukował: q. Data i godzina wydruku: 2026-08-16 10:47:41

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2026-08-17 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2026-08-17 poniedziałek D2: Płynna warzechnia	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 z owocami bez cukru 1szt= 150g (MLE.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 98.8/(porcja 501g) = 493,90 kcal Białko ogółem (100g)= 6 /porcja 501g) = 29,80 g Tłuszcz (100g)= 3.2 /porcja 501g) = 15,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .9 /porcja 501g) = 4,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10.8 /porcja 501g) = 53,80 g cukry suma (100g)= 1.5 /porcja 501g) = 7,70 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.5 /porcja 501g) = 7,30 g Sól (100g)= .1 /porcja 501g)= 0,30 g Sód (100g)= 10.1 /porcja 501g)= 50,30 mg	Mięso+warzywa+ masło+ziemiaki 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)= 3.80 /porcja 1g) = 3,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= 8.75 /porcja 1g) = 8,80 g Sól (100g)= 10 /porcja 1g) = 0,10 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 drobiowa 500ml (GLU Psz, JAJ, SEL.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 71.5/(porcja 500g) = 357,30 kcal Białko ogółem (100g)= 3.4 /porcja 500g) = 16,80 g Tłuszcz (100g)= 1.8 /porcja 500g) = 9,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .3 /porcja 500g) = 1,60 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10.2 /porcja 500g) = 51,60 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)= 35,50 mg	Wartość energetyczna[kcal] 2 658,80 kcal Białko ogółem 116,00 g Tłuszcz 67,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 19,20 g Węglowodny przyswajalne 234,80 g cukry suma 20,10 g Błonnik pokarmowy 28,50 g Sól 0,76 g Sód 227,80 mg	

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz Jadłospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach f3

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

strona 6 z 13

Wydrukował: q. Data i godzina wydruku: 2026-08-16 10:47:41

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2026-08-17 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2026-08-17 poniedziałek	chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Zyt.) masło porcjowane 10g (MLE), Twaróg z pietruszką 200g (MLE), Ołówek porcjowany 1szt-25g Pomidor sparzony 100g 2 szt Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 98.6/(porcja 675g) = 657.50 kcal Białko ogółem (100g)= 6.5 /porcja 675g) = 43.20 g Tłuszcz (100g)= 2.7 /porcja 675g) = 18.20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.7 /porcja 675g) = 11.40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11.6/(porcja 675g) = 77.10 g cukry suma (100g)= 8.5 /porcja 675g) = 56.50 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.3 /porcja 675g) = 8.50 g Sól (100g)= .1/(porcja 675g) = 0.60 g Sód (100g)= 70.7 /porcja 675g) = 471.30 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 Sól (100g)= 0/(porcja 350g) = 0.10 g Sód (100g)= 16.2 /porcja 350g) = 55.80 mg	Szpinakowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL.) Klopsiki drobiowe pieczone 2szt-100g A (GLU Psz, JAJ, SOJ, GLU Jęcz.) Sos pomidorowy 120g A (GLU Psz, MLE, SEL.) Ryż biały 200g Salatka z buraczków 150g got. Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 92.4/(porcja 921g) = 840.30 kcal Białko ogółem (100g)= 3.3 /porcja 921g) = 30.40 g Tłuszcz (100g)= 2.3 /porcja 921g) = 20.70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .5/(porcja 921g) = 4.30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 14/(porcja 921g) = 127.50 g cukry suma (100g)= 3.1 /porcja 921g) = 28.00 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.4/(porcja 921g) = 12.50 g Sól (100g)= .2/(porcja 921g) = 1.80 g Sód (100g)= 7.7 /porcja 921g) = 70.10 mg	Herbata z cukrem 250ml A Jogurt musli z owocami 1szt-200g (GLUPsz, MLE, ORZ, GLU Ows.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 49.9/(porcja 450g) = 226.70 kcal Białko ogółem (100g)= 1.7 /porcja 450g) = 7.70 g Tłuszcz (100g)= 1.4 /porcja 450g) = 6.20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .8/(porcja 450g) = 3.60 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 7.2/(porcja 450g) = 32.60 g cukry suma (100g)= 6.6 /porcja 450g) = 29.80 g Błonnik pokarmowy (100g)= 0 /porcja 450g) = 0 Sól (100g)= .1/(porcja 450g) = 0.20 g Sód (100g)= 1.7 /porcja 450g) = 7.80 mg	chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Zyt.) masło porcjowane 10g (MLE), Paprykarz szczeciński 1 szt 130g (GLU Psz, RYB.) Mix salat: z olejem i marchewką 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 114.9/(porcja 530g) = 604.80 kcal Białko ogółem (100g)= 3.2 /porcja 530g) = 16.90 g Tłuszcz (100g)= 5.2 /porcja 530g) = 27.10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.5 /porcja 530g) = 7.80 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 13.3/(porcja 530g) = 70.00 g cukry suma (100g)= 2.4 /porcja 530g) = 12.60 g Błonnik pokarmowy (100g)= .8 /porcja 530g) = 4.30 g Sól (100g)= .4/(porcja 530g) = 2.10 g Sód (100g)= 87.7 /porcja 530g) = 461.70 mg	Wartość energetyczna[kcal] 2 420,00 kcal Białko ogółem 103,50 g Tłuszcz 73,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 28,00 g Węglowodny przyswajalne 322,40 g cukry suma 138,70 g Błonnik pokarmowy 25,50 g Sól 4,80 g Sód 1 066,70 mg	

Wydruk z MAPY JADŁOSPIS 2

Formularz: Jadłospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.f33

strona 7 z 13

Wydrukował: q Data i godzina wydruku: 2026-08-04 10:47:41

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2026-08-17 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2026-08-17 poniedziałek	Pieczewo żytnio-pszenno-razowe 90g (GLU Psz, GLU Zyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Twaróg z pietruszką 120g (MLE) Papryka świeża 80g Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 78.9/(porcja 550g) = 438,30 kcal Białko ogółem (100g)= 5 /porcja 550g) = 27,80 g Tłuszcz (100g)= 2.7 /porcja 550g) = 14,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.7 /porcja 550g) = 9,20 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 7.9 /porcja 550g) = 43,60 g cukry suma (100g)= 2.2 /porcja 550g) = 12,50 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.6 /porcja 550g) = 9,10 g Sól (100g)= .2/(porcja 550g) = 1,40 g Sód (100g)= 3.7 /porcja 550g) = 20,70 mg	Jogurt z owocami bez cukru 1szt-150g (MLE) Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 30.6/(porcja 251g) = 76,40 kcal Białko ogółem (100g)= 1.8 /porcja 251g) = 4,50 g Tłuszcz (100g)= 1.2 /porcja 251g) = 3,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .8 /porcja 251g) = 2,00 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 2 /porcja 251g) = 5,00 g cukry suma (100g)= 1.8 /porcja 251g) = 4,50 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.2 /porcja 251g) = 3,00 g Sól (100g)= .1/(porcja 251g) = 0,20 g Sód (100g)= 6.2 /porcja 251g) = 15,40 mg	Szpinakowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL.) Klopsiki drobiowe pieczone 2szt-100g A (GLU Psz, JAJ, SOJ, GLU Jęcz.) Sos pomidorowy 120g A (GLU Psz, MLE, SEL.) Ryż pełnoziarnisty 200g Salatka z buraczków 150g got. Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 78.6/(porcja 1120g) = 851,40 kcal Białko ogółem (100g)= 2.9 /porcja 1120g) = 32,10 g Tłuszcz (100g)= 2 /porcja 1120g) = 21,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .4 /porcja 1120g) = 4,60 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12.1/(porcja 1120g) = 134,90 g cukry suma (100g)= 2.3 /porcja 1120g) = 25,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.8 /porcja 1120g) = 19,70 g Sól (100g)= .2/(porcja 1120g) = 1,80 g Sód (100g)= 7.8 /porcja 1120g) = 87,00 mg	Herbata z cukrem 250ml A Jogurt musli z owocami 1szt-200g (GLU Psz, MLE, ORZ, GLU Ows.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 49.9/(porcja 450g) = 226,70 kcal Białko ogółem (100g)= 1.7 /porcja 450g) = 7,70 g Tłuszcz (100g)= 1.4 /porcja 450g) = 6,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .8 /porcja 450g) = 3,60 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 7.2/(porcja 450g) = 32,60 g cukry suma (100g)= 6.6 /porcja 450g) = 29,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= 0 /porcja 450g) = 0 Sól (100g)= .1/(porcja 450g) = 0,20 g Sód (100g)= 1.7 /porcja 450g) = 7,80 mg	Pieczewo żytnio-pszenno-razowe 90g (GLU Psz, GLU Zyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Paprykarz szczeciński 1 szt 130g (GLU Psz, RYB.) Ogórek kiszony 50g Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 90.7/(porcja 530g) = 477,40 kcal Białko ogółem (100g)= 2.9 /porcja 530g) = 15,30 g Tłuszcz (100g)= 4.1 /porcja 530g) = 21,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.4 /porcja 530g) = 7,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9.5/(porcja 530g) = 49,90 g cukry suma (100g)= 1.5 /porcja 530g) = 7,90 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.4 /porcja 530g) = 7,40 g Sól (100g)= .6/(porcja 530g) = 3,60 g Sód (100g)= 3.1 /porcja 530g) = 16,30 mg	Pieczewo żytnio-pszenno-razowe 60g (GLU Psz, GLU Zyt.) masło 10g (MLE) Golonkowa delikatkowa z indyka 40g (GLU Psz, SEL, GOR.) Rukola 10g Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 203.1/(porcja 120g) = 251,90 kcal Białko ogółem (100g)= 8.7 /porcja 120g) = 10,50 g Tłuszcz (100g)= 9.7 /porcja 120g) = 11,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 5 /porcja 120g) = 6,00 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 19.7/(porcja 120g) = 23,70 g cukry suma (100g)= 1.4 /porcja 120g) = 1,60 g Błonnik pokarmowy (100g)= 4.2 /porcja 120g) = 5,00 g Sól (100g)= 1/(porcja 120g) = 1,20 g Sód (100g)= 0 /porcja 120g) = mg	Wartość energetyczna[kcal] 2 095,40 kcal Białko ogółem 90,20 g Tłuszcz 73,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 25,20 g Węglowodny przyswajalne 257,10 g cukry suma 51,50 g Błonnik pokarmowy 44,20 g Sól 7,60 g Sód 139,40 mg

Wydruk z MAPY JADŁOSPIS 2

Formularz: Jadłospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.f33

strona 8 z 13

Wydrukował: q Data i godzina wydruku: 2026-08-04 10:47:41

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2026-08-17 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2025-08-17 poniedziałek GL - Bezglutenowa	chleb bezglutenowy 105g masło porcjowane 10g (MLE) Paprykarz z pietruszką 120g (MLE) Dżem porcjowany 1szt-25g Papryka mielona 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 64.7 /porcja 590g = 498,50 kcal Białko ogółem (100g)= 3.7 /porcja 590g = 21,70 g Tłuszcz (100g)= 3.3 /porcja 590g = 19,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.6 /porcja 590g = 9,20 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9.8 /porcja 590g = 57,90 g cukry suma (100g)= 9.5 /porcja 590g = 55,60 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1 /porcja 590g = 5,90 g Sól (100g)= 3 /porcja 590g = 1,50 g Sód (100g)= 2.2 /porcja 590g = 13,00 mg		Szpinakowa z ziemniakami 300ml bezglutenowa i bezmleczna (SEL) Klopsiki drobiowe pieczone 2szt-100g bez glutenu A (JAJ) Sos pomidorowy 120g bezglutenowy i bezmleczny A (SEL) Ryż pełnoziarnisty 220g A Sałatka z buraczków 150g got. Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 104 /porcja 1120g = 1155,50 kcal Białko ogółem (100g)= 3.7 /porcja 1120g = 41,20 g Tłuszcz (100g)= 1.5 /porcja 1120g = 16,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .3 /porcja 1120g = 2,90 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 19.8 /porcja 1120g = 219,40 g cukry suma (100g)= 3.3 /porcja 1120g = 37,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2.8 /porcja 1120g = 31,30 g Sól (100g)= .2 /porcja 1120g = 2,10 g Sód (100g)= 17 /porcja 1120g = 188,90 mg	herbata z cukrem 250 ml Jogurt z owocami bez cukru 1szt-150g (MLE) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 38.3 /porcja 251g = 95,70 kcal Białko ogółem (100g)= 1.8 /porcja 251g = 4,50 g Tłuszcz (100g)= 1.2 /porcja 251g = 3,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .8 /porcja 251g = 2,00 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 4 /porcja 251g = 10,00 g cukry suma (100g)= 3.8 /porcja 251g = 9,50 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.2 /porcja 251g = 3,00 g Sól (100g)= .1 /porcja 251g = 0,20 g Sód (100g)= 3.1 /porcja 251g = 7,80 mg	chleb bezglutenowy 105g masło porcjowane 10g (MLE) Jajko gotowane 2szt-100g (JAJ) Miod porcjowany 1szt-25g Ogórek kiszony 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 93.1 /porcja 540g = 489,80 kcal Białko ogółem (100g)= 2.4 /porcja 540g = 12,40 g Tłuszcz (100g)= 4.3 /porcja 540g = 22,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.6 /porcja 540g = 8,50 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11.1 /porcja 540g = 58,60 g cukry suma (100g)= 1.8 /porcja 540g = 9,30 g Błonnik pokarmowy (100g)= .3 /porcja 540g = 1,50 g Sól (100g)= .3 /porcja 540g = 1,60 g Sód (100g)= 25.3 /porcja 540g = 133,10 mg	Wartość energetyczna[kcal] 2 239,50 kcal Białko ogółem 79,80 g Tłuszcz 60,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22,60 g Węglowodny przyswajalne 345,90 g cukry suma 111,60 g Błonnik pokarmowy 41,70 g Sól 5,40 g Sód 342,80 mg	

Wydruk z MAPY JADŁOSPIS 2

Formularz Jadłospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach/r3

strona 9 z 13

Wydrukował: q Data i godzina wydruku: 2026-08-04 10:47:41

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2026-08-17 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2025-08-17 poniedziałek ML - Bezmleczna	chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Żyt.) Masło roślinne 10g Jajko gotowane 2szt-100g (JAJ) Dżem porcjowany 1szt-25g Pomidor sparzony 100g 2 szt Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 90.4 /porcja 575g = 531,70 kcal Białko ogółem (100g)= 3.5 /porcja 575g = 20,80 g Tłuszcz (100g)= 3.1 /porcja 575g = 18,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.1 /porcja 575g = 6,60 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11.5 /porcja 575g = 67,30 g cukry suma (100g)= 7.9 /porcja 575g = 46,40 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.4 /porcja 575g = 8,30 g Sól (100g)= .1 /porcja 575g = 0,70 g Sód (100g)= 100.5 /porcja 575g = 591,10 mg		Szpinakowa z ziemniakami 300ml bezglutenowa i bezmleczna (SEL) Klopsiki drobiowe pieczone 2szt-100g bez glutenu A (JAJ) Sos pomidorowy 120g bezglutenowy i bezmleczny A (SEL) Ryż biały 200g Sałatka z buraczków 150g got. Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 106.5 /porcja 921g = 968,10 kcal Białko ogółem (100g)= 3.7 /porcja 921g = 33,80 g Tłuszcz (100g)= 2.9 /porcja 921g = 26,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .3 /porcja 921g = 3,00 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 15.7 /porcja 921g = 142,40 g cukry suma (100g)= 4.1 /porcja 921g = 37,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.9 /porcja 921g = 17,60 g Sól (100g)= .2 /porcja 921g = 2,00 g Sód (100g)= 21.3 /porcja 921g = 193,30 mg	Herbata z cukrem 250ml A Pomarańcza 150g Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 17.9 /porcja 400g = 71,40 kcal Białko ogółem (100g)= .3 /porcja 400g = 1,00 g Tłuszcz (100g)= .1 /porcja 400g = 0,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 0 /porcja 400g = g Węglowodny przyswajalne (100g)= 3.8 /porcja 400g = 15,10 g cukry suma (100g)= 3.6 /porcja 400g = 14,40 g Błonnik pokarmowy (100g)= .5 /porcja 400g = 2,10 g Sól (100g)= 0 /porcja 400g = g Sód (100g)= 2.8 /porcja 400g = 11,00 mg	chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Żyt.) Masło roślinne 10g Paprykarz szczeciński 1 szt 130g (GLU Psz, RYB.) Mix sałat z olejem i marchewką 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 114.4 /porcja 530g = 602,00 kcal Białko ogółem (100g)= 3.2 /porcja 530g = 16,90 g Tłuszcz (100g)= 5.1 /porcja 530g = 26,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.1 /porcja 530g = 5,80 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 13.3 /porcja 530g = 70,00 g cukry suma (100g)= 2.4 /porcja 530g = 12,60 g Błonnik pokarmowy (100g)= .8 /porcja 530g = 4,30 g Sól (100g)= .4 /porcja 530g = 2,10 g Sód (100g)= 87.5 /porcja 530g = 460,80 mg	Wartość energetyczna[kcal] 2 173,20 kcal Białko ogółem 72,50 g Tłuszcz 71,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 15,40 g Węglowodny przyswajalne 294,80 g cukry suma 110,40 g Błonnik pokarmowy 32,30 g Sól 4,80 g Sód 1 256,20 mg	

Wydruk z MAPY JADŁOSPIS 2

Formularz Jadłospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach/r3

strona 10 z 13

Wydrukował: q Data i godzina wydruku: 2026-08-04 10:47:41

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2026-08-17 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2026-08-17 porzeczka	Chleb żytnio-pszenny 60g (GLU Psz, GLU Żyt.) Pieczywo żytnio-pszenno-razowe 35g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) 1 kromka z p. tłuszczką 12g (MLE.) Dzieln. porcjowany 1szt-25g Papryka świeża 80g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 91,5/(porcja 580g) = 538,20 kcal Białko ogółem (100g)= 4,9 g/(porcja 580g) = 28,90 g Tłuszcz (100g)= 2,6/(porcja 580g) = 15,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,6/(porcja 580g) = 9,20 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11,5/(porcja 580g) = 67,70 g cukry suma (100g)= 9,2/(porcja 580g) = 53,90 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,7/(porcja 580g) = 10,10 g Sól (100g)= 2/(porcja 580g) = 0,90 g Sód (100g)= 48,4/(porcja 580g) = 284,80 mg		Szpinakowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL.) Gulasz warzywny curry z kalaflorem i soczewicą 250g (GLU Psz, SEL.) Ryż pełnoziarnisty 200g Salatka z buraczków 150g got. Herbata owoc. leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 94,8/(porcja 1150g) = 1052,30 kcal Białko ogółem (100g)= 2,5/(porcja 1150g) = 27,80 g Tłuszcz (100g)= 2,6/(porcja 1150g) = 29,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 3/(porcja 1150g) = 3,10 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 15,2/(porcja 1150g) = 169,30 g cukry suma (100g)= 2,6/(porcja 1150g) = 29,40 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2,5/(porcja 1150g) = 28,20 g Sól (100g)= 2/(porcja 1150g) = 1,70 g Sód (100g)= 7,2/(porcja 1150g) = 79,60 mg	Herbata z cukrem 250ml A Jogurt musli z owocami 1szt-200g (GLU Psz, MLE, ORZ, GLU Ows.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 49,9/(porcja 450g) = 226,70 kcal Białko ogółem (100g)= 1,7/(porcja 450g) = 7,70 g Tłuszcz (100g)= 1,4/(porcja 450g) = 6,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 0,8/(porcja 450g) = 3,60 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 7,2/(porcja 450g) = 32,60 g cukry suma (100g)= 6,6/(porcja 450g) = 29,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= 0/(porcja 450g) = 0 g Sól (100g)= 1/(porcja 450g) = 0,20 g Sód (100g)= 1,7/(porcja 450g) = 7,80 mg	chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Paprykarz szczeciński 1 szt 130g (GLU Psz, RYB.) Ogórek kiszony 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 107,3/(porcja 530g) = 564,60 kcal Białko ogółem (100g)= 3,3/(porcja 530g) = 17,30 g Tłuszcz (100g)= 4,2/(porcja 530g) = 22,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,4/(porcja 530g) = 7,50 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 13,4/(porcja 530g) = 70,60 g cukry suma (100g)= 2,4/(porcja 530g) = 12,60 g Błonnik pokarmowy (100g)= 0,9/(porcja 530g) = 4,50 g Sól (100g)= 4/(porcja 530g) = 2,10 g Sód (100g)= 87,7/(porcja 530g) = 461,70 mg	Wartość energetyczna[kcal] 2 382,40 kcal Białko ogółem 81,70 g Tłuszcz 72,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 23,40 g Węglowodny przyswajalne 340,20 g cukry suma 125,70 g Błonnik pokarmowy 42,80 g Sól 4,90 g Sód 533,90 mg	

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz Jadłospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach1-3

Strona 11 z 13

Wydrukował: q Data i godzina wydruku: 2026-08-04 10:47:41

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2026-08-17 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2026-08-17 porzeczka	CIĄŻA COZAZ Dieta lekkostrawna chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Twaróg z piekarnika 120g (MLE.) Dzieln porcjowany 1szt-25g Pomidory sparzone 160g 2 szt Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 559,90 kcal Białko ogółem 29,60 g Tłuszcz 15,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 9,20 g Węglowodny przyswajalne 73,40 g cukry suma 52,80 g Błonnik pokarmowy 8,50 g Sól 0,50 g Sód 471,30 mg		Szpinakowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL.) Klopsiki drobiowe pieczone 2szt-100g A (GLU Psz, JAJ, SOJ, GLU Jęcz.) Sos pomidorowy 120g A (GLU Psz, MLE, SEL.) Ryż biały 200g Salatka z warzączków 150g got. Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 840,30 kcal Białko ogółem 30,40 g Tłuszcz 20,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 4,30 g Węglowodny przyswajalne 127,50 g cukry suma 28,00 g Błonnik pokarmowy 12,50 g Sól 1,80 g Sód 70,10 mg	Herbata z cukrem 250ml A Jogurt musli z owocami 1szt-200g (GLU Psz, MLE, ORZ, GLU Ows.) Wartość energetyczna[kcal] 226,70 kcal Białko ogółem 7,70 g Tłuszcz 6,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 3,60 g Węglowodny przyswajalne 32,60 g cukry suma 29,80 g Błonnik pokarmowy g Sól 0,20 g Sód 7,80 mg	chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Paprykarz szczeciński 1 szt 130g (GLU Psz, RYB.) Mix salat z olejem i marchewka 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 604,80 kcal Białko ogółem 16,90 g Tłuszcz 27,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 7,80 g Węglowodny przyswajalne 70,60 g cukry suma 12,60 g Błonnik pokarmowy 4,30 g Sól 2,10 g Sód 461,70 mg		Wartość energetyczna[kcal] 2 231,70 kcal Białko ogółem 84,60 g Tłuszcz 68,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 24,90 g Węglowodny przyswajalne 303,50 g cukry suma 123,20 g Błonnik pokarmowy 25,30 g Sól 4,60 g Sód 1 010,90 mg
	CIĄŻA COZAZ3-Duranczenie Raty przy: węglo(Cuk,zak,roz) Pieczywo żytnio-pszenno-razowe 90g (GLU Psz, GLU Żyt.) Masło roślinne 10g (MLE.) Twaróg z piekarnika 220g (MLE.) Szynga tostowa z kurczakiem 60g (SOJ.) Papryka świeża 80g Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 635,50 kcal Białko ogółem 54,90 g Tłuszcz 19,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 11,00 g Węglowodny przyswajalne 49,40 g cukry suma 17,40 g Błonnik pokarmowy 9,10 g Sól 1,60 g Sód 19,80 mg	Jogurt z owocami bez cukru 1szt-200g (MLE.) Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 76,40 kcal Białko ogółem 4,50 g Tłuszcz 3,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 2,00 g Węglowodny przyswajalne 5,00 g cukry suma 4,50 g Błonnik pokarmowy 3,00 g Sól 0,20 g Sód 15,40 mg	Szpinakowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL.) Klopsiki drobiowe pieczone 2szt-150g A (GLU Psz, JAJ, SOJ, GLU Jęcz.) Sos pomidorowy 120g A (GLU Psz, MLE, SEL.) Ryż pełnoziarnisty 200g Salatka z buraczków 150g got. Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 902,00 kcal Białko ogółem 49,40 g Tłuszcz 19,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 3,90 g Węglowodny przyswajalne 134,50 g cukry suma 25,00 g Błonnik pokarmowy 19,70 g Sól 2,00 g Sód 144,60 mg	Pieczywo żytnio-pszenno-razowe 90g (GLU Psz, GLU Żyt.) Masło roślinne 10g (MLE.) Paprykarz szczeciński 1 szt 130g (GLU Psz, RYB.) Jajko gotowane 1szt-50g (JAJ.) Ogórek kiszony 50g Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 535,50 kcal Białko ogółem 20,70 g Tłuszcz 25,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 6,80 g Węglowodny przyswajalne 50,10 g cukry suma 7,90 g Błonnik pokarmowy 7,40 g Sól 3,20 g Sód 76,70 mg	Pieczywo żytnio-pszenno-razowe 60g (GLU Psz, GLU Żyt.) Golonkowa delikatowa z indyka 40g (GLU Psz, SEL, GOR.) Rukola 10g Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 177,70 kcal Białko ogółem 10,40 g Tłuszcz 3,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 1,00 g Węglowodny przyswajalne 23,70 g cukry suma 1,60 g Błonnik pokarmowy 5,00 g Sól 1,20 g Sód mg	Wartość energetyczna[kcal] 2 327,10 kcal Białko ogółem 139,90 g Tłuszcz 71,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 24,70 g Węglowodny przyswajalne 263,10 g cukry suma 56,40 g Błonnik pokarmowy 44,20 g Sól 8,20 g Sód 256,50 mg	

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz Jadłospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach1-3

Strona 12 z 13

Wydrukował: q Data i godzina wydruku: 2026-08-04 10:47:41

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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-17 poniedziałek	LAKTACJA 02-Dieta hipertensyjna	chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Twaróg z pietruszką 120g (MLE.) Dziem przygotowany 1 szt-25g Pomidor sparzony 100g 2 szt Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 559,90 kcal Białko ogółem 29,60 g Tłuszcz 15,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 9,20 g Węglowodny przyswajalne 73,40 g cukry suma 52,80 g Błonnik pokarmowy 8,50 g Sól 0,50 g Sód 471,30 mg		Szpinakowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL.) Klopsiki drobiowe pieczone 2szt-100g A (GLU Psz, JAJ, SOJ, GLU Jęcz.) Sos pomidorowy 120g A (GLU Psz, MLE, SEL.) Ryz biały 200g Salatka z buraczków 150g got. Herbata owocowa lekna z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 840,30 kcal Białko ogółem 30,40 g Tłuszcz 20,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 4,30 g Węglowodny przyswajalne 127,50 g cukry suma 28,00 g Błonnik pokarmowy 12,50 g Sól 1,80 g Sód 70,10 mg	Herbata z cukrem 250ml A Jogurt musli z owocami 1szt-200g (GLU Psz, MLE, ORZ, GLU Ows.) Wartość energetyczna[kcal] 226,70 kcal Białko ogółem 7,70 g Tłuszcz 6,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 3,80 g Węglowodny przyswajalne 32,60 g cukry suma 29,80 g Błonnik pokarmowy g Sól 0,20 g Sód 7,80 mg	chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Paprykarz szczeciński 1 szt 130g (GLU Psz, RYB.) Mix sałat z olejem i marchewką 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 684,80 kcal Białko ogółem 16,90 g Tłuszcz 27,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 7,80 g Węglowodny przyswajalne 70,00 g cukry suma 12,60 g Błonnik pokarmowy 4,30 g Sól 2,10 g Sód 461,70 mg		Wartość energetyczna[kcal] 2 231,70 kcal Białko ogółem 84,60 g Tłuszcz 69,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 24,90 g Węglowodny przyswajalne 303,50 g cukry suma 123,20 g Błonnik pokarmowy 25,30 g Sól 1010,90 mg
	LAKTACJA 03-D. z ograniczonym przyjęciem cukru	Pieczywo żytnio-pszenno-razowe 90g (GLU Psz, GLU Żyt.) Masło roślinne 10g Twaróg z pietruszką 220g (MLE.) Szyńka gotowana z kurczak 60g (SOJ.) Paleria smażona 60g Herbata bez cukru 150 ml Wartość energetyczna[kcal] 635,50 kcal Białko ogółem 54,90 g Tłuszcz 19,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 11,00 g Węglowodny przyswajalne 49,40 g cukry suma 17,40 g Błonnik pokarmowy 9,10 g Sól 1,60 g Sód 19,80 mg	Herbata z cukrem 250ml A Jogurt z owocami bez cukru 1szt-150g (MLE.) Wartość energetyczna[kcal] 95,70 kcal Białko ogółem 4,50 g Tłuszcz 3,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 2,00 g Węglowodny przyswajalne 10,00 g cukry suma 9,50 g Błonnik pokarmowy 3,00 g Sól 0,20 g Sód 7,80 mg	Szpinakowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL.) Klopsiki drobiowe pieczone 3sz-150g A (GLU Psz, JAJ, SOJ, GLU Jęcz.) Sos pomidorowy 120g A (GLU Psz, MLE, SEL.) Ryz pełnoziarnisty 200g Salatka z buraczków 150g got. Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 902,00 kcal Białko ogółem 49,40 g Tłuszcz 19,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 3,90 g Węglowodny przyswajalne 134,50 g cukry suma 25,00 g Błonnik pokarmowy 19,70 g Sól 2,00 g Sód 144,60 mg	Herbata bez cukru 250 ml (JAJ.) Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 535,50 kcal Białko ogółem 20,70 g Tłuszcz 25,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 6,80 g Węglowodny przyswajalne 50,10 g cukry suma 7,90 g Błonnik pokarmowy 7,40 g Sól 3,20 g Sód 76,70 mg	Pieczywo żytnio-pszenno-razowe 90g (GLU Psz, GLU Żyt.) Masło roślinne 10g Paprykarz szczeciński 1 szt 130g (GLU Psz, RYB.) Ogórek kiszony 50g Jajko gotowane 1szt-50g (JAJ.) Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 535,50 kcal Białko ogółem 20,70 g Tłuszcz 25,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 6,80 g Węglowodny przyswajalne 50,10 g cukry suma 7,90 g Błonnik pokarmowy 7,40 g Sól 3,20 g Sód 76,70 mg	Pieczywo żytnio-pszenno-razowe 60g (GLU Psz, GLU Żyt.) Gołonkowa delikatniejsza z indyka 40g (GLU Psz, SEL, GOR.) Rukola 10g Wartość energetyczna[kcal] 177,70 kcal Białko ogółem 10,40 g Tłuszcz 3,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 1,00 g Węglowodny przyswajalne 23,70 g cukry suma 1,60 g Błonnik pokarmowy 5,00 g Sól 1,20 g Sód mg	Wartość energetyczna[kcal] 2 346,40 kcal Białko ogółem 139,90 g Tłuszcz 71,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 24,70 g Węglowodny przyswajalne 288,10 g cukry suma 61,40 g Błonnik pokarmowy 44,20 g Sól 8,20 g Sód 248,90 mg