Jadłospisy tygodniowe w dniu 2026-11-19 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-11-19 czwartek	D01-Podstawowa	Bułka Grahamka 1szt-70g (*GLU Psz,*) Chleb żytnio- pszenny 30g (*GLU Psz, GLU Żyt,*) masło porcjowane 10g (*MLE,*) Twarożek z pietruszką 120g (*MLE,*) ogórek 50g Kakao z cukrem 250 ml A (*MLE,*) **Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 117.8 /(porcja 530g)= 619,70 kcal** **Białko ogółem (100g)= 6.6 /(porcja 530g)= 34,60 g** **Tłuszcz (100g)= 4.1 /(porcja 530g)= 21,50 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2.2 /(porcja 530g)= 11,60 g** **Węglowodny przyswajalne (100g)= 13.1 /(porcja 530g)= 69,10 g** **cukry suma (100g)= 3.7 /(porcja 530g)= 19,40 g** **Błonnik pokarmowy (100g)= 1.9 /(porcja 530g)= 9,80 g** **Sól (100g)= .2 /(porcja 530g)= 1,20 g** **Sód (100g)= 101.9 /(porcja 530g)= 536,20 mg**		Kalafiorowa z ziemniakami 300ml A (*GLU Psz, MLE, SEL,*) Ziemniaki 200g a Schab duszony w sosie własnym 100g/120ml A (*MLE,*) Sałatka z czerwonej kapusty 150g (*JAJ, GOR,*) herbata dzika róża/ jabłko z cukrem 250ml A **Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 70.5 /(porcja 1000g)= 704,90 kcal** **Białko ogółem (100g)= 3.8 /(porcja 1000g)= 37,80 g** **Tłuszcz (100g)= 2.1 /(porcja 1000g)= 20,50 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .5 /(porcja 1000g)= 4,70 g** **Węglowodny przyswajalne (100g)= 8.6 /(porcja 1000g)= 85,50 g** **cukry suma (100g)= 2.5 /(porcja 1000g)= 25,10 g** **Błonnik pokarmowy (100g)= 1.3 /(porcja 1000g)= 13,00 g** **Sól (100g)= .2 /(porcja 1000g)= 1,60 g** **Sód (100g)= 12.5 /(porcja 1000g)= 124,50 mg**	Herbata z cukrem 250ml A jogurt naturalny 1szt-100g (*MLE,*) Jabłko 130g **Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 29 /(porcja 480g)= 138,10 kcal** **Białko ogółem (100g)= 1.2 /(porcja 480g)= 5,70 g** **Tłuszcz (100g)= .4 /(porcja 480g)= 1,90 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .2 /(porcja 480g)= 1,00 g** **Węglowodny przyswajalne (100g)= 5.2 /(porcja 480g)= 24,80 g** **cukry suma (100g)= 4.4 /(porcja 480g)= 21,00 g** **Błonnik pokarmowy (100g)= .4 /(porcja 480g)= 2,10 g** **Sól (100g)= 0 /(porcja 480g)= 0,10 g** **Sód (100g)= 12.1 /(porcja 480g)= 57,70 mg**	chleb żytnio-pszenny 90g (*GLU Psz, GLU Żyt,*) masło porcjowane 10g (*MLE,*) Golonkowa delikatesowa z indyka 60g (*GLU Psz, SEL, GOR,*) Mix sałat z olejem i marchewką 50g Dżem porcjowany 1szt-25g Herbata z cukrem 250ml A **Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 107.8 /(porcja 485g)= 513,30 kcal** **Białko ogółem (100g)= 3.7 /(porcja 485g)= 17,40 g** **Tłuszcz (100g)= 3.9 /(porcja 485g)= 18,70 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.5 /(porcja 485g)= 7,30 g** **Węglowodny przyswajalne (100g)= 13.8 /(porcja 485g)= 65,70 g** **cukry suma (100g)= 9.2 /(porcja 485g)= 43,90 g** **Błonnik pokarmowy (100g)= 1.5 /(porcja 485g)= 7,10 g** **Sól (100g)= .2 /(porcja 485g)= 1,00 g** **Sód (100g)= 97 /(porcja 485g)= 461,70 mg**		**Wartość energetyczna[kcal] 1 976,00 kcal** **Białko ogółem 95,50 g** **Tłuszcz 62,60 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 24,60 g** **Węglowodny przyswajalne 245,10 g** **cukry suma 109,40 g** **Błonnik pokarmowy 32,00 g** **Sól 3,90 g** **Sód 1 180,10 mg**

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2026-11-19 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-11-19 czwartek	D02-Latwostrawna	Bułka Grahamka 1szt-70g (*GLU Psz,*) Chleb żytnio- pszenny 30g (*GLU Psz, GLU Żyt,*) masło porcjowane 10g (*MLE,*) Twarożek z pietruszką 120g (*MLE,*) Rukola 10g Kakao z cukrem 250 ml A (*MLE,*) **Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 123.4 /(porcja 490g)= 617,20 kcal** **Białko ogółem (100g)= 6.9 /(porcja 490g)= 34,60 g** **Tłuszcz (100g)= 4.3 /(porcja 490g)= 21,50 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2.3 /(porcja 490g)= 11,60 g** **Węglowodny przyswajalne (100g)= 13.7 /(porcja 490g)= 68,70 g** **cukry suma (100g)= 3.8 /(porcja 490g)= 18,80 g** **Błonnik pokarmowy (100g)= 2 /(porcja 490g)= 9,80 g** **Sól (100g)= .3 /(porcja 490g)= 1,20 g** **Sód (100g)= 106.5 /(porcja 490g)= 532,30 mg**		Kalafiorowa z ziemniakami 300ml A (*GLU Psz, MLE, SEL,*) Ziemniaki 200g a Schab duszony w sosie własnym 100g/120ml A (*MLE,*) Marchew baby z pietruszką i olejem 150g A herbata dzika róża/ jabłko z cukrem 250ml A **Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 71.5 /(porcja 1000g)= 714,80 kcal** **Białko ogółem (100g)= 3.8 /(porcja 1000g)= 37,80 g** **Tłuszcz (100g)= 2.5 /(porcja 1000g)= 25,30 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .5 /(porcja 1000g)= 4,80 g** **Węglowodny przyswajalne (100g)= 7.6 /(porcja 1000g)= 76,10 g** **cukry suma (100g)= 2.1 /(porcja 1000g)= 20,70 g** **Błonnik pokarmowy (100g)= 1.6 /(porcja 1000g)= 15,50 g** **Sól (100g)= .1 /(porcja 1000g)= 0,70 g** **Sód (100g)= 22.9 /(porcja 1000g)= 229,40 mg**	Herbata z cukrem 250ml A jogurt naturalny 1szt-100g (*MLE,*) jabłko gotowane 130g **Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 29 /(porcja 480g)= 138,10 kcal** **Białko ogółem (100g)= 1.2 /(porcja 480g)= 5,70 g** **Tłuszcz (100g)= .4 /(porcja 480g)= 1,90 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .2 /(porcja 480g)= 1,00 g** **Węglowodny przyswajalne (100g)= 5.2 /(porcja 480g)= 24,80 g** **cukry suma (100g)= 4.4 /(porcja 480g)= 21,00 g** **Błonnik pokarmowy (100g)= .4 /(porcja 480g)= 2,10 g** **Sól (100g)= 0 /(porcja 480g)= 0,10 g** **Sód (100g)= 12.1 /(porcja 480g)= 57,70 mg**	chleb żytnio-pszenny 90g (*GLU Psz, GLU Żyt,*) masło porcjowane 10g (*MLE,*) Golonkowa delikatesowa z indyka 60g (*GLU Psz, SEL, GOR,*) Mix sałat z olejem i marchewką 50g Dżem porcjowany 1szt-25g Herbata z cukrem 250ml A **Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 107.8 /(porcja 485g)= 513,30 kcal** **Białko ogółem (100g)= 3.7 /(porcja 485g)= 17,40 g** **Tłuszcz (100g)= 3.9 /(porcja 485g)= 18,70 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.5 /(porcja 485g)= 7,30 g** **Węglowodny przyswajalne (100g)= 13.8 /(porcja 485g)= 65,70 g** **cukry suma (100g)= 9.2 /(porcja 485g)= 43,90 g** **Błonnik pokarmowy (100g)= 1.5 /(porcja 485g)= 7,10 g** **Sól (100g)= .2 /(porcja 485g)= 1,00 g** **Sód (100g)= 97 /(porcja 485g)= 461,70 mg**		**Wartość energetyczna[kcal] 1 983,40 kcal** **Białko ogółem 95,50 g** **Tłuszcz 67,40 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 24,70 g** **Węglowodny przyswajalne 235,30 g** **cukry suma 104,40 g** **Błonnik pokarmowy 34,50 g** **Sól 3,00 g** **Sód 1 281,10 mg**

Zapt. dn. 12.11.26r.

DIETETYK
mgr Anna Klasa

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2026-11-19 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-11-19 czwartek	DZIECI P01B- Dieta Podstawowa Dziecęca	Bułka Grahamka 1szt-70g (*GLU Psz,*) masło porcjowane 10g (*MLE,*) Twarożek z pietruszką 120g (*MLE,*) ogórek 50g Kakao z cukrem 250 ml A (*MLE,*) **Wartość energetyczna[kcal] 542,60 kcal** **Białko ogółem 31,90 g** **Tłuszcz 20,90 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 11,50 g** **Węglowodny przyswajalne 54,40 g** **cukry suma 18,80 g** **Błonnik pokarmowy 8,50 g** **Sól 1,20 g** **Sód 400,30 mg**	Sałatka owocowa 100g Herbata malinowa 250ml A **Wartość energetyczna[kcal] 75,10 kcal** **Białko ogółem 0,70 g** **Tłuszcz 0,30 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem g** **Węglowodny przyswajalne 16,90 g** **cukry suma 12,60 g** **Błonnik pokarmowy 1,40 g** **Sól g** **Sód 10,00 mg**	Kalafiorowa z ziemniakami 300ml A (*GLU Psz, MLE, SEL,*) Ziemniaki 100g Schab duszony w sosie własnym 100g/120ml A (*MLE,*) Surówka z czerwonej kapusty 100g (*JAJ, GOR,*) herbata dzika róża/ jabłko z cukrem 250ml A **Wartość energetyczna[kcal] 526,90 kcal** **Białko ogółem 35,30 g** **Tłuszcz 15,40 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 4,20 g** **Węglowodny przyswajalne 56,40 g** **cukry suma 14,30 g** **Błonnik pokarmowy 12,70 g** **Sól 0,50 g** **Sód 162,80 mg**	Herbata z cukrem 250ml A jogurt naturalny 1szt-100g (*MLE,*) Jabłko 130g **Wartość energetyczna[kcal] 138,10 kcal** **Białko ogółem 5,70 g** **Tłuszcz 1,90 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 1,00 g** **Węglowodny przyswajalne 24,80 g** **cukry suma 21,00 g** **Błonnik pokarmowy 2,10 g** **Sól 0,10 g** **Sód 57,70 mg**	Chleb żytnio- pszenny 60g (*GLU Psz, GLU Żyt,*) masło porcjowane 10g (*MLE,*) Golonkowa delikatesowa z indyka 60g (*GLU Psz, SEL, GOR,*) Mix sałat z olejem i marchewką 50g Dżem porcjowany 1szt-25g Herbata z cukrem 250ml A **Wartość energetyczna[kcal] 410,50 kcal** **Białko ogółem 13,90 g** **Tłuszcz 17,90 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 7,10 g** **Węglowodny przyswajalne 46,10 g** **cukry suma 43,10 g** **Błonnik pokarmowy 5,40 g** **Sól 0,90 g** **Sód 280,50 mg**		**Wartość energetyczna[kcal] 1 693,20 kcal** **Białko ogółem 87,50 g** **Tłuszcz 56,40 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 23,80 g** **Węglowodny przyswajalne 198,60 g** **cukry suma 109,80 g** **Błonnik pokarmowy 30,10 g** **Sól 2,70 g** **Sód 911,30 mg**

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2026-11-19 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-11-19 czwartek	D05-Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Bułka pszenna 100g (*GLU Psz, SOJ, GLU Jęcz,*) Twarożek z koperkiem 120g A (*MLE,*) Rukola 10g Kakao z cukrem 250 ml A (*MLE,*) **Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 114.4 /(porcja 480g)= 545,00 kcal** **Białko ogółem (100g)= 7.2 /(porcja 480g)= 34,10 g** **Tłuszcz (100g)= 2.7 /(porcja 480g)= 12,70 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.3 /(porcja 480g)= 6,00 g** **Węglowodny przyswajalne (100g)= 15.2 /(porcja 480g)= 72,20 g** **cukry suma (100g)= 3.9 /(porcja 480g)= 18,60 g** **Błonnik pokarmowy (100g)= 1.5 /(porcja 480g)= 7,20 g** **Sól (100g)= .4 /(porcja 480g)= 1,80 g** **Sód (100g)= 13.2 /(porcja 480g)= 62,70 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** **Sól (100g)= 0 /(porcja 350g)= 0,10 g** **Sód (100g)= 2.3 /(porcja 350g)= 7,80 mg**	Kalafiorowa z ziemniakami 300ml A (*GLU Psz, MLE, SEL,*) Ziemniaki 300g A Schab duszony w wodzie 100g A Marchew baby z pietruszką bez oleju 150g a herbata dzika róża/ jabłko z cukrem 250ml A **Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 62.7 /(porcja 1100g)= 696,80 kcal** **Białko ogółem (100g)= 3.7 /(porcja 1100g)= 41,20 g** **Tłuszcz (100g)= 1.3 /(porcja 1100g)= 14,10 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .3 /(porcja 1100g)= 3,30 g** **Węglowodny przyswajalne (100g)= 8.4 /(porcja 1100g)= 93,10 g** **cukry suma (100g)= 1.9 /(porcja 1100g)= 21,20 g** **Błonnik pokarmowy (100g)= 2 /(porcja 1100g)= 22,70 g** **Sól (100g)= .1 /(porcja 1100g)= 0,70 g** **Sód (100g)= 21.2 /(porcja 1100g)= 235,80 mg**	Herbata z cukrem 250ml A jogurt naturalny 1szt-100g (*MLE,*) jabłko gotowane 130g **Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 29 /(porcja 480g)= 138,10 kcal** **Białko ogółem (100g)= 1.2 /(porcja 480g)= 5,70 g** **Tłuszcz (100g)= .4 /(porcja 480g)= 1,90 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .2 /(porcja 480g)= 1,00 g** **Węglowodny przyswajalne (100g)= 5.2 /(porcja 480g)= 24,80 g** **cukry suma (100g)= 4.4 /(porcja 480g)= 21,00 g** **Błonnik pokarmowy (100g)= .4 /(porcja 480g)= 2,10 g** **Sól (100g)= 0 /(porcja 480g)= 0,10 g** **Sód (100g)= 12.1 /(porcja 480g)= 57,70 mg**	Bułka pszenna 100g (*GLU Psz, SOJ, GLU Jęcz,*) Golonkowa delikatesowa z indyka 60g (*GLU Psz, SEL, GOR,*) Mix sałat z olejem i marchewką 50g Herbata z cukrem 250ml A **Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 88.8 /(porcja 460g)= 403,50 kcal** **Białko ogółem (100g)= 3.8 /(porcja 460g)= 17,50 g** **Tłuszcz (100g)= 2.2 /(porcja 460g)= 9,80 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .4 /(porcja 460g)= 1,70 g** **Węglowodny przyswajalne (100g)= 13.1 /(porcja 460g)= 59,60 g** **cukry suma (100g)= 1.6 /(porcja 460g)= 7,40 g** **Błonnik pokarmowy (100g)= .8 /(porcja 460g)= 3,40 g** **Sól (100g)= .5 /(porcja 460g)= 2,20 g** **Sód (100g)= 1.7 /(porcja 460g)= 7,80 mg**		**Wartość energetyczna[kcal] 1 883,10 kcal** **Białko ogółem 101,80 g** **Tłuszcz 40,10 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 13,10 g** **Węglowodny przyswajalne 267,70 g** **cukry suma 73,20 g** **Błonnik pokarmowy 35,40 g** **Sól 4,90 g** **Sód 371,80 mg**

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2026-11-19 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-11-19 czwartek	D11- Papkowata	zupa warzywna +ryż+masło+mięso drobiowe 500ml (*GLU Psz, JAJ, SEL,*) **Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 83.8 /(porcja 500g)= 418,90 kcal Białko ogółem (100g)= 5.1 /(porcja 500g)= 25,40 g Tłuszcz (100g)= 2.6 /(porcja 500g)= 12,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .5 /(porcja 500g)= 2,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9.8 /(porcja 500g)= 48,80 g cukry suma (100g)= .6 /(porcja 500g)= 3,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= .9 /(porcja 500g)= 4,30 g Sól (100g)= 0 /(porcja 500g)= 0,10 g Sód (100g)= 10.1 /(porcja 500g)= 50,30 mg**	jogurt naturalny 1szt-100g (*MLE,*) zupa warzywna +ryż+masło+mięso drobiowe 500ml (*GLU Psz, JAJ, SEL,*) **Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 83.1 /(porcja 600g)= 488,90 kcal Białko ogółem (100g)= 5.2 /(porcja 600g)= 30,60 g Tłuszcz (100g)= 2.4 /(porcja 600g)= 14,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .6 /(porcja 600g)= 3,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10 /(porcja 600g)= 59,00 g cukry suma (100g)= 1.7 /(porcja 600g)= 10,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= .8 /(porcja 600g)= 4,50 g Sól (100g)= 0 /(porcja 600g)= 0,30 g Sód (100g)= 16.7 /(porcja 600g)= 98,30 mg**	Mięso+warzywa+masło+ziemniaki 500ml Papka (*GLU Psz, MLE, SEL,*) **Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 62.9 /(porcja 500g)= 314,50 kcal Białko ogółem (100g)= 3.8 /(porcja 500g)= 18,80 g Tłuszcz (100g)= 2.7 /(porcja 500g)= 13,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.3 /(porcja 500g)= 6,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 5.3 /(porcja 500g)= 26,30 g cukry suma (100g)= 1 /(porcja 500g)= 4,90 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.5 /(porcja 500g)= 7,60 g Sól (100g)= 0 /(porcja 500g)= 0,20 g Sód (100g)= 12.8 /(porcja 500g)= 64,10 mg**	zupa warzywna +ryż+masło+mięso drobiowe 500ml (*GLU Psz, JAJ, SEL,*) **Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 83.8 /(porcja 500g)= 418,90 kcal Białko ogółem (100g)= 5.1 /(porcja 500g)= 25,40 g Tłuszcz (100g)= 2.6 /(porcja 500g)= 12,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .5 /(porcja 500g)= 2,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9.8 /(porcja 500g)= 48,80 g cukry suma (100g)= .6 /(porcja 500g)= 3,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= .9 /(porcja 500g)= 4,30 g Sól (100g)= 0 /(porcja 500g)= 0,10 g Sód (100g)= 10.1 /(porcja 500g)= 50,30 mg**			**Wartość energetyczna[kcal] 2 060,10 kcal Białko ogółem 125,60 g Tłuszcz 66,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 16,50 g Węglowodny przyswajalne 231,70 g cukry suma 24,50 g Błonnik pokarmowy 25,00 g Sól 0,80 g Sód 313,30 mg**

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2026-11-19 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-11-19 czwartek	D12- Płynna wzmocniona	zupa warzywna +ryż+masło+mięso drobiowe 500ml (*GLU Psz, JAJ, SEL,*) **Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 83.8 /(porcja 500g)= 418,90 kcal Białko ogółem (100g)= 5.1 /(porcja 500g)= 25,40 g Tłuszcz (100g)= 2.6 /(porcja 500g)= 12,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .5 /(porcja 500g)= 2,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9.8 /(porcja 500g)= 48,80 g cukry suma (100g)= .6 /(porcja 500g)= 3,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= .9 /(porcja 500g)= 4,30 g Sól (100g)= 0 /(porcja 500g)= 0,10 g Sód (100g)= 10.1 /(porcja 500g)= 50,30 mg**	zupa warzywna +ryż+masło+mięso drobiowe 500ml (*GLU Psz, JAJ, SEL,*) jogurt naturalny 1szt-100g (*MLE,*) **Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 83.1 /(porcja 600g)= 488,90 kcal Białko ogółem (100g)= 5.2 /(porcja 600g)= 30,60 g Tłuszcz (100g)= 2.4 /(porcja 600g)= 14,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .6 /(porcja 600g)= 3,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10 /(porcja 600g)= 59,00 g cukry suma (100g)= 1.7 /(porcja 600g)= 10,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= .8 /(porcja 600g)= 4,50 g Sól (100g)= 0 /(porcja 600g)= 0,30 g Sód (100g)= 16.7 /(porcja 600g)= 98,30 mg**	Mięso+warzywa+masło+ziemniaki 500ml Płynna (*MLE, SEL,*) **Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 36980 /(porcja 1g)= 369,80 kcal Białko ogółem (100g)= 1863 /(porcja 1g)= 18,60 g Tłuszcz (100g)= 1745 /(porcja 1g)= 17,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 872 /(porcja 1g)= 8,70 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 3228 /(porcja 1g)= 32,30 g cukry suma (100g)= 380 /(porcja 1g)= 3,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= 875 /(porcja 1g)= 8,80 g Sól (100g)= 10 /(porcja 1g)= 0,10 g Sód (100g)= 4100 /(porcja 1g)= 41,00 mg**	zupa warzywna +ryż+masło+mięso drobiowe 500ml (*GLU Psz, JAJ, SEL,*) **Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 83.8 /(porcja 500g)= 418,90 kcal Białko ogółem (100g)= 5.1 /(porcja 500g)= 25,40 g Tłuszcz (100g)= 2.6 /(porcja 500g)= 12,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .5 /(porcja 500g)= 2,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9.8 /(porcja 500g)= 48,80 g cukry suma (100g)= .6 /(porcja 500g)= 3,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= .9 /(porcja 500g)= 4,30 g Sól (100g)= 0 /(porcja 500g)= 0,10 g Sód (100g)= 10.1 /(porcja 500g)= 50,30 mg**			**Wartość energetyczna[kcal] 2 115,40 kcal Białko ogółem 125,40 g Tłuszcz 70,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 18,90 g Węglowodny przyswajalne 237,70 g cukry suma 23,40 g Błonnik pokarmowy 26,20 g Sól 0,70 g Sód 290,20 mg**

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2026-11-19 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-11-19 czwartek	D07- Bogatobiałkowa	Bułka Grahamka 1szt-70g (*GLU Psz,*) Chleb żytnio- pszenny 30g (*GLU Psz, GLU Żyt,*) masło porcjowane 10g (*MLE,*) Twarożek z pietruszką 120g (*MLE,*) Rukola 10g Kakao z cukrem 250 ml A (*MLE,*) **Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 123.4 /(porcja 490g)= 617,20 kcal** **Białko ogółem (100g)= 6.9 /(porcja 490g)= 34,60 g** **Tłuszcz (100g)= 4.3 /(porcja 490g)= 21,50 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2.3 /(porcja 490g)= 11,60 g** **Węglowodny przyswajalne (100g)= 13.7 /(porcja 490g)= 68,70 g** **cukry suma (100g)= 3.8 /(porcja 490g)= 18,80 g** **Błonnik pokarmowy (100g)= 2 /(porcja 490g)= 9,80 g** **Sól (100g)= .3 /(porcja 490g)= 1,20 g** **Sód (100g)= 106.5 /(porcja 490g)= 532,30 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**	Kalafiorowa z ziemniakami 300ml A (*GLU Psz, MLE, SEL,*) Ziemniaki 200g a Schab duszony w sosie własnym 100g/120ml A (*MLE,*) Marchew baby z pietruszką i olejem 150g A herbata dzika róża/ jabłko z cukrem 250ml A **Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 71.5 /(porcja 1000g)= 714,80 kcal** **Białko ogółem (100g)= 3.8 /(porcja 1000g)= 37,80 g** **Tłuszcz (100g)= 2.5 /(porcja 1000g)= 25,30 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .5 /(porcja 1000g)= 4,80 g** **Węglowodny przyswajalne (100g)= 7.6 /(porcja 1000g)= 76,10 g** **cukry suma (100g)= 2.1 /(porcja 1000g)= 20,70 g** **Błonnik pokarmowy (100g)= 1.6 /(porcja 1000g)= 15,50 g** **Sól (100g)= .1 /(porcja 1000g)= 0,70 g** **Sód (100g)= 22.9 /(porcja 1000g)= 229,40 mg**	Herbata z cukrem 250ml A jogurt naturalny 1szt-100g (*MLE,*) jabłko gotowane 130g **Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 29 /(porcja 480g)= 138,10 kcal** **Białko ogółem (100g)= 1.2 /(porcja 480g)= 5,70 g** **Tłuszcz (100g)= .4 /(porcja 480g)= 1,90 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .2 /(porcja 480g)= 1,00 g** **Węglowodny przyswajalne (100g)= 5.2 /(porcja 480g)= 24,80 g** **cukry suma (100g)= 4.4 /(porcja 480g)= 21,00 g** **Błonnik pokarmowy (100g)= .4 /(porcja 480g)= 2,10 g** **Sól (100g)= 0 /(porcja 480g)= 0,10 g** **Sód (100g)= 12.1 /(porcja 480g)= 57,70 mg**	chleb żytnio-pszenny 90g (*GLU Psz, GLU Żyt,*) masło porcjowane 10g (*MLE,*) Golonkowa delikatesowa z indyka 60g (*GLU Psz, SEL, GÓR,*) Dżem porcjowany 1szt-25g Mix sałat z olejem i marchewką 50g Herbata z cukrem 250ml A **Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 107.8 /(porcja 485g)= 513,30 kcal** **Białko ogółem (100g)= 3.7 /(porcja 485g)= 17,40 g** **Tłuszcz (100g)= 3.9 /(porcja 485g)= 18,70 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.5 /(porcja 485g)= 7,30 g** **Węglowodny przyswajalne (100g)= 13.8 /(porcja 485g)= 65,70 g** **cukry suma (100g)= 9.2 /(porcja 485g)= 43,90 g** **Błonnik pokarmowy (100g)= 1.5 /(porcja 485g)= 7,10 g** **Sól (100g)= .2 /(porcja 485g)= 1,00 g** **Sód (100g)= 97 /(porcja 485g)= 461,70 mg**		**Wartość energetyczna[kcal] 2 083,10 kcal** **Białko ogółem 98,80 g** **Tłuszcz 69,00 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 25,80 g** **Węglowodny przyswajalne 253,30 g** **cukry suma 109,40 g** **Błonnik pokarmowy 34,50 g** **Sól 3,10 g** **Sód 1 288,90 mg**

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2026-11-19 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-11-19 czwartek	D03-Z ograniczeniem łatwo przys.węgl(Cukrzycowa)	Bułka Grahamka 1szt-70g (*GLU Psz,*) masło porcjowane 10g (*MLE,*) Twarożek z pietruszką 120g (*MLE,*) ogórek 50g Herbata bez cukru 250 ml **Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 82.4 /(porcja 500g)= 411,90 kcal** **Białko ogółem (100g)= 5.4 /(porcja 500g)= 26,80 g** **Tłuszcz (100g)= 2.8 /(porcja 500g)= 14,20 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.8 /(porcja 500g)= 9,00 g** **Węglowodny przyswajalne (100g)= 8.4 /(porcja 500g)= 42,10 g** **cukry suma (100g)= 1.8 /(porcja 500g)= 8,80 g** **Błonnik pokarmowy (100g)= 1 /(porcja 500g)= 5,10 g** **Sól (100g)= .2 /(porcja 500g)= 1,00 g** **Sód (100g)= 70.7 /(porcja 500g)= 353,30 mg**	jogurt naturalny 1szt-100g (*MLE,*) Jabłko 130g Herbata bez cukru 250 ml **Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 25 /(porcja 480g)= 118,90 kcal** **Białko ogółem (100g)= 1.2 /(porcja 480g)= 5,70 g** **Tłuszcz (100g)= .4 /(porcja 480g)= 1,90 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .2 /(porcja 480g)= 1,00 g** **Węglowodny przyswajalne (100g)= 4.2 /(porcja 480g)= 19,80 g** **cukry suma (100g)= 3.4 /(porcja 480g)= 16,00 g** **Błonnik pokarmowy (100g)= .4 /(porcja 480g)= 2,10 g** **Sól (100g)= 0 /(porcja 480g)= 0,20 g** **Sód (100g)= 13.7 /(porcja 480g)= 65,30 mg**	Kalafiorowa z ziemniakami 300ml A (*GLU Psz, MLE, SEL,*) Ziemniaki 200g a Schab duszony w sosie własnym 100g/120ml A (*MLE,*) Sałatka z czerwonej kapusty 150g (*JAJ, GOR,*) Herbata bez cukru 250 ml **Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 68.6 /(porcja 1000g)= 685,60 kcal** **Białko ogółem (100g)= 3.8 /(porcja 1000g)= 37,80 g** **Tłuszcz (100g)= 2.1 /(porcja 1000g)= 20,50 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .5 /(porcja 1000g)= 4,70 g** **Węglowodny przyswajalne (100g)= 8.1 /(porcja 1000g)= 80,50 g** **cukry suma (100g)= 2 /(porcja 1000g)= 20,10 g** **Błonnik pokarmowy (100g)= 1.3 /(porcja 1000g)= 13,00 g** **Sól (100g)= .2 /(porcja 1000g)= 1,70 g** **Sód (100g)= 13.2 /(porcja 1000g)= 132,20 mg**		Pieczywo żytnio-pszenno-razowe 90g (*GLU Psz, GLU Żyt,*) masło porcjowane 10g (*MLE,*) Golonkowa delikatesowa z indyka 60g (*GLU Psz, SEL, GÓR,*) Mix sałat z olejem i marchewką 50g Jajko gotowane 1szt -50g (*JAJ,*) Herbata bez cukru 250 ml **Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 89 /(porcja 510g)= 444,90 kcal** **Białko ogółem (100g)= 4.2 /(porcja 510g)= 20,90 g** **Tłuszcz (100g)= 4.5 /(porcja 510g)= 22,50 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.7 /(porcja 510g)= 8,60 g** **Węglowodny przyswajalne (100g)= 7.1 /(porcja 510g)= 35,30 g** **cukry suma (100g)= .5 /(porcja 510g)= 2,50 g** **Błonnik pokarmowy (100g)= 1.4 /(porcja 510g)= 7,20 g** **Sól (100g)= .4 /(porcja 510g)= 2,00 g** **Sód (100g)= 15.5 /(porcja 510g)= 77,60 mg**	Pieczywo żytnio-pszenno-razowe 60g (*GLU Psz, GLU Żyt,*) masło 10g (*MLE,*) Ser żółty 30g (*MLE,*) Papryka świeża 30g **Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 254.1 /(porcja 130g)= 329,90 kcal** **Białko ogółem (100g)= 11.8 /(porcja 130g)= 15,40 g** **Tłuszcz (100g)= 14.4 /(porcja 130g)= 18,80 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 9.6 /(porcja 130g)= 12,50 g** **Węglowodny przyswajalne (100g)= 18.5 /(porcja 130g)= 24,00 g** **cukry suma (100g)= 2.2 /(porcja 130g)= 2,80 g** **Błonnik pokarmowy (100g)= 4.1 /(porcja 130g)= 5,30 g** **Sól (100g)= 1 /(porcja 130g)= 1,30 g** **Sód (100g)= .6 /(porcja 130g)= 0,80 mg**	**Wartość energetyczna[kcal] 1 991,20 kcal** **Białko ogółem 106,60 g** **Tłuszcz 77,90 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 35,80 g** **Węglowodny przyswajalne 201,70 g** **cukry suma 50,20 g** **Błonnik pokarmowy 32,70 g** **Sól 6,20 g** **Sód 629,20 mg**

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2026-11-19 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-11-19 czwartek	GL- Bezglutenowa	chleb bezglutenowy 105g masło porcjowane 10g (*MLE,*) Twarożek z pietruszką 200g (*MLE,*) ogórek 50g Herbata z cukrem 250ml A **Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 85.3 /(porcja 615g)= 533,30 kcal** **Białko ogółem (100g)= 5.5 /(porcja 615g)= 34,50 g** **Tłuszcz (100g)= 3.5 /(porcja 615g)= 22,00 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.8 /(porcja 615g)= 11,40 g** **Węglowodny przyswajalne (100g)= 7.8 /(porcja 615g)= 48,70 g** **cukry suma (100g)= 3.1 /(porcja 615g)= 19,40 g** **Błonnik pokarmowy (100g)= .3 /(porcja 615g)= 1,70 g** **Sól (100g)= .2 /(porcja 615g)= 1,50 g** **Sód (100g)= 2.3 /(porcja 615g)= 14,60 mg**		Kalafiorowa z ziemniakami 300ml bez glutenu (*SEL,*) Ziemniaki 300g A Schab duszony w sosie własnym 100g/120ml bez glutenowy A Sałatka z czerwonej kapusty 150g (*JAJ, GOR,*) herbata dzika róża/ jabłko z cukrem 250ml A **Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 74.2 /(porcja 1100g)= 824,20 kcal** **Białko ogółem (100g)= 3.5 /(porcja 1100g)= 39,20 g** **Tłuszcz (100g)= 2.4 /(porcja 1100g)= 26,20 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .3 /(porcja 1100g)= 3,70 g** **Węglowodny przyswajalne (100g)= 9.2 /(porcja 1100g)= 101,80 g** **cukry suma (100g)= 2.9 /(porcja 1100g)= 32,50 g** **Błonnik pokarmowy (100g)= 1.9 /(porcja 1100g)= 21,00 g** **Sól (100g)= .2 /(porcja 1100g)= 1,70 g** **Sód (100g)= 16.1 /(porcja 1100g)= 178,90 mg**	Herbata z cukrem 250ml A jogurt naturalny 1szt-100g (*MLE,*) Jabłko 150g **Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 29.1 /(porcja 500g)= 145,40 kcal** **Białko ogółem (100g)= 1.1 /(porcja 500g)= 5,70 g** **Tłuszcz (100g)= .4 /(porcja 500g)= 1,90 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .2 /(porcja 500g)= 1,00 g** **Węglowodny przyswajalne (100g)= 5.3 /(porcja 500g)= 26,30 g** **cukry suma (100g)= 4.5 /(porcja 500g)= 22,40 g** **Błonnik pokarmowy (100g)= .5 /(porcja 500g)= 2,40 g** **Sól (100g)= 0 /(porcja 500g)= 0,20 g** **Sód (100g)= 11.6 /(porcja 500g)= 57,90 mg**	chleb bezglutenowy 105g masło porcjowane 10g (*MLE,*) Szynka tostowa z kurcząt 60g (*SOJ,*) Mix sałat z olejem i marchewką 50g Dżem porcjowany 1szt-25g Herbata z cukrem 250ml A **Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 89.7 /(porcja 500g)= 448,40 kcal** **Białko ogółem (100g)= 2.2 /(porcja 500g)= 11,20 g** **Tłuszcz (100g)= 4 /(porcja 500g)= 20,10 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.5 /(porcja 500g)= 7,20 g** **Węglowodny przyswajalne (100g)= 9.8 /(porcja 500g)= 48,80 g** **cukry suma (100g)= 9.2 /(porcja 500g)= 45,90 g** **Błonnik pokarmowy (100g)= .8 /(porcja 500g)= 4,10 g** **Sól (100g)= .3 /(porcja 500g)= 1,50 g** **Sód (100g)= 1.7 /(porcja 500g)= 8,70 mg**		**Wartość energetyczna[kcal] 1 951,30 kcal** **Białko ogółem 90,60 g** **Tłuszcz 70,20 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 23,30 g** **Węglowodny przyswajalne 225,60 g** **cukry suma 120,20 g** **Błonnik pokarmowy 29,20 g** **Sól 4,90 g** **Sód 260,10 mg**

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2026-11-19 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-11-19 czwartek	ML- Bezmleczna	Bułka Grahamka 1szt-70g (*GLU Psz,*) Chleb żytnio- pszenny 30g (*GLU Psz, GLU Żyt,*) Masło roślinne 10g Jajko gotowane 2szt-100g (*JAJ,*) Rukola 10g Herbata z cukrem 250ml A **Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 100.3 /(porcja 470g)= 477,50 kcal** **Białko ogółem (100g)= 4.3 /(porcja 470g)= 20,70 g** **Tłuszcz (100g)= 3.8 /(porcja 470g)= 18,20 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.4 /(porcja 470g)= 6,50 g** **Węglowodny przyswajalne (100g)= 11.6 /(porcja 470g)= 55,20 g** **cukry suma (100g)= 1.6 /(porcja 470g)= 7,50 g** **Błonnik pokarmowy (100g)= 1.3 /(porcja 470g)= 6,20 g** **Sól (100g)= .3 /(porcja 470g)= 1,30 g** **Sód (100g)= 125.5 /(porcja 470g)= 597,40 mg**		Kalafiorowa z ziemniakami 300ml bez mleczna (*SEL,*) Ziemniaki 200g a Schab duszony w sosie własnym 100g/120ml bez glutenowy A Marchew baby z pietruszką i olejem 150g A herbata dzika róża/ jabłko z cukrem 250ml A **Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 77.9 /(porcja 1050g)= 779,30 kcal** **Białko ogółem (100g)= 3.7 /(porcja 1050g)= 37,20 g** **Tłuszcz (100g)= 3.8 /(porcja 1050g)= 37,90 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .4 /(porcja 1050g)= 4,30 g** **Węglowodny przyswajalne (100g)= 6.6 /(porcja 1050g)= 66,30 g** **cukry suma (100g)= 1.9 /(porcja 1050g)= 18,70 g** **Błonnik pokarmowy (100g)= 1.5 /(porcja 1050g)= 14,70 g** **Sól (100g)= .1 /(porcja 1050g)= 0,70 g** **Sód (100g)= 27.1 /(porcja 1050g)= 271,10 mg**	Jabłko gotowane 150g Herbata z cukrem 250ml A **Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 19.3 /(porcja 400g)= 77,10 kcal** **Białko ogółem (100g)= .1 /(porcja 400g)= 0,40 g** **Tłuszcz (100g)= .1 /(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)= .4 /(porcja 400g)= 1,50 g** **Sól (100g)= 0 /(porcja 400g)= g** **Sód (100g)= 2.3 /(porcja 400g)= 9,30 mg**	chleb żytnio-pszenny 90g (*GLU Psz, GLU Żyt,*) Masło roślinne 10g Golonkowa delikatesowa z indyka 60g (*GLU Psz, SEL, GOR,*) Dżem porcjowany 1szt-25g Mix sałat z olejem i marchewką 50g Herbata z cukrem 250ml A **Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 107.2 /(porcja 485g)= 510,50 kcal** **Białko ogółem (100g)= 3.7 /(porcja 485g)= 17,40 g** **Tłuszcz (100g)= 3.9 /(porcja 485g)= 18,40 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.1 /(porcja 485g)= 5,30 g** **Węglowodny przyswajalne (100g)= 13.8 /(porcja 485g)= 65,70 g** **cukry suma (100g)= 9.2 /(porcja 485g)= 43,90 g** **Błonnik pokarmowy (100g)= 1.5 /(porcja 485g)= 7,10 g** **Sól (100g)= .2 /(porcja 485g)= 1,10 g** **Sód (100g)= 96.8 /(porcja 485g)= 460,80 mg**		**Wartość energetyczna[kcal] 1 844,40 kcal** **Białko ogółem 75,70 g** **Tłuszcz 74,80 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 16,10 g** **Węglowodny przyswajalne 204,60 g** **cukry suma 87,20 g** **Błonnik pokarmowy 29,50 g** **Sól 3,10 g** **Sód 1 338,60 mg**

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2026-11-19 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-11-19 czwartek	We- Wegetariańska	Bułka Grahamka 1szt-70g (***GLU Psz,***) Chleb żytnio- pszenny 30g (***GLU Psz, GLU Żyt,***) masło porcjowane 10g (***MLE,***) Twarożek z pietruszką 120g (***MLE,***) ogórek 50g Kakao z cukrem 250 ml A (***MLE,***) **Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 117.8 /(porcja 530g)= 619,70 kcal** **Białko ogółem (100g)= 6.6 /(porcja 530g)= 34,60 g** **Tłuszcz (100g)= 4.1 /(porcja 530g)= 21,50 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2.2 /(porcja 530g)= 11,60 g** **Węglowodny przyswajalne (100g)= 13.1 /(porcja 530g)= 69,10 g** **cukry suma (100g)= 3.7 /(porcja 530g)= 19,40 g** **Błonnik pokarmowy (100g)= 1.9 /(porcja 530g)= 9,80 g** **Sól (100g)= .2 /(porcja 530g)= 1,20 g** **Sód (100g)= 101.9 /(porcja 530g)= 536,20 mg**		Kalafiorowa z ziemniakami 300ml A (***GLU Psz, MLE, SEL,***) Ziemniaki 200g a Gulasz warzywny z ciecierzycą 300g A Sałatka z czerwonej kapusty 150g (***JAJ, GOR,***) herbata dzika róża/ jabłko z cukrem 250ml A **Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 60.3 /(porcja 1200g)= 753,50 kcal** **Białko ogółem (100g)= 1.7 /(porcja 1200g)= 20,70 g** **Tłuszcz (100g)= 2.1 /(porcja 1200g)= 25,90 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .2 /(porcja 1200g)= 2,70 g** **Węglowodny przyswajalne (100g)= 7.9 /(porcja 1200g)= 98,40 g** **cukry suma (100g)= 2.2 /(porcja 1200g)= 27,40 g** **Błonnik pokarmowy (100g)= 1.2 /(porcja 1200g)= 14,90 g** **Sól (100g)= .1 /(porcja 1200g)= 1,70 g** **Sód (100g)= 5.5 /(porcja 1200g)= 68,70 mg**	Herbata z cukrem 250ml A jogurt naturalny 1szt-100g (***MLE,***) Jabłko 150g **Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 29.1 /(porcja 500g)= 145,40 kcal** **Białko ogółem (100g)= 1.1 /(porcja 500g)= 5,70 g** **Tłuszcz (100g)= .4 /(porcja 500g)= 1,90 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .2 /(porcja 500g)= 1,00 g** **Węglowodny przyswajalne (100g)= 5.3 /(porcja 500g)= 26,30 g** **cukry suma (100g)= 4.5 /(porcja 500g)= 22,40 g** **Błonnik pokarmowy (100g)= .5 /(porcja 500g)= 2,40 g** **Sól (100g)= 0 /(porcja 500g)= 0,20 g** **Sód (100g)= 11.6 /(porcja 500g)= 57,90 mg**	chleb żytnio-pszenny 90g (***GLU Psz, GLU Żyt,***) masło porcjowane 10g (***MLE,***) Pasta roślinna 1szt-75g (***GLU Psz, SOJ, GOR,***) Dżem porcjowany 1szt-25g Mix sałat z olejem i marchewką 50g Herbata z cukrem 250ml A **Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 110.4 /(porcja 500g)= 552,00 kcal** **Białko ogółem (100g)= 2.4 /(porcja 500g)= 12,00 g** **Tłuszcz (100g)= 4.5 /(porcja 500g)= 22,60 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.4 /(porcja 500g)= 6,70 g** **Węglowodny przyswajalne (100g)= 14.5 /(porcja 500g)= 72,30 g** **cukry suma (100g)= 9.6 /(porcja 500g)= 47,70 g** **Błonnik pokarmowy (100g)= 1.9 /(porcja 500g)= 9,40 g** **Sól (100g)= .3 /(porcja 500g)= 1,50 g** **Sód (100g)= 92.3 /(porcja 500g)= 461,70 mg**		**Wartość energetyczna[kcal] 2 070,60 kcal** **Białko ogółem 73,00 g** **Tłuszcz 71,90 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22,00 g** **Węglowodny przyswajalne 266,10 g** **cukry suma 116,90 g** **Błonnik pokarmowy 36,50 g** **Sól 4,60 g** **Sód 1 124,50 mg**

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2026-11-19 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-11-19 czwartek	OAZA C02A- Dieta Łatwostrawna	Bułka Grahamka 1szt-70g (***GLU Psz,***) Chleb żytnio- pszenny 30g (***GLU Psz, GLU Żyt,***) masło porcjowane 10g (***MLE,***) Twarożek z pietruszką 120g (***MLE,***) Rukola 10g Kakao z cukrem 250 ml A (***MLE,***) **Wartość energetyczna[kcal] 617,20 kcal** **Białko ogółem 34,60 g** **Tłuszcz 21.50 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 11,60 g** **Węglowodny przyswajalne 68,70 g** **cukry suma 18,80 g** **Błonnik pokarmowy 9,80 g** **Sól 1,20 g** **Sód 532,30 mg**		Kalafiorowa z ziemniakami 300ml A (***GLU Psz, MLE, SEL,***) Ziemniaki 200g a Schab duszony w sosie własnym 100g/120ml A (***MLE,***) Marchew baby z pietruszką i olejem 150g A herbata dzika róża/ jabłko z cukrem 250ml A **Wartość energetyczna[kcal] 714,80 kcal** **Białko ogółem 37,80 g** **Tłuszcz 25,30 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 4,80 g** **Węglowodny przyswajalne 76,10 g** **cukry suma 20,70 g** **Błonnik pokarmowy 15,50 g** **Sól 0,70 g** **Sód 229,40 mg**	Herbata z cukrem 250ml A jogurt naturalny 1szt-100g (***MLE,***) jabłko gotowane 130g **Wartość energetyczna[kcal] 138,10 kcal** **Białko ogółem 5,70 g** **Tłuszcz 1,90 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 1,00 g** **Węglowodny przyswajalne 24,80 g** **cukry suma 21,00 g** **Błonnik pokarmowy 2,10 g** **Sól 0,10 g** **Sód 57,70 mg**	chleb żytnio-pszenny 90g (***GLU Psz, GLU Żyt,***) masło porcjowane 10g (***MLE,***) Golonkowa delikatesowa z indyka 60g (***GLU Psz, SEL, GOR,***) Dżem porcjowany 1szt-25g Mix sałat z olejem i marchewką 50g Herbata z cukrem 250ml A **Wartość energetyczna[kcal] 513,30 kcal** **Białko ogółem 17,40 g** **Tłuszcz 18,70 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 7,30 g** **Węglowodny przyswajalne 65,70 g** **cukry suma 43,90 g** **Błonnik pokarmowy 7,10 g** **Sól 1,00 g** **Sód 461,70 mg**		**Wartość energetyczna[kcal] 1 983,40 kcal** **Białko ogółem 95,50 g** **Tłuszcz 67,40 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 24,70 g** **Węglowodny przyswajalne 235,30 g** **cukry suma 104,40 g** **Błonnik pokarmowy 34,50 g** **Sól 3,00 g** **Sód 1 231,10 mg**

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2026-11-19 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-11-19 czwartek	CIĄŻAC03-Ograniczenie łatw.przys. węglo(Cukrzycowa	Bułka Grahamka 1szt-70g (***GLU Psz,***) Masło roślinne 10g Twarożek z pietruszką 200g (***MLE,***) ogórek 50g Herbata bez cukru 250 ml Jajko gotowane 1szt -50g (***JAJ,***) **Wartość energetyczna[kcal] 567,60 kcal** **Białko ogółem 45,90 g** **Tłuszcz 21,40 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 10,60 g** **Węglowodny przyswajalne 46,00 g** **cukry suma 12,50 g** **Błonnik pokarmowy 5,10 g** **Sól 1,30 g** **Sód 413,80 mg**	Jabłko 130g jogurt naturalny 1szt-100g (***MLE,***) Herbata bez cukru 250 ml **Wartość energetyczna[kcal] 118,90 kcal** **Białko ogółem 5,70 g** **Tłuszcz 1,90 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 1,00 g** **Węglowodny przyswajalne 19,80 g** **cukry suma 16,00 g** **Błonnik pokarmowy 2,10 g** **Sól 0,20 g** **Sód 65,30 mg**	Kalafiorowa z ziemniakami 300ml A (***GLU Psz, MLE, SEL,***) Ziemniaki 200g a Schab duszony w sosie własnym 100g/120ml A (***MLE,***) Sałatka z czerwonej kapusty 150g (***JAJ, GOR,***) Herbata bez cukru 250 ml **Wartość energetyczna[kcal] 685,60 kcal** **Białko ogółem 37,80 g** **Tłuszcz 20,50 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 4,70 g** **Węglowodny przyswajalne 80,50 g** **cukry suma 20,10 g** **Błonnik pokarmowy 13,00 g** **Sól 1,70 g** **Sód 132,20 mg**		Pieczywo żytnio-pszenno-razowe 90g (***GLU Psz, GLU Żyt,***) Masło roślinne 10g Golonkowa delikatesowa z indyka 60g (***GLU Psz, SEL, GOR,***) Mix sałat z olejem i marchewką 50g Herbata bez cukru 250 ml **Wartość energetyczna[kcal] 381,20 kcal** **Białko ogółem 15,40 g** **Tłuszcz 18,00 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 5,30 g** **Węglowodny przyswajalne 35,00 g** **cukry suma 2,50 g** **Błonnik pokarmowy 7,20 g** **Sól 1,90 g** **Sód 15,40 mg**	Pieczywo żytnio-pszenno-razowe 60g (***GLU Psz, GLU Żyt,***) Ser żółty 30g (***MLE,***) Papryka świeża 30g **Wartość energetyczna[kcal] 255,70 kcal** **Białko ogółem 15,30 g** **Tłuszcz 10,60 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 7,50 g** **Węglowodny przyswajalne 23,90 g** **cukry suma 2,80 g** **Błonnik pokarmowy 5,30 g** **Sól 1,30 g** **Sód 0,80 mg**	**Wartość energetyczna[kcal] 2 009,00 kcal** **Białko ogółem 120,10 g** **Tłuszcz 72,40 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 29,10 g** **Węglowodny przyswajalne 205,20 g** **cukry suma 53,90 g** **Błonnik pokarmowy 32,70 g** **Sól 6,40 g** **Sód 627,50 mg**

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2026-11-19 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-11-19 czwartek	LAKTACJA C02-Dieta latwostrawna	Bułka Grahamka 1szt-70g (***GLU Psz,***) Chleb żytnio- pszenny 30g (***GLU Psz, GLU Żyt,***) masło porcjowane 10g (***MLE,***) Twarożek z pietruszką 120g (***MLE,***) Rukola 10g Kakao z cukrem 250 ml A (***MLE,***) **Wartość energetyczna[kcal] 617,20 kcal** **Białko ogółem 34,60 g** **Tłuszcz 21,50 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 11,60 g** **Węglowodny przyswajalne 68,70 g** **cukry suma 18,80 g** **Błonnik pokarmowy 9,80 g** **Sól 1,20 g** **Sód 532,30 mg**		Kalafiorowa z ziemniakami 300ml A (***GLU Psz, MLE, SEL,***) Ziemniaki 200g a Schab duszony w sosie własnym 100g/120ml A (***MLE,***) Marchew baby z pietruszką i olejem 150g A herbata dzika róża/ jabłko z cukrem 250ml A **Wartość energetyczna[kcal] 714,80 kcal** **Białko ogółem 37,80 g** **Tłuszcz 25,30 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 4,80 g** **Węglowodny przyswajalne 76,10 g** **cukry suma 20,70 g** **Błonnik pokarmowy 15,50 g** **Sól 0,70 g** **Sód 229,40 mg**	Herbata z cukrem 250ml A jogurt naturalny 1szt-100g (***MLE,***) jabłko gotowane 130g **Wartość energetyczna[kcal] 138,10 kcal** **Białko ogółem 5,70 g** **Tłuszcz 1,90 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 1,00 g** **Węglowodny przyswajalne 24,80 g** **cukry suma 21,00 g** **Błonnik pokarmowy 2,10 g** **Sól 0,10 g** **Sód 57,70 mg**	chleb żytnio-pszenny 90g (***GLU Psz, GLU Żyt,***) masło porcjowane 10g (***MLE,***) Golonkowa delikatesowa z indyka 60g (***GLU Psz, SEL, GOR,***) Mix sałat z olejem i marchewką 50g Dżem porcjowany 1szt-25g Herbata z cukrem 250ml A **Wartość energetyczna[kcal] 513,30 kcal** **Białko ogółem 17,40 g** **Tłuszcz 18,70 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 7,30 g** **Węglowodny przyswajalne 65,70 g** **cukry suma 43,90 g** **Błonnik pokarmowy 7,10 g** **Sól 1,00 g** **Sód 461,70 mg**		**Wartość energetyczna[kcal] 1 983,40 kcal** **Białko ogółem 95,50 g** **Tłuszcz 67,40 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 24,70 g** **Węglowodny przyswajalne 235,30 g** **cukry suma 104,40 g** **Błonnik pokarmowy 34,50 g** **Sól 3,00 g** **Sód 1 281,10 mg**

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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-11-19 czwartek	LAKTACJA03-D. z ograniatwo przysa.węgl(Cukrzyca	Bułka Grahamka 1szt-70g (***GLU Psz,***) Masło roślinne 10g Twarożek z pietruszką 200g (***MLE,***) Jajko gotowane 1szt -50g (***JAJ,***) ogórek 50g Herbata bez cukru 250 ml **Wartość energetyczna[kcal] 567,60 kcal** **Białko ogółem 45,90 g** **Tłuszcz 21,40 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 10,60 g** **Węglowodny przyswajalne 46,00 g** **cukry suma 12,50 g** **Błonnik pokarmowy 5,10 g** **Sól 1,30 g** **Sód 413,80 mg**	Jabłko 130g jogurt naturalny 1szt-100g (***MLE,***) Herbata bez cukru 250 ml **Wartość energetyczna[kcal] 118,90 kcal** **Białko ogółem 5,70 g** **Tłuszcz 1,90 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 1,00 g** **Węglowodny przyswajalne 19,80 g** **cukry suma 16,00 g** **Błonnik pokarmowy 2,10 g** **Sól 0,20 g** **Sód 65,30 mg**	Kalafiorowa z ziemniakami 300ml A (***GLU Psz, MLE, SEL,***) Ziemniaki 200g a Schab duszony w sosie własnym 100g/120ml A (***MLE,***) Sałatka z czerwonej kapusty 150g (***JAJ, GOR,***) Herbata bez cukru 250 ml **Wartość energetyczna[kcal] 685,60 kcal** **Białko ogółem 37,80 g** **Tłuszcz 20,50 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 4,70 g** **Węglowodny przyswajalne 80,50 g** **cukry suma 20,10 g** **Błonnik pokarmowy 13,00 g** **Sól 1,70 g** **Sód 132,20 mg**		Pieczywo żytnio-pszenno-razowe 90g (***GLU Psz, GLU Żyt,***) Masło roślinne 10g Golonkowa delikatesowa z indyka 60g (***GLU Psz, SEL, GOR,***) Mix sałat z olejem i marchewką 50g Herbata bez cukru 250 ml **Wartość energetyczna[kcal] 381,20 kcal** **Białko ogółem 15,40 g** **Tłuszcz 18,00 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 5,30 g** **Węglowodny przyswajalne 35,00 g** **cukry suma 2,50 g** **Błonnik pokarmowy 7,20 g** **Sól 1,90 g** **Sód 15,40 mg**	Pieczywo żytnio-pszenno-razowe 60g (***GLU Psz, GLU Żyt,***) Ser żółty 30g (***MLE,***) Papryka świeża 30g **Wartość energetyczna[kcal] 255,70 kcal** **Białko ogółem 15,30 g** **Tłuszcz 10,60 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 7,50 g** **Węglowodny przyswajalne 23,90 g** **cukry suma 2,80 g** **Błonnik pokarmowy 5,30 g** **Sól 1,30 g** **Sód 0,80 mg**	**Wartość energetyczna[kcal] 2 009,00 kcal** **Białko ogółem 120,10 g** **Tłuszcz 72,40 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 29,10 g** **Węglowodny przyswajalne 205,20 g** **cukry suma 53,90 g** **Błonnik pokarmowy 32,70 g** **Sól 6,40 g** **Sód 627,50 mg**

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