Jadłospisy tygodniowe w dniu 2026-11-20 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-11-20 piątek	D01-Podstawowa	Chleb żytnio- pszenny 60g (*GLU Psz, GLU Żyt,*) Pieczywo żytnio-pszenno-razowe 35g (*GLU Psz, GLU Żyt,*) masło porcjowane 10g (*MLE,*) Pasta z jaj z koperkiem i ciecierzycą 120g A (*JAJ, GOR,*) Pomidor 100g-2szt Herbata z cukrem 250ml A **Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 96 /(porcja 575g)= 564,80 kcal** **Białko ogółem (100g)= 3.7 /(porcja 575g)= 21,60 g** **Tłuszcz (100g)= 4.4 /(porcja 575g)= 25,90 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.5 /(porcja 575g)= 8,70 g** **Węglowodny przyswajalne (100g)= 9.6 /(porcja 575g)= 56,30 g** **cukry suma (100g)= 1.9 /(porcja 575g)= 11,00 g** **Błonnik pokarmowy (100g)= 1.1 /(porcja 575g)= 6,60 g** **Sól (100g)= .3 /(porcja 575g)= 1,90 g** **Sód (100g)= 121.8 /(porcja 575g)= 716,30 mg**		Szpinakowa z ziemniakami 300ml A (*GLU Psz, MLE, SEL,*) Ziemniaki 200g a Ryba duszona 100g A (*GLU Psz, RYB,*) Sos cytrynowo-koperkowy 120g A (*GLU Psz, MLE,*) Surówka colesław 150g A (*JAJ, GOR,*) Herbata malinowa 250ml A **Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 72 /(porcja 1120g)= 800,00 kcal** **Białko ogółem (100g)= 3.1 /(porcja 1120g)= 34,50 g** **Tłuszcz (100g)= 3.2 /(porcja 1120g)= 35,20 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .3 /(porcja 1120g)= 3,30 g** **Węglowodny przyswajalne (100g)= 8.4 /(porcja 1120g)= 93,30 g** **cukry suma (100g)= 2.1 /(porcja 1120g)= 23,30 g** **Błonnik pokarmowy (100g)= 1.3 /(porcja 1120g)= 14,10 g** **Sól (100g)= .2 /(porcja 1120g)= 1,60 g** **Sód (100g)= 8.2 /(porcja 1120g)= 90,60 mg**	Herbata z cukrem 250ml A 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 żytnio-pszenny 90g (*GLU Psz, GLU Żyt,*) masło porcjowane 10g (*MLE,*) Pasta twarogowa naturalna 120g A (*MLE,*) Rukola 10g Sok z marchwi 200ml Herbata z cukrem 250ml A **Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 76.3 /(porcja 680g)= 509,00 kcal** **Białko ogółem (100g)= 3.6 /(porcja 680g)= 24,30 g** **Tłuszcz (100g)= 2 /(porcja 680g)= 13,60 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.2 /(porcja 680g)= 8,00 g** **Węglowodny przyswajalne (100g)= 10.4 /(porcja 680g)= 69,40 g** **cukry suma (100g)= 3.3 /(porcja 680g)= 22,00 g** **Błonnik pokarmowy (100g)= 1 /(porcja 680g)= 6,30 g** **Sól (100g)= .1 /(porcja 680g)= 0,70 g** **Sód (100g)= 83 /(porcja 680g)= 553,30 mg**		**Wartość energetyczna[kcal] 1 969,50 kcal** **Białko ogółem 84,90 g** **Tłuszcz 77,70 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22,00 g** **Węglowodny przyswajalne 229,00 g** **cukry suma 65,80 g** **Błonnik pokarmowy 30,00 g** **Sól 4,40 g** **Sód 1 368,00 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 2026-11-20 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-11-20 piątek	D02-Latwostrawna	chleb żytnio-pszenny 90g (*GLU Psz, GLU Żyt,*) masło porcjowane 10g (*MLE,*) Pasta z jaj z koperkiem 120g (*JAJ, GOR,*) Pomidor sparzony 100g 2 szt Herbata z cukrem 250ml A **Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 96.4 /(porcja 570g)= 535,40 kcal** **Białko ogółem (100g)= 3.8 /(porcja 570g)= 21,20 g** **Tłuszcz (100g)= 4.1 /(porcja 570g)= 22,90 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.6 /(porcja 570g)= 8,90 g** **Węglowodny przyswajalne (100g)= 10.5 /(porcja 570g)= 58,10 g** **cukry suma (100g)= 1.9 /(porcja 570g)= 10,40 g** **Błonnik pokarmowy (100g)= 1 /(porcja 570g)= 5,50 g** **Sól (100g)= .2 /(porcja 570g)= 1,40 g** **Sód (100g)= 158 /(porcja 570g)= 877,70 mg**		Szpinakowa z ziemniakami 300ml A (*GLU Psz, MLE, SEL,*) Ryba duszona 100g A (*GLU Psz, RYB,*) Ziemniaki 200g a Sos cytrynowo-koperkowy 120g A (*GLU Psz, MLE,*) Bukiet warzyw duszony 150g Herbata malinowa 250ml A **Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 68.2 /(porcja 1120g)= 758,00 kcal** **Białko ogółem (100g)= 3.3 /(porcja 1120g)= 36,90 g** **Tłuszcz (100g)= 3 /(porcja 1120g)= 33,00 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .3 /(porcja 1120g)= 3,00 g** **Węglowodny przyswajalne (100g)= 7.6 /(porcja 1120g)= 84,10 g** **cukry suma (100g)= 1.5 /(porcja 1120g)= 16,60 g** **Błonnik pokarmowy (100g)= 1.4 /(porcja 1120g)= 15,30 g** **Sól (100g)= 0 /(porcja 1120g)= 0,40 g** **Sód (100g)= 10.7 /(porcja 1120g)= 119,10 mg**	Herbata z cukrem 250ml A 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 żytnio-pszenny 90g (*GLU Psz, GLU Żyt,*) masło porcjowane 10g (*MLE,*) Pasta twarogowa naturalna 120g A (*MLE,*) Rukola 10g Sok z marchwi 200ml Herbata z cukrem 250ml A **Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 76.3 /(porcja 680g)= 509,00 kcal** **Białko ogółem (100g)= 3.6 /(porcja 680g)= 24,30 g** **Tłuszcz (100g)= 2 /(porcja 680g)= 13,60 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.2 /(porcja 680g)= 8,00 g** **Węglowodny przyswajalne (100g)= 10.4 /(porcja 680g)= 69,40 g** **cukry suma (100g)= 3.3 /(porcja 680g)= 22,00 g** **Błonnik pokarmowy (100g)= 1 /(porcja 680g)= 6,30 g** **Sól (100g)= .1 /(porcja 680g)= 0,70 g** **Sód (100g)= 83 /(porcja 680g)= 553,30 mg**		**Wartość energetyczna[kcal] 1 898,10 kcal** **Białko ogółem 86,90 g** **Tłuszcz 72,50 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 21,90 g** **Węglowodny przyswajalne 221,60 g** **cukry suma 58,50 g** **Błonnik pokarmowy 30,10 g** **Sól 2,70 g** **Sód 1 557,90 mg**

Akcept. dn. 13.11.26r.

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 2026-11-20 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-11-20 piątek	DZIECI P01B: Dieta Podstawowa Dziecięca	Pieczywo żytnio-pszenno-razowe 35g (**GLU Psz, GLU Żyt,**) Chleb żytnio- pszenny 30g (**GLU Psz, GLU Żyt,**) masło porcjowane 10g (**MLE,**) Pasta z jaj z koperkiem i ciecierzycą 120g A (**JAJ, GOR,**) Pomidor 100g-2szt Herbata z cukrem 250ml A **Wartość energetyczna[kcal] 487,70 kcal** **Białko ogółem 18,90 g** **Tłuszcz 25,30 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 8,60 g** **Węglowodny przyswajalne 41,60 g** **cukry suma 10,40 g** **Błonnik pokarmowy 5,30 g** **Sól 1,80 g** **Sód 580,40 mg**	Jabłko 130g Herbata owocowa z cukrem 250ml **Wartość energetyczna[kcal] 88,10 kcal** **Białko ogółem 0,50 g** **Tłuszcz 0,40 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem g** **Węglowodny przyswajalne 19,60 g** **cukry suma 19,20 g** **Błonnik pokarmowy 1,90 g** **Sól g** **Sód 9,70 mg**	Szpinakowa z ziemniakami 300ml A (**GLU Psz, MLE, SEL,**) Ziemniaki 100g Kotlet rybny 100g A (**GLU Psz, JAJ, RYB,**) Surówka colesław 100g G (**JAJ, GOR,**) Herbata malinowa 250ml A **Wartość energetyczna[kcal] 527,50 kcal** **Białko ogółem 16,40 g** **Tłuszcz 22,20 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 2,20 g** **Węglowodny przyswajalne 61,30 g** **cukry suma 14,40 g** **Błonnik pokarmowy 11,60 g** **Sól 0,90 g** **Sód 92,30 mg**	Herbata owocowa z cukrem 250ml Jogurt z owocami bez cukru 1szt-150g (**MLE,**) **Wartość energetyczna[kcal] 115,60 kcal** **Białko ogółem 4,50 g** **Tłuszcz 3,00 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 2,00 g** **Węglowodny przyswajalne 15,00 g** **cukry suma 14,50 g** **Błonnik pokarmowy 3,00 g** **Sól 0,20 g** **Sód 7,80 mg**	Chleb żytnio- pszenny 60g (**GLU Psz, GLU Żyt,**) masło porcjowane 10g (**MLE,**) Pasta twarogowa naturalna 120g A (**MLE,**) Rukola 10g Sok z marchwi 200ml Herbata z cukrem 250ml A **Wartość energetyczna[kcal] 406,20 kcal** **Białko ogółem 20,70 g** **Tłuszcz 12,90 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 7,90 g** **Węglowodny przyswajalne 49,80 g** **cukry suma 21,20 g** **Błonnik pokarmowy 4,60 g** **Sól 0,60 g** **Sód 372,10 mg**		**Wartość energetyczna[kcal] 1 625,10 kcal** **Białko ogółem 61,00 g** **Tłuszcz 63,80 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 20,70 g** **Węglowodny przyswajalne 187,30 g** **cukry suma 79,70 g** **Błonnik pokarmowy 26,40 g** **Sól 3,50 g** **Sód 1 062,30 mg**
	D05-Latwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Bułka pszenna 100g (**GLU Psz, SOJ, GLU Jęcz,**) Pasta z białek jaj z koperkiem 120g (**JAJ, MLE,**) Pomidor sparzony 100g 2 szt Herbata z cukrem 250ml A **Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 90 /(porcja 570g)= 500,10 kcal** **Białko ogółem (100g)= 3.8 /(porcja 570g)= 20,90 g** **Tłuszcz (100g)= 3.2 /(porcja 570g)= 17,80 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.4 /(porcja 570g)= 7,90 g** **Węglowodny przyswajalne (100g)= 11.2 /(porcja 570g)= 62,40 g** **cukry suma (100g)= 1,9 /(porcja 570g)= 10,70 g** **Błonnik pokarmowy (100g)= .8 /(porcja 570g)= 4,60 g** **Sól (100g)= .5 /(porcja 570g)= 2,50 g** **Sód (100g)= 73.6 /(porcja 570g)= 408,80 mg**	Herbata z cukrem 250ml A Jabłko gotowane 150g **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**	Szpinakowa z ziemniakami 300ml A (**GLU Psz, MLE, SEL,**) Ziemniaki 300g A Ryba duszona 100g A (**GLU Psz, RYB,**) Bukiet warzyw duszony 150g Herbata malinowa 250ml A **Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 77.1 /(porcja 1100g)= 857,10 kcal** **Białko ogółem (100g)= 3.7 /(porcja 1100g)= 41,20 g** **Tłuszcz (100g)= 2.1 /(porcja 1100g)= 22,80 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .2 /(porcja 1100g)= 2,20 g** **Węglowodny przyswajalne (100g)= 11.3 /(porcja 1100g)= 125,50 g** cukry suma (100g)= 1.6 /(porcja 1100g)= 17,30 g **Błonnik pokarmowy (100g)= 2.8 /(porcja 1100g)= 30,70 g** **Sól (100g)= 0 /(porcja 1100g)= 0,40 g** **Sód (100g)= 12.3 /(porcja 1100g)= 136,80 mg**	Herbata z cukrem 250ml A 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**	Bułka pszenna 100g (**GLU Psz, SOJ, GLU Jęcz,**) Pasta twarogowa naturalna 120g A (**MLE,**) Rukola 10g Sok z marchwi 200ml Herbata z cukrem 250ml A **Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 66.2 /(porcja 680g)= 441,20 kcal** **Białko ogółem (100g)= 3.6 /(porcja 680g)= 24,30 g** **Tłuszcz (100g)= .7 /(porcja 680g)= 4,60 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .4 /(porcja 680g)= 2,50 g** **Węglowodny przyswajalne (100g)= 11 /(porcja 680g)= 73,30 g** cukry suma (100g)= 3.3 /(porcja 680g)= 22,20 g **Błonnik pokarmowy (100g)= .8 /(porcja 680g)= 5,40 g** **Sól (100g)= .3 /(porcja 680g)= 1,90 g** **Sód (100g)= 14.9 /(porcja 680g)= 99,40 mg**		**Wartość energetyczna[kcal] 1 971,20 kcal** **Białko ogółem 91,30 g** **Tłuszcz 48,70 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 14,60 g** **Węglowodny przyswajalne 288,60 g** **cukry suma 76,80 g** **Błonnik pokarmowy 45,20 g** **Sól 5,00 g** **Sód 662,10 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 2026-11-20 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-11-20 piątek	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 z owocami bez cukru 1szt-150g (**MLE,**) zupa warzywna +ryż+masło+mięso drobiowe 500ml (**GLU Psz, JAJ, SEL,**) **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+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] 2 065,10 kcal** **Białko ogółem 124,80 g** **Tłuszcz 67,90 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 17,50 g** **Węglowodny przyswajalne 226,50 g** **cukry suma 22,20 g** **Błonnik pokarmowy 27,80 g** **Sól 0,80 g** **Sód 265,30 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 2026-11-20 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-11-20 piątek	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 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+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] 2 120,40 kcal Białko ogółem 124,60 g Tłuszcz 71,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 19,90 g Węglowodny przyswajalne 232,50 g cukry suma 21,10 g Błonnik pokarmowy 29,00 g Sól 0,70 g Sód 242,20 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 2026-11-20 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-11-20 piątek	D07- Bogatobiałkowa	chleb żytnio-pszenny 90g (*GLU Psz, GLU Żyt,*) masło porcjowane 10g (*MLE,*) Pasta z jaj z koperkiem 120g (*JAJ, GOR,*) Pomidor sparzony 100g 2 szt Herbata z cukrem 250ml A **Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 96.4 /(porcja 570g)= 535,40 kcal Białko ogółem (100g)= 3.8 /(porcja 570g)= 21,20 g Tłuszcz (100g)= 4.1 /(porcja 570g)= 22,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.6 /(porcja 570g)= 8,90 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10.5 /(porcja 570g)= 58,10 g cukry suma (100g)= 1.9 /(porcja 570g)= 10,40 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1 /(porcja 570g)= 5,50 g Sól (100g)= .2 /(porcja 570g)= 1,40 g Sód (100g)= 158 /(porcja 570g)= 877,70 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,*) Ryba duszona 100g A (*GLU Psz, RYB,*) Ziemniaki 200g a Sos cytrynowo-koperkowy 120g A (*GLU Psz, MLE,*) Bukiet warzyw duszony 150g Herbata malinowa 250ml A **Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 68.2 /(porcja 1120g)= 758,00 kcal Białko ogółem (100g)= 3.3 /(porcja 1120g)= 36,90 g Tłuszcz (100g)= 3 /(porcja 1120g)= 33,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .3 /(porcja 1120g)= 3,00 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 7.6 /(porcja 1120g)= 84,10 g cukry suma (100g)= 1.5 /(porcja 1120g)= 16,60 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.4 /(porcja 1120g)= 15,30 g Sól (100g)= 0 /(porcja 1120g)= 0,40 g Sód (100g)= 10.7 /(porcja 1120g)= 119,10 mg**	Herbata z cukrem 250ml A 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 żytnio-pszenny 90g (*GLU Psz, GLU Żyt,*) masło porcjowane 10g (*MLE,*) pasta twarogowa naturalna 200g A (*MLE,*) Rukola 10g Sok z marchwi 200ml Herbata z cukrem 250ml A **Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 75 /(porcja 760g)= 577,00 kcal Białko ogółem (100g)= 4.3 /(porcja 760g)= 33,30 g Tłuszcz (100g)= 2.1 /(porcja 760g)= 15,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.2 /(porcja 760g)= 9,50 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9.4 /(porcja 760g)= 72,20 g cukry suma (100g)= 3.2 /(porcja 760g)= 24,90 g Błonnik pokarmowy (100g)= .8 /(porcja 760g)= 6,30 g Sól (100g)= .1 /(porcja 760g)= 0,80 g Sód (100g)= 76.5 /(porcja 760g)= 588,50 mg**		**Wartość energetyczna[kcal] 2 056,80 kcal Białko ogółem 101,20 g Tłuszcz 76,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 24,30 g Węglowodny przyswajalne 239,60 g cukry suma 73,20 g Błonnik pokarmowy 30,30 g Sól 2,90 g Sód 1 648,90 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 2026-11-20 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-11-20 piątek	D03-Z ograniczeniem łatwo przys.węgl(Cukrzycowa)	Pieczywo żytnio-pszenno-razowe 90g (*GLU Psz, GLU Żyt,*) masło porcjowane 10g (*MLE,*) Pasta z jaj z koperkiem i ciecierzycą 120g A (*JAJ, GOR,*) Pomidor 100g-2szt Herbata bez cukru 250 ml **Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 91.2 /(porcja 570g)= 506,90 kcal** **Białko ogółem (100g)= 3.7 /(porcja 570g)= 20,50 g** **Tłuszcz (100g)= 4.6 /(porcja 570g)= 25,70 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.6 /(porcja 570g)= 8,70 g** **Węglowodny przyswajalne (100g)= 7.6 /(porcja 570g)= 42,30 g** **cukry suma (100g)= 1.1 /(porcja 570g)= 6,30 g** **Błonnik pokarmowy (100g)= 1.5 /(porcja 570g)= 8,40 g** **Sól (100g)= .4 /(porcja 570g)= 2,40 g** **Sód (100g)= 81.4 /(porcja 570g)= 452,20 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,*) Ryba duszona 100g A (*GLU Psz, RYB,*) Ziemniaki 200g a Sos cytrynowo-koperkowy 120g A (*GLU Psz, MLE,*) Surówka colesław 150g A (*JAJ, GOR,*) Herbata bez cukru 250 ml **Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 69.1 /(porcja 1120g)= 767,50 kcal** **Białko ogółem (100g)= 3.1 /(porcja 1120g)= 34,60 g** **Tłuszcz (100g)= 3.2 /(porcja 1120g)= 35,20 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .3 /(porcja 1120g)= 3,30 g** **Węglowodny przyswajalne (100g)= 7.6 /(porcja 1120g)= 84,80 g** **cukry suma (100g)= 1.7 /(porcja 1120g)= 18,30 g** **Błonnik pokarmowy (100g)= 1.3 /(porcja 1120g)= 14,10 g** **Sól (100g)= .2 /(porcja 1120g)= 1,70 g** **Sód (100g)= 8.8 /(porcja 1120g)= 98,30 mg**		Pieczywo żytnio-pszenno-razowe 90g (*GLU Psz, GLU Żyt,*) masło porcjowane 10g (*MLE,*) Pasta twarogowa naturalna 120g A (*MLE,*) Rukola 10g Sok z marchwi 200ml Herbata bez cukru 250 ml **Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 63.3 /(porcja 680g)= 421,70 kcal** **Białko ogółem (100g)= 3.3 /(porcja 680g)= 22,30 g** **Tłuszcz (100g)= 2 /(porcja 680g)= 13,20 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.2 /(porcja 680g)= 8,00 g** **Węglowodny przyswajalne (100g)= 7.3 /(porcja 680g)= 48,70 g** **cukry suma (100g)= 2.6 /(porcja 680g)= 17,30 g** **Błonnik pokarmowy (100g)= 1.4 /(porcja 680g)= 9,20 g** **Sól (100g)= .2 /(porcja 680g)= 1,60 g** **Sód (100g)= 16.2 /(porcja 680g)= 108,00 mg**	Pieczywo żytnio-pszenno-razowe 60g (*GLU Psz, GLU Żyt,*) Ser żółty 30g (*MLE,*) Rzodkiewka 30g **Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 208.3 /(porcja 120g)= 251,00 kcal** **Białko ogółem (100g)= 12.6 /(porcja 120g)= 15,20 g** **Tłuszcz (100g)= 8.7 /(porcja 120g)= 10,50 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 6.2 /(porcja 120g)= 7,50 g** **Węglowodny przyswajalne (100g)= 19.2 /(porcja 120g)= 23,10 g** **cukry suma (100g)= 1.6 /(porcja 120g)= 2,00 g** **Błonnik pokarmowy (100g)= 4.4 /(porcja 120g)= 5,30 g** **Sól (100g)= 1.1 /(porcja 120g)= 1,30 g** **Sód (100g)= 1.7 /(porcja 120g)= 2,10 mg**	**Wartość energetyczna[kcal] 2 023,50 kcal** **Białko ogółem 97,10 g** **Tłuszcz 87,60 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 29,50 g** **Węglowodny przyswajalne 203,90 g** **cukry suma 48,40 g** **Błonnik pokarmowy 40,00 g** **Sól 7,20 g** **Sód 676,00 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 2026-11-20 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-11-20 piątek	GL- Bezglutenowa	chleb bezglutenowy 105g masło porcjowane 10g (*MLE,*) Pasta z jaj z koperkiem i ciecierzycą 200g A (*JAJ, GOR,*) Pomidor 100g-2szt Herbata z cukrem 250ml A **Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 104.5 /(porcja 665g)= 696,30 kcal** **Białko ogółem (100g)= 3.9 /(porcja 665g)= 25,80 g** **Tłuszcz (100g)= 6.2 /(porcja 665g)= 41,60 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.7 /(porcja 665g)= 11,20 g** **Węglowodny przyswajalne (100g)= 7.6 /(porcja 665g)= 50,90 g** **cukry suma (100g)= 2.1 /(porcja 665g)= 13,60 g** **Błonnik pokarmowy (100g)= .4 /(porcja 665g)= 2,50 g** **Sól (100g)= .4 /(porcja 665g)= 2,60 g** **Sód (100g)= 69.7 /(porcja 665g)= 464,30 mg**		Szpinakowa z ziemniakami 300ml bezglutenowa i bezmleczna (*SEL,*) Ryba duszona 100g A bezglutenowa (*RYB,*) Ziemniaki 200g a Sos cytrynowo-koperkowy 120g A bezglutenowy Surówka colesław 150g (*JAJ, GOR,*) Herbata malinowa 250ml A **Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 48.8 /(porcja 1120g)= 542,10 kcal** **Białko ogółem (100g)= 3.1 /(porcja 1120g)= 34,40 g** **Tłuszcz (100g)= 1 /(porcja 1120g)= 11,20 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .1 /(porcja 1120g)= 1,10 g** **Węglowodny przyswajalne (100g)= 7.6 /(porcja 1120g)= 84,30 g** **cukry suma (100g)= 1.9 /(porcja 1120g)= 21,50 g** **Błonnik pokarmowy (100g)= 1.4 /(porcja 1120g)= 15,20 g** **Sól (100g)= .1 /(porcja 1120g)= 1,10 g** **Sód (100g)= 39.5 /(porcja 1120g)= 438,40 mg**	Herbata z cukrem 250ml A 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,*) pasta twarogowa naturalna 200g A (*MLE,*) Rukola 10g Sok z marchwi 200ml Herbata z cukrem 250ml A **Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 66 /(porcja 775g)= 507,90 kcal** **Białko ogółem (100g)= 3.3 /(porcja 775g)= 25,30 g** **Tłuszcz (100g)= 2.6 /(porcja 775g)= 19,90 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.2 /(porcja 775g)= 9,50 g** **Węglowodny przyswajalne (100g)= 7.3 /(porcja 775g)= 55,80 g** **cukry suma (100g)= 3.5 /(porcja 775g)= 26,60 g** **Błonnik pokarmowy (100g)= .4 /(porcja 775g)= 3,30 g** **Sól (100g)= .2 /(porcja 775g)= 1,80 g** **Sód (100g)= 17.6 /(porcja 775g)= 135,50 mg**		**Wartość energetyczna[kcal] 1 842,00 kcal** **Białko ogółem 90,00 g** **Tłuszcz 75,70 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 23,80 g** **Węglowodny przyswajalne 201,00 g** **cukry suma 71,20 g** **Błonnik pokarmowy 24,00 g** **Sól 5,70 g** **Sód 1 046,00 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 2026-11-20 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-11-20 piątek	ML- Bezmleczna	chleb żytnio-pszenny 90g (***GLU Psz, GLU Żyt,***) Masło roślinne 10g Pasta z jaj z koperkiem 200g A (***JAJ, GOR,***) Pomidor sparzony 100g 2 szt Herbata z cukrem 250ml A **Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 85.9 /(porcja 650g)= 572,90 kcal** **Białko ogółem (100g)= 3.8 /(porcja 650g)= 25,60 g** **Tłuszcz (100g)= 2.8 /(porcja 650g)= 19,00 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1 /(porcja 650g)= 6,50 g** **Węglowodny przyswajalne (100g)= 10.5 /(porcja 650g)= 70,20 g** **cukry suma (100g)= 1.6 /(porcja 650g)= 10,40 g** **Błonnik pokarmowy (100g)= 1.4 /(porcja 650g)= 9,20 g** **Sól (100g)= .1 /(porcja 650g)= 0,70 g** **Sód (100g)= 87.4 /(porcja 650g)= 582,90 mg**		Szpinakowa z ziemniakami 300ml bezglutenowa i bezmleczna (***SEL,***) Ryba duszona 100g A (***GLU Psz, RYB,***) Ziemniaki 200g a Sos cytrynowo-koperkowy 120g A bezglutenowy Bukiet warzyw duszony 150g Herbata malinowa 250ml A **Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 69.1 /(porcja 1120g)= 767,90 kcal** **Białko ogółem (100g)= 3 /(porcja 1120g)= 33,10 g** **Tłuszcz (100g)= 3.5 /(porcja 1120g)= 39,40 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .3 /(porcja 1120g)= 2,70 g** **Węglowodny przyswajalne (100g)= 7 /(porcja 1120g)= 77,20 g** **cukry suma (100g)= 2.1 /(porcja 1120g)= 23,60 g** **Błonnik pokarmowy (100g)= 1.4 /(porcja 1120g)= 15,80 g** **Sól (100g)= .1 /(porcja 1120g)= 0,50 g** **Sód (100g)= 19.2 /(porcja 1120g)= 213,10 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 rama 10g Pasta roślinna 1szt-75g (***GLU Psz, SOJ, GOR,***) Rukola 10g Sok z marchwi 200ml Herbata z cukrem 250ml A **Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 79.6 /(porcja 635g)= 497,80 kcal** **Białko ogółem (100g)= 2.2 /(porcja 635g)= 13,60 g** **Tłuszcz (100g)= 2.4 /(porcja 635g)= 15,30 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .4 /(porcja 635g)= 2,20 g** **Węglowodny przyswajalne (100g)= 11.7 /(porcja 635g)= 73,20 g** **cukry suma (100g)= 3.5 /(porcja 635g)= 21,60 g** **Błonnik pokarmowy (100g)= 1.4 /(porcja 635g)= 8,60 g** **Sól (100g)= .3 /(porcja 635g)= 1,60 g** **Sód (100g)= 73.7 /(porcja 635g)= 460,80 mg**		**Wartość energetyczna[kcal] 1 910,00 kcal** **Białko ogółem 73,30 g** **Tłuszcz 73,90 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 11,40 g** **Węglowodny przyswajalne 235,70 g** **cukry suma 70,00 g** **Błonnik pokarmowy 35,70 g** **Sól 2,80 g** **Sód 1 267,80 mg**

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2026-11-20 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-11-20 piątek	We- Wegetariańska	Chleb żytnio- pszenny 60g (***GLU Psz, GLU Żyt,***) Pieczywo żytnio-pszenno-razowe 35g (***GLU Psz, GLU Żyt,***) masło porcjowane 10g (***MLE,***) Pasta z jaj z koperkiem i ciecierzycą 120g A (***JAJ, GOR,***) Pomidor 100g-2szt Herbata z cukrem 250ml A **Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 96 /(porcja 575g)= 564,80 kcal** **Białko ogółem (100g)= 3.7 /(porcja 575g)= 21,60 g** **Tłuszcz (100g)= 4.4 /(porcja 575g)= 25,90 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.5 /(porcja 575g)= 8,70 g** **Węglowodny przyswajalne (100g)= 9.6 /(porcja 575g)= 56,30 g** **cukry suma (100g)= 1.9 /(porcja 575g)= 11,00 g** **Błonnik pokarmowy (100g)= 1.1 /(porcja 575g)= 6,60 g** **Sól (100g)= .3 /(porcja 575g)= 1,90 g** **Sód (100g)= 121.8 /(porcja 575g)= 716,30 mg**		Szpinakowa z ziemniakami 300ml A (***GLU Psz, MLE, SEL,***) Ziemniaki 200g a Ryba duszona 100g A (***GLU Psz, RYB,***) Sos cytrynowo-koperkowy 120g A (***GLU Psz, MLE,***) Surówka colesław 150g A (***JAJ, GOR,***) Herbata malinowa 250ml A **Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 72 /(porcja 1120g)= 800,00 kcal** **Białko ogółem (100g)= 3.1 /(porcja 1120g)= 34,50 g** **Tłuszcz (100g)= 3.2 /(porcja 1120g)= 35,20 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .3 /(porcja 1120g)= 3,30 g** **Węglowodny przyswajalne (100g)= 8.4 /(porcja 1120g)= 93,30 g** **cukry suma (100g)= 2.1 /(porcja 1120g)= 23,30 g** **Błonnik pokarmowy (100g)= 1.3 /(porcja 1120g)= 14,10 g** **Sól (100g)= .2 /(porcja 1120g)= 1,60 g** **Sód (100g)= 8.2 /(porcja 1120g)= 90,60 mg**	Herbata z cukrem 250ml A 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 żytnio-pszenny 90g (***GLU Psz, GLU Żyt,***) masło porcjowane 10g (***MLE,***) Pasta twarogowa naturalna 120g A (***MLE,***) Rukola 10g Sok z marchwi 200ml Herbata z cukrem 250ml A **Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 76.3 /(porcja 680g)= 509,00 kcal** **Białko ogółem (100g)= 3.6 /(porcja 680g)= 24,30 g** **Tłuszcz (100g)= 2 /(porcja 680g)= 13,60 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.2 /(porcja 680g)= 8,00 g** **Węglowodny przyswajalne (100g)= 10.4 /(porcja 680g)= 69,40 g** **cukry suma (100g)= 3.3 /(porcja 680g)= 22,00 g** **Błonnik pokarmowy (100g)= 1 /(porcja 680g)= 6,30 g** **Sól (100g)= .1 /(porcja 680g)= 0,70 g** **Sód (100g)= 83 /(porcja 680g)= 553,30 mg**		**Wartość energetyczna[kcal] 1 969,50 kcal** **Białko ogółem 84,90 g** **Tłuszcz 77,70 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22,00 g** **Węglowodny przyswajalne 229,00 g** **cukry suma 65,80 g** **Błonnik pokarmowy 30,00 g** **Sól 4,40 g** **Sód 1 368,00 mg**

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2026-11-20 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-11-20 piątek	CIĄŻA C02A- Dieta Latwostrawna	chleb żytnio-pszenny 90g (***GLU Psz, GLU Żyt,***) masło porcjowane 10g (***MLE,***) Pasta z jaj z koperkiem 120g (***JAJ, GOR,***) Pomidor sparzony 100g 2 szt Herbata z cukrem 250ml A **Wartość energetyczna[kcal] 535,40 kcal** **Białko ogółem 21,20 g** **Tłuszcz 22,90 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 8,90 g** **Węglowodny przyswajalne 58,10 g** **cukry suma 10,40 g** **Błonnik pokarmowy 5,50 g** **Sól 1,40 g** **Sód 877,70 mg**		Szpinakowa z ziemniakami 300ml A (***GLU Psz, MLE, SEL,***) Ziemniaki 200g a Ryba duszona 100g A (***GLU Psz, RYB,***) Sos cytrynowo-koperkowy 120g A (***GLU Psz, MLE,***) Bukiet warzyw duszony 150g Herbata malinowa 250ml A **Wartość energetyczna[kcal] 758,00 kcal** **Białko ogółem 36,90 g** **Tłuszcz 33,00 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 3,00 g** **Węglowodny przyswajalne 84,10 g** **cukry suma 16,60 g** **Błonnik pokarmowy 15,30 g** **Sól 0,40 g** **Sód 119,10 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**	chleb żytnio-pszenny 90g (***GLU Psz, GLU Żyt,***) masło porcjowane 10g (***MLE,***) Pasta twarogowa naturalna 120g A (***MLE,***) Rukola 10g Sok z marchwi 200ml Herbata z cukrem 250ml A **Wartość energetyczna[kcal] 509,00 kcal** **Białko ogółem 24,30 g** **Tłuszcz 13,60 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 8,00 g** **Węglowodny przyswajalne 69,40 g** **cukry suma 22,00 g** **Błonnik pokarmowy 6,30 g** **Sól 0,70 g** **Sód 553,30 mg**		**Wartość energetyczna[kcal] 1 898,10 kcal** **Białko ogółem 86,90 g** **Tłuszcz 72,50 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 21,90 g** **Węglowodny przyswajalne 221,60 g** **cukry suma 58,50 g** **Błonnik pokarmowy 30,10 g** **Sól 2,70 g** **Sód 1 557,90 mg**
	CIĄŻAC03-Ograniczenie łatw.przys. węglo(Cukrzycowa	Pieczywo żytnio-pszenno-razowe 90g (***GLU Psz, GLU Żyt,***) Pasta z jaj z koperkiem i ciecierzycą 120g A (***JAJ, GOR,***) Pomidor 100g-2szt Herbata bez cukru 250 ml **Wartość energetyczna[kcal] 432,10 kcal** **Białko ogółem 20,40 g** **Tłuszcz 17,40 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 3,20 g** **Węglowodny przyswajalne 42,20 g** **cukry suma 6,20 g** **Błonnik pokarmowy 8,40 g** **Sól 2,40 g** **Sód 451,30 mg**	Jogurt z owocami bez cukru 1szt-150g (***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,***) Ziemniaki 200g a Ryba duszona 150g A (***RYB,***) Sos cytrynowo-koperkowy 120g A (***GLU Psz, MLE,***) Surówka colesław 150g A (***JAJ, GOR,***) Herbata bez cukru 250 ml **Wartość energetyczna[kcal] 764,20 kcal** **Białko ogółem 44,00 g** **Tłuszcz 33,40 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 3,20 g** **Węglowodny przyswajalne 84,80 g** **cukry suma 18,30 g** **Błonnik pokarmowy 14,10 g** **Sól 1,70 g** **Sód 118,60 mg**		Pieczywo żytnio-pszenno-razowe 90g (***GLU Psz, GLU Żyt,***) pasta twarogowa naturalna 200g A (***MLE,***) Rukola 10g Sok z marchwi 200ml Herbata bez cukru 250 ml Skyr naturalny 150g (***MLE,***) **Wartość energetyczna[kcal] 509,40 kcal** **Białko ogółem 49,20 g** **Tłuszcz 7,30 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 4,00 g** **Węglowodny przyswajalne 56,00 g** **cukry suma 24,60 g** **Błonnik pokarmowy 9,20 g** **Sól 1,90 g** **Sód 142,30 mg**	Pieczywo żytnio-pszenno-razowe 60g (***GLU Psz, GLU Żyt,***) Ser żółty 30g (***MLE,***) Rzodkiewka 30g **Wartość energetyczna[kcal] 251,00 kcal** **Białko ogółem 15,20 g** **Tłuszcz 10,50 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 7,50 g** **Węglowodny przyswajalne 23,10 g** **cukry suma 2,00 g** **Błonnik pokarmowy 5,30 g** **Sól 1,30 g** **Sód 2,10 mg**	**Wartość energetyczna[kcal] 2 033,10 kcal** **Białko ogółem 133,30 g** **Tłuszcz 71,60 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 19,90 g** **Węglowodny przyswajalne 211,10 g** **cukry suma 55,60 g** **Błonnik pokarmowy 40,00 g** **Sól 7,50 g** **Sód 729,70 mg**

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2026-11-20 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-11-20 piątek	LAKTACJA C02-Dieta latwostrama	chleb żytnio-pszenny 90g (***GLU Psz, GLU Żyt,***) masło porcjowane 10g (***MLE,***) Pasta z jaj z koperkiem 120g (***JAJ, GOR,***) Pomidor sparzony 100g 2 szt Herbata z cukrem 250ml A **Wartość energetyczna[kcal] 535,40 kcal** **Białko ogółem 21,20 g** **Tłuszcz 22,90 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 8,90 g** **Węglowodny przyswajalne 58,10 g** **cukry suma 10,40 g** **Błonnik pokarmowy 5,50 g** **Sól 1,40 g** **Sód 877,70 mg**		Szpinakowa z ziemniakami 300ml A (***GLU Psz, MLE, SEL,***) Ziemniaki 200g a Ryba duszona 100g A (***GLU Psz, RYB,***) Sos cytrynowo-koperkowy 120g A (***GLU Psz, MLE,***) Bukiet warzyw duszony 150g Herbata malinowa 250ml A **Wartość energetyczna[kcal] 758,00 kcal** **Białko ogółem 36,90 g** **Tłuszcz 33,00 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 3,00 g** **Węglowodny przyswajalne 84,10 g** **cukry suma 16,60 g** **Błonnik pokarmowy 15,30 g** **Sól 0,40 g** **Sód 119,10 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**	chleb żytnio-pszenny 90g (***GLU Psz, GLU Żyt,***) masło porcjowane 10g (***MLE,***) Pasta twarogowa naturalna 120g A (***MLE,***) Rukola 10g Sok z marchwi 200ml Herbata z cukrem 250ml A **Wartość energetyczna[kcal] 509,00 kcal** **Białko ogółem 24,30 g** **Tłuszcz 13,60 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 8,00 g** **Węglowodny przyswajalne 69,40 g** **cukry suma 22,00 g** **Błonnik pokarmowy 6,30 g** **Sól 0,70 g** **Sód 553,30 mg**		**Wartość energetyczna[kcal] 1 898,10 kcal** **Białko ogółem 86,90 g** **Tłuszcz 72,50 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 21,90 g** **Węglowodny przyswajalne 221,60 g** **cukry suma 58,50 g** **Błonnik pokarmowy 30,10 g** **Sól 2,70 g** **Sód 1 557,90 mg**
	LAKTACJAC03-D. z ogran.latwo przysa.węgl(Cukrzyca	Pieczywo żytnio-pszenno-razowe 90g (***GLU Psz, GLU Żyt,***) Pasta z jaj z koperkiem i ciecierzycą 120g A (***JAJ, GOR,***) Pomidor 100g-2szt Herbata bez cukru 250 ml **Wartość energetyczna[kcal] 432,10 kcal** **Białko ogółem 20,40 g** **Tłuszcz 17,40 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 3,20 g** **Węglowodny przyswajalne 42,20 g** **cukry suma 6,20 g** **Błonnik pokarmowy 8,40 g** **Sól 2,40 g** **Sód 451,30 mg**	Jogurt z owocami bez cukru 1szt-150g (***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,***) Ziemniaki 200g a Ryba duszona 150g A (***RYB,***) Sos cytrynowo-koperkowy 120g A (***GLU Psz, MLE,***) Surówka colesław 150g (***JAJ, GOR,***) Herbata bez cukru 250 ml **Wartość energetyczna[kcal] 714,90 kcal** **Białko ogółem 44,60 g** **Tłuszcz 29,70 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 3,00 g** **Węglowodny przyswajalne 79,50 g** **cukry suma 8,90 g** **Błonnik pokarmowy 13,20 g** **Sól 0,40 g** **Sód 143,70 mg**		Pieczywo żytnio-pszenno-razowe 90g (***GLU Psz, GLU Żyt,***) pasta twarogowa naturalna 200g A (***MLE,***) Rukola 10g Sok z marchwi 200ml Herbata bez cukru 250 ml Skyr naturalny 150g (***MLE,***) **Wartość energetyczna[kcal] 509,40 kcal** **Białko ogółem 49,20 g** **Tłuszcz 7,30 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 4,00 g** **Węglowodny przyswajalne 56,00 g** **cukry suma 24,60 g** **Błonnik pokarmowy 9,20 g** **Sól 1,90 g** **Sód 142,30 mg**	Pieczywo żytnio-pszenno-razowe 60g (***GLU Psz, GLU Żyt,***) Ser żółty 30g (***MLE,***) Rzodkiewka 30g **Wartość energetyczna[kcal] 251,00 kcal** **Białko ogółem 15,20 g** **Tłuszcz 10,50 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 7,50 g** **Węglowodny przyswajalne 23,10 g** **cukry suma 2,00 g** **Błonnik pokarmowy 5,30 g** **Sól 1,30 g** **Sód 2,10 mg**	**Wartość energetyczna[kcal] 1 983,80 kcal** **Białko ogółem 133,90 g** **Tłuszcz 67,90 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 19,70 g** **Węglowodny przyswajalne 205,80 g** **cukry suma 46,20 g** **Błonnik pokarmowy 39,10 g** **Sól 6,20 g** **Sód 754,80 mg**

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