

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2026-08-21 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2026-08-21 piątek	D01-Podstawowa	Chleb żytnio- pszenny 60g (GLU Psz, GLU Zyt.) Pieczywo żytnio-pszenno-razowe 35g (GLU Psz, GLU Zyt.) 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)= 92,9 /(porcja 575g) = 546,30 kcal Białko ogółem (100g)= 3,9 /(porcja 575g) = 22,60 g Tłuszcz (100g)= 3,8 /(porcja 575g) = 22,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,5 /(porcja 575g)= 8,60 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9,8 /(porcja 575g) = 57,80 g cukry suma (100g)= 1,9 /(porcja 575g) = 11,10 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,1 /(porcja 575g)= 6,60 g Sol (100g)= 4 /(porcja 575g) = 2,10 g Sód (100g)= 135,1 /(porcja 575g) = 794,60 mg		Szczawiowa z ryżem 300 ml A (GLU Psz, MLE, SEL.) Ryba duszona 100g A (GLU Psz, RYB.) Sos grecki 120g A (GLU Psz, SEL.) Ziemniaki 200g a Surówka coleslaw 150g A (JAJ, GOR.) Herbata malinowa 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 59,2 /(porcja 1120g) = 657,90 kcal Białko ogółem (100g)= 3,7 /(porcja 1120g) = 41,00 g Tłuszcz (100g)= 1,2 /(porcja 1120g) = 13,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 0,2 /(porcja 1120g)= 1,70 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9,5 /(porcja 1120g) = 105,10 g cukry suma (100g)= 3,3 /(porcja 1120g) = 37,10 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,3 /(porcja 1120g) = 14,30 g Sól (100g)= 2 /(porcja 1120g) = 2,70 g Sód (100g)= 42,7 /(porcja 1120g) = 474,10 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)= 0,8 /(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)= 0,1 /(porcja 251g) = 0,20 g Sód (100g)= 3,1 /(porcja 251g) = 7,80 mg	chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Zyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Twarożek 120g A (MLE.) Mix salat z olejem i marchewką 50g Sok wielowarzywny 200 ml (SEL.) Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 80,6 /(porcja 720g) = 575,70 kcal Białko ogółem (100g)= 3,4 /(porcja 720g) = 24,30 g Tłuszcz (100g)= 3,3 /(porcja 720g) = 23,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,5 /(porcja 720g) = 10,80 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9,1 /(porcja 720g) = 65,00 g cukry suma (100g)= 2,5 /(porcja 720g) = 17,90 g Błonnik pokarmowy (100g)= 0,6 /(porcja 720g) = 4,30 g Sól (100g)= 0,1 /(porcja 720g) = 0,50 g Sód (100g)= 72,1 /(porcja 720g) = 515,10 mg	Wartość energetyczna[kcal] 1 875,60 kcal Białko ogółem 92,40 g Tłuszcz 62,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 23,10 g Węglowodny przyswajalne 237,90 g cukry suma 75,60 g Błonnik pokarmowy 28,20 g Sól 5,50 g Sód 1 791,60 mg	

Wydruk z MAP JADŁOSPIS 2

Formularz Jadłospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.f3

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

strona 1 z 15

Wydrukował: q. Data i godzina wydruku: 2026-08-05 11:42:18

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2026-08-21 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2026-08-21 piątek	chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Zyt.) 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)= 101,2 /(porcja 570g)= 561,90 kcal Białko ogółem (100g)= 4,2 /(porcja 570g)= 23,30 g Tłuszcz (100g)= 4,5 /(porcja 570g)= 24,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,7 /(porcja 570g)= 9,50 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10,5 /(porcja 570g)= 58,20 g cukry suma (100g)= 1,9 /(porcja 570g)= 10,40 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1 /(porcja 570g)= 5,50 g Sól (100g)= 3 /(porcja 570g)= 1,70 g Sód (100g)= 184,5 /(porcja 570g)= 1 024,90 mg		Szczawiowa z ryżem 300 ml A (GLU Psz, MLE, SEL.) Ryba duszona 100g A (GLU Psz, RYB.) Sos grecki 120g A (GLU Psz, SEL.) Ziemniaki 200g a Kalafior duszony z ziołami 150g A Herbata malinowa 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 59,8 /(porcja 1120g)= 664,20 kcal Białko ogółem (100g)= 3,9 /(porcja 1120g)= 42,90 g Tłuszcz (100g)= 1,6 /(porcja 1120g)= 18,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 0,2 /(porcja 1120g)= 1,90 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 8,5 /(porcja 1120g)= 94,00 g cukry suma (100g)= 2,7 /(porcja 1120g)= 30,10 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,2 /(porcja 1120g)= 13,80 g Sól (100g)= 1 /(porcja 1120g)= 1,50 g Sód (100g)= 45,9 /(porcja 1120g)= 509,80 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)= 0,8 /(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)= 0,1 /(porcja 251g)= 0,20 g Sód (100g)= 3,1 /(porcja 251g)= 7,80 mg	chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Zyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Twarożek 120g A (MLE.) Mix salat z olejem i marchewką 50g Sok wielowarzywny 200 ml (SEL.) Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 80,6 /(porcja 720g)= 575,70 kcal Białko ogółem (100g)= 3,4 /(porcja 720g)= 24,30 g Tłuszcz (100g)= 3,3 /(porcja 720g)= 23,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,5 /(porcja 720g)= 10,80 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9,1 /(porcja 720g)= 65,00 g cukry suma (100g)= 2,5 /(porcja 720g)= 17,90 g Błonnik pokarmowy (100g)= 0,6 /(porcja 720g)= 4,30 g Sól (100g)= 0,1 /(porcja 720g)= 0,50 g Sód (100g)= 72,1 /(porcja 720g)= 515,10 mg	Wartość energetyczna[kcal] 1 897,50 kcal Białko ogółem 95,00 g Tłuszcz 69,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 24,20 g Węglowodny przyswajalne 227,20 g cukry suma 67,90 g Błonnik pokarmowy 26,60 g Sól 3,90 g Sód 2 057,60 mg	

Wydruk z MAP JADŁOSPIS 2

Formularz Jadłospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.f3

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

05.08.2026. Szept

STARSZY DIETETYK

mgr inż. Magdalena Kwiatkowska

Wydrukował: q. Data i godzina wydruku: 2026-08-05 11:42:18

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2026-08-21 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-21 piątek DZIECI P01B- Dieta Podstawowa Dziecięca	Pieczynko 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 ciecierzą 120g A (JAJ, GOR.) Pomidor 100g-2szt Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 469,20 kcal Białko ogółem 20,00 g Tłuszcz 21,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 8,50 g Węglowodny przyswajalne 43,10 g cukry suma 10,50 g Błonnik pokarmowy 5,30 g Sól 2,00 g Sód 658,70 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	Szczawiowa z ryżem 300 ml A (GLU Psz, MLE, SEL.) Kotlet rybny 100g A (GLU Psz, JAJ, RYB.) Ziemniaki 100g Surówka coleslaw 100g G (JAJ, GOR.) Herbata malinowa 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 450,40 kcal Białko ogółem 13,80 g Tłuszcz 17,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 1,80 g Węglowodny przyswajalne 57,30 g cukry suma 13,70 g Błonnik pokarmowy 9,30 g Sól 1,40 g Sód 304,20 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) Twarożek 120g A (MLE) Mix салат 50g Sok z marchwi 200ml Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 439,90 kcal Białko ogółem 20,10 g Tłuszcz 16,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 10,10 g Węglowodny przyswajalne 50,00 g cukry suma 21,70 g Błonnik pokarmowy 4,40 g Sól 0,40 g Sód 333,90 mg		Wartość energetyczna[kcal] 1 563,20 kcal Białko ogółem 58,90 g Tłuszcz 58,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22,40 g Węglowodny przyswajalne 185,00 g cukry suma 79,60 g Błonnik pokarmowy 23,90 g Sól 4,00 g Sód 1 314,30 mg

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz: Jadłospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.r3

strona 3 z 15

Wydrukował: q Data i godzina wydruku: 2026-08-05 11:42:16

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2026-08-21 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-21 piątek 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	Szczawiowa z ryżem 300 ml A (GLU Psz, MLE, SEL.) Ryba duszona 100g A (GLU Psz, RYB.) Ziemniaki 300g A Kalafior duszony z ziołami 150g A Herbata malinowa 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 69,9 /(porcja 1100g)= 777,10 kcal Białko ogółem (100g)= 4,1 /(porcja 1100g)= 45,80 g Tłuszcz (100g)= 1,6 /(porcja 1100g)= 17,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .2 /(porcja 1100g)= 1,80 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10,8 /(porcja 1100g)= 119,50 g cukry suma (100g)= 1,5 /(porcja 1100g)= 16,40 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2,4 /(porcja 1100g)= 26,60 g Sól (100g)= .1 /(porcja 1100g)= 0,90 g Sód (100g)= 33,5 /(porcja 1100g)= 372,10 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	Bułka pszenna 100g (GLU Psz, SOJ, GLU Jęcz.) Twarożek 120g A (MLE) Mix салат z olejem i marchewką 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 88,9 /(porcja 520g)= 467,90 kcal Białko ogółem (100g)= 4,2 /(porcja 520g)= 22,30 g Tłuszcz (100g)= 2,6 /(porcja 520g)= 13,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1 /(porcja 520g)= 5,00 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12 /(porcja 520g)= 63,00 g cukry suma (100g)= 2,3 /(porcja 520g)= 12,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= .7 /(porcja 520g)= 3,40 g Sól (100g)= .3 /(porcja 520g)= 1,70 g Sód (100g)= 11,6 /(porcja 520g)= 61,20 mg		Wartość energetyczna[kcal] 1 917,90 kcal Białko ogółem 93,90 g Tłuszcz 52,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 16,70 g Węglowodny przyswajalne 272,30 g cukry suma 65,90 g Błonnik pokarmowy 39,10 g Sól 5,30 g Sód 859,20 mg

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz: Jadłospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.r3

strona 4 z 15

Wydrukował: q Data i godzina wydruku: 2026-08-05 11:42:19

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2026-08-21 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-21 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 1szl- 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+ziemiaki 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	

Wzrost z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz Jadłospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach f3

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

strona 5 z 15

Wydrukował: q Data i godzina wydruku: 2026-08-05 11:42:18

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2026-08-21 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-21 piątek	D12- Płynna wzmocniona	zupa warzywna +ryż+masło+mięso drobiowe 500ml (GLU Psz, JAJ, SEL,)	zupa warzywna +ryż+masło+mięso drobiowe 500ml (GLU Psz, JAJ, SEL,)	Mięso+warzywa+ masło+ziemniaki 500ml Płynna (MLE, SEL,)	zupa warzywna +ryż+masło+mięso drobiowe 500ml (GLU Psz, JAJ, SEL,)			Wartość energetyczna[kcal] 2
		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,)	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	Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 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	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] 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

Wzrost z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz Jadłospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach f3

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

strona 6 z 15

Wydrukował: q Data i godzina wydruku: 2026-08-05 11:42:18

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2026-08-21 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-21 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)= 101,2 /(porcja 570g)= 561,90 kcal Białko ogółem (100g)= 4.2 /(porcja 570g)= 23,30 g Tłuszcz (100g)= 4.5 /(porcja 570g)= 24,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.7 /(porcja 570g)= 9,50 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10.5 /(porcja 570g)= 58,20 g cukry suma (100g)= 1.9 /(porcja 570g)= 10,40 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1 /(porcja 570g)= 5,50 g Sól (100g)= 3 /(porcja 570g)= 1,70 g Sód (100g)= 184,5 /(porcja 570g)= 1 024,90 mg	jogurt naturalny 1szt-100g (MLE) Herbata z cukrem 250ml A 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	Szczawiowa z ryżem 300 ml A (GLU Psz, MLE, SEL.) Ryba duszona 100g A (GLU Psz, RYB.) Sos grecki 120g A (GLU Psz, SEL.) Ziemniaki 200g a Kalafior duszony z ziołami 150g A Herbata malinowa 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 59,8 /(porcja 1120g)= 664,20 kcal Białko ogółem (100g)= 3.9 /(porcja 1120g)= 42,90 g Tłuszcz (100g)= 1.6 /(porcja 1120g)= 18,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2 /(porcja 1120g)= 1,90 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 8.5 /(porcja 1120g)= 94,00 g cukry suma (100g)= 2.7 /(porcja 1120g)= 30,10 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.2 /(porcja 1120g)= 13,80 g Sól (100g)= 1 /(porcja 1120g)= 1,50 g Sód (100g)= 45,9 /(porcja 1120g)= 509,80 mg	Jogurt z owocami bez cukru 1szt-150g (MLE) Herbata z cukrem 250ml A 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) Twarożek naturalny 120g A (MLE) Mix sałat z olejem i marchewką 50g Sok wielowarzywny 200 ml (SEL.) Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 80 /(porcja 720g)= 571,20 kcal Białko ogółem (100g)= 3.3 /(porcja 720g)= 23,90 g Tłuszcz (100g)= 3.2 /(porcja 720g)= 23,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.5 /(porcja 720g)= 10,60 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9.1 /(porcja 720g)= 65,00 g cukry suma (100g)= 2.5 /(porcja 720g)= 18,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= 6 /(porcja 720g)= 4,30 g Sól (100g)= 1 /(porcja 720g)= 0,60 g Sód (100g)= 77,2 /(porcja 720g)= 551,10 mg	Wartość energetyczna[kcal] 1 983,70 kcal Białko ogółem 99,90 g Tłuszcz 70,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 24,90 g Węglowodny przyswajalne 242,40 g cukry suma 79,80 g Błonnik pokarmowy 26,80 g Sól 4,10 g Sód 2 149,40 mg	

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz: Jadłospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

strona 7 z 15

Wydrukować q Data i godzina wydruku: 2026-08-05 11:42:18

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2026-08-21 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-21 piątek D03-Z ograniczeniem łatwo przysw. węgli (Cukrzyjowa)	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)= 87,9 /(porcja 570g)= 488,40 kcal Białko ogółem (100g)= 3,9 /(porcja 570g)= 21,50 g Tłuszcz (100g)= 4 /(porcja 570g)= 22,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,5 /(porcja 570g)= 8,60 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 7,9 /(porcja 570g)= 43,80 g cukry suma (100g)= 1,1 /(porcja 570g)= 6,30 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,5 /(porcja 570g)= 8,40 g Sól (100g)= 5 /(porcja 570g)= 2,60 g Sód (100g)= 95,5 /(porcja 570g)= 530,50 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)= 0,8 /(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)= 0,1 /(porcja 251g)= 0,20 g Sód (100g)= 6,2 /(porcja 251g)= 15,40 mg	Szczawiowa z ryżem 300 ml A (GLU Psz, MLE, SEL.) Ryba duszona 100g A (GLU Psz, RYB.) Sos grecki 120g A (GLU Psz, SEL.) Ziemniaki 200g a Surówka coleslaw 150g A (JAJ, GOR.) Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 56,3 /(porcja 1120g)= 625,40 kcal Białko ogółem (100g)= 3,7 /(porcja 1120g)= 41,10 g Tłuszcz (100g)= 1,2 /(porcja 1120g)= 13,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 0,2 /(porcja 1120g)= 1,70 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 8,7 /(porcja 1120g)= 96,60 g cukry suma (100g)= 2,9 /(porcja 1120g)= 32,10 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,3 /(porcja 1120g)= 14,30 g Sól (100g)= 3 /(porcja 1120g)= 2,70 g Sód (100g)= 43,4 /(porcja 1120g)= 481,70 mg		Pieczywo żytnio-pszenno-razowe 90g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Twarożek 120g A (MLE) Mix sałat z olejem i marchewką 50g Sok wielowarzywny 200 ml (SEL.) Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 68,4 /(porcja 720g)= 488,40 kcal Białko ogółem (100g)= 3,1 /(porcja 720g)= 22,30 g Tłuszcz (100g)= 3,2 /(porcja 720g)= 22,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,5 /(porcja 720g)= 10,70 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 6,2 /(porcja 720g)= 44,40 g cukry suma (100g)= 1,9 /(porcja 720g)= 13,30 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1 /(porcja 720g)= 7,20 g Sól (100g)= 2 /(porcja 720g)= 1,40 g Sód (100g)= 9,8 /(porcja 720g)= 69,70 mg	Pieczywo żytnio-pszenno-razowe 60g (GLU Psz, GLU Żyt.) Ser zółty 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] 1 929,60 kcal Białko ogółem 104,60 g Tłuszcz 71,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 30,50 g Węglowodny przyswajalne 212,90 g cukry suma 58,20 g Błonnik pokarmowy 38,20 g Sól 8,20 g Sód 1 099,40 mg

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz: Jadłospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

strona 8 z 15

Wydrukować q Data i godzina wydruku: 2026-08-05 11:42:18

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2026-08-21 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-21 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)= 92,7 /(porcja 665g)= 617,70 kcal Białko ogółem (100g)= 3,7 /(porcja 665g)= 24,40 g Tłuszcz (100g)= 4,7 /(porcja 665g)= 31,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,5 /(porcja 665g)= 9,80 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 8,2 /(porcja 665g)= 54,70 g cukry suma (100g)= 2 /(porcja 665g)= 13,30 g Błonnik pokarmowy (100g)= ,4 /(porcja 665g)= 2,50 g Sól (100g)= ,5 /(porcja 665g)= 3,00 g Sód (100g)= 85,8 /(porcja 665g)= 571,90 mg		Szczawiowa z ryżem 300ml b/g (SEL) Ryba duszona 100g A bezglutenowa (RYB) Sos grecki 120g A bezglutenowy, bezmleczny (SEL) Ziemniaki 300g A Surówka coleslaw 150g A (JAJ, GOR) Herbata malinowa 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 58,3 /(porcja 1220g)= 728,20 kcal Białko ogółem (100g)= 3 /(porcja 1220g)= 37,70 g Tłuszcz (100g)= 1 /(porcja 1220g)= 12,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= ,1 /(porcja 1220g)= 1,10 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9,9 /(porcja 1220g)= 124,00 g cukry suma (100g)= 2,3 /(porcja 1220g)= 28,70 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,3 /(porcja 1220g)= 16,50 g Sól (100g)= ,3 /(porcja 1220g)= 3,20 g Sód (100g)= 53,2 /(porcja 1220g)= 664,90 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) Twarożek 120g A (MLE) Mix sałat z olejem i marchewką 50g Sok wielowarzywny 200 ml (SEL) Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 70,9 /(porcja 735g)= 506,60 kcal Białko ogółem (100g)= 2,3 /(porcja 735g)= 16,30 g Tłuszcz (100g)= 3,8 /(porcja 735g)= 27,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,5 /(porcja 735g)= 10,80 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 6,8 /(porcja 735g)= 48,60 g cukry suma (100g)= 2,8 /(porcja 735g)= 19,70 g Błonnik pokarmowy (100g)= ,2 /(porcja 735g)= 1,30 g Sól (100g)= ,2 /(porcja 735g)= 1,40 g Sód (100g)= 8,7 /(porcja 735g)= 62,10 mg	Wartość energetyczna[kcal] 1 948,20 kcal Białko ogółem 82,90 g Tłuszcz 73,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 23,70 g Węglowodny przyswajalne 237,30 g cukry suma 71,20 g Błonnik pokarmowy 23,30 g Sól 7,80 g Sód 1 306,70 mg	

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz: Jadłospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

strona 9 z 15

Wydrukował: q. Data i godzina wydruku: 2026-08-05 11:42:18

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2026-08-21 KUCHNIA SZPITALNA

Śniadanie		2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-21 piątek	ML - Bezmleczna	chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Żyt.) Masło roślinne 10g Pasta z jaj z koperkiem 120g (JAJ, GOR), Pomidor sparzony 100g 2 szt Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 100,6 /(porcja 570g)= 559,10 kcal Białko ogółem (100g)= 4,2 /(porcja 570g)= 23,30 g Tłuszcz (100g)= 4,4 /(porcja 570g)= 24,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,4 /(porcja 570g)= 7,50 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10,5 /(porcja 570g)= 58,20 g cukry suma (100g)= 1,9 /(porcja 570g)= 10,40 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1 /(porcja 570g)= 5,50 g Sól (100g)= ,3 /(porcja 570g)= 1,80 g Sód (100g)= 184,3 /(porcja 570g)= 1 024,00 mg	Szczawiowa z ryżem 300ml b/g (SEL), Ryba duszona 100g A bezglutenowa (RYB), Sos grecki 120g A bezglutenowy, bezmleczny (SEL), Ziemniaki 300g A Kalafior duszony z ziołami 150g A Herbata malinowa 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 58,8 /(porcja 1220g)= 734,50 kcal Białko ogółem (100g)= 3,2 /(porcja 1220g)= 39,70 g Tłuszcz (100g)= 1,3 /(porcja 1220g)= 16,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= ,1 /(porcja 1220g)= 1,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9 /(porcja 1220g)= 112,90 g cukry suma (100g)= 1,7 /(porcja 1220g)= 21,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,3 /(porcja 1220g)= 16,00 g Sól (100g)= ,2 /(porcja 1220g)= 2,00 g Sód (100g)= 56,1 /(porcja 1220g)= 700,60 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 Pasta roślinna 1szt-75g (GLU Psz, SOJ, GOR), Miód porcjowany 1szt-25g Mix sałat z olejem i marchewką 50g Sok wielowarzywny 200 ml (SEL), Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 87,8 /(porcja 700g)= 626,90 kcal Białko ogółem (100g)= 2 /(porcja 700g)= 14,10 g Tłuszcz (100g)= 3,3 /(porcja 700g)= 23,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= ,7 /(porcja 700g)= 5,00 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12,3 /(porcja 700g)= 88,20 g cukry suma (100g)= 2,5 /(porcja 700g)= 17,50 g Błonnik pokarmowy (100g)= ,9 /(porcja 700g)= 6,60 g Sól (100g)= ,2 /(porcja 700g)= 1,50 g Sód (100g)= 64,8 /(porcja 700g)= 462,50 mg	Wartość energetyczna[kcal] 1 991,90 kcal Białko ogółem 78,10 g Tłuszcz 64,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 13,80 g Węglowodny przyswajalne 274,40 g cukry suma 64,10 g Błonnik pokarmowy 30,20 g Sól 5,30 g Sód 2 198,10 mg	

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz: Jadłospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

strona 10 z 15

Wydrukował: q. Data i godzina wydruku: 2026-08-05 11:42:18

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2026-08-21 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-21 piątek We- Węgielarska	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)= 92,9 /(porcja 575g)= 546,30 kcal Białko ogółem (100g)= 3,9 /(porcja 575g)= 22,60 g Tłuszcz (100g)= 3,8 /(porcja 575g)= 22,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,5 /(porcja 575g)= 8,60 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9,8 /(porcja 575g)= 57,80 g cukry suma (100g)= 1,9 /(porcja 575g)= 11,10 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,1 /(porcja 575g)= 6,60 g Sól (100g)= ,4 /(porcja 575g)= 2,10 g Sód (100g)= 135,1 /(porcja 575g)= 794,60 mg		Szczawiowa z ryżem 300 ml A (GLU Psz, MLE, SEL.) Ryba duszona 100g A (GLU Psz, RYB.) Sos grecki 120g A (GLU Psz, SEL.) Ziemniaki 200g a Surówka coleslaw 150g A (JAJ, GOR.) Herbata malinowa 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 59,2 /(porcja 1120g)= 657,90 kcal Białko ogółem (100g)= 3,7 /(porcja 1120g)= 41,00 g Tłuszcz (100g)= 1,2 /(porcja 1120g)= 13,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= ,2 /(porcja 1120g)= 1,70 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9,5 /(porcja 1120g)= 105,10 g cukry suma (100g)= 3,3 /(porcja 1120g)= 37,10 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,3 /(porcja 1120g)= 14,30 g Sól (100g)= ,2 /(porcja 1120g)= 2,70 g Sód (100g)= 42,7 /(porcja 1120g)= 474,10 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) Twarożek 120g A (MLE) Mix салат z olejem i marchewką 50g Sok wielowarzywny 200 ml (SEL.) Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 80,6 /(porcja 720g)= 575,70 kcal Białko ogółem (100g)= 3,4 /(porcja 720g)= 24,30 g Tłuszcz (100g)= 3,3 /(porcja 720g)= 23,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,5 /(porcja 720g)= 10,80 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9,1 /(porcja 720g)= 65,00 g cukry suma (100g)= 2,5 /(porcja 720g)= 17,90 g Błonnik pokarmowy (100g)= ,6 /(porcja 720g)= 4,30 g Sól (100g)= ,1 /(porcja 720g)= 0,50 g Sód (100g)= 72,1 /(porcja 720g)= 515,10 mg		Wartość energetyczna[kcal] 1 875,60 kcal Białko ogółem 92,40 g Tłuszcz 62,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 23,10 g Węglowodny przyswajalne 237,90 g cukry suma 75,60 g Błonnik pokarmowy 28,20 g Sól 5,50 g Sód 1 791,60 mg

Wydruk z MAPY JADŁOSPIS 2

Formularz: Jadłospis_7 tygodniowy_posilki_w_kolumnach.r3

Strona 11 z 15

Wydrukował: q Data i godzina wydruku: 2026-08-05 11:40:18

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2026-08-21 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-21 piątek CIAZA 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] 561,90 kcal Białko ogółem 23,30 g Tłuszcz 24,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 9,50 g Węglowodny przyswajalne 58,20 g cukry suma 10,40 g Błonnik pokarmowy 5,50 g Sól 1,70 g Sód 1 024,90 mg		Szczawiowa z ryżem 300 ml A (GLU Psz, MLE, SEL.) Ryba duszona 100g A (GLU Psz, RYB.) Sos grecki 120g A (GLU Psz, SEL.) Ziemniaki 200g a Kalafior duszony z ziołami 150g A Herbata malinowa 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 664,20 kcal Białko ogółem 42,90 g Tłuszcz 18,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 1,90 g Węglowodny przyswajalne 94,00 g cukry suma 30,10 g Błonnik pokarmowy 13,80 g Sól 1,50 g Sód 509,80 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	chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Twarożek 120g A (MLE) Mix салат z olejem i marchewką 50g Sok wielowarzywny 200 ml (SEL.) Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 575,70 kcal Białko ogółem 24,30 g Tłuszcz 23,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 10,80 g Węglowodny przyswajalne 65,00 g cukry suma 17,90 g Błonnik pokarmowy 4,30 g Sól 0,50 g Sód 515,10 mg		Wartość energetyczna[kcal] 1 897,50 kcal Białko ogółem 95,00 g Tłuszcz 69,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 24,20 g Węglowodny przyswajalne 227,20 g cukry suma 67,90 g Błonnik pokarmowy 26,60 g Sól 3,90 g Sód 2 057,60 mg

Wydruk z MAPY JADŁOSPIS 2

Formularz: Jadłospis_7 tygodniowy_posilki_w_kolumnach.r3

Strona 12 z 15

Wydrukował: q Data i godzina wydruku: 2026-08-05 11:40:18

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2026-08-21 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-08-21 piątek	CIĄŻACI3-Ograniczenie kal.w.przys. węglu(Cukrzycowa) Pieczywo żytnio-pszenno-razowe 90g (GLU Psz, GLU Żyt.) Masło roślinne 10g Pasta z jaj z koperkiem i ciecierzycą 200g A (JAJ, GOR.) Ser żółty 60g A (MLE.) Pomidor 100g-2szt Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 779,00 kcal Białko ogółem 46,00 g Tłuszcz 40,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 18,60 g Węglowodny przyswajalne 51,30 g cukry suma 7,00 g Blonnik pokarmowy 8,40 g Sól 3,70 g Sód 578,70 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 Blonnik pokarmowy 3,00 g Sól 0,20 g Sód 15,40 mg	Szczawiowa z ryżem 300 ml A (GLU Psz, MLE, SEL.) Ryba duszona 100g A (GLU Psz, RYB.) Sos grecki 120g A (GLU Psz, SEL.) Ziemniaki 200g a Surówka coleslaw 150g A (JAJ, GOR.) Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 726,50 kcal Białko ogółem 48,10 g Tłuszcz 13,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 1,80 g Węglowodny przyswajalne 111,90 g cukry suma 32,40 g Blonnik pokarmowy 18,80 g Sól 2,70 g Sód 481,70 mg		Pieczywo żytnio-pszenno-razowe 90g (GLU Psz, GLU Żyt.) Twarożek naturalny 200g A (MLE.) Mix sałat z olejem i marchewką 50g Sok wielowarzywny 200 ml (SEL.) Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 503,00 kcal Białko ogółem 30,80 g Tłuszcz 19,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 8,00 g Węglowodny przyswajalne 47,70 g cukry suma 16,80 g Blonnik pokarmowy 7,20 g Sól 1,50 g Sód 101,20 mg	Pieczywo żytnio-pszenno-razowe 60g (GLU Psz, GLU Żyt.) Szynka baleronii 40g (GLU Psz, GOR.) Rukola 10g Wartość energetyczna[kcal] 178,90 kcal Białko ogółem 9,40 g Tłuszcz 3,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 1,10 g Węglowodny przyswajalne 24,30 g cukry suma 1,60 g Blonnik pokarmowy 5,00 g Sól 1,80 g Sód mg	Wartość energetyczna[kcal] 2 263,80 kcal Białko ogółem 138,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 31,50 g Węglowodny przyswajalne 240,20 g cukry suma 62,30 g Blonnik pokarmowy 42,40 g Sól 9,90 g Sód 1 177,00 mg

Wydruk z MAPY JADŁOSPIS 2

Formularz Jadłospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach f3

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

strona 13 z 15

Wydrukował: q Data i godzina wydruku: 2026-08-05 11:42:18

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2026-08-21 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-21 piątek	LAKTACI3-Dieta laktostroma 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] 561,90 kcal Białko ogółem 23,30 g Tłuszcz 24,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 9,50 g Węglowodny przyswajalne 58,20 g cukry suma 10,40 g Blonnik pokarmowy 5,50 g Sól 1,70 g Sód 1 024,90 mg		Szczawiowa z ryżem 300 ml A (GLU Psz, MLE, SEL.) Ryba duszona 100g A (GLU Psz, RYB.) Sos grecki 120g A (GLU Psz, SEL.) Ziemniaki 200g a Kalafior duszony z ziołami 150g A Herbata malinowa 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 664,20 kcal Białko ogółem 42,90 g Tłuszcz 18,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 1,90 g Węglowodny przyswajalne 94,00 g cukry suma 30,10 g Blonnik pokarmowy 13,80 g Sól 1,50 g Sód 509,80 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 Blonnik pokarmowy 3,00 g Sól 0,20 g Sód 7,80 mg	chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Twarożek 120g A (MLE.) Mix sałat z olejem i marchewką 50g Sok wielowarzywny 200 ml (SEL.) Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 575,70 kcal Białko ogółem 24,30 g Tłuszcz 23,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 10,80 g Węglowodny przyswajalne 65,00 g cukry suma 17,90 g Blonnik pokarmowy 4,30 g Sól 0,50 g Sód 515,10 mg		Wartość energetyczna[kcal] 1 897,50 kcal Białko ogółem 95,00 g Tłuszcz 69,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 24,20 g Węglowodny przyswajalne 227,20 g cukry suma 67,90 g Blonnik pokarmowy 26,60 g Sól 3,90 g Sód 2 057,60 mg

Wydruk z MAPY JADŁOSPIS 2

Formularz Jadłospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach f3

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

strona 14 z 15

Wydrukował: q Data i godzina wydruku: 2026-08-05 11:42:18

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2026-08-21 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2026-08-21 piątek	LAKTACJAC03-D z ograniczonym przyswajaniem (Cukrzyca)	Pieczywo żytnio-pszenno-razowe 90g (GLU Psz, GLU Żyt.) Masło roślinne 10g Pasta z jaj z koperkiem i ciecierzycą 200g A (JAJ, GOR) Ser żółty 60g A (MLE) Pomidor 100g-2szt Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 779,00 kcal Białko ogółem 46,00 g Tłuszcz 40,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 18,60 g Węglowodny przyswajalny 51,30 g cukry suma 7,00 g Błonnik pokarmowy 8,40 g Sól 3,70 g Sód 578,70 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 przyswajalny 5,00 g cukry suma 4,50 g Błonnik pokarmowy 3,00 g Sól 0,20 g Sód 15,40 mg	Szczawiowa z ryżem 300 ml A (GLU Psz, MLE, SEL) Ryba duszona 100g A (GLU Psz, RYB) Sos grecki 120g A (GLU Psz, SEL) Ziemniaki 200g a Surówka porowa 150g A (JAJ, GOR) Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 660,40 kcal Białko ogółem 48,20 g Tłuszcz 14,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 2,20 g Węglowodny przyswajalny 96,60 g cukry suma 32,10 g Błonnik pokarmowy 14,30 g Sól 1,40 g Sód 481,70 mg		Pieczywo żytnio-pszenno-razowe 90g (GLU Psz, GLU Żyt.) Twarożek naturalny 200g A (MLE) Mix sałat z olejem i marchewką 50g Sok wielowarzywny 200 ml (SEL) Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 503,00 kcal Białko ogółem 30,80 g Tłuszcz 19,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 8,00 g Węglowodny przyswajalny 47,70 g cukry suma 16,80 g Błonnik pokarmowy 7,20 g Sól 1,50 g Sód 101,20 mg	Pieczywo żytnio-pszenno-razowe 60g (GLU Psz, GLU Żyt.) Szynka baleronii 40g (GLU Psz, GOR) Mix sałat 30g Wartość energetyczna[kcal] 177,90 kcal Białko ogółem 9,30 g Tłuszcz 3,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 1,10 g Węglowodny przyswajalny 24,00 g cukry suma 1,60 g Błonnik pokarmowy 5,00 g Sól 1,80 g Sód 0,30 mg	Wartość energetyczna[kcal] 2 196,70 kcal Białko ogółem 138,80 g Tłuszcz 80,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 31,90 g Węglowodny przyswajalny 224,60 g cukry suma 62,00 g Błonnik pokarmowy 37,90 g Sól 8,60 g Sód 1 177,30 mg