Jadłospisy tygodniowe w dniu 2026-11-21 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-11-21 sobota	D01-Podstawowa	Pieczywo żytnio-pszenno-razowe 35g (***GLU Psz, GLU Żyt,***) Chleb żytnio- pszenny 60g (***GLU Psz, GLU Żyt,***) masło porcjowane 10g (***MLE,***) Szynka z piersią indyka 60g (***GLU Psz, SOJ, SEL,***) Twarożek 60g A (***MLE,***) rzodkiewka 50g Kawa z mlekiem 250 ml A (***GLU Psz, MLE,***) **Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 98.9 /(porcja 525g)= 520,40 kcal** **Białko ogółem (100g)= 5.6 /(porcja 525g)= 29,50 g** **Tłuszcz (100g)= 3.3 /(porcja 525g)= 17,60 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2 /(porcja 525g)= 10,30 g** **Węglowodny przyswajalne (100g)= 11 /(porcja 525g)= 57,70 g** **cukry suma (100g)= 2.8 /(porcja 525g)= 14,70 g** **Błonnik pokarmowy (100g)= 1.2 /(porcja 525g)= 6,30 g** **Sól (100g)= .4 /(porcja 525g)= 2,30 g** **Sód (100g)= 70 /(porcja 525g)= 368,20 mg**		Jarzynowa z ziemniakami 300ml A (***GLU Psz, SEL,***) Makaron pełnoziarnisty 200g (***GLU Psz,***) Sos mięsny pomidorowy z soczewicą 200g (***GLU Psz, SEL,***) Fasolka szparagowa duszona 150g herbata dzika róża/ jabłko z cukrem 250ml A **Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 70.9 /(porcja 1100g)= 787,80 kcal** **Białko ogółem (100g)= 3.3 /(porcja 1100g)= 36,20 g** **Tłuszcz (100g)= 1.3 /(porcja 1100g)= 14,90 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .2 /(porcja 1100g)= 2,00 g** **Węglowodny przyswajalne (100g)= 10.5 /(porcja 1100g)= 116,50 g** **cukry suma (100g)= 1.5 /(porcja 1100g)= 16,50 g** **Błonnik pokarmowy (100g)= 2.4 /(porcja 1100g)= 26,40 g** **Sól (100g)= 0 /(porcja 1100g)= 0,20 g** **Sód (100g)= 3.3 /(porcja 1100g)= 36,10 mg**	Herbata z cukrem 250ml A jogurt naturalny 1szt-100g (***MLE,***) Pomarańcza 150g **Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 28.3 /(porcja 500g)= 141,40 kcal** **Białko ogółem (100g)= 1.3 /(porcja 500g)= 6,20 g** **Tłuszcz (100g)= .3 /(porcja 500g)= 1,70 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .2 /(porcja 500g)= 0,90 g** **Węglowodny przyswajalne (100g)= 5.1 /(porcja 500g)= 25,30 g** **cukry suma (100g)= 4.2 /(porcja 500g)= 21,20 g** **Błonnik pokarmowy (100g)= .5 /(porcja 500g)= 2,30 g** **Sól (100g)= 0 /(porcja 500g)= 0,20 g** **Sód (100g)= 11.8 /(porcja 500g)= 59,00 mg**	chleb żytnio-pszenny 90g (***GLU Psz, GLU Żyt,***) masło porcjowane 10g (***MLE,***) Szynka z piersią indyka 40g (***GLU Psz, SOJ, SEL,***) Jajko gotowane 1szt -50g (***JAJ,***) ogórek 50g Herbata z cukrem 250ml A **Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 91.1 /(porcja 490g)= 455,40 kcal** **Białko ogółem (100g)= 3.9 /(porcja 490g)= 19,40 g** **Tłuszcz (100g)= 3.1 /(porcja 490g)= 15,40 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.5 /(porcja 490g)= 7,60 g** **Węglowodny przyswajalne (100g)= 11.5 /(porcja 490g)= 57,20 g** **cukry suma (100g)= 1.6 /(porcja 490g)= 7,80 g** **Błonnik pokarmowy (100g)= .9 /(porcja 490g)= 4,50 g** **Sól (100g)= .3 /(porcja 490g)= 1,40 g** **Sód (100g)= 105.4 /(porcja 490g)= 527,00 mg**		**Wartość energetyczna[kcal] 1 905,00 kcal** **Białko ogółem 91,30 g** **Tłuszcz 49,60 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 20,80 g** **Węglowodny przyswajalne 256,70 g** **cukry suma 60,20 g** **Błonnik pokarmowy 39,50 g** **Sól 4,10 g** **Sód 990,30 mg**

Wydruk z MAPI JADLOSPIS 2

Formularz:Jadlospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

Wydrukował: q, **Data i godzina wydruku:** 2026-11-13 14:00:45

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2026-11-21 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-11-21 sobota	D02-Latwostrawna	chleb żytnio-pszenny 90g (***GLU Psz, GLU Żyt,***) masło porcjowane 10g (***MLE,***) Szynka z piersią indyka 40g (***GLU Psz, SOJ, SEL,***) Twarożek 60g A (***MLE,***) Mix sałat z olejem i marchewką 50g Kawa z mlekiem 250 ml A (***GLU Psz, MLE,***) **Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 114.3 /(porcja 500g)= 571,40 kcal** **Białko ogółem (100g)= 5.6 /(porcja 500g)= 27,90 g** **Tłuszcz (100g)= 4.4 /(porcja 500g)= 22,10 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2.1 /(porcja 500g)= 10,40 g** **Węglowodny przyswajalne (100g)= 12.6 /(porcja 500g)= 62,80 g** **cukry suma (100g)= 2.8 /(porcja 500g)= 13,90 g** **Błonnik pokarmowy (100g)= .9 /(porcja 500g)= 4,40 g** **Sól (100g)= .3 /(porcja 500g)= 1,50 g** **Sód (100g)= 109.2 /(porcja 500g)= 546,00 mg**		Jarzynowa z ziemniakami 300ml A (***GLU Psz, SEL,***) Makaron gotowany 200g (***GLU Psz,***) Sos mięsny ala bolognese 200g (***GLU Psz, SEL,***) Fasolka szparagowa duszona 150g herbata dzika róża/ jabłko z cukrem 250ml A **Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 70.7 /(porcja 1100g)= 785,70 kcal** **Białko ogółem (100g)= 3.1 /(porcja 1100g)= 34,40 g** **Tłuszcz (100g)= 1.5 /(porcja 1100g)= 16,10 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .2 /(porcja 1100g)= 2,20 g** **Węglowodny przyswajalne (100g)= 10.7 /(porcja 1100g)= 118,60 g** **cukry suma (100g)= 1.5 /(porcja 1100g)= 17,10 g** **Błonnik pokarmowy (100g)= 1.3 /(porcja 1100g)= 13,90 g** **Sól (100g)= 0 /(porcja 1100g)= 0,30 g** **Sód (100g)= 6 /(porcja 1100g)= 66,70 mg**	Herbata z cukrem 250ml A jogurt naturalny 1szt-100g (***MLE,***) Pomarańcza 150g **Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 28.3 /(porcja 500g)= 141,40 kcal** **Białko ogółem (100g)= 1.3 /(porcja 500g)= 6,20 g** **Tłuszcz (100g)= .3 /(porcja 500g)= 1,70 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .2 /(porcja 500g)= 0,90 g** **Węglowodny przyswajalne (100g)= 5.1 /(porcja 500g)= 25,30 g** **cukry suma (100g)= 4.2 /(porcja 500g)= 21,20 g** **Błonnik pokarmowy (100g)= .5 /(porcja 500g)= 2,30 g** **Sól (100g)= 0 /(porcja 500g)= 0,20 g** **Sód (100g)= 11.8 /(porcja 500g)= 59,00 mg**	chleb żytnio-pszenny 90g (***GLU Psz, GLU Żyt,***) masło porcjowane 10g (***MLE,***) Szynka tostowa z kurcząt 40g (***SOJ,***) Jajko gotowane 1szt -50g (***JAJ,***) Rukola 10g Herbata z cukrem 250ml A **Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 102.9 /(porcja 450g)= 467,90 kcal** **Białko ogółem (100g)= 4.7 /(porcja 450g)= 21,50 g** **Tłuszcz (100g)= 3.3 /(porcja 450g)= 15,00 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.7 /(porcja 450g)= 7,90 g** **Węglowodny przyswajalne (100g)= 12.2 /(porcja 450g)= 55,50 g** **cukry suma (100g)= 1.6 /(porcja 450g)= 7,30 g** **Błonnik pokarmowy (100g)= 1 /(porcja 450g)= 4,50 g** **Sól (100g)= .1 /(porcja 450g)= 0,60 g** **Sód (100g)= 115.1 /(porcja 450g)= 523,00 mg**		**Wartość energetyczna[kcal] 1 966,40 kcal** **Białko ogółem 90,00 g** **Tłuszcz 54,90 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 21,40 g** **Węglowodny przyswajalne 262,20 g** **cukry suma 59,50 g** **Błonnik pokarmowy 25,10 g** **Sól 2,60 g** **Sód 1 194,70 mg**

akcept. dn. 13.11.26r.

DIETETYK

mgr Anna Klasa

Wydruk z MAPI JADLOSPIS 2

Formularz:Jadlospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

Wydrukował: q, **Data i godzina wydruku:** 2026-11-13 14:00:45

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2026-11-21 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-11-21 sobota DZIECI P01B- Dieta Podstawowa Dziecięca	Chleb wieloziarnisty 40g (***GLU Ows, GLU Żyt,***) Chleb żytnio- pszenny 30g (***GLU Psz, GLU Żyt,***) masło porcjowane 10g (***MLE,***) Szynka z piersią indyka 60g (***GLU Psz, SOJ, SEL,***) Twarożek 60g A (***MLE,***) rzodkiewka 50g Kawa z mlekiem 250 ml A (***GLU Psz, MLE,***) **Wartość energetyczna[kcal] 463,40 kcal** **Białko ogółem 27,20 g** **Tłuszcz 19,10 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 10,30 g** **Węglowodny przyswajalne 42,50 g** **cukry suma 14,30 g** **Błonnik pokarmowy 6,20 g** **Sól 2,10 g** **Sód 232,30 mg**	Herbata owocowa z cukrem 250ml Jabłko 130g **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**	Jarzynowa z ziemniakami 300ml A (***GLU Psz, SEL,***) Makaron gotowany 100g A (***GLU Psz,***) Sos mięsny pomidorowy z soczewicą 200g (***GLU Psz, SEL,***) Fasolka szparagowa duszona 100g herbata dzika róża/ jabłko z cukrem 250ml A **Wartość energetyczna[kcal] 661,90 kcal** **Białko ogółem 29,90 g** **Tłuszcz 14,00 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 1,70 g** **Węglowodny przyswajalne 95,60 g** **cukry suma 15,00 g** **Błonnik pokarmowy 16,60 g** **Sól 0,30 g** **Sód 84,00 mg**	Pomarańcza 150g Herbata malinowa 250ml A **Wartość energetyczna[kcal] 84,70 kcal** **Białko ogółem 1,00 g** **Tłuszcz 0,20 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem g** **Węglowodny przyswajalne 18,60 g** **cukry suma 14,40 g** **Błonnik pokarmowy 2,10 g** **Sól g** **Sód 11,00 mg**	Chleb żytnio- pszenny 60g (***GLU Psz, GLU Żyt,***) masło porcjowane 10g (***MLE,***) Szynka tostowa z kurcząt 40g (***SOJ,***) Jajko gotowane 1szt -50g (***JAJ,***) ogórek 50g Herbata z cukrem 250ml A **Wartość energetyczna[kcal] 367,60 kcal** **Białko ogółem 18,00 g** **Tłuszcz 14,30 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 7,70 g** **Węglowodny przyswajalne 36,40 g** **cukry suma 7,00 g** **Błonnik pokarmowy 2,80 g** **Sól 0,50 g** **Sód 345,80 mg**		**Wartość energetyczna[kcal] 1 665,70 kcal** **Białko ogółem 76,60 g** **Tłuszcz 48,00 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 19,70 g** **Węglowodny przyswajalne 212,70 g** **cukry suma 69,90 g** **Błonnik pokarmowy 29,60 g** **Sól 2,90 g** **Sód 682,80 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 2026-11-21 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-11-21 sobota D05-Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Bułka pszenna 100g (***GLU Psz, SOJ, GLU Jęcz,***) Szynka z piersią indyka 60g (***GLU Psz, SOJ, SEL,***) Twarożek 60g A (***MLE,***) Mix sałat z olejem i marchewką 50g Kawa z mlekiem 250 ml A (***GLU Psz, MLE,***) **Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 99 /(porcja 520g)= 521,20 kcal** **Białko ogółem (100g)= 5.7 /(porcja 520g)= 30,20 g** **Tłuszcz (100g)= 2.6 /(porcja 520g)= 13,50 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1 /(porcja 520g)= 5,10 g** **Węglowodny przyswajalne (100g)= 12.9 /(porcja 520g)= 67,70 g** **cukry suma (100g)= 2.7 /(porcja 520g)= 14,30 g** **Błonnik pokarmowy (100g)= .7 /(porcja 520g)= 3,50 g** **Sól (100g)= .6 /(porcja 520g)= 3,10 g** **Sód (100g)= 17.5 /(porcja 520g)= 92,10 mg**	Jabłko 130g Herbata z cukrem 250ml A **Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 17.7 /(porcja 380g)= 68,10 kcal** **Białko ogółem (100g)= .1 /(porcja 380g)= 0,50 g** **Tłuszcz (100g)= .1 /(porcja 380g)= 0,40 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 0 /(porcja 380g)= g** **Węglowodny przyswajalne (100g)= 3.8 /(porcja 380g)= 14,60 g** **cukry suma (100g)= 3.7 /(porcja 380g)= 14,20 g** **Błonnik pokarmowy (100g)= .5 /(porcja 380g)= 1,90 g** **Sól (100g)= 0 /(porcja 380g)= g** **Sód (100g)= 2.5 /(porcja 380g)= 9,70 mg**	Jarzynowa z ziemniakami 300ml A (***GLU Psz, SEL,***) Makaron gotowany 200g (***GLU Psz,***) Sos mięsny ala bolognese 200g (***GLU Psz, SEL,***) Fasolka szparagowa duszona 150g herbata dzika róża/ jabłko z cukrem 250ml A **Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 70.7 /(porcja 1100g)= 785,70 kcal** **Białko ogółem (100g)= 3.1 /(porcja 1100g)= 34,40 g** **Tłuszcz (100g)= 1.5 /(porcja 1100g)= 16,10 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .2 /(porcja 1100g)= 2,20 g** **Węglowodny przyswajalne (100g)= 10.7 /(porcja 1100g)= 118,60 g** **cukry suma (100g)= 1.5 /(porcja 1100g)= 17,10 g** **Błonnik pokarmowy (100g)= 1.3 /(porcja 1100g)= 13,90 g** **Sól (100g)= 0 /(porcja 1100g)= 0,30 g** **Sód (100g)= 6 /(porcja 1100g)= 66,70 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**	Bułka pszenna 100g (***GLU Psz, SOJ, GLU Jęcz,***) Szynka tostowa z kurcząt 60g (***SOJ,***) Rukola 10g Herbata z cukrem 250ml A **Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 87.6 /(porcja 420g)= 365,20 kcal** **Białko ogółem (100g)= 4.7 /(porcja 420g)= 19,50 g** **Tłuszcz (100g)= .6 /(porcja 420g)= 2,30 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .3 /(porcja 420g)= 1,30 g** **Węglowodny przyswajalne (100g)= 14.3 /(porcja 420g)= 59,60 g** **cukry suma (100g)= 1.8 /(porcja 420g)= 7,70 g** **Błonnik pokarmowy (100g)= .9 /(porcja 420g)= 3,60 g** **Sól (100g)= .4 /(porcja 420g)= 1,70 g** **Sód (100g)= 1.9 /(porcja 420g)= 7,80 mg**		**Wartość energetyczna[kcal] 1 830,90 kcal** **Białko ogółem 89,90 g** **Tłuszcz 34,10 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 9,50 g** **Węglowodny przyswajalne 275,70 g** **cukry suma 65,10 g** **Błonnik pokarmowy 23,10 g** **Sól 5,20 g** **Sód 232,10 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 2026-11-21 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-11-21 sobota	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**

Wydruk z MAPI JADLOSPIS 2

Formularz:Jadlospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

Wydrukował: q, Data i godzina wydruku: 2026-11-13 14:00:45

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2026-11-21 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-11-21 sobota	D12- Płynna wzmocniona	zupa warzywna +ryż+masło+mięso drobiowa 500ml (*GLU Psz, JAJ, SEL,*) **Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 71.5 /(porcja 500g)= 357,30 kcal** **Białko ogółem (100g)= 3.4 /(porcja 500g)= 16,80 g** **Tłuszcz (100g)= 1.8 /(porcja 500g)= 8,90 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .3 /(porcja 500g)= 1,60 g** **Węglowodny przyswajalne (100g)= 10.2 /(porcja 500g)= 51,10 g** **cukry suma (100g)= .4 /(porcja 500g)= 2,20 g** **Błonnik pokarmowy (100g)= .8 /(porcja 500g)= 3,80 g** **Sól (100g)= 0 /(porcja 500g)= 0,10 g** **Sód (100g)= 7.2 /(porcja 500g)= 35,90 mg**	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**	zupa warzywna +ryż+masło+mięso drobiowa 500ml (*GLU Psz, JAJ, SEL,*) **Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 71.5 /(porcja 500g)= 357,30 kcal** **Białko ogółem (100g)= 3.4 /(porcja 500g)= 16,80 g** **Tłuszcz (100g)= 1.8 /(porcja 500g)= 8,90 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .3 /(porcja 500g)= 1,60 g** **Węglowodny przyswajalne (100g)= 10.2 /(porcja 500g)= 51,10 g** **cukry suma (100g)= .4 /(porcja 500g)= 2,20 g** **Błonnik pokarmowy (100g)= .8 /(porcja 500g)= 3,80 g** **Sól (100g)= 0 /(porcja 500g)= 0,10 g** **Sód (100g)= 7.2 /(porcja 500g)= 35,90 mg**		**Wartość energetyczna[kcal] 1 992,20 kcal** **Białko ogółem 108,20 g** **Tłuszcz 62,40 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 17,50 g** **Węglowodny przyswajalne 242,30 g** **cukry suma 21,40 g** **Błonnik pokarmowy 25,20 g** **Sól 0,70 g** **Sód 261,40 mg**

Wydruk z MAPI JADLOSPIS 2

Formularz:Jadlospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

Wydrukował: q, Data i godzina wydruku: 2026-11-13 14:00:45

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2026-11-21 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-11-21 sobota	D07- Bogatobiałkowa	chleb żytnio-pszenny 90g (***GLU Psz, GLU Żyt,***) masło porcjowane 10g (***MLE,***) Szynka z piersią indyka 60g (***GLU Psz, SOJ, SEL,***) Twarożek 60g A (***MLE,***) Mix sałat z olejem i marchewką 50g Kawa z mlekiem 250 ml A (***GLU Psz, MLE,***) **Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 111.9 /(porcja 520g)= 589,00 kcal** **Białko ogółem (100g)= 5.7 /(porcja 520g)= 30,10 g** **Tłuszcz (100g)= 4.3 /(porcja 520g)= 22,70 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2 /(porcja 520g)= 10,60 g** **Węglowodny przyswajalne (100g)= 12.1 /(porcja 520g)= 63,80 g** **cukry suma (100g)= 2.7 /(porcja 520g)= 14,00 g** **Błonnik pokarmowy (100g)= .8 /(porcja 520g)= 4,40 g** **Sól (100g)= .4 /(porcja 520g)= 1,90 g** **Sód (100g)= 103.7 /(porcja 520g)= 546,00 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**	Jarzynowa z ziemniakami 300ml A (***GLU Psz, SEL,***) Makaron gotowany 200g (***GLU Psz,***) Sos mięsny ala bolognese 200g (***GLU Psz, SEL,***) Fasolka szparagowa duszona 150g herbata dzika róża/ jabłko z cukrem 250ml A **Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 70.7 /(porcja 1100g)= 785,70 kcal** **Białko ogółem (100g)= 3.1 /(porcja 1100g)= 34,40 g** **Tłuszcz (100g)= 1.5 /(porcja 1100g)= 16,10 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .2 /(porcja 1100g)= 2,20 g** **Węglowodny przyswajalne (100g)= 10.7 /(porcja 1100g)= 118,60 g** **cukry suma (100g)= 1.5 /(porcja 1100g)= 17,10 g** **Błonnik pokarmowy (100g)= 1.3 /(porcja 1100g)= 13,90 g** **Sól (100g)= 0 /(porcja 1100g)= 0,30 g** **Sód (100g)= 6 /(porcja 1100g)= 66,70 mg**	Herbata z cukrem 250ml A jogurt naturalny 1szt-100g (***MLE,***) Pomarańcza 150g **Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 28.3 /(porcja 500g)= 141,40 kcal** **Białko ogółem (100g)= 1.3 /(porcja 500g)= 6,20 g** **Tłuszcz (100g)= .3 /(porcja 500g)= 1,70 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .2 /(porcja 500g)= 0,90 g** **Węglowodny przyswajalne (100g)= 5.1 /(porcja 500g)= 25,30 g** **cukry suma (100g)= 4.2 /(porcja 500g)= 21,20 g** **Błonnik pokarmowy (100g)= .5 /(porcja 500g)= 2,30 g** **Sól (100g)= 0 /(porcja 500g)= 0,20 g** **Sód (100g)= 11.8 /(porcja 500g)= 59,00 mg**	chleb żytnio-pszenny 90g (***GLU Psz, GLU Żyt,***) masło porcjowane 10g (***MLE,***) Szynka tostowa z kurcząt 60g (***SOJ,***) Jajko gotowane 2szt-100g (***JAJ,***) Rukola 10g Herbata z cukrem 250ml A **Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 105.4 /(porcja 520g)= 554,80 kcal** **Białko ogółem (100g)= 5.8 /(porcja 520g)= 30,40 g** **Tłuszcz (100g)= 3.7 /(porcja 520g)= 19,60 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.8 /(porcja 520g)= 9,50 g** **Węglowodny przyswajalne (100g)= 10.7 /(porcja 520g)= 56,20 g** **cukry suma (100g)= 1.4 /(porcja 520g)= 7,40 g** **Błonnik pokarmowy (100g)= .9 /(porcja 520g)= 4,50 g** **Sól (100g)= .2 /(porcja 520g)= 0,80 g** **Sód (100g)= 111 /(porcja 520g)= 584,30 mg**		**Wartość energetyczna[kcal] 2 170,60 kcal** **Białko ogółem 104,40 g** **Tłuszcz 61,70 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 24,30 g** **Węglowodny przyswajalne 281,90 g** **cukry suma 64,70 g** **Błonnik pokarmowy 25,10 g** **Sól 3,30 g** **Sód 1 263,80 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 2026-11-21 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-11-21 sobota	D03-Z ograniczeniem łatwo przys.węgl(Cukrzycowa)	Pieczywo żytnio-pszenno-razowe 90g (***GLU Psz, GLU Żyt,***) masło porcjowane 10g (***MLE,***) Szynka z piersią indyka 60g (***GLU Psz, SOJ, SEL,***) Twarożek 60g A (***MLE,***) rzodkiewka 50g Herbata bez cukru 250 ml **Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 76.7 /(porcja 520g)= 403,60 kcal** **Białko ogółem (100g)= 4.7 /(porcja 520g)= 24,70 g** **Tłuszcz (100g)= 2.7 /(porcja 520g)= 14,00 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.6 /(porcja 520g)= 8,30 g** **Węglowodny przyswajalne (100g)= 7.7 /(porcja 520g)= 40,30 g** **cukry suma (100g)= 1.2 /(porcja 520g)= 6,50 g** **Błonnik pokarmowy (100g)= 1.5 /(porcja 520g)= 8,00 g** **Sól (100g)= .5 /(porcja 520g)= 2.70 g** **Sód (100g)= 11.8 /(porcja 520g)= 61,80 mg**	jogurt naturalny 1szt-100g (***MLE,***) Pomarańcza 150g Herbata bez cukru 250 ml **Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 24.4 /(porcja 500g)= 122,20 kcal** **Białko ogółem (100g)= 1.3 /(porcja 500g)= 6,30 g** **Tłuszcz (100g)= .3 /(porcja 500g)= 1,70 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .2 /(porcja 500g)= 0,90 g** **Węglowodny przyswajalne (100g)= 4.1 /(porcja 500g)= 20,40 g** **cukry suma (100g)= 3.2 /(porcja 500g)= 16,20 g** **Błonnik pokarmowy (100g)= .5 /(porcja 500g)= 2,30 g** **Sól (100g)= 0 /(porcja 500g)= 0,20 g** **Sód (100g)= 13.3 /(porcja 500g)= 66,60 mg**	Jarzynowa z ziemniakami 300ml A (***GLU Psz, SEL,***) Makaron pełnoziarnisty 200g (***GLU Psz,***) Sos mięsny pomidorowy z soczewicą 200g (***GLU Psz, SEL,***) Fasolka szparagowa duszona 150g Herbata bez cukru 250 ml **Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 69.2 /(porcja 1100g)= 768,50 kcal** **Białko ogółem (100g)= 3.3 /(porcja 1100g)= 36,30 g** **Tłuszcz (100g)= 1.3 /(porcja 1100g)= 14,90 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .2 /(porcja 1100g)= 2,00 g** **Węglowodny przyswajalne (100g)= 10 /(porcja 1100g)= 111,50 g** **cukry suma (100g)= 1 /(porcja 1100g)= 11,50 g** **Błonnik pokarmowy (100g)= 2.4 /(porcja 1100g)= 26,40 g** **Sól (100g)= 0 /(porcja 1100g)= 0,20 g** **Sód (100g)= 3.9 /(porcja 1100g)= 43,80 mg**		Pieczywo żytnio-pszenno-razowe 90g (***GLU Psz, GLU Żyt,***) masło porcjowane 10g (***MLE,***) Szynka tostowa z kurcząt 40g (***SOJ,***) Jajko gotowane 1szt -50g (***JAJ,***) ogórek 50g Herbata bez cukru 250 ml **Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 76.6 /(porcja 490g)= 383,10 kcal** **Białko ogółem (100g)= 3.9 /(porcja 490g)= 19,50 g** **Tłuszcz (100g)= 2.9 /(porcja 490g)= 14,60 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.6 /(porcja 490g)= 7,80 g** **Węglowodny przyswajalne (100g)= 7.1 /(porcja 490g)= 35,30 g** **cukry suma (100g)= .6 /(porcja 490g)= 3,20 g** **Błonnik pokarmowy (100g)= 1.5 /(porcja 490g)= 7,40 g** **Sól (100g)= .3 /(porcja 490g)= 1,50 g** **Sód (100g)= 16.3 /(porcja 490g)= 81,60 mg**	Pieczywo żytnio-pszenno-razowe 60g (***GLU Psz, GLU Żyt,***) masło porcjowane 10g (***MLE,***) Ser żółty 30g (***MLE,***) Mix sałat z olejem i marchewką 50g **Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 246.1 /(porcja 150g)= 367,40 kcal** **Białko ogółem (100g)= 10.1 /(porcja 150g)= 15,00 g** **Tłuszcz (100g)= 15.9 /(porcja 150g)= 23,70 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 8.9 /(porcja 150g)= 13,20 g** **Węglowodny przyswajalne (100g)= 15.3 /(porcja 150g)= 22,80 g** **cukry suma (100g)= 1.1 /(porcja 150g)= 1,70 g** **Błonnik pokarmowy (100g)= 3.2 /(porcja 150g)= 4,80 g** **Sól (100g)= .9 /(porcja 150g)= 1,30 g** **Sód (100g)= .6 /(porcja 150g)= 0,90 mg**		**Wartość energetyczna[kcal] 2 044,80 kcal** **Białko ogółem 101,80 g** **Tłuszcz 68,90 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 32,20 g** **Węglowodny przyswajalne 230,30 g** **cukry suma 39,10 g** **Błonnik pokarmowy 48,90 g** **Sól 5,90 g** **Sód 254,70 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 2026-11-21 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-11-21 sobota	GL- Bezglutenowa	chleb bezglutenowy 105g masło porcjowane 10g (***MLE,***) Twarożek 60g A (***MLE,***) Szynka tostowa z kurcząt 60g (***SOJ,***) rzodkiewka 50g Herbata z cukrem 250ml A **Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 84.6 /(porcja 535g)= 445,30 kcal** **Białko ogółem (100g)= 4.2 /(porcja 535g)= 22,10 g** **Tłuszcz (100g)= 3.4 /(porcja 535g)= 17,70 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.7 /(porcja 535g)= 8,70 g** **Węglowodny przyswajalne (100g)= 8.1 /(porcja 535g)= 42,70 g** **cukry suma (100g)= 2.5 /(porcja 535g)= 13,00 g** **Błonnik pokarmowy (100g)= .4 /(porcja 535g)= 2,10 g** **Sól (100g)= .3 /(porcja 535g)= 1,60 g** **Sód (100g)= 10.3 /(porcja 535g)= 54,20 mg**		Jarzynowa z ziemniakami 300ml bez glutenowa Ryż biały 200g Sos mięsny pomidorowy z soczewicą 200g bez glutenowy (***SEL,***) Fasolka szparagowa duszona 150g herbata dzika róża/ jabłko z cukrem 250ml A **Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 95.6 /(porcja 901g)= 868,60 kcal** **Białko ogółem (100g)= 4 /(porcja 901g)= 36,50 g** **Tłuszcz (100g)= 2.2 /(porcja 901g)= 20,30 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .3 /(porcja 901g)= 2,30 g** **Węglowodny przyswajalne (100g)= 13.8 /(porcja 901g)= 125,00 g** **cukry suma (100g)= 1.6 /(porcja 901g)= 14,40 g** **Błonnik pokarmowy (100g)= 2.4 /(porcja 901g)= 22,20 g** **Sól (100g)= .1 /(porcja 901g)= 0,70 g** **Sód (100g)= 26.3 /(porcja 901g)= 239,40 mg**	Herbata z cukrem 250ml A jogurt naturalny 1szt-100g (***MLE,***) Pomarańcza 150g **Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 28.3 /(porcja 500g)= 141,40 kcal** **Białko ogółem (100g)= 1.3 /(porcja 500g)= 6,20 g** **Tłuszcz (100g)= .3 /(porcja 500g)= 1,70 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .2 /(porcja 500g)= 0,90 g** **Węglowodny przyswajalne (100g)= 5.1 /(porcja 500g)= 25,30 g** **cukry suma (100g)= 4.2 /(porcja 500g)= 21,20 g** **Błonnik pokarmowy (100g)= .5 /(porcja 500g)= 2,30 g** **Sól (100g)= 0 /(porcja 500g)= 0,20 g** **Sód (100g)= 11.8 /(porcja 500g)= 59,00 mg**	chleb bezglutenowy 105g masło porcjowane 10g (***MLE,***) Jajko gotowane 2szt-100g (***JAJ,***) Miód porcjowany 1szt-25g ogórek 50g Herbata z cukrem 250ml A **Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 93.1 /(porcja 540g)= 490,00 kcal** **Białko ogółem (100g)= 2.3 /(porcja 540g)= 12,20 g** **Tłuszcz (100g)= 4.3 /(porcja 540g)= 22,50 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.6 /(porcja 540g)= 8,50 g** **Węglowodny przyswajalne (100g)= 11.2 /(porcja 540g)= 58,90 g** **cukry suma (100g)= 1.9 /(porcja 540g)= 9,90 g** **Błonnik pokarmowy (100g)= .3 /(porcja 540g)= 1,40 g** **Sól (100g)= .3 /(porcja 540g)= 1,60 g** **Sód (100g)= 26 /(porcja 540g)= 137,00 mg**		**Wartość energetyczna[kcal] 1 945,30 kcal** **Białko ogółem 77,00 g** **Tłuszcz 62,20 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 20,40 g** **Węglowodny przyswajalne 251,90 g** **cukry suma 58,50 g** **Błonnik pokarmowy 28,00 g** **Sól 4,10 g** **Sód 489,60 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 2026-11-21 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-11-21 sobota	ML- Bezmleczna	Herbata z cukrem 250ml A chleb żytnio-pszenny 90g (***GLU Psz, GLU Żyt,***) Masło roślinne 10g Szynka z piersia indyka 60g (***GLU Psz, SOJ, SEL,***) Miód porcjowany 1szt-25g Mix sałat z olejem i marchewką 50g **Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 111.1 /(porcja 485g)= 529,00 kcal** **Białko ogółem (100g)= 3.3 /(porcja 485g)= 15,90 g** **Tłuszcz (100g)= 3.5 /(porcja 485g)= 16,50 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1 /(porcja 485g)= 4,90 g** **Węglowodny przyswajalne (100g)= 16.2 /(porcja 485g)= 77,00 g** **cukry suma (100g)= 1.7 /(porcja 485g)= 7,90 g** **Błonnik pokarmowy (100g)= .9 /(porcja 485g)= 4,30 g** **Sól (100g)= .3 /(porcja 485g)= 1,60 g** **Sód (100g)= 97.1 /(porcja 485g)= 462,50 mg**		Jarzynowa z ziemniakami 300ml A (***GLU Psz, SEL,***) Makaron gotowany 250g (***GLU Psz,***) Sos mięsny ala bolognese 200g (***GLU Psz, SEL,***) Fasolka szparagowa duszona 150g herbata dzika róża/ jabłko z cukrem 250ml A **Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 83.7 /(porcja 1100g)= 930,10 kcal** **Białko ogółem (100g)= 3.5 /(porcja 1100g)= 38,40 g** **Tłuszcz (100g)= 1.5 /(porcja 1100g)= 16,20 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .2 /(porcja 1100g)= 2,30 g** **Węglowodny przyswajalne (100g)= 13.5 /(porcja 1100g)= 149,90 g** **cukry suma (100g)= 1.6 /(porcja 1100g)= 18,00 g** **Błonnik pokarmowy (100g)= 1.4 /(porcja 1100g)= 15,10 g** **Sól (100g)= 0 /(porcja 1100g)= 0,40 g** **Sód (100g)= 3.9 /(porcja 1100g)= 43,70 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 Szynka tostowa z kurcząt 40g (***SOJ,***) Jajko gotowane 1szt -50g (***JAJ,***) Rukola 10g Herbata z cukrem 250ml A **Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 102.3 /(porcja 450g)= 465,10 kcal** **Białko ogółem (100g)= 4.7 /(porcja 450g)= 21,50 g** **Tłuszcz (100g)= 3.3 /(porcja 450g)= 14,80 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.3 /(porcja 450g)= 5,90 g** **Węglowodny przyswajalne (100g)= 12.2 /(porcja 450g)= 55,50 g** **cukry suma (100g)= 1.6 /(porcja 450g)= 7,30 g** **Błonnik pokarmowy (100g)= 1 /(porcja 450g)= 4,50 g** **Sól (100g)= .1 /(porcja 450g)= 0,60 g** **Sód (100g)= 114.9 /(porcja 450g)= 522,10 mg**		**Wartość energetyczna[kcal] 1 995,60 kcal** **Białko ogółem 76,80 g** **Tłuszcz 47,70 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 13,10 g** **Węglowodny przyswajalne 297,50 g** **cukry suma 47,60 g** **Błonnik pokarmowy 26,00 g** **Sól 2,60 g** **Sód 1 039,30 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 2026-11-21 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-11-21 sobota	We- Wegetariańska	Pieczywo żytnio-pszenno-razowe 35g (***GLU Psz, GLU Żyt,***) Chleb żytnio- pszenny 60g (***GLU Psz, GLU Żyt,***) masło porcjowane 10g (***MLE,***) Twarożek 120g A (***MLE,***) rzodkiewka 50g Kawa z mlekiem 250 ml A (***GLU Psz, MLE,***) **Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 103 /(porcja 525g)= 542,00 kcal** **Białko ogółem (100g)= 6.3 /(porcja 525g)= 33,20 g** **Tłuszcz (100g)= 3.5 /(porcja 525g)= 18,30 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2.2 /(porcja 525g)= 11,40 g** **Węglowodny przyswajalne (100g)= 11 /(porcja 525g)= 57,90 g** **cukry suma (100g)= 3.3 /(porcja 525g)= 17,60 g** **Błonnik pokarmowy (100g)= 1.2 /(porcja 525g)= 6,30 g** **Sól (100g)= .2 /(porcja 525g)= 0,90 g** **Sód (100g)= 62 /(porcja 525g)= 326,20 mg**		Jarzynowa z ziemniakami 300ml A (***GLU Psz, SEL,***) Makaron pełnoziarnisty 200g (***GLU Psz,***) Gulasz z soczewicy czerwonej z fasolką szparagową i cukinią 200g Fasolka szparagowa duszona 150g herbata dzika róża/ jabłko z cukrem 250ml A **Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 71.6 /(porcja 1100g)= 795,30 kcal** **Białko ogółem (100g)= 2.9 /(porcja 1100g)= 32,30 g** **Tłuszcz (100g)= 1.3 /(porcja 1100g)= 14,60 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .1 /(porcja 1100g)= 1,60 g** **Węglowodny przyswajalne (100g)= 11 /(porcja 1100g)= 121,60 g** **cukry suma (100g)= 1.6 /(porcja 1100g)= 17,20 g** **Błonnik pokarmowy (100g)= 2.6 /(porcja 1100g)= 28,70 g** **Sól (100g)= 0 /(porcja 1100g)= 0,20 g** **Sód (100g)= 3 /(porcja 1100g)= 32,90 mg**	Herbata z cukrem 250ml A jogurt naturalny 1szt-100g (***MLE,***) Pomarańcza 150g **Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 28.3 /(porcja 500g)= 141,40 kcal** **Białko ogółem (100g)= 1.3 /(porcja 500g)= 6,20 g** **Tłuszcz (100g)= .3 /(porcja 500g)= 1,70 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .2 /(porcja 500g)= 0,90 g** **Węglowodny przyswajalne (100g)= 5.1 /(porcja 500g)= 25,30 g** **cukry suma (100g)= 4.2 /(porcja 500g)= 21,20 g** **Błonnik pokarmowy (100g)= .5 /(porcja 500g)= 2,30 g** **Sól (100g)= 0 /(porcja 500g)= 0,20 g** **Sód (100g)= 11.8 /(porcja 500g)= 59,00 mg**	chleb żytnio-pszenny 90g (***GLU Psz, GLU Żyt,***) masło porcjowane 10g (***MLE,***) Jajko gotowane 2szt-100g (***JAJ,***) Miód porcjowany 1szt-25g ogórek 50g Herbata z cukrem 250ml A **Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 106.2 /(porcja 525g)= 559,00 kcal** **Białko ogółem (100g)= 3.9 /(porcja 525g)= 20,30 g** **Tłuszcz (100g)= 3.5 /(porcja 525g)= 18,50 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.6 /(porcja 525g)= 8,50 g** **Węglowodny przyswajalne (100g)= 14.3 /(porcja 525g)= 75,30 g** **cukry suma (100g)= 1.5 /(porcja 525g)= 8,10 g** **Błonnik pokarmowy (100g)= .9 /(porcja 525g)= 4,50 g** **Sól (100g)= .1 /(porcja 525g)= 0,60 g** **Sód (100g)= 112.1 /(porcja 525g)= 590,00 mg**		**Wartość energetyczna[kcal] 2 037,70 kcal** **Białko ogółem 92,00 g** **Tłuszcz 53,10 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22,40 g** **Węglowodny przyswajalne 280,10 g** **cukry suma 64,10 g** **Błonnik pokarmowy 41,80 g** **Sól 1,90 g** **Sód 1 008,10 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 2026-11-21 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-11-21 sobota	CIĄŻA C02A- Dieta Łatwostrawna	chleb żytnio-pszenny 90g (***GLU Psz, GLU Żyt,***) masło porcjowane 10g (***MLE,***) Szynka z piersią indyka 60g (***GLU Psz, SOJ, SEL,***) Twarożek 60g A (***MLE,***) Mix sałat z olejem i marchewką 50g Kawa z mlekiem 250 ml A (***GLU Psz, MLE,***) **Wartość energetyczna[kcal] 589,00 kcal** **Białko ogółem 30,10 g** **Tłuszcz 22,70 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 10,60 g** **Węglowodny przyswajalne 63,80 g** **cukry suma 14,00 g** **Błonnik pokarmowy 4,40 g** **Sól 1,90 g** **Sód 546,00 mg**		Jarzynowa z ziemniakami 300ml A (***GLU Psz, SEL,***) Makaron gotowany 200g (***GLU Psz,***) Sos mięsny ala bolognese 200g (***GLU Psz, SEL,***) Fasolka szparagowa duszona 150g herbata dzika róża/ jabłko z cukrem 250ml A **Wartość energetyczna[kcal] 785,70 kcal** **Białko ogółem 34,40 g** **Tłuszcz 16,10 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 2,20 g** **Węglowodny przyswajalne 118,60 g** **cukry suma 17,10 g** **Błonnik pokarmowy 13,90 g** **Sól 0,30 g** **Sód 66,70 mg**	Herbata z cukrem 250ml A jogurt naturalny 1szt-100g (***MLE,***) Pomarańcza 150g **Wartość energetyczna[kcal] 141,40 kcal** **Białko ogółem 6,20 g** **Tłuszcz 1,70 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 0,90 g** **Węglowodny przyswajalne 25,30 g** **cukry suma 21,20 g** **Błonnik pokarmowy 2,30 g** **Sól 0,20 g** **Sód 59,00 mg**	chleb żytnio-pszenny 90g (***GLU Psz, GLU Żyt,***) masło porcjowane 10g (***MLE,***) Szynka tostowa z kurcząt 40g (***SOJ,***) Jajko gotowane 1szt -50g (***JAJ,***) Rukola 10g Herbata z cukrem 250ml A **Wartość energetyczna[kcal] 467,90 kcal** **Białko ogółem 21,50 g** **Tłuszcz 15,00 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 7,90 g** **Węglowodny przyswajalne 55,50 g** **cukry suma 7,30 g** **Błonnik pokarmowy 4,50 g** **Sól 0,60 g** **Sód 523,00 mg**		**Wartość energetyczna[kcal] 1 984,00 kcal** **Białko ogółem 92,20 g** **Tłuszcz 55,50 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 21,60 g** **Węglowodny przyswajalne 263,20 g** **cukry suma 59,60 g** **Błonnik pokarmowy 25,10 g** **Sól 3,00 g** **Sód 1 194,70 mg**
	CIĄŻAC03-Ograniczenie łatw.przys. węgl/Cukrzycowa	Pieczywo żytnio-pszenno-razowe 90g (***GLU Psz, GLU Żyt,***) Masło roślinne 10g Szynka z piersią indyka 60g (***GLU Psz, SOJ, SEL,***) Twarożek 120g A (***MLE,***) rzodkiewka 50g Herbata bez cukru 250 ml **Wartość energetyczna[kcal] 477,00 kcal** **Białko ogółem 35,10 g** **Tłuszcz 16,20 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 8,00 g** **Węglowodny przyswajalne 43,40 g** **cukry suma 9,70 g** **Błonnik pokarmowy 8,00 g** **Sól 2,70 g** **Sód 18,90 mg**	jogurt naturalny 1szt-100g (***MLE,***) Pomarańcza 150g Herbata bez cukru 250 ml **Wartość energetyczna[kcal] 122,20 kcal** **Białko ogółem 6,30 g** **Tłuszcz 1,70 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 0,90 g** **Węglowodny przyswajalne 20,40 g** **cukry suma 16,20 g** **Błonnik pokarmowy 2,30 g** **Sól 0,20 g** **Sód 66,60 mg**	Jarzynowa z ziemniakami 300ml A (***GLU Psz, SEL,***) Makaron pełnoziarnisty 200g (***GLU Psz,***) Sos mięsny pomidorowy z soczewicą 200g (***GLU Psz, SEL,***) Fasolka szparagowa duszona 150g Herbata bez cukru 250 ml **Wartość energetyczna[kcal] 902,90 kcal** **Białko ogółem 45,50 g** **Tłuszcz 15,50 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 2,20 g** **Węglowodny przyswajalne 131,50 g** **cukry suma 12,10 g** **Błonnik pokarmowy 32,40 g** **Sól 0,20 g** **Sód 43,80 mg**		Pieczywo żytnio-pszenno-razowe 90g (***GLU Psz, GLU Żyt,***) Masło roślinne 10g Szynka z piersia indyka 40g (***GLU Psz, SOJ, SEL,***) Jajko gotowane 2szt-100g (***JAJ,***) ogórek 50g Jogurt z owocami bez cukru 1szt-150g (***MLE,***) Herbata bez cukru 250 ml **Wartość energetyczna[kcal] 501,20 kcal** **Białko ogółem 27,20 g** **Tłuszcz 22,10 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 8,90 g** **Węglowodny przyswajalne 41,80 g** **cukry suma 7,60 g** **Błonnik pokarmowy 10,40 g** **Sól 2,60 g** **Sód 142,00 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] 2 259,00 kcal** **Białko ogółem 129,40 g** **Tłuszcz 66,10 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 27,50 g** **Węglowodny przyswajalne 261,00 g** **cukry suma 48,40 g** **Błonnik pokarmowy 58,40 g** **Sól 7,00 g** **Sód 272,10 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 2026-11-21 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-11-21 sobota	LAKTACJA G07-Dieta łatwostrawna	chleb żytnio-pszenny 90g (*GLU Psz, GLU Żyt,*) masło porcjowane 10g (*MLE,*) Szynka z piersią indyka 60g (*GLU Psz, SOJ, SEL,*) Twarożek 60g A (*MLE,*) Mix sałat z olejem i marchewką 50g Kawa z mlekiem 250 ml A (*GLU Psz, MLE,*) **Wartość energetyczna[kcal] 589,00 kcal** **Białko ogółem 30,10 g** **Tłuszcz 22,70 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 10,60 g** **Węglowodny przyswajalne 63,80 g** **cukry suma 14,00 g** **Błonnik pokarmowy 4,40 g** **Sól 1,90 g** **Sód 546,00 mg**		Jarzynowa z ziemniakami 300ml A (*GLU Psz, SEL,*) Makaron gotowany 200g (*GLU Psz,*) Sos mięsny ala bolognese 200g (*GLU Psz, SEL,*) Fasolka szparagowa duszona 150g herbata dzika róża/ jabłko z cukrem 250ml A **Wartość energetyczna[kcal] 785,70 kcal** **Białko ogółem 34,40 g** **Tłuszcz 16,10 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 2,20 g** **Węglowodny przyswajalne 118,60 g** **cukry suma 17,10 g** **Błonnik pokarmowy 13,90 g** **Sól 0,30 g** **Sód 66,70 mg**	Herbata z cukrem 250ml A jogurt naturalny 1szt-100g (*MLE,*) Pomarańcza 150g **Wartość energetyczna[kcal] 141,40 kcal** **Białko ogółem 6,20 g** **Tłuszcz 1,70 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 0,90 g** **Węglowodny przyswajalne 25,30 g** **cukry suma 21,20 g** **Błonnik pokarmowy 2,30 g** **Sól 0,20 g** **Sód 59,00 mg**	chleb żytnio-pszenny 90g (*GLU Psz, GLU Żyt,*) masło porcjowane 10g (*MLE,*) Szynka tostowa z kurcząt 40g (*SOJ,*) Jajko gotowane 1szt -50g (*JAJ,*) Rukola 10g Herbata z cukrem 250ml A **Wartość energetyczna[kcal] 467,90 kcal** **Białko ogółem 21,50 g** **Tłuszcz 15,00 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 7,90 g** **Węglowodny przyswajalne 55,50 g** **cukry suma 7,30 g** **Błonnik pokarmowy 4,50 g** **Sól 0,60 g** **Sód 523,00 mg**		**Wartość energetyczna[kcal] 1 984,00 kcal** **Białko ogółem 92,20 g** **Tłuszcz 55,50 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 21,60 g** **Węglowodny przyswajalne 263,20 g** **cukry suma 59,60 g** **Błonnik pokarmowy 25,10 g** **Sól 3,00 g** **Sód 1 194,70 mg**
	LAKTACJA03-D. z ogran.łatwo przysa.węgl(Cukrzyca	Pieczywo żytnio-pszenno-razowe 90g (*GLU Psz, GLU Żyt,*) Masło roślinne 10g Szynka z piersią indyka 60g (*GLU Psz, SOJ, SEL,*) Twarożek 120g A (*MLE,*) rzodkiewka 50g Herbata bez cukru 250 ml **Wartość energetyczna[kcal] 477,00 kcal** **Białko ogółem 35,10 g** **Tłuszcz 16,20 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 8,00 g** **Węglowodny przyswajalne 43,40 g** **cukry suma 9,70 g** **Błonnik pokarmowy 8,00 g** **Sól 2,70 g** **Sód 18,90 mg**	jogurt naturalny 1szt-100g (*MLE,*) Pomarańcza 150g Herbata bez cukru 250 ml **Wartość energetyczna[kcal] 122,20 kcal** **Białko ogółem 6,30 g** **Tłuszcz 1,70 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 0,90 g** **Węglowodny przyswajalne 20,40 g** **cukry suma 16,20 g** **Błonnik pokarmowy 2,30 g** **Sól 0,20 g** **Sód 66,60 mg**	Jarzynowa z ziemniakami 300ml A (*GLU Psz, SEL,*) Makaron pełnoziarnisty 200g (*GLU Psz,*) Sos mięsny pomidorowy z soczewicą 200g (*GLU Psz, SEL,*) Fasolka szparagowa duszona 150g Herbata bez cukru 250 ml **Wartość energetyczna[kcal] 902,90 kcal** **Białko ogółem 45,50 g** **Tłuszcz 15,50 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 2,20 g** **Węglowodny przyswajalne 131,50 g** **cukry suma 12,10 g** **Błonnik pokarmowy 32,40 g** **Sól 0,20 g** **Sód 43,80 mg**		Pieczywo żytnio-pszenno-razowe 90g (*GLU Psz, GLU Żyt,*) Masło roślinne 10g Szynka tostowa z kurcząt 40g (*SOJ,*) Jajko gotowane 2szt-100g (*JAJ,*) ogórek 50g Jogurt z owocami bez cukru 1szt-150g (*MLE,*) Herbata bez cukru 250 ml **Wartość energetyczna[kcal] 516,20 kcal** **Białko ogółem 29,40 g** **Tłuszcz 21,60 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 9,20 g** **Węglowodny przyswajalne 40,50 g** **cukry suma 7,70 g** **Błonnik pokarmowy 10,40 g** **Sól 1,80 g** **Sód 142,00 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] 2 274,00 kcal** **Białko ogółem 131,60 g** **Tłuszcz 65,60 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 27,80 g** **Węglowodny przyswajalne 259,70 g** **cukry suma 48,50 g** **Błonnik pokarmowy 58,40 g** **Sól 6,20 g** **Sód 272,10 mg**

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2
Formularz:Jadlospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3
Wydrukował: q, **Data i godzina wydruku:** 2026-11-13 14:00:45

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