

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-07-11 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-07-11 piątek 1- Podstawowa	Chleb wieloziarnisty 85g (GLU Ows, GLU Żyt.) Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g-1szt. (MLE) Jajko gotowane 1szt -50g (JAJ.) Szyńka tostowa z kurcząt 60g (SOJ.) Pomidor sparzony 100g 2 szt Rukola 10g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 77.1 /porcja 745g = 592,80 kcal Białko ogółem (100g)= 3.8 /porcja 745g = 29,50 g Tłuszcz (100g)= 3 /porcja 745g = 22,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.2 /porcja 745g = 9,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 7.2 /porcja 745g = 55,60 g cukry suma (100g)= 2.1 /porcja 745g = 16,10 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.4 /porcja 745g = 11,00 g Sól (100g)= .2 /porcja 745g = 1,20 g		Ogórkowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL.) Ryba smażona 100g A (GLU Psz, JAJ, RYB.) Ziemniaki 200g a Surówka coleslaw 150g A (JAJ, GOR.) herbata dzika róża/ jabłko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 85.3 /porcja 970g = 853,40 kcal Białko ogółem (100g)= 3.1 /porcja 970g = 30,70 g Tłuszcz (100g)= 3.1 /porcja 970g = 30,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .3 /porcja 970g = 3,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11.6 /porcja 970g = 116,20 g cukry suma (100g)= 2.9 /porcja 970g = 28,60 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2.3 /porcja 970g = 23,00 g Sól (100g)= .2 /porcja 970g = 1,70 g		Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Twarożek 120g A (MLE) Dżem porcjowany 1szt-25g Mix sałat z olejem i marchewką 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 98.8 /porcja 545g = 549,00 kcal Białko ogółem (100g)= 4.1 /porcja 545g = 22,70 g Tłuszcz (100g)= 4 /porcja 545g = 22,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.9 /porcja 545g = 10,50 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10.9 /porcja 545g = 60,70 g cukry suma (100g)= 8.9 /porcja 545g = 49,10 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.5 /porcja 545g = 8,30 g Sól (100g)= .1 /porcja 545g = 0,50 g		Wartość energetyczna[kcal] 1 995,20 kcal Białko ogółem 82,90 g Tłuszcz 75,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 23,20 g Węglowodny przyswajalne 232,50 g cukry suma 93,80 g Błonnik pokarmowy 42,30 g Sól 3,40 g

25.06.25r. dupeř
STARSZY DIETETYK

mgr inż. Magdalena Kwiatkowska

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadłospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

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

Wydrukował: q. Data i godzina wydruku: 2025-06-25 08:08:53

strona 1 z 16

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-07-11 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-07-11 piątek 2-Łańcuchowa	chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g-1szt. (MLE) Jajko gotowane 1szt -50g (JAJ.) Szyńka tostowa z kurcząt 60g (SOJ.) Rukola 10g Pomidor sparzony 100g 2 szt Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 80.3 /porcja 720g = 573,80 kcal Białko ogółem (100g)= 4.1 /porcja 720g = 29,50 g Tłuszcz (100g)= 2.6 /porcja 720g = 18,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.4 /porcja 720g = 9,70 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 8.9 /porcja 720g = 63,60 g cukry suma (100g)= 2.1 /porcja 720g = 15,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= .8 /porcja 720g = 5,60 g Sól (100g)= .1 /porcja 720g = 0,60 g		Krupnik 300 ml A (GLU Psz, SEL.) Ryba duszona 100g A (GLU Psz, RYB.) sos szpinakowy 120 ml (GLU Psz, MLE.) Ziemniaki 200g a Bukiet warzyw duszony 150g herbata dzika róża/ jabłko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 82.2 /porcja 1120g = 913,40 kcal Białko ogółem (100g)= 4.2 /porcja 1120g = 46,10 g Tłuszcz (100g)= 2.5 /porcja 1120g = 28,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .3 /porcja 1120g = 3,80 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10.7 /porcja 1120g = 118,40 g cukry suma (100g)= 1.6 /porcja 1120g = 17,50 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2.9 /porcja 1120g = 32,20 g Sól (100g)= .1 /porcja 1120g = 0,80 g		Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Twarożek 120g A (MLE) Dżem porcjowany 1szt-25g Mix sałat z olejem i marchewką 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 98.8 /porcja 545g = 549,00 kcal Białko ogółem (100g)= 4.1 /porcja 545g = 22,70 g Tłuszcz (100g)= 4 /porcja 545g = 22,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.9 /porcja 545g = 10,50 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10.9 /porcja 545g = 60,70 g cukry suma (100g)= 8.9 /porcja 545g = 49,10 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.5 /porcja 545g = 8,30 g Sól (100g)= .1 /porcja 545g = 0,50 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 036,20 kcal Białko ogółem 98,30 g Tłuszcz 68,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 24,00 g Węglowodny przyswajalne 242,70 g cukry suma 81,80 g Błonnik pokarmowy 46,10 g Sól 1,90 g

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadłospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

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

Wydrukował: q. Data i godzina wydruku: 2025-06-25 08:08:53

strona 2 z 16

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-07-11 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-07-11 piątek 3-Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Bulka pszenna 100g (GLU Psz, SOJ, GLU Jęcz.) Szynka tostowa z kurcząt 60g (SOJ.) Rukola 10g Pomidor sparzony 100g 2 szt. Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 72,6 /porcja 520g = 382,10 kcal Białko ogółem (100g)= 3,9 /porcja 520g = 20,30 g Tłuszcz (100g)= .5 /porcja 520g = 2,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .3 /porcja 520g = 1,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11,8 /porcja 520g = 62,20 g cukry suma (100g)= 2 /porcja 520g = 10,30 g Błonnik pokarmowy (100g)= .9 /porcja 520g = 4,70 g Sól (100g)= .3 /porcja 520g = 1,70 g	Jogurt naturalny 150g-1szt. (MLE.) Jabiko gotowane 150g Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 36,5 /porcja 300g = 110,50 kcal Białko ogółem (100g)= 1,4 /porcja 300g = 4,10 g Tłuszcz (100g)= .8 /porcja 300g = 2,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .5 /porcja 300g = 1,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 5,8 /porcja 300g = 17,50 g cukry suma (100g)= 5,7 /porcja 300g = 17,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= .5 /porcja 300g = 1,50 g Sól (100g)= 0 /porcja 300g = 0,10 g	Krupnik 300 ml A (GLU Psz, SEL.) Ryba duszona 100g A (GLU Psz, RYB.) Ziemniaki 300g A Bukiet warzyw duszony 150g herbata dzika róża/ jablko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 80,7 /porcja 1100g = 896,70 kcal Białko ogółem (100g)= 4,2 /porcja 1100g = 47,00 g Tłuszcz (100g)= 1,6 /porcja 1100g = 18,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .1 /porcja 1100g = 1,60 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12,2 /porcja 1100g = 135,20 g cukry suma (100g)= 1,6 /porcja 1100g = 18,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= 3,2 /porcja 1100g = 35,40 g Sól (100g)= 0 /porcja 1100g = 0,50 g	Skyr naturalny 150g (MLE.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 64,3 /porcja 150g = 96,00 kcal Białko ogółem (100g)= 12,1 /porcja 150g = 18,00 g Tłuszcz (100g)= 0 /porcja 150g = g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 0 /porcja 150g = g Węglowodny przyswajalne (100g)= 4,1 /porcja 150g = 6,20 g cukry suma (100g)= 4,1 /porcja 150g = 6,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= 0 /porcja 150g = g Sól (100g)= .1 /porcja 150g = 0,20 g	Bulka 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)= 11,8 /porcja 520g = 61,90 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		Wartość energetyczna[kcal] 1 953,20 kcal Białko ogółem 111,70 g Tłuszcz 36,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 9,40 g Węglowodny przyswajalne 283,00 g cukry suma 64,10 g Błonnik pokarmowy 45,00 g Sól 4,20 g

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadłospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.2f3

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

Wydrukował: q. Data i godzina wydruku: 2025-06-25 08:06:53

strona 3 z 16

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-07-11 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-07-11 piątek 4-Łatwostrawna z ogł. sub. pobudz. wyd.soku żołądek.	Bulka pszenna 75g (GLU Psz, SOJ, GLU Jęcz.) masło porcjowane 10g (MLE.) Szynka tostowa z kurcząt 60g (SOJ.) Rukola 10g Pomidor sparzony 100g 2 szt. Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 80,8 /porcja 505g = 404,10 kcal Białko ogółem (100g)= 3,7 /porcja 505g = 18,50 g Tłuszcz (100g)= 2,1 /porcja 505g = 10,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,4 /porcja 505g = 6,80 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10,3 /porcja 505g = 51,60 g cukry suma (100g)= 2 /porcja 505g = 9,90 g Błonnik pokarmowy (100g)= .8 /porcja 505g = 4,00 g Sól (100g)= .3 /porcja 505g = 1,40 g	Jogurt naturalny 150g-1szt. (MLE.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 36,2 /porcja 150g = 54,00 kcal Białko ogółem (100g)= 2,6 /porcja 150g = 3,80 g Tłuszcz (100g)= 1,3 /porcja 150g = 2,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .9 /porcja 150g = 1,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 3,4 /porcja 150g = 5,10 g cukry suma (100g)= 3,4 /porcja 150g = 5,10 g Błonnik pokarmowy (100g)= 0 /porcja 150g = g Sól (100g)= .1 /porcja 150g = 0,10 g	Krupnik 300 ml A (GLU Psz, SEL.) Ryba duszona 100g A (GLU Psz, RYB.) sos szpinakowy 120 ml (GLU Psz, MLE.) Ziemniaki 200g a Bukiet warzyw duszony 150g herbata dzika róża/ jablko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 90,5 /porcja 1120g = 1 005,70 kcal Białko ogółem (100g)= 4,4 /porcja 1120g = 48,50 g Tłuszcz (100g)= 2,5 /porcja 1120g = 28,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .3 /porcja 1120g = 3,80 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12,4 /porcja 1120g = 137,90 g cukry suma (100g)= 1,7 /porcja 1120g = 18,70 g Błonnik pokarmowy (100g)= 3,3 /porcja 1120g = 36,70 g Sól (100g)= .1 /porcja 1120g = 0,80 g	Jabiko gotowane 150g Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 37,8 /porcja 150g = 56,50 kcal Białko ogółem (100g)= .2 /porcja 150g = 0,30 g Tłuszcz (100g)= .2 /porcja 150g = 0,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 0 /porcja 150g = g Węglowodny przyswajalne (100g)= 8,3 /porcja 150g = 12,40 g cukry suma (100g)= 8,1 /porcja 150g = 12,10 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1 /porcja 150g = 1,50 g Sól (100g)= 0 /porcja 150g = g	Bulka pszenna 75g (GLU Psz, SOJ, GLU Jęcz.) masło porcjowane 10g (MLE.) Twarożek 120g A (MLE.) Mix салат z olejem i marchewką 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 98 /porcja 505g = 489,90 kcal Białko ogółem (100g)= 4,1 /porcja 505g = 20,60 g Tłuszcz (100g)= 4,3 /porcja 505g = 21,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2,1 /porcja 505g = 10,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10,3 /porcja 505g = 51,40 g cukry suma (100g)= 2,4 /porcja 505g = 11,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= .6 /porcja 505g = 2,70 g Sól (100g)= .3 /porcja 505g = 1,40 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 010,20 kcal Białko ogółem 91,70 g Tłuszcz 62,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22,40 g Węglowodny przyswajalne 258,40 g cukry suma 57,60 g Błonnik pokarmowy 44,90 g Sól 3,70 g

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadłospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.2f3

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

Wydrukował: q. Data i godzina wydruku: 2025-06-25 08:06:53

strona 4 z 16

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-07-11 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-07-11 piątek	12- 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	Jogurt naturalny 150g-1szt. (MLE) zupa warzywna +ryż+masło+mięso drobiowe 500ml (GLU Psz, JAJ, SEL.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 70.9 /(porcja 650g)= 472,90 kcal Białko ogółem (100g)= 4.4 /(porcja 650g)= 29,20 g Tłuszcz (100g)= 2.2 /(porcja 650g)= 14,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .6 /(porcja 650g)= 3,70 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 8.1 /(porcja 650g)= 53,90 g cukry suma (100g)= 1.3 /(porcja 650g)= 8,30 g Błonnik pokarmowy (100g)= .7 /(porcja 650g)= 4,30 g Sól (100g)= 0 /(porcja 650g)= 0,30 g	Mięso+warzywa+masło+zi emniaki 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	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			Wartość energetyczna[kcal] 2 044,10 kcal Białko ogółem 124,20 g Tłuszcz 66,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 16,90 g Węglowodny przyswajalne 226,60 g cukry suma 22,80 g Błonnik pokarmowy 24,80 g Sól 0,80 g

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadłospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.f3

strona 5 z 16

Wydrukował: q, Data i godzina wydruku: 2025-06-25 08:08:53

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-07-11 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-07-11 piątek	14- 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	zupa warzywna +ryż+masło+mięso drobiowe 500ml (GLU Psz, JAJ, SEL.) Jogurt naturalny 150g-1szt. (MLE) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 70.9 /(porcja 650g)= 472,90 kcal Białko ogółem (100g)= 4.4 /(porcja 650g)= 29,20 g Tłuszcz (100g)= 2.2 /(porcja 650g)= 14,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .6 /(porcja 650g)= 3,70 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 8.1 /(porcja 650g)= 53,90 g cukry suma (100g)= 1.3 /(porcja 650g)= 8,30 g Błonnik pokarmowy (100g)= .7 /(porcja 650g)= 4,30 g Sól (100g)= 0 /(porcja 650g)= 0,30 g	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	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			Wartość energetyczna[kcal] 2 099,40 kcal Białko ogółem 124,00 g Tłuszcz 70,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 19,30 g Węglowodny przyswajalne 232,60 g cukry suma 21,70 g Błonnik pokarmowy 26,00 g Sól 0,70 g

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadłospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.f3

strona 6 z 16

Wydrukował: q, Data i godzina wydruku: 2025-06-25 08:08:53

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-07-11 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-07-11 piątek 7- kontrolowana zawartość kw. tłuszczowych (sercowej)	chleb wielozłazisty 115g (GLU Ows, GLU Żyt.) Masło roślinne rama 10g Jogurt naturalny 150g-1szt. (MLE) Jajko gotowane 1szt.-50g (JAJ) Szynka tostowa z kurcząt 60g (SOJ) Pomidor 100g-2szt Rukola 10g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 564,20 kcal Białko ogółem 29,00 g Tłuszcz 21,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 5,20 g Węglowodny przyswajalne 50,20 g cukry suma 16,30 g Błonnik pokarmowy 12,80 g Sól 1,40 g		Ogórkowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL) Ryba duszona 100g A (GLU Psz, RYB) sos szpinakowy 120 ml (GLU Psz, MLE) Ziemniaki 200g a Surówka coleslaw 150g A (JAJ, GOR) herbata dzika róża/ jabłko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 989,40 kcal Białko ogółem 40,10 g Tłuszcz 40,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 5,50 g Węglowodny przyswajalne 120,80 g cukry suma 29,30 g Błonnik pokarmowy 26,00 g Sól 2,00 g		Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) Twarożek 120g A (MLE) Dżem porcjowany 1szt-25g Mix sałat z olejem i marchewką 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 474,20 kcal Białko ogółem 22,60 g Tłuszcz 13,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 5,10 g Węglowodny przyswajalne 60,60 g cukry suma 49,10 g Błonnik pokarmowy 8,30 g Sól 0,50 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 027,80 kcal Białko ogółem 91,70 g Tłuszcz 76,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 15,80 g Węglowodny przyswajalne 231,60 g cukry suma 94,70 g Błonnik pokarmowy 47,10 g Sól 3,90 g

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadłospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.13

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

strona 7 z 16

Wydrukował: q, Data i godzina wydruku: 2025-06-25 08:08:53

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-07-11 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-07-11 piątek 9- Bogatobiałkowa	chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Jajko gotowane 1szt.-50g (JAJ) Szynka tostowa z kurcząt 60g (SOJ) Rukola 10g Pomidor sparzony 100g 2 szt Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 93,6 /porcja 570g)= 519,80 kcal Białko ogółem (100g)= 4,6 /porcja 570g)= 25,70 g Tłuszcz (100g)= 3 /porcja 570g)= 16,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,5 /porcja 570g)= 8,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10,5 /porcja 570g)= 58,50 g cukry suma (100g)= 1,8 /porcja 570g)= 10,10 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1 /porcja 570g)= 5,60 g Sól (100g)= .1 /porcja 570g)= 0,50 g	Jogurt naturalny 150g-1szt. (MLE) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 36,2 /porcja 150g)= 54,00 kcal Białko ogółem (100g)= 2,6 /porcja 150g)= 3,80 g Tłuszcz (100g)= 1,3 /porcja 150g)= 2,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .9 /porcja 150g)= 1,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 3,4 /porcja 150g)= 5,10 g cukry suma (100g)= 3,4 /porcja 150g)= 5,10 g Błonnik pokarmowy (100g)= 0 /porcja 150g)= g Sól (100g)= .1 /porcja 150g)= 0,10 g	Krupnik 300 ml A (GLU Psz, SEL) Ryba duszona 100g A (GLU Psz, RYB) sos szpinakowy 120 ml (GLU Psz, MLE) Ziemniaki 200g a Bukiet warzyw duszony 150g herbata dzika róża/ jabłko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 82,2 /porcja 1120g)= 913,40 kcal Białko ogółem (100g)= 4,2 /porcja 1120g)= 46,10 g Tłuszcz (100g)= 2,5 /porcja 1120g)= 28,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .3 /porcja 1120g)= 3,80 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10,7 /porcja 1120g)= 118,40 g cukry suma (100g)= 1,6 /porcja 1120g)= 17,50 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2,9 /porcja 1120g)= 32,20 g Sól (100g)= .1 /porcja 1120g)= 0,80 g	Jogurt owocowy 1szt-100g (MLE) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 79 /porcja 100g)= 79,00 kcal Białko ogółem (100g)= 3,2 /porcja 100g)= 3,20 g Tłuszcz (100g)= 1,6 /porcja 100g)= 1,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,1 /porcja 100g)= 1,10 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 13 /porcja 100g)= 13,00 g cukry suma (100g)= 0 /porcja 100g)= g Błonnik pokarmowy (100g)= 0 /porcja 100g)= g Sól (100g)= .1 /porcja 100g)= 0,10 g	Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Twarożek naturalny 120g A (MLE) Dżem porcjowany 1szt-25g Mix sałat z olejem i marchewką 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 98 /porcja 545g)= 544,50 kcal Białko ogółem (100g)= 4 /porcja 545g)= 22,30 g Tłuszcz (100g)= 3,9 /porcja 545g)= 21,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,9 /porcja 545g)= 10,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10,9 /porcja 545g)= 60,60 g cukry suma (100g)= 8,9 /porcja 545g)= 49,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,5 /porcja 545g)= 8,30 g Sól (100g)= .1 /porcja 545g)= 0,60 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 110,70 kcal Białko ogółem 101,10 g Tłuszcz 69,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 25,00 g Węglowodny przyswajalne 255,60 g cukry suma 81,90 g Błonnik pokarmowy 46,10 g Sól 2,10 g

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadłospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.13

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

strona 8 z 16

Wydrukował: q, Data i godzina wydruku: 2025-06-25 08:08:53

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-07-11 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-07-11 piątek	6-Z ograniczeniem łatwo przys.węgl.(Cukrzycowa)	chleb wieloziarnisty 115g (<i>GLU Ows, GLU Żyt.</i>) masło porcjowane 10g (<i>MLE</i>) Jajko gotowane 1szt -50g (<i>JAJ</i>) Szyńka tostowa z kurcząt 60g (<i>SOJ</i>) Rukola 10g Pomidor 100g-2szt Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 87.2 /(porcja 595g)= 512,70 kcal Białko ogółem (100g)= 4.3 /(porcja 595g)= 25,40 g Tłuszcz (100g)= 3.8 /(porcja 595g)= 22,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.4 /(porcja 595g)= 7,90 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 6.8 /(porcja 595g)= 40,20 g cukry suma (100g)= 1.1 /(porcja 595g)= 6,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2.2 /(porcja 595g)= 12,80 g Sól (100g)= .2 /(porcja 595g)= 1,20 g	Jogurt naturalny 150g-1szt. (<i>MLE</i>) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 36.2 /(porcja 150g)= 54,00 kcal Białko ogółem (100g)= 2.6 /(porcja 150g)= 3,80 g Tłuszcz (100g)= 1.3 /(porcja 150g)= 2,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .9 /(porcja 150g)= 1,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 3.4 /(porcja 150g)= 5,10 g cukry suma (100g)= 3.4 /(porcja 150g)= 5,10 g Błonnik pokarmowy (100g)= 0 /(porcja 150g)= g Sól (100g)= .1 /(porcja 150g)= 0,10 g	Ogórkowa z ziemniakami 300ml A (<i>GLU Psz, MLE, SEL</i>) Ryba duszona 100g A (<i>GLU Psz, RYB</i>) sos szpinakowy 120 ml (<i>GLU Psz, MLE</i>) Ziemniaki 200g a Surówka coleslaw 150g A (<i>JAJ, GOR</i>) Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 79.8 /(porcja 1120g)= 886,60 kcal Białko ogółem (100g)= 4 /(porcja 1120g)= 44,30 g Tłuszcz (100g)= 3.2 /(porcja 1120g)= 35,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .5 /(porcja 1120g)= 5,10 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9.8 /(porcja 1120g)= 108,30 g cukry suma (100g)= 2.2 /(porcja 1120g)= 24,10 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2.1 /(porcja 1120g)= 23,80 g Sól (100g)= .2 /(porcja 1120g)= 2,10 g		Chleb graham 90g (<i>GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt</i>) masło porcjowane 10g (<i>MLE</i>) Twarożek 120g A (<i>MLE</i>) Mix салат z olejem i marchewką 50g Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 92.4 /(porcja 520g)= 486,20 kcal Białko ogółem (100g)= 4.4 /(porcja 520g)= 23,40 g Tłuszcz (100g)= 4.2 /(porcja 520g)= 21,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2 /(porcja 520g)= 10,50 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 8.5 /(porcja 520g)= 44,50 g cukry suma (100g)= 1.5 /(porcja 520g)= 7,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.2 /(porcja 520g)= 6,30 g Sól (100g)= .1 /(porcja 520g)= 0,50 g	Pieczewo Żytnio-pszenno-razowe 60g (<i>GLU Psz, GLU Żyt</i>) Golonkowa delikatesowa z indyka 40g (<i>GLU Psz, SEL, GOR</i>) Rzodkiewka 30g Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 137.5 /(porcja 130g)= 178,60 kcal Białko ogółem (100g)= 8 /(porcja 130g)= 10,40 g Tłuszcz (100g)= 2.6 /(porcja 130g)= 3,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .8 /(porcja 130g)= 1,00 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 18.2 /(porcja 130g)= 23,60 g cukry suma (100g)= 1.5 /(porcja 130g)= 2,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= 4.1 /(porcja 130g)= 5,30 g Sól (100g)= .4 /(porcja 130g)= 0,50 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 118,10 kcal Białko ogółem 107,30 g Tłuszcz 85,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 25,90 g Węglowodny przyswajalne 221,70 g cukry suma 45,20 g Błonnik pokarmowy 48,20 g Sól 4,40 g

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadłospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

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

Wydrukował: q, Data i godzina wydruku: 2025-06-25 08:08:53

strona 9 z 16

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-07-11 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-07-11 piątek	GL- Bezglutenowa	chleb bezglutenowy 105g masło porcjowane 10g (<i>MLE</i>) Jogurt naturalny 150g-1szt. (<i>MLE</i>) Jajko gotowane 1szt -50g (<i>JAJ</i>) Szyńka tostowa z kurcząt 60g (<i>SOJ</i>) Pomidor 100g-2szt Rukola 10g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 70.7 /(porcja 735g)= 504,80 kcal Białko ogółem (100g)= 3 /(porcja 735g)= 21,50 g Tłuszcz (100g)= 3.2 /(porcja 735g)= 22,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.4 /(porcja 735g)= 9,70 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 6.6 /(porcja 735g)= 47,10 g cukry suma (100g)= 2.4 /(porcja 735g)= 17,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= 4 /(porcja 735g)= 2,50 g Sól (100g)= .2 /(porcja 735g)= 1,60 g		Ogórkowa z ziemniakami bezglutenowa 300ml A (<i>MLE, SEL</i>) Ryba duszona 100g A b/g (<i>RYB</i>) sos szpinakowy 120 b/m Ziemniaki 300g A Surówka coleslaw 150g A (<i>JAJ, GOR</i>) herbata dzika róża/ jablko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 72.8 /(porcja 1220g)= 909,70 kcal Białko ogółem (100g)= 3.6 /(porcja 1220g)= 44,70 g Tłuszcz (100g)= 1.7 /(porcja 1220g)= 20,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .2 /(porcja 1220g)= 2,60 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11.2 /(porcja 1220g)= 139,70 g cukry suma (100g)= 2.9 /(porcja 1220g)= 36,70 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2.8 /(porcja 1220g)= 34,60 g Sól (100g)= .2 /(porcja 1220g)= 2,40 g		chleb bezglutenowy 105g masło porcjowane 10g (<i>MLE</i>) Twarożek 120g A (<i>MLE</i>) Dżem porcjowany 1szt-25g Mix салат z olejem i marchewką 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 91.6 /(porcja 560g)= 508,60 kcal Białko ogółem (100g)= 2.6 /(porcja 560g)= 14,30 g Tłuszcz (100g)= 4.7 /(porcja 560g)= 26,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.9 /(porcja 560g)= 10,60 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9.3 /(porcja 560g)= 51,50 g cukry suma (100g)= 9.1 /(porcja 560g)= 50,40 g Błonnik pokarmowy (100g)= .7 /(porcja 560g)= 4,10 g Sól (100g)= .3 /(porcja 560g)= 1,50 g		Wartość energetyczna[kcal] 1 923,10 kcal Białko ogółem 80,50 g Tłuszcz 69,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22,90 g Węglowodny przyswajalne 238,30 g cukry suma 104,10 g Błonnik pokarmowy 41,20 g Sól 5,50 g

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadłospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

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

Wydrukował: q, Data i godzina wydruku: 2025-06-25 08:08:53

strona 10 z 16

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-07-11 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-07-11 piątek ML - Bezmleczna	chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Żyt.) Masło roślinne rama 10g Jajko gotowane 1szt -50g (JAJ.) Szynka tostowa z kurcząt 60g (SOJ.) Rukola 10g Pomidor sparzony 100g 2 szt Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 89,7 /(porcja 570g)= 496,10 kcal Białko ogółem (100g)= 4,6 /(porcja 570g)= 25,60 g Tłuszcz (100g)= 2,6 /(porcja 570g)= 14,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .8 /(porcja 570g)= 4,20 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10,5 /(porcja 570g)= 58,40 g cukry suma (100g)= 1,8 /(porcja 570g)= 10,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1 /(porcja 570g)= 5,60 g Sól (100g)= .1 /(porcja 570g)= 0,50 g		Krupnik 300 ml A (GLU Psz, SEL.) Ryba duszona 100g A (GLU Psz, RYB.) sos szpinakowy 120 ml (GLU Psz, MLE.) Ziemniaki 300g A Bukiet warzyw duszony 150g herbata dzika róża/ jablko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 87,1 /(porcja 1220g)= 1 088,80 kcal Białko ogółem (100g)= 3,8 /(porcja 1220g)= 47,70 g Tłuszcz (100g)= 2,5 /(porcja 1220g)= 31,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .3 /(porcja 1220g)= 4,00 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12,2 /(porcja 1220g)= 152,90 g cukry suma (100g)= 1,6 /(porcja 1220g)= 19,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= 3,2 /(porcja 1220g)= 39,70 g Sól (100g)= .1 /(porcja 1220g)= 0,80 g		Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) Masło roślinne rama 10g Kiełbasa pieprzowa-wędlina z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 60g Dżem porcjowany 1szt-25g Mix sałat z olejem i marchewką 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 97,6 /(porcja 485g)= 464,70 kcal Białko ogółem (100g)= 4,1 /(porcja 485g)= 19,50 g Tłuszcz (100g)= 3,4 /(porcja 485g)= 15,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .7 /(porcja 485g)= 3,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12,1 /(porcja 485g)= 57,50 g cukry suma (100g)= 9,3 /(porcja 485g)= 44,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,7 /(porcja 485g)= 8,30 g Sól (100g)= .3 /(porcja 485g)= 1,50 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 051,60 kcal Białko ogółem 92,80 g Tłuszcz 61,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 11,50 g Węglowodny przyswajalne 268,80 g cukry suma 74,00 g Błonnik pokarmowy 53,60 g Sól 2,80 g

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadłospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

strona 11 z 16

Wydrukował: q. Data i godzina wydruku: 2025-06-25 08:08:53

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-07-11 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-07-11 piątek We - Wegetariańska	chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Jogurt naturalny 150g-1szt. (MLE.) Jajko gotowane 2szt-100g (JAJ.) Rukola 10g Pomidor 100g-2szt Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 76,7 /(porcja 710g)= 547,70 kcal Białko ogółem (100g)= 3,5 /(porcja 710g)= 24,70 g Tłuszcz (100g)= 2,9 /(porcja 710g)= 20,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,4 /(porcja 710g)= 9,90 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 8,8 /(porcja 710g)= 62,70 g cukry suma (100g)= 2,1 /(porcja 710g)= 14,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= .8 /(porcja 710g)= 5,60 g Sól (100g)= .1 /(porcja 710g)= 0,50 g		Ogórkowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL.) Ryba duszona 100g A (GLU Psz, RYB.) sos szpinakowy 120 ml (GLU Psz, MLE.) Ziemniaki 200g A Surówka coleslaw 150g A (JAJ, GOR.) herbata dzika róża/ jablko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 89,1 /(porcja 1120g)= 989,40 kcal Białko ogółem (100g)= 3,6 /(porcja 1120g)= 40,10 g Tłuszcz (100g)= 3,7 /(porcja 1120g)= 40,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .5 /(porcja 1120g)= 5,50 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10,9 /(porcja 1120g)= 120,80 g cukry suma (100g)= 2,6 /(porcja 1120g)= 29,30 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2,3 /(porcja 1120g)= 26,00 g Sól (100g)= .2 /(porcja 1120g)= 2,00 g		Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Twarożek 120g A (MLE.) Dżem porcjowany 1szt-25g Mix sałat z olejem i marchewką 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 98,8 /(porcja 545g)= 549,00 kcal Białko ogółem (100g)= 4,1 /(porcja 545g)= 22,70 g Tłuszcz (100g)= 4 /(porcja 545g)= 22,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,9 /(porcja 545g)= 10,50 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10,9 /(porcja 545g)= 60,70 g cukry suma (100g)= 8,9 /(porcja 545g)= 49,10 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,5 /(porcja 545g)= 8,30 g Sól (100g)= .1 /(porcja 545g)= 0,50 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 086,10 kcal Białko ogółem 87,50 g Tłuszcz 83,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 25,90 g Węglowodny przyswajalne 244,20 g cukry suma 93,20 g Błonnik pokarmowy 39,90 g Sól 3,00 g

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadłospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

strona 12 z 16

Wydrukował: q. Data i godzina wydruku: 2025-06-25 08:08:53

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-07-11 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-07-11 piątek	C1- Dieta podstawowa	Chleb wieloziarnisty 85g (GLU Ows, GLU Żyt.) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g-1szt. (MLE) Jajko gotowane 1szt -50g (JAJ) Szynka tostowa z kurcząt 60g (SOJ) Rukola 10g Pomidor 100g-2szt Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 592,80 kcal Białko ogółem 29,50 g Tłuszcz 22,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 9,40 g Węglowodny przyswajalne 55,60 g cukry suma 16,10 g Błonnik pokarmowy 11,00 g Sól 1,20 g		Ogórkowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL) Ryba duszona 100g A (GLU Psz, RYB) sos szpinakowy 120 ml (GLU Psz, MLE) Ziemniaki 200g a Surówka coleslaw 150g A (JAJ, GOR) herbata dzika róża/ jabłko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 989,40 kcal Białko ogółem 40,10 g Tłuszcz 40,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 5,50 g Węglowodny przyswajalne 120,80 g cukry suma 29,30 g Błonnik pokarmowy 26,00 g Sól 2,00 g		Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Twarożek 120g A (MLE) Dżem porcjowany 1szt-25g Mix sałat z olejem i marchewką 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 549,00 kcal Białko ogółem 22,70 g Tłuszcz 22,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 10,50 g Węglowodny przyswajalne 60,70 g cukry suma 49,10 g Błonnik pokarmowy 8,30 g Sól 0,50 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 131,20 kcal Białko ogółem 92,30 g Tłuszcz 85,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 25,40 g Węglowodny przyswajalne 237,10 g cukry suma 94,50 g Błonnik pokarmowy 45,30 g Sól 3,70 g

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadłospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

strona 13 z 16

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

Wydrukował: q. Data i godzina wydruku: 2025-06-25 08:08:53

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-07-11 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-07-11 piątek	C2- Dieta Łatwostrawna	chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g-1szt. (MLE) Jajko gotowane 1szt -50g (JAJ) Szynka tostowa z kurcząt 60g (SOJ) Rukola 10g Pomidor sparzony 100g 2 szt Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 573,80 kcal Białko ogółem 29,50 g Tłuszcz 18,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 9,70 g Węglowodny przyswajalne 63,60 g cukry suma 15,20 g Błonnik pokarmowy 5,60 g Sól 0,60 g		Krupnik 300 ml A (GLU Psz, SEL) Ryba duszona 100g A (GLU Psz, RYB) sos szpinakowy 120 ml (GLU Psz, MLE) Ziemniaki 300g A Bukiet warzyw duszony 150g herbata dzika róża/ jabłko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 1 027,00 kcal Białko ogółem 49,00 g Tłuszcz 28,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 3,80 g Węglowodny przyswajalne 142,40 g cukry suma 19,00 g Błonnik pokarmowy 37,80 g Sól 0,80 g		Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Twarożek 120g A (MLE) Dżem porcjowany 1szt-25g Mix sałat z olejem i marchewką 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 549,00 kcal Białko ogółem 22,70 g Tłuszcz 22,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 10,50 g Węglowodny przyswajalne 60,70 g cukry suma 49,10 g Błonnik pokarmowy 8,30 g Sól 0,50 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 149,80 kcal Białko ogółem 101,20 g Tłuszcz 68,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 24,00 g Węglowodny przyswajalne 266,70 g cukry suma 83,30 g Błonnik pokarmowy 51,70 g Sól 1,90 g

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadłospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

strona 14 z 16

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

Wydrukował: q. Data i godzina wydruku: 2025-06-25 08:08:53

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-07-11 KUCHNIA SZPITALNA

2025-07-11 piątek	C3-Ograniczenie łatw.przys. węglo(CukrzycowaMałki)	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
		chleb wieloziarnisty 115g (GLU Ows, GLU Żyt.) Masło roślinne rama 10g Jajko gotowane 2szt-100g (JAJ.) Szynka tostowa z kurcząt 60g (SOJ.) Rukola 10g Pomidor 100g-2szt Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 542,90 kcal Białko ogółem 30,70 g Tłuszcz 23,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 5,00 g Węglowodny przyswajalne 40,30 g cukry suma 6,20 g Błonnik pokarmowy 12,80 g Sól 1,20 g	Jogurt naturalny 150g-1szt. (MLE.) Wartość energetyczna[kcal] 54,00 kcal Białko ogółem 3,80 g Tłuszcz 2,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 1,40 g Węglowodny przyswajalne 5,10 g cukry suma 5,10 g Błonnik pokarmowy g Sól 0,10 g	Ogórkowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL.) Ryba duszona 150g A (RYB.) sos szpinakowy 120 ml (GLU Psz, MLE.) Ziemniaki 200g a Surówka coleslaw 150g A (JAJ, GOR.) Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 901,30 kcal Białko ogółem 53,80 g Tłuszcz 35,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 5,20 g Węglowodny przyswajalne 108,30 g cukry suma 24,10 g Błonnik pokarmowy 23,80 g Sól 2,10 g		Chleb graham 90g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Twarożek naturalny 200g A (MLE.) Mix sałat z olejem i marchewką 50g Syr naturalny 150g (MLE.) Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 596,80 kcal Białko ogółem 49,90 g Tłuszcz 18,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 7,80 g Węglowodny przyswajalne 53,30 g cukry suma 17,50 g Błonnik pokarmowy 6,30 g Sól 0,80 g	Pieczywo żytnio-pszenno-razowe 60g (GLU Psz, GLU Żyt.) Masło roślinne rama 10g Golonkowa delikatesowa z indyka 40g (GLU Psz, SEL, GOR.) Rzodkiewka 30g Wartość energetyczna[kcal] 231,70 kcal Białko ogółem 10,40 g Tłuszcz 9,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 2,30 g Węglowodny przyswajalne 23,60 g cukry suma 2,00 g Błonnik pokarmowy 5,30 g Sól 0,60 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 326,70 kcal Białko ogółem 148,60 g Tłuszcz 88,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 21,70 g Węglowodny przyswajalne 230,60 g cukry suma 54,90 g Błonnik pokarmowy 48,20 g Sól 4,80 g

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-07-11 KUCHNIA SZPITALNA

2025-07-11 piątek	P1-Dieta Podstawowa Dziecięca	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
		Chleb wieloziarnisty 40g (GLU Ows, GLU Żyt.) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Jajko gotowane 1szt-50g (JAJ.) Szynka tostowa z kurcząt 60g (SOJ.) Rukola 10g Pomidor 100g-2szt Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 433,50 kcal Białko ogółem 22,40 g Tłuszcz 17,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 8,00 g Węglowodny przyswajalne 36,60 g cukry suma 9,80 g Błonnik pokarmowy 6,50 g Sól 0,60 g	Jogurt owocowy 1szt-100g (MLE.) Wartość energetyczna[kcal] 79,00 kcal Białko ogółem 3,20 g Tłuszcz 1,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 1,10 g Węglowodny przyswajalne 13,00 g cukry suma g Błonnik pokarmowy g Sól 0,10 g	Ogórkowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL.) Kotlet rybny 100g A (GLU Psz, JAJ, RYB.) Ziemniaki 100g Surówka coleslaw 100g G (JAJ, GOR.) herbata dzika róża/ jablko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 558,70 kcal Białko ogółem 16,90 g Tłuszcz 20,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 2,50 g Węglowodny przyswajalne 71,70 g cukry suma 21,10 g Błonnik pokarmowy 12,70 g Sól 0,90 g	Pomarańcza 150g Wartość energetyczna[kcal] 50,80 kcal Białko ogółem 1,00 g Tłuszcz 0,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem g Węglowodny przyswajalne 10,20 g cukry suma 9,40 g Błonnik pokarmowy 2,10 g Sól g	Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) Chleb graham 30g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Twarożek 120g A (MLE.) Dżem porcjowany 1szt-25g Mix sałat z olejem i marchewką 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 473,40 kcal Białko ogółem 19,40 g Tłuszcz 21,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 10,40 g Węglowodny przyswajalne 47,20 g cukry suma 48,20 g Błonnik pokarmowy 6,20 g Sól 0,40 g		Wartość energetyczna[kcal] 1 595,40 kcal Białko ogółem 62,90 g Tłuszcz 62,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22,00 g Węglowodny przyswajalne 178,70 g cukry suma 88,50 g Błonnik pokarmowy 27,50 g Sól 2,00 g