

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-07-12 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-07-12 sobota	1-Podstawowa Chleb wieloziarnisty 85g (GLU Ows, GLU Żyt.) Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Golonkowa delikatowa z indyka 60g (GLU Psz, SEL, GOR) twarożek 60g A (MLE) Rukola 10g Pomarańcza 150g Kawa z mlekiem 250 ml A (GLU Psz, MLE) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 92.5 /porcja 655g)= 616,30 kcal Białko ogółem (100g)= 4.2 /porcja 655g)= 28,20 g Tłuszcz (100g)= 3.7 /porcja 655g)= 24,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.6 /porcja 655g)= 10,60 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9.5 /porcja 655g)= 63,00 g cukry suma (100g)= 3.3 /porcja 655g)= 22,30 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.8 /porcja 655g)= 12,00 g Sól (100g)= .3 /porcja 655g)= 1,80 g		Barszcz czerwony 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL) Gulasz drobiowy naturalny z groszkiem 200g A (GLU Psz, MLE) Ryż pełnoziarnisty 200g Surówka z marchwi 150g A (MLE) Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 91.3 /porcja 1100g)= 1 013,90 kcal Białko ogółem (100g)= 3.7 /porcja 1100g)= 40,80 g Tłuszcz (100g)= 1.5 /porcja 1100g)= 17,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .3 /porcja 1100g)= 3,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 15.8 /porcja 1100g)= 175,40 g cukry suma (100g)= 1.9 /porcja 1100g)= 21,40 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.8 /porcja 1100g)= 20,40 g Sól (100g)= 0 /porcja 1100g)= 0,40 g		Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Kielbasa pieprzowa-wędlina z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 60g Mix салат z olejem i marchewką 50g Sok pomidorowy 200 ml (SEL) Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 71.8 /porcja 660g)= 478,40 kcal Białko ogółem (100g)= 3.1 /porcja 660g)= 20,60 g Tłuszcz (100g)= 2.9 /porcja 660g)= 19,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.1 /porcja 660g)= 7,50 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 8.2 /porcja 660g)= 54,50 g cukry suma (100g)= 2 /porcja 660g)= 13,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.2 /porcja 660g)= 7,70 g Sól (100g)= .2 /porcja 660g)= 1,60 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 108,60 kcal Białko ogółem 89,60 g Tłuszcz 61,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 21,50 g Węglowodny przyswajalne 292,90 g cukry suma 56,90 g Błonnik pokarmowy 40,10 g Sól 3,80 g

25.06.25r. dupejt

STARSZY DIETETYK

mgr inż. Magdalena Kwiatłowska

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadłospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.tr3

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 09:02:31

strona 1 z 16

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-07-12 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-07-12 sobota	2-Latwostrawna chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Golonkowa delikatowa z indyka 60g (GLU Psz, SEL, GOR) twarożek 60g A (MLE) Rukola 10g Pomarańcza 150g Kawa z mlekiem 250 ml A (GLU Psz, MLE) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 95.6 /porcja 630g)= 597,30 kcal Białko ogółem (100g)= 4.5 /porcja 630g)= 28,10 g Tłuszcz (100g)= 3.3 /porcja 630g)= 20,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.8 /porcja 630g)= 10,90 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11.4 /porcja 630g)= 70,90 g cukry suma (100g)= 3.4 /porcja 630g)= 21,40 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.1 /porcja 630g)= 6,60 g Sól (100g)= .2 /porcja 630g)= 1,30 g		Barszcz czerwony 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL) Gulasz drobiowy naturalny z groszkiem 200g A (GLU Psz, MLE) Ryż biały 200g Surówka z marchwi 150g A (MLE) Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 104.4 /porcja 901g)= 948,60 kcal Białko ogółem (100g)= 4.3 /porcja 901g)= 39,30 g Tłuszcz (100g)= 1.7 /porcja 901g)= 15,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .3 /porcja 901g)= 2,90 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 17.2 /porcja 901g)= 156,40 g cukry suma (100g)= 2.4 /porcja 901g)= 21,30 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.5 /porcja 901g)= 13,20 g Sól (100g)= 0 /porcja 901g)= 0,40 g		Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Kielbasa pieprzowa-wędlina z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 60g Mix салат z olejem i marchewką 50g Sok pomidorowy 200 ml (SEL) Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 71.8 /porcja 660g)= 478,40 kcal Białko ogółem (100g)= 3.1 /porcja 660g)= 20,60 g Tłuszcz (100g)= 2.9 /porcja 660g)= 19,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.1 /porcja 660g)= 7,50 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 8.2 /porcja 660g)= 54,50 g cukry suma (100g)= 2 /porcja 660g)= 13,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.2 /porcja 660g)= 7,70 g Sól (100g)= .2 /porcja 660g)= 1,60 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 024,30 kcal Białko ogółem 88,00 g Tłuszcz 55,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 21,30 g Węglowodny przyswajalne 281,80 g cukry suma 55,90 g Błonnik pokarmowy 27,50 g Sól 3,30 g

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadłospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.tr3

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 09:02:31

strona 2 z 16

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-07-12 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-07-12 sobota	3-Latwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Bulka pszenna 100g (<i>GLU Psz, SOJ, GLU Jęcz.</i>) Golonkowa delikatowa z indyka 60g (<i>GLU Psz, SEL, GOR.</i>) twarożek 60g A (<i>MLE.</i>) Rukola 10g Kawa z mlekiem 250 ml A (<i>GLU Psz, MLE.</i>) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 100,5 /porcja 480g)= 478,70 kcal Białko ogółem (100g)= 5,7 /porcja 480g)= 27,20 g Tłuszcz (100g)= 2,4 /porcja 480g)= 11,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,1 /porcja 480g)= 5,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 13,6 /porcja 480g)= 64,70 g cukry suma (100g)= 2,6 /porcja 480g)= 12,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= 8 /porcja 480g)= 3,60 g Sól (100g)= 5 /porcja 480g)= 2,50 g	Jabłko gotowane 150g Jogurt naturalny 150g-1szt. (<i>MLE.</i>) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 36,5 /porcja 300g)= 110,50 kcal Białko ogółem (100g)= 1,4 /porcja 300g)= 4,10 g Tłuszcz (100g)= 0,8 /porcja 300g)= 2,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 0,5 /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)= 0,5 /porcja 300g)= 1,50 g Sól (100g)= 0 /porcja 300g)= 0,10 g	Barszcz czerwony 300ml A (<i>GLU Psz, MLE, SEL.</i>) Gulasz drobiowy naturalny z groszkiem 200g A (<i>GLU Psz, MLE.</i>) Ryż biały 200g Surówka z marchwi 150g A (<i>MLE.</i>) Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 104,4 /porcja 901g)= 948,60 kcal Białko ogółem (100g)= 4,3 /porcja 901g)= 39,30 g Tłuszcz (100g)= 1,7 /porcja 901g)= 15,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 0,3 /porcja 901g)= 2,90 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 17,2 /porcja 901g)= 156,40 g cukry suma (100g)= 2,4 /porcja 901g)= 21,30 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,5 /porcja 901g)= 13,20 g Sól (100g)= 0 /porcja 901g)= 0,40 g	Skyr naturalny 150g (<i>MLE.</i>) 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)= 0 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 0 /porcja 150g)= 0 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)= 0 g Sól (100g)= 0,1 /porcja 150g)= 0,20 g	Bulka pszenna 100g (<i>GLU Psz, SOJ, GLU Jęcz.</i>) Kiełbasa pieprzowa-wędliną z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 60g Mix sałat z olejem i marchewką 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 79,3 /porcja 460g)= 360,30 kcal Białko ogółem (100g)= 4,2 /porcja 460g)= 19,30 g Tłuszcz (100g)= 1 /porcja 460g)= 4,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 0,4 /porcja 460g)= 1,60 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12,9 /porcja 460g)= 58,80 g cukry suma (100g)= 1,6 /porcja 460g)= 7,30 g Błonnik pokarmowy (100g)= 8 /porcja 460g)= 3,40 g Sól (100g)= 6 /porcja 460g)= 2,60 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 994,10 kcal Białko ogółem 107,90 g Tłuszcz 33,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 11,20 g Węglowodny przyswajalne 303,60 g cukry suma 64,20 g Błonnik pokarmowy 21,70 g Sól 5,80 g	

strona 3 z 16

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadłospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

Wydrukował: q. Data i godzina wydruku: 2025-06-25 09:02:31

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-07-12 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-07-12 sobota	4-Latwostrawna z ogr.sub.pobudz.wyd.soku żołądek.	Bulka pszenna 75g (GLU Psz, SOJ, GLU Jęcz.) masło porcjowane 10g (MLE.) Golonkowa delikatesowa z indyka 60g (GLU Psz, SEL, GOR.) twarożek 60g A (MLE.) Rukola 10g Kawa z mlekiem 250 ml A (GLU Psz, MLE.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 110,2 /porcja 465g)= 500,70 kcal Białko ogółem (100g)= 5,6 /porcja 465g)= 25,40 g Tłuszcz (100g)= 4,3 /porcja 465g)= 19,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2,4 /porcja 465g)= 10,70 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11,9 /porcja 465g)= 54,20 g cukry suma (100g)= 2,6 /porcja 465g)= 11,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= 6 /porcja 465g)= 2,90 g Sól (100g)= 5 /porcja 465g)= 2,20 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)= 0 g Sól (100g)= 1 /porcja 150g)= 0,10 g	Barszcz czerwony 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL.) Gulasz drobiowy naturalny z groszkiem 200g A (GLU Psz, MLE.) Ryż biały 200g Surówka z marchwi 150g A (MLE.) Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 104,4 /porcja 901g)= 948,60 kcal Białko ogółem (100g)= 4,3 /porcja 901g)= 39,30 g Tłuszcz (100g)= 1,7 /porcja 901g)= 15,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 3 /porcja 901g)= 2,90 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 17,2 /porcja 901g)= 156,40 g cukry suma (100g)= 2,4 /porcja 901g)= 21,30 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,5 /porcja 901g)= 13,20 g Sól (100g)= 0 /porcja 901g)= 0,40 g	Jabłko 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)= 0 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)= 0 g	Bulka pszenna 75g (GLU Psz, SOJ, GLU Jęcz.) masło porcjowane 10g (MLE.) Kielbasa pieprzowa-wędlina z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 60g Mix salat z olejem i marchewką 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 94 /porcja 445g)= 427,30 kcal Białko ogółem (100g)= 3,9 /porcja 445g)= 17,50 g Tłuszcz (100g)= 3,9 /porcja 445g)= 17,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,6 /porcja 445g)= 7,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10,6 /porcja 445g)= 48,20 g cukry suma (100g)= 1,5 /porcja 445g)= 6,90 g Błonnik pokarmowy (100g)= 6 /porcja 445g)= 2,70 g Sól (100g)= 5 /porcja 445g)= 2,30 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 987,10 kcal Białko ogółem 86,30 g Tłuszcz 54,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22,40 g Węglowodny przyswajalne 276,30 g cukry suma 57,20 g Błonnik pokarmowy 20,30 g Sól 5,00 g	

strona 4 z 16

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadłospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

Wydrukował: q. Data i godzina wydruku: 2025-06-25 09:02:31

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-07-12 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-07-12 sobota	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.fr3

strona 5 z 16

Wydrukował: q. Data i godzina wydruku: 2025-06-25 09:02:31

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-07-12 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-07-12 sobota	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.fr3

strona 6 z 16

Wydrukował: q. Data i godzina wydruku: 2025-06-25 09:02:31

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-07-12 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-07-12 sobota	7- kontrolowana zawartość kw. tłuszczowych(sercowa)	chleb wielozłazisty 115g (GLU Ows, GLU Żyt.) Masło roślinne rama 10g Golonkowa delikatowa z indyka 60g (GLU Psz, SEL, GOR.) twarożek 60g A (MLE.) Rukola 10g Pomarańcza 150g Kawa z mlekiem 250 ml A (GLU Psz, MLE.) Wartość energetyczna[kcal] 587,70 kcal Białko ogółem 27,60 g Tłuszcz 23,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 6,40 g Węglowodny przyswajalne 57,50 g cukry suma 22,40 g Błonnik pokarmowy 13,80 g Sól 2,00 g		Barszcz czerwony 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL.) Gulasz drobiowy naturalny z groszkiem 200g A (GLU Psz, MLE.) Ryż pełnoziarnisty 200g Surówka z marchwi 150g A (MLE.) Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 1 013,90 kcal Białko ogółem 40,80 g Tłuszcz 17,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 3,40 g Węglowodny przyswajalne 175,40 g cukry suma 21,40 g Błonnik pokarmowy 20,40 g Sól 0,40 g		Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) Masło roślinne rama 10g Kiełbasa pieprzowa-wędliną z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 60g Mix sałat z olejem i marchewką 50g Sok pomidorowy 200 ml (SEL.) Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 456,70 kcal Białko ogółem 20,50 g Tłuszcz 16,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 3,30 g Węglowodny przyswajalne 54,50 g cukry suma 13,10 g Błonnik pokarmowy 7,70 g Sól 1,60 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 058,30 kcal Białko ogółem 88,90 g Tłuszcz 57,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 13,10 g Węglowodny przyswajalne 287,40 g cukry suma 56,90 g Błonnik pokarmowy 41,90 g Sól 4,00 g

strona 7 z 16

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadłospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

Wydrukował: q, Data i godzina wydruku: 2025-06-25 09:02:31

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-07-12 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-07-12 sobota	9- Bogatobiałkowa	chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Golonkowa delikatowa z indyka 60g (GLU Psz, SEL, GOR.) Twarożek 120g A (MLE.) Rukola 10g Kawa z mlekiem 250 ml A (GLU Psz, MLE.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 117,9 /(porcja 540g)= 620,60 kcal Białko ogółem (100g)= 6,6 /(porcja 540g)= 34,60 g Tłuszcz (100g)= 4,6 /(porcja 540g)= 24,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2,5 /(porcja 540g)= 13,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11,8 /(porcja 540g)= 62,20 g cukry suma (100g)= 2,8 /(porcja 540g)= 14,50 g Błonnik pokarmowy (100g)= .9 /(porcja 540g)= 4,50 g Sól (100g)= .2 /(porcja 540g)= 1,20 g	Jogurt naturalny 150g-1szt. (MLE.) Pomarańcza 150g Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 34,6 /(porcja 300g)= 104,80 kcal Białko ogółem (100g)= 1,6 /(porcja 300g)= 4,80 g Tłuszcz (100g)= .7 /(porcja 300g)= 2,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .5 /(porcja 300g)= 1,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 5 /(porcja 300g)= 15,30 g cukry suma (100g)= 4,8 /(porcja 300g)= 14,50 g Błonnik pokarmowy (100g)= .7 /(porcja 300g)= 2,10 g Sól (100g)= .1 /(porcja 300g)= 0,10 g	Barszcz czerwony 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL.) Gulasz drobiowy naturalny z groszkiem 200g A (GLU Psz, MLE.) Ryż biały 200g Surówka z marchwi 150g A (MLE.) Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 104,4 /(porcja 901g)= 948,60 kcal Białko ogółem (100g)= 4,3 /(porcja 901g)= 39,30 g Tłuszcz (100g)= 1,7 /(porcja 901g)= 15,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .3 /(porcja 901g)= 2,90 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 17,2 /(porcja 901g)= 156,40 g cukry suma (100g)= 2,4 /(porcja 901g)= 21,30 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,5 /(porcja 901g)= 13,20 g Sól (100g)= 0 /(porcja 901g)= 0,40 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)= 0 Błonnik pokarmowy (100g)= 0 /(porcja 100g)= 0 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.) Kiełbasa pieprzowa-wędliną z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 60g Mix sałat z olejem i marchewką 50g Sok pomidorowy 200 ml (SEL.) Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 71,8 /(porcja 660g)= 478,40 kcal Białko ogółem (100g)= 3,1 /(porcja 660g)= 20,60 g Tłuszcz (100g)= 2,9 /(porcja 660g)= 19,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,1 /(porcja 660g)= 7,50 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 8,2 /(porcja 660g)= 54,50 g cukry suma (100g)= 2 /(porcja 660g)= 13,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,2 /(porcja 660g)= 7,70 g Sól (100g)= .2 /(porcja 660g)= 1,60 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 231,40 kcal Białko ogółem 102,50 g Tłuszcz 62,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 26,20 g Węglowodny przyswajalne 301,40 g cukry suma 63,50 g Błonnik pokarmowy 27,50 g Sól 3,40 g

strona 8 z 16

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadłospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

Wydrukował: q, Data i godzina wydruku: 2025-06-25 09:02:31

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-07-12 KUCHNIA SZPITALNA

2025-07-12 sobota

6-Z ograniczeniem łatwo przys.węgl(Cukrzycowa)

Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
chleb wielozłarnisty 115g (GLU Ows, GLU Żyt, MLE) masło porcjowane 10g (MLE) Golonkowa delikatesowa z indyka 60g (GLU Psz, SEL, GOR) twarożek 60g A (MLE) Rukola 10g Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 96.9 /porcja 505g)= 484,60 kcal Białko ogółem (100g)= 4,6 /porcja 505g)= 23,10 g Tłuszcz (100g)= 4.5 /porcja 505g)= 22,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.7 /porcja 505g)= 8,50 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 8 /porcja 505g)= 40,00 g cukry suma (100g)= 1.1 /porcja 505g)= 5,60 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2.3 /porcja 505g)= 11,60 g Sól (100g)= .4 /porcja 505g)= 1,90 g	Jogurt naturalny 150g-1szt. (MLE) Pomarańcza 150g Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 34.6 /porcja 300g)= 104,80 kcal Białko ogółem (100g)= 1.6 /porcja 300g)= 4,80 g Tłuszcz (100g)= .7 /porcja 300g)= 2,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .5 /porcja 300g)= 1,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 5 /porcja 300g)= 15,30 g cukry suma (100g)= 4.8 /porcja 300g)= 14,50 g Błonnik pokarmowy (100g)= .7 /porcja 300g)= 2,10 g Sól (100g)= .1 /porcja 300g)= 0,10 g	Barszcz czerwony 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL) Gulasz drobiowy naturalny z groszkiem 200g A (GLU Psz, MLE) Ryż pełnoziarnisty 200g Surówka z marchwi 150g A (MLE) Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 86.6 /porcja 1100g)= 962,10 kcal Białko ogółem (100g)= 3.6 /porcja 1100g)= 40,40 g Tłuszcz (100g)= 1.5 /porcja 1100g)= 16,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .3 /porcja 1100g)= 3,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 14.7 /porcja 1100g)= 163,40 g cukry suma (100g)= 1.7 /porcja 1100g)= 18,40 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.8 /porcja 1100g)= 20,40 g Sól (100g)= 0 /porcja 1100g)= 0,40 g		Chleb graham 90g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt, MLE) masło porcjowane 10g (MLE) Kiełbasa pieprzowa-wędliną z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 60g Mix салат z olejem i marchewką 50g Sok pomidorowy 200 ml (SEL) Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 68.6 /porcja 660g)= 457,60 kcal Białko ogółem (100g)= 3.2 /porcja 660g)= 21,30 g Tłuszcz (100g)= 2.9 /porcja 660g)= 19,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.1 /porcja 660g)= 7,50 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 7.3 /porcja 660g)= 48,40 g cukry suma (100g)= 1.3 /porcja 660g)= 8,50 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.3 /porcja 660g)= 8,50 g Sól (100g)= .2 /porcja 660g)= 1,60 g	Pieczyno żytnio-pszenno-razowe 60g (GLU Psz, GLU Żyt, MLE) masło 10g (MLE) Ser żółty 30g (MLE) Ogórek 30g Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 250.1 /porcja 130g)= 324,80 kcal Białko ogółem (100g)= 11.7 /porcja 130g)= 15,20 g Tłuszcz (100g)= 14.4 /porcja 130g)= 18,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 9.6 /porcja 130g)= 12,50 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 18 /porcja 130g)= 23,30 g cukry suma (100g)= 1.5 /porcja 130g)= 2,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= 3.8 /porcja 130g)= 4,90 g Sól (100g)= .5 /porcja 130g)= 0,60 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 333,90 kcal Białko ogółem 104,80 g Tłuszcz 79,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 33,20 g Węglowodny przyswajalne 290,40 g cukry suma 49,00 g Błonnik pokarmowy 47,50 g Sól 4,60 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 09:02:31

strona 9 z 16

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-07-12 KUCHNIA SZPITALNA

Śniadanie		2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-07-12 sobota	GL- Bezglutenowa	chleb bezglutenowy 105g masło porcjowane 10g (MLE) twarożek 60g A (MLE) Szynka tostowa z kurcząt 60g (SOJ) Rukola 10g Pomarańcza 150g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 76,4 /porcja 645g)= 477,60 kcal Białko ogółem (100g)= 2,9 /porcja 645g)= 18,10 g Tłuszcz (100g)= 3 /porcja 645g)= 18,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,4 /porcja 645g)= 8,90 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 8,3 /porcja 645g)= 51,60 g cukry suma (100g)= 3,4 /porcja 645g)= 20,90 g Błonnik pokarmowy (100g)= .6 /porcja 645g)= 3,40 g Sól (100g)= .3 /porcja 645g)= 1,60 g	Barszcz czerwony 300ml bez glutenu (SEL) Gulasz drobiowy naturalny z groszkiem bez glutenu 200g A Ryż biały 220g A Surówka z marchwi 150g A (MLE) Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 89 /porcja 1120g)= 988,90 kcal Białko ogółem (100g)= 4 /porcja 1120g)= 44,30 g Tłuszcz (100g)= 1,6 /porcja 1120g)= 18,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .2 /porcja 1120g)= 1,80 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 14,1 /porcja 1120g)= 156,50 g cukry suma (100g)= 2 /porcja 1120g)= 22,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1 /porcja 1120g)= 11,20 g Sól (100g)= .1 /porcja 1120g)= 1,10 g		chleb bezglutenowy 105g masło porcjowane 10g (MLE) Kiełbasa pieprzowa-wędliną z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 60g Miód porcjowany 1szt-25g Mix салат z olejem i marchewką 50g Sok pomidorowy 200 ml (SEL) Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 72,5 /porcja 700g)= 517,80 kcal Białko ogółem (100g)= 1,7 /porcja 700g)= 12,30 g Tłuszcz (100g)= 3,3 /porcja 700g)= 23,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,1 /porcja 700g)= 7,50 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9,1 /porcja 700g)= 65,30 g cukry suma (100g)= 2,1 /porcja 700g)= 14,90 g Błonnik pokarmowy (100g)= .5 /porcja 700g)= 3,50 g Sól (100g)= .4 /porcja 700g)= 2,50 g		Wartość energetyczna[kcal] 1 984,30 kcal Białko ogółem 74,70 g Tłuszcz 60,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 18,20 g Węglowodny przyswajalne 273,40 g cukry suma 58,00 g Błonnik pokarmowy 18,10 g Sól 5,20 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 09:02:31

strona 10 z 16

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-07-12 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2025-07-12 sobota	ML- Bezmleczna	Herbata z cukrem 250ml A chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Żyt,) Masło roślinne rama 10g Golonkowa delikatesowa z indyka 60g (GLU Psz, SEL, GOR,) Miód porcjowany 1szt-25g Rukola 10g Pomarańcza 150g Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 91.2 /(porcja 595g)= 536,30 kcal Białko ogółem (100g)= 3.2 /(porcja 595g)= 18,60 g Tłuszcz (100g)= 2 /(porcja 595g)= 11,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .5 /(porcja 595g)= 2,80 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 14.6 /(porcja 595g)= 85,80 g cukry suma (100g)= 2.9 /(porcja 595g)= 17,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.1 /(porcja 595g)= 6,50 g Sól (100g)= .2 /(porcja 595g)= 1,00 g		Barszcz czerwony 300ml bezmleczny A (GLU Psz, SEL,) Gulasz drobiowy naturalny z groszkiem bez glutenowy 200g A Ryż biały 200g marchew duszona 150g A Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 106 /(porcja 901g)= 963,90 kcal Białko ogółem (100g)= 4.6 /(porcja 901g)= 42,10 g Tłuszcz (100g)= 3.6 /(porcja 901g)= 33,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .3 /(porcja 901g)= 2,70 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 13 /(porcja 901g)= 118,10 g cukry suma (100g)= 1.9 /(porcja 901g)= 17,10 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.9 /(porcja 901g)= 17,30 g Sól (100g)= .1 /(porcja 901g)= 1,00 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 Mix салат z olejem i marchewką 50g Sok pomidorowy 200 ml (SEL,) Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 68.5 /(porcja 660g)= 456,70 kcal Białko ogółem (100g)= 3.1 /(porcja 660g)= 20,50 g Tłuszcz (100g)= 2.5 /(porcja 660g)= 16,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .5 /(porcja 660g)= 3,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 8.2 /(porcja 660g)= 54,50 g cukry suma (100g)= 2 /(porcja 660g)= 13,10 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.2 /(porcja 660g)= 7,70 g Sól (100g)= .2 /(porcja 660g)= 1,60 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 956,90 kcal Białko ogółem 81,20 g Tłuszcz 61,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 8,80 g Węglowodny przyswajalne 258,40 g cukry suma 47,20 g Błonnik pokarmowy 31,50 g Sól 3,60 g	

strona 11 z 16

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadłospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

Wydrukował: q. Data i godzina wydruku: 2025-06-25 09:02:31

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-07-12 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2025-07-12 sobota	We- Wegetariańska	chleb żytnio-pszenny 90g (<i>GLU Psz, GLU Żyt,</i>) masło porcjowane 10g (<i>MLE,</i>) Twarożek 120g A (<i>MLE,</i>) Rukola 10g Pomarańcza 150g Kawa z mlekiem 250 ml A (<i>GLU Psz, MLE,</i>) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 95.6 /(porcja 630g)= 597,50 kcal Białko ogółem (100g)= 4.3 /(porcja 630g)= 27,10 g Tłuszcz (100g)= 3.4 /(porcja 630g)= 20,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2 /(porcja 630g)= 12,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11.3 /(porcja 630g)= 70,80 g cukry suma (100g)= 3.8 /(porcja 630g)= 23,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1 /(porcja 630g)= 6,50 g Sól (100g)= .1 /(porcja 630g)= 0,60 g		Barszcz czerwony 300ml A (<i>GLU Psz, MLE, SEL,</i>) Gulasz warzywny 200g (<i>GLU Psz,</i>) Ryż pełnoziarnisty 200g Surówka z marchwi 150g A (<i>MLE,</i>) Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 87.8 /(porcja 1100g)= 975,50 kcal Białko ogółem (100g)= 2.1 /(porcja 1100g)= 22,70 g Tłuszcz (100g)= 1.8 /(porcja 1100g)= 20,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .2 /(porcja 1100g)= 2,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 15.9 /(porcja 1100g)= 177,10 g cukry suma (100g)= 2.1 /(porcja 1100g)= 23,50 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.9 /(porcja 1100g)= 20,60 g Sól (100g)= 0 /(porcja 1100g)= 0,50 g		Chleb graham 60g (<i>GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt,</i>) Chleb żytnio- pszenny 30g (<i>GLU Psz, GLU Żyt,</i>) masło porcjowane 10g (<i>MLE,</i>) Jajko gotowane 2szt-100g (<i>JAJ,</i>) Mix салат z olejem i marchewką 50g Sok pomidorowy 200 ml (<i>SEL,</i>) Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 73.4 /(porcja 700g)= 524,60 kcal Białko ogółem (100g)= 3 /(porcja 700g)= 21,30 g Tłuszcz (100g)= 3.4 /(porcja 700g)= 24,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.2 /(porcja 700g)= 8,80 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 7.6 /(porcja 700g)= 54,30 g cukry suma (100g)= 1.8 /(porcja 700g)= 13,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.1 /(porcja 700g)= 7,70 g Sól (100g)= .1 /(porcja 700g)= 0,50 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 097,60 kcal Białko ogółem 71,10 g Tłuszcz 65,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 23,40 g Węglowodny przyswajalne 302,20 g cukry suma 60,50 g Błonnik pokarmowy 34,80 g Sól 1,60 g	

strona 12 z 16

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadłospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

Wydrukował: q. Data i godzina wydruku: 2025-06-25 09:02:31

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-07-12 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-07-12 sobota	C1- Dieta podstawowa	Chleb wielozłazmisty 85g (GLU Ows, GLU Żyt.) Chleb żytnio- pszenney 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Golunkowa delikatesowa z indyka 60g (GLU Psz, SEL, GOR.) twarożek 60g A (MLE) Rukola 10g Pomarańczka 150g Kawa z mlekiem 250 ml A (GLU Psz, MLE.) Wartość energetyczna[kcal] 616,30 kcal Białko ogółem 28,20 g Tłuszcz 24,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 10,60 g Węglowodny przyswajalne 63,00 g cukry suma 22,30 g Błonnik pokarmowy 12,00 g Sól 1,80 g		Barszcz czerwony 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL.) Gulasz drobiowy naturalny z groszkiem 200g A (GLU Psz, MLE.) Ryż pełnoziarnisty 200g Surówka z marchwi 150g A (MLE) Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 1 013,90 kcal Białko ogółem 40,80 g Tłuszcz 17,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 3,40 g Węglowodny przyswajalne 175,40 g cukry suma 21,40 g Błonnik pokarmowy 20,40 g Sól 0,40 g		Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio- pszenney 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Kiełbasa pieprzowa- wędlna z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 60g Mix salat z olejem i marchewką 50g Sok pomidorowy 200 ml (SEL.) Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 478,40 kcal Białko ogółem 20,60 g Tłuszcz 19,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 7,50 g Węglowodny przyswajalne 54,50 g cukry suma 13,20 g Błonnik pokarmowy 7,70 g Sól 1,60 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 108,60 kcal Białko ogółem 89,60 g Tłuszcz 61,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 21,50 g Węglowodny przyswajalne 292,90 g cukry suma 56,90 g Błonnik pokarmowy 40,10 g Sól 3,80 g

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadłospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

strona 13 z 16

Wydrukował: q, Data i godzina wydruku: 2025-06-25 09:02:31

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-07-12 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-07-12 sobota	C2- Dieta Łatwostrawna	chleb żytnio-pszenney 90g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Golunkowa delikatesowa z indyka 60g (GLU Psz, SEL, GOR.) twarożek 60g A (MLE) Rukola 10g Pomarańczka 150g Kawa z mlekiem 250 ml A (GLU Psz, MLE.) Wartość energetyczna[kcal] 597,30 kcal Białko ogółem 28,10 g Tłuszcz 20,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 10,90 g Węglowodny przyswajalne 70,90 g cukry suma 21,40 g Błonnik pokarmowy 6,60 g Sól 1,30 g		Barszcz czerwony 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL.) Gulasz drobiowy naturalny z groszkiem 200g A (GLU Psz, MLE.) Ryż biały 200g Surówka z marchwi 150g A (MLE) Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 948,60 kcal Białko ogółem 39,30 g Tłuszcz 15,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 2,90 g Węglowodny przyswajalne 156,40 g cukry suma 21,30 g Błonnik pokarmowy 13,20 g Sól 0,40 g		Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio- pszenney 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Kiełbasa pieprzowa- wędlna z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 60g Mix salat z olejem i marchewką 50g Sok pomidorowy 200 ml (SEL.) Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 478,40 kcal Białko ogółem 20,60 g Tłuszcz 19,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 7,50 g Węglowodny przyswajalne 54,50 g cukry suma 13,20 g Błonnik pokarmowy 7,70 g Sól 1,60 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 024,30 kcal Białko ogółem 88,00 g Tłuszcz 55,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 21,30 g Węglowodny przyswajalne 281,80 g cukry suma 55,90 g Błonnik pokarmowy 27,50 g Sól 3,30 g

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadłospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

strona 14 z 16

Wydrukował: q, Data i godzina wydruku: 2025-06-25 09:02:31

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-07-12 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-07-12 sobota C3-Ograniczenie ław.przys. węglu(CukrzycowaMaki)	chleb wielozłarnisty 115g (GLU Ows, GLU Żyt.) Masło roślinne rama 10g Golonkowa delikatesowa z indyka 80g (GLU Psz, SEL, GOR) Twarożek 120g A (MLE) Rukola 10g Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 561,50 kcal Białko ogółem 33,20 g Tłuszcz 25,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 7,10 g Węglowodny przyswajalne 41,90 g cukry suma 8,10 g Błonnik pokarmowy 11,60 g Sól 2,10 g	Jogurt naturalny 150g-1szt. (MLE) Pomarańcza 150g Wartość energetyczna[kcal] 104,80 kcal Białko ogółem 4,80 g Tłuszcz 2,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 1,40 g Węglowodny przyswajalne 15,30 g cukry suma 14,50 g Błonnik pokarmowy 2,10 g Sól 0,10 g	Barszcz czerwony 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL) Gulasz drobiowy naturalny z groszkiem 200g A (GLU Psz, MLE) Ryz pełnoziarnisty 200g Surówka z marchwi 150g A (MLE) Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 962,10 kcal Białko ogółem 40,40 g Tłuszcz 16,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 3,30 g Węglowodny przyswajalne 163,40 g cukry suma 18,40 g Błonnik pokarmowy 20,40 g Sól 0,40 g		Chleb graham 90g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Kielbasa pieprzowa-wędlina z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 80g Mix sałat z olejem i marchewką 50g Sok pomidorowy 200 ml (SEL) Sok naturalny 150g (MLE) Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 504,00 kcal Białko ogółem 42,60 g Tłuszcz 12,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 2,50 g Węglowodny przyswajalne 54,70 g cukry suma 14,60 g Błonnik pokarmowy 8,50 g Sól 2,10 g	Pieczyno żytnio-pszenno-razowe 60g (GLU Psz, GLU Żyt.) Ser żółty 60g A (MLE) Ogórek 30g Wartość energetyczna[kcal] 311,40 kcal Białko ogółem 20,30 g Tłuszcz 15,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 11,10 g Węglowodny przyswajalne 23,60 g cukry suma 2,00 g Błonnik pokarmowy 4,90 g Sól 0,90 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 443,80 kcal Białko ogółem 141,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 25,40 g Węglowodny przyswajalne 298,90 g cukry suma 57,60 g Błonnik pokarmowy 47,50 g Sól 5,60 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.

strona 15 z 16

Wydrukował: q. Data i godzina wydruku: 2025-06-25 09:02:31

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-07-12 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-07-12 sobota P1-Dieta Podstawowa Dziecięca	Chleb wielozłarnisty 40g (GLU Ows, GLU Żyt.) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Golonkowa delikatesowa z indyka 60g (GLU Psz, SEL, GOR) twarożek 60g A (MLE) Rukola 10g Kawa z mlekiem 250 ml A (GLU Psz, MLE) Wartość energetyczna[kcal] 460,20 kcal Białko ogółem 23,90 g Tłuszcz 21,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 10,60 g Węglowodny przyswajalne 38,90 g cukry suma 11,60 g Błonnik pokarmowy 5,50 g Sól 1,40 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	Barszcz czerwony 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL) Gulasz drobiowy naturalny z groszkiem 200g A (GLU Psz, MLE) Ryz pełnoziarnisty 100g A Surówka z marchwi 100g A Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 799,40 kcal Białko ogółem 35,80 g Tłuszcz 15,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 3,00 g Węglowodny przyswajalne 126,70 g cukry suma 17,00 g Błonnik pokarmowy 16,00 g Sól 0,40 g	Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE) Wartość energetyczna[kcal] 111,00 kcal Białko ogółem 4,40 g Tłuszcz 1,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 2,10 g Węglowodny przyswajalne 16,50 g cukry suma 13,80 g Błonnik pokarmowy g Sól 0,20 g	Chleb żytnio- pszenny 60g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Kielbasa pieprzowa-wędlina z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 60g Mix sałat z olejem i marchewką 50g Sok pomidorowy 200 ml (SEL) Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 404,30 kcal Białko ogółem 16,70 g Tłuszcz 18,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 7,40 g Węglowodny przyswajalne 42,20 g cukry suma 11,90 g Błonnik pokarmowy 4,80 g Sól 1,40 g		Wartość energetyczna[kcal] 1 825,70 kcal Białko ogółem 81,80 g Tłuszcz 57,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 23,10 g Węglowodny przyswajalne 234,50 g cukry suma 63,70 g Błonnik pokarmowy 28,40 g Sól 3,40 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.

strona 16 z 16

Wydrukował: q. Data i godzina wydruku: 2025-06-25 09:02:31