

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-07-13 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-07-13 niedziela	1-Podstawowa	Chleb wieloziarnisty 85g (GLU Ows, GLU Żyt.) Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Ser żółty 60g A (MLE) Rukola 10g Pomidor 100g-2szt Kakao z cukrem 250 ml A (MLE) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 135 /(porcja 545g) = 749,80 kcal Białko ogółem (100g)= 6 /(porcja 545g) = 33,50 g Tłuszcz (100g)= 6.7 /(porcja 545g) = 37,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 3.6 /(porcja 545g) = 19,80 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12 /(porcja 545g) = 66,70 g cukry suma (100g)= 2.6 /(porcja 545g) = 14,30 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2.7 /(porcja 545g) = 15,00 g Sól (100g)= .3 /(porcja 545g) = 1,80 g		Żurek z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL, GLU Żyt.) Roladka drobiowa pieczona 100g A (GLU Psz, JAJ, SOJ, GLU Jęcz.) Sos pomidorowy 120g A (GLU Psz, MLE, SEL) Ziemniaki 200g a Surówka wiejska 150g G (JAJ, GOR) Herbata malinowa 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 65.7 /(porcja 1120g) = 729,50 kcal Białko ogółem (100g)= 2.6 /(porcja 1120g) = 28,30 g Tłuszcz (100g)= 1.7 /(porcja 1120g) = 18,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .3 /(porcja 1120g) = 2,90 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9.5 /(porcja 1120g) = 105,90 g cukry suma (100g)= 2.3 /(porcja 1120g) = 25,70 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2.2 /(porcja 1120g) = 24,10 g Sól (100g)= .2 /(porcja 1120g) = 1,70 g		Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Golonkowa delikatesowa z indyka 40g (GLU Psz, SEL, GOR) Salatka jarzynowa 120g A (JAJ, SEL, GOR) Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 112.3 /(porcja 510g) = 561,40 kcal Białko ogółem (100g)= 3.3 /(porcja 510g) = 16,70 g Tłuszcz (100g)= 3.2 /(porcja 510g) = 15,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.5 /(porcja 510g) = 7,60 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12.5 /(porcja 510g) = 62,20 g cukry suma (100g)= 2.3 /(porcja 510g) = 11,30 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.7 /(porcja 510g) = 8,40 g Sól (100g)= .4 /(porcja 510g) = 2,10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 040,70 kcal Białko ogółem 78,50 g Tłuszcz 71,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 30,30 g Węglowodny przyswajalne 234,80 g cukry suma 51,30 g Błonnik pokarmowy 47,50 g Sól 5,60 g	

akcept. 03.07.25r.

DIETETYK

Anna Klasa
mgr Anna Klasa

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: 2025-07-09 14:04:28

strona 1 z 16

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-07-13 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-07-13 niedziela	2-Latwostrawna	chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Twarożek naturalny 120g A (MLE) Rukola 10g Pomidor sparzony 100g 2 szt Kakao z cukrem 250 ml A (MLE) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 116 /(porcja 580g) = 682,10 kcal Białko ogółem (100g)= 5.2 /(porcja 580g) = 30,70 g Tłuszcz (100g)= 4.4 /(porcja 580g) = 25,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2.3 /(porcja 580g) = 13,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 13.2 /(porcja 580g) = 77,70 g cukry suma (100g)= 3.1 /(porcja 580g) = 18,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.6 /(porcja 580g) = 9,60 g Sól (100g)= .1 /(porcja 580g) = 0,80 g		Żurek z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL, GLU Żyt.) Roladka drobiowa pieczona 100g A (GLU Psz, JAJ, SOJ, GLU Jęcz.) Sos pomidorowy 120g A (GLU Psz, MLE, SEL) kasza jęczmienna 200g (GLU Psz.) Brokuly duszona 150g Herbata malinowa 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 62.1 /(porcja 1120g) = 690,20 kcal Białko ogółem (100g)= 3.2 /(porcja 1120g) = 35,50 g Tłuszcz (100g)= 1.1 /(porcja 1120g) = 12,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .2 /(porcja 1120g) = 2,50 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 8.9 /(porcja 1120g) = 98,80 g cukry suma (100g)= 1.3 /(porcja 1120g) = 14,70 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.8 /(porcja 1120g) = 19,90 g Sól (100g)= .1 /(porcja 1120g) = 0,50 g	Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Golonkowa delikatesowa z indyka 40g (GLU Psz, SEL, GOR) Salatka jarzynowa 120g A (JAJ, SEL, GOR) Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 112.3 /(porcja 510g) = 561,40 kcal Białko ogółem (100g)= 3.3 /(porcja 510g) = 16,70 g Tłuszcz (100g)= 3.2 /(porcja 510g) = 15,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.5 /(porcja 510g) = 7,60 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12.5 /(porcja 510g) = 62,20 g cukry suma (100g)= 2.3 /(porcja 510g) = 11,30 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.7 /(porcja 510g) = 8,40 g Sól (100g)= .4 /(porcja 510g) = 2,10 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 933,70 kcal Białko ogółem 82,90 g Tłuszcz 53,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 23,50 g Węglowodny przyswajalne 238,70 g cukry suma 44,20 g Błonnik pokarmowy 37,90 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.

Wydrukował: q, Data i godzina wydruku: 2025-07-09 14:04:28

strona 2 z 16

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-07-13 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-07-13 niedziela	3-Latwostrawna z ograniczeniem tłuszczu						
	Bulka pszenna 100g (<i>GLU Psz, SOJ, GLU Jęcz.</i>) Twarożek naturalny 200g A (<i>MLE</i>) Rukola 10g Pomidor sparzony 100g 2 szt Kakao z cukrem 250 ml A (<i>MLE</i>) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 103.7 /(porcja 660g) = 691,10 kcal Białko ogółem (100g)= 5.7 /(porcja 660g) = 38,00 g Tłuszcz (100g)= 3.1 /(porcja 660g) = 20,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.5 /(porcja 660g) = 10,20 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12.8 /(porcja 660g) = 85,60 g cukry suma (100g)= 3.2 /(porcja 660g) = 21,30 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.3 /(porcja 660g) = 8,70 g Sól (100g)= 3 /(porcja 660g) = 1,90 g	Jogurt naturalny 150g-1szt. (<i>MLE</i>) Jabłko 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)= 2.8 /(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	Żurek z ziemniakami 300ml A (<i>GLU Psz, MLE, SEL, GLU Żyt.</i>) Roladka drobiowa pieczona 100g A (<i>GLU Psz, JAŁ, SOJ, GLU Jęcz.</i>) Kasza jęczmienna 200 g (<i>GLU Psz, MLE</i>) marchew duszona 150g A Herbata malinowa 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 62.8 /(porcja 1000g) = 627,90 kcal Białko ogółem (100g)= 3 /(porcja 1000g) = 30,20 g Tłuszcz (100g)= 1.3 /(porcja 1000g) = 13,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .3 /(porcja 1000g) = 3,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 8.7 /(porcja 1000g) = 86,80 g cukry suma (100g)= 1.6 /(porcja 1000g) = 16,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.9 /(porcja 1000g) = 19,20 g Sól (100g)= 4 /(porcja 1000g) = 3,50 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) = g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 0 /(porcja 150g) = g Białko ogółem (100g)= 3.8 /(porcja 150g) = 17,50 g Tłuszcz (100g)= 2.2 /(porcja 150g) = 9,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .4 /(porcja 150g) = 1,70 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 13.1 /(porcja 150g) = 59,60 g cukry suma (100g)= 1.6 /(porcja 150g) = 7,40 g Błonnik pokarmowy (100g)= .8 /(porcja 150g) = 3,40 g Sól (100g)= .5 /(porcja 150g) = 2,20 g	Bulka pszenna 100g (<i>GLU Psz, SOJ, GLU Jęcz.</i>) Golonkowa delikatesowa z indyka 60g (<i>GLU Psz, SEL, GOR</i>) Mix salat z olejem marchewką 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 88.8 /(porcja 460g) = 403,50 kcal Białko ogółem (100g)= 3.8 /(porcja 460g) = 17,50 g Tłuszcz (100g)= 2.2 /(porcja 460g) = 9,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .4 /(porcja 460g) = 1,70 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 13.1 /(porcja 460g) = 59,60 g cukry suma (100g)= 1.6 /(porcja 460g) = 7,40 g Błonnik pokarmowy (100g)= .8 /(porcja 460g) = 3,40 g Sól (100g)= .5 /(porcja 460g) = 2,20 g		Wartość energetyczna[kcal] 1 929,00 kcal Białko ogółem 107,80 g Tłuszcz 46,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 16,70 g Węglowodny przyswajalne 255,70 g cukry suma 68,10 g Błonnik pokarmowy 32,80 g Sól 7,90 g

Formularz:Jadlospis_Tygodniowy_posilki w kolumnach.fr3

strona 3 z 16

Wydrukował: q, Data i godzina wydruku: 2025-07-09 14:04:28

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-07-13 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
4-Latwostrawna z ogg.sub.pobudz.wyd.soku żółtek.	Bułka pszenna 75g (GLU Psz, SOJ, GLU Jęcz.) masło porcjowane 10g (MLE) Twarożek naturalny 120g A (MLE) Rukola 10g Pomidor sparzony 100g 2 szt Kakao z cukrem 250 ml A (MLE) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 114,5 /(porcja 565g) = 636,30 kcal Białko ogółem (100g)= 5,2 /(porcja 565g) = 29,00 g Tłuszcz (100g)= 4,5 /(porcja 565g) = 24,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2,4 /(porcja 565g) = 13,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12,8 /(porcja 565g) = 71,10 g cukry suma (100g)= 3,2 /(porcja 565g) = 18,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,4 /(porcja 565g) = 8,00 g Sól (100g)= ,3 /(porcja 565g) = 1,70 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	Ziemniaczana 300 ml (GLU Psz, MLE, SEL) Roladka drobiowa pieczona 100g A (GLU Psz, JAJ, SOJ, GLU Jęcz.) kasza jęczmienna 200g (GLU Psz.) marchew duszona 150g A Herbata malinowa 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 80,4 /(porcja 1000g) = 803,50 kcal Białko ogółem (100g)= 3,3 /(porcja 1000g) = 32,90 g Tłuszcz (100g)= 2,4 /(porcja 1000g) = 24,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= ,3 /(porcja 1000g) = 2,90 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10,2 /(porcja 1000g) = 101,90 g cukry suma (100g)= 1,5 /(porcja 1000g) = 14,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2,1 /(porcja 1000g) = 20,60 g Sól (100g)= ,1 /(porcja 1000g) = 0,50 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	Bułka pszenna 75g (GLU Psz, SOJ, GLU Jęcz.) masło porcjowane 10g (MLE) Golonkowa delikatesowa z indyka 60g (GLU Psz, SEL, GOR.) Mix salat z olejem i marchewką 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 93,6 /(porcja 445g) = 425,50 kcal Białko ogółem (100g)= 3,5 /(porcja 445g) = 15,70 g Tłuszcz (100g)= 3,9 /(porcja 445g) = 17,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,6 /(porcja 445g) = 7,10 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10,8 /(porcja 445g) = 49,10 g cukry suma (100g)= 1,5 /(porcja 445g) = 7,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= ,6 /(porcja 445g) = 2,70 g Sól (100g)= ,4 /(porcja 445g) = 1,90 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 975,80 kcal Białko ogółem 81,70 g Tłuszcz 69,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 24,70 g Węglowodny przyswajalne 239,60 g cukry suma 57,00 g Błonnik pokarmowy 32,80 g Sól 4,20 g	

Formularz:Jadlospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

strona 4 z 16

Wydrukował: q. Data i godzina wydruku: 2025-07-09 14:04:28

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-07-13 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-07-13 niedziela	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	

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-07-13 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-07-13 niedziela	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+ziemiaki 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	

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-07-13 KUCHNIA SZPITALNA

2025-07-13 niedziela							
7- kontrolowana zawartość kw. tłuszczowych(sercowa)		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
		chleb wieloziarnisty 115g (GLU Ows, GLU Żyt.) Masło roślinne rama 10g Twarożek naturalny 120g A (MLE,) Rukola 10g Pomidor 100g-2szt Kakao z cukrem 250 ml A (MLE) Wartość energetyczna[kcal] 672,50 kcal Białko ogółem 30,20 g Tłuszcz 28,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 8,90 g Węglowodny przyswajalne 64,30 g cukry suma 19,20 g Błonnik pokarmowy 16,80 g Sól 1,50 g		Żurek z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL, GLU Żyt.) Roladka drobiowa pieczona 100g A (GLU Psz, JAJ, SOJ, GLU Jęcz.) Sos pomidorowy 120g A (GLU Psz, MLE, SEL,) Kasza gryczana 200g A Surówka wiejska 150g G (JAJ, GOR,) Herbata malinowa 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 851,00 kcal Białko ogółem 34,50 g Tłuszcz 21,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 3,40 g Węglowodny przyswajalne 123,70 g cukry suma 23,50 g Błonnik pokarmowy 19,30 g Sól 1,70 g		Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) Masło roślinne rama 10g Golonkowa delikatesowa z indyka 40g (GLU Psz, SEL, GOR,) Salatka jarzynowa 120g A (JAJ, SEL, GOR,) Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 539,70 kcal Białko ogółem 16,60 g Tłuszcz 13,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 3,50 g Węglowodny przyswajalne 62,20 g cukry suma 11,20 g Błonnik pokarmowy 8,40 g Sól 2,10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 063,20 kcal Białko ogółem 81,30 g Tłuszcz 63,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 15,80 g Węglowodny przyswajalne 250,20 g cukry suma 53,90 g Błonnik pokarmowy 44,50 g Sól 5,30 g

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-07-13 KUCHNIA SZPITALNA

2025-07-13 niedziela							
9- Bogalbialkowa		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
		chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE,) Twarożek naturalny 200g A (MLE,) Rukola 10g Pomidor sparzony 100g 2 szt Kakao z cukrem 250 ml A (MLE) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 89.9 /(porcja 660g)= 599,50 kcal Białko ogółem (100g)= 4.9 /(porcja 660g)= 33,00 g Tłuszcz (100g)= 3.5 /(porcja 660g)= 23,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2 /(porcja 660g)= 13,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9.1 /(porcja 660g)= 60,60 g cukry suma (100g)= 2.2 /(porcja 660g)= 14,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= .9 /(porcja 660g)= 5,90 g Sól (100g)= .1 /(porcja 660g)= 0,60 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	Żurek z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL, GLU Żyt.) Roladka drobiowa pieczona 100g A (GLU Psz, JAJ, SOJ, GLU Jęcz.) Sos pomidorowy 120g A (GLU Psz, MLE, SEL,) kasza jęczmienna 200g (GLU Psz,) Brokuły duszona 150g Herbata malinowa 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 62.1 /(porcja 1120g)= 690,20 kcal Białko ogółem (100g)= 3.2 /(porcja 1120g)= 35,50 g Tłuszcz (100g)= 1.1 /(porcja 1120g)= 12,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .2 /(porcja 1120g)= 2,50 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 8.9 /(porcja 1120g)= 98,80 g cukry suma (100g)= 1.3 /(porcja 1120g)= 14,70 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.8 /(porcja 1120g)= 19,90 g Sól (100g)= .1 /(porcja 1120g)= 0,50 g	Skyr jagodowy 150g (MLE,) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 82.4 /(porcja 150g)= 123,00 kcal Białko ogółem (100g)= 9.7 /(porcja 150g)= 14,40 g Tłuszcz (100g)= 0 /(porcja 150g)= g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 0 /(porcja 150g)= g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11.1 /(porcja 150g)= 16,50 g cukry suma (100g)= 11.1 /(porcja 150g)= 16,50 g Błonnik pokarmowy (100g)= 0 /(porcja 150g)= g Sól (100g)= 0 /(porcja 150g)= g	Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE,) Golonkowa delikatesowa z indyka 40g (GLU Psz, SEL, GOR,) Salatka jarzynowa 120g A (JAJ, SEL, GOR,) Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 112.3 /(porcja 510g)= 561,40 kcal Białko ogółem (100g)= 3.3 /(porcja 510g)= 16,70 g Tłuszcz (100g)= 3.2 /(porcja 510g)= 15,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.5 /(porcja 510g)= 7,60 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12.5 /(porcja 510g)= 62,20 g cukry suma (100g)= 2.3 /(porcja 510g)= 11,30 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.7 /(porcja 510g)= 8,40 g Sól (100g)= .4 /(porcja 510g)= 2,10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 028,10 kcal Białko ogółem 103,40 g Tłuszcz 53,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 24,90 g Węglowodny przyswajalne 243,20 g cukry suma 62,40 g Błonnik pokarmowy 34,20 g Sól 3,30 g

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-07-13 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-07-13 niedziela	6-Z ograniczeniem łatwo przysw. wegl.(Cukrzycowa)	chleb wieloziarnisty 115g (GLU Ows, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Ser żółty 60g A (MLE) Rukola 10g Pomidor 100g-2szt Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 98,5 /porcja 545g)= 547,20 kcal Białko ogółem (100g)= 4,6 /porcja 545g)= 25,30 g Tłuszcz (100g)= 5,4 /porcja 545g)= 30,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2,9 /porcja 545g)= 16,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 7,1 /porcja 545g)= 39,50 g cukry suma (100g)= 1,1 /porcja 545g)= 6,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2,3 /porcja 545g)= 12,80 g Sól (100g)= .3 /porcja 545g)= 1,80 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	Żurek z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL, GLU Żyt.) Roladka drobiowa pieczona 100g A (GLU Psz, JAJ, SOJ, GLU Jęcz.) Sos pomidorowy 120g A (GLU Psz, MLE, SEL.) Kasza gryczana 200g A Surówka wiejska 150g G (JAJ, GOR.) Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 71,1 /porcja 1120g)= 789,50 kcal Białko ogółem (100g)= 3,1 /porcja 1120g)= 34,70 g Tłuszcz (100g)= 1,7 /porcja 1120g)= 18,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .3 /porcja 1120g)= 3,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10,3 /porcja 1120g)= 114,00 g cukry suma (100g)= 1,7 /porcja 1120g)= 18,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,7 /porcja 1120g)= 19,20 g Sól (100g)= .2 /porcja 1120g)= 1,70 g		Chleb graham 90g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Golonkowa delikatesowa z indyka 40g (GLU Psz, SEL, GOR.) Salatka jarzynowa 120g A (JAJ, SEL, GOR.) Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 108,1 /porcja 510g)= 540,60 kcal Białko ogółem (100g)= 3,5 /porcja 510g)= 17,40 g Tłuszcz (100g)= 3,1 /porcja 510g)= 15,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,5 /porcja 510g)= 7,60 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11,2 /porcja 510g)= 56,10 g cukry suma (100g)= 1,3 /porcja 510g)= 6,60 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,8 /porcja 510g)= 9,20 g Sól (100g)= .4 /porcja 510g)= 2,20 g	Pieczywo żytnio-pszenno-razowe 60g (GLU Psz, GLU Żyt.) Szynka tostowa z kurcząt 40g (SOJ.) Papryka świeża 30g Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 143,3 /porcja 130g)= 186,20 kcal Białko ogółem (100g)= 9 /porcja 130g)= 11,70 g Tłuszcz (100g)= 1,4 /porcja 130g)= 1,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .7 /porcja 130g)= 1,00 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 18,6 /porcja 130g)= 24,20 g cukry suma (100g)= 2,3 /porcja 130g)= 3,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= 4,1 /porcja 130g)= 5,30 g Sól (100g)= .1 /porcja 130g)= 0,20 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 117,50 kcal Białko ogółem 92,90 g Tłuszcz 68,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 29,60 g Węglowodny przyswajalne 238,90 g cukry suma 39,50 g Błonnik pokarmowy 46,50 g Sól 6,00 g

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadłospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

strona 9 z 16

Wydrukował: q, Data i godzina wydruku: 2025-07-09 14:04:28

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-07-13 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-07-13 niedziela	Gl- Bezglutenowa	chleb bezglutenowy 105g masło porcjowane 10g (MLE) Ser żółty 60g A (MLE) Rukola 10g Pomidor 100g-2szt Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 92,2 /porcja 535g)= 485,30 kcal Białko ogółem (100g)= 3,4 /porcja 535g)= 17,60 g Tłuszcz (100g)= 5,4 /porcja 535g)= 28,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 3,2 /porcja 535g)= 16,70 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 7,9 /porcja 535g)= 41,40 g cukry suma (100g)= 2,2 /porcja 535g)= 11,60 g Błonnik pokarmowy (100g)= ,5 /porcja 535g)= 2,50 g Sól (100g)= ,4 /porcja 535g)= 2,10 g		Jarzynowa z ziemniakami 300ml bez glutenowa Roladka drobiowa pieczona 100g A bez glutenu (JAJ) Sos pomidorowy 120g bezglutenowy i bezmleczny A (SEL) Kasza gryczana 200g A Surówka wiejska 150g G (JAJ, GOR) Herbata malinowa 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 88,6 /porcja 1120g)= 984,30 kcal Białko ogółem (100g)= 4,2 /porcja 1120g)= 46,20 g Tłuszcz (100g)= 2,6 /porcja 1120g)= 28,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= ,3 /porcja 1120g)= 2,80 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11,4 /porcja 1120g)= 126,10 g cukry suma (100g)= 2,1 /porcja 1120g)= 23,40 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2,1 /porcja 1120g)= 23,00 g Sól (100g)= ,2 /porcja 1120g)= 2,50 g		chleb bezglutenowy 105g masło porcjowane 10g (MLE) Szyńka tostowa z kurcząt 40g (SOJ) Salatka jarzynowa 120g A (JAJ, SEL, GOR) Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 99,5 /porcja 525g)= 523,80 kcal Białko ogółem (100g)= 1,8 /porcja 525g)= 9,50 g Tłuszcz (100g)= 3,5 /porcja 525g)= 18,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,5 /porcja 525g)= 7,60 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10 /porcja 525g)= 52,80 g cukry suma (100g)= 2,4 /porcja 525g)= 12,70 g Błonnik pokarmowy (100g)= ,8 /porcja 525g)= 4,10 g Sól (100g)= ,5 /porcja 525g)= 2,70 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 993,40 kcal Białko ogółem 73,30 g Tłuszcz 75,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 27,10 g Węglowodny przyswajalne 220,30 g cukry suma 47,70 g Błonnik pokarmowy 29,60 g Sól 7,30 g	

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadłospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

strona 10 z 16

Wydrukował: q, Data i godzina wydruku: 2025-07-09 14:04:28

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-07-13 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-07-13 niedziela	ML- Bezmleczna	chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Żyt,) Masło roślinne rama 10g Szynka tostowa z kurcząt 60g (SOJ,) Miód porcjowany 1szt-25g Rukola 10g Pomidor sparzony 100g 2 szt Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 91.4 /(porcja 545g) = 508,00 kcal Białko ogółem (100g)= 3.6 /(porcja 545g) = 20,20 g Tłuszcz (100g)= 1.6 /(porcja 545g) = 9,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .5 /(porcja 545g) = 2,80 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 14.1 /(porcja 545g) = 78,00 g cukry suma (100g)= 1.9 /(porcja 545g) = 10,50 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1 /(porcja 545g) = 5,60 g Sól (100g)= .1 /(porcja 545g) = 0,50 g	Żurek z ziemniakami 300ml bezmleczny (GLU Psz, SEL, GLU Żyt,) Roladka drobiowa pieczona 100g A bez glutenu (JAJ,) Sos pomidorowy 120g bezglutenowy i bezmleczny A (SEL,) kasza jęczmienna 200g (GLU Psz,) Brokuły duszona 150g Herbata malinowa 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 72.5 /(porcja 1120g) = 805,80 kcal Białko ogółem (100g)= 3.6 /(porcja 1120g) = 39,80 g Tłuszcz (100g)= 1.7 /(porcja 1120g) = 18,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .2 /(porcja 1120g) = 2,50 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9.7 /(porcja 1120g) = 107,20 g cukry suma (100g)= 1.3 /(porcja 1120g) = 14,70 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2.2 /(porcja 1120g) = 23,90 g Sól (100g)= .1 /(porcja 1120g) = 0,90 g		Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt,) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt,) Masło roślinne rama 10g Golonkowa delikatesowa z indyka 40g (GLU Psz, SEL, GOR,) Sałatka jarzynowa 120g A (JAJ, SEL, GOR,) Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 107.9 /(porcja 510g) = 539,70 kcal Białko ogółem (100g)= 3.3 /(porcja 510g) = 16,60 g Tłuszcz (100g)= 2.7 /(porcja 510g) = 13,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .7 /(porcja 510g) = 3,50 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12.4 /(porcja 510g) = 62,20 g cukry suma (100g)= 2.2 /(porcja 510g) = 11,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.7 /(porcja 510g) = 8,40 g Sól (100g)= .4 /(porcja 510g) = 2,10 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 853,50 kcal Białko ogółem 76,60 g Tłuszcz 41,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 8,80 g Węglowodny przyswajalne 247,40 g cukry suma 36,40 g Błonnik pokarmowy 37,90 g Sól 3,50 g	

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadłospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

strona 11 z 16

Wydrukował: q, Data i godzina wydruku: 2025-07-09 14:04:28

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-07-13 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-07-13 niedziela	Wie-Wegetariańska	chleb żytnio-pszenny 90g (<i>GLU Psz, GLU Żyt,</i>) masło porcjowane 10g (<i>MLE,</i>) Ser żółty 60g A (<i>MLE,</i>) Rukola 10g Pomidor 100g-2szt Kakao z cukrem 250 ml A (<i>MLE,</i>) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 138.8 /(porcja 520g) = 730,80 kcal Białko ogółem (100g)= 6.4 /(porcja 520g) = 33,40 g Tłuszcz (100g)= 6.2 /(porcja 520g) = 32,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 3.8 /(porcja 520g) = 20,00 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 14.2 /(porcja 520g) = 74,70 g cukry suma (100g)= 2.5 /(porcja 520g) = 13,40 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.8 /(porcja 520g) = 9,60 g Sól (100g)= .2 /(porcja 520g) = 1,30 g		Żurek z ziemniakami 300ml A (<i>GLU Psz, MLE, SEL, GLU Żyt,</i>) Jajko sadzone 2szt. (<i>JAJ,</i>) Ziemniaki 200g a Surówka wiejska 150g G (<i>JAJ, GOR,</i>) Herbata malinowa 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 65.7 /(porcja 1000g) = 656,90 kcal Białko ogółem (100g)= 2.2 /(porcja 1000g) = 22,30 g Tłuszcz (100g)= 1.8 /(porcja 1000g) = 17,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .4 /(porcja 1000g) = 3,50 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9.6 /(porcja 1000g) = 95,70 g cukry suma (100g)= 2.3 /(porcja 1000g) = 22,60 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2.3 /(porcja 1000g) = 22,60 g Sól (100g)= .2 /(porcja 1000g) = 1,50 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>) Sałatka jarzynowa 150g (<i>JAJ, SEL, GOR,</i>) Mix salat z olejem i marchewką 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 108.8 /(porcja 550g) = 604,30 kcal Białko ogółem (100g)= 2.1 /(porcja 550g) = 11,50 g Tłuszcz (100g)= 3.5 /(porcja 550g) = 19,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.4 /(porcja 550g) = 7,50 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11.7 /(porcja 550g) = 64,80 g cukry suma (100g)= 2.2 /(porcja 550g) = 12,10 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.6 /(porcja 550g) = 9,10 g Sól (100g)= .4 /(porcja 550g) = 2,00 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 992,00 kcal Białko ogółem 67,20 g Tłuszcz 70,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 31,00 g Węglowodny przyswajalne 235,20 g cukry suma 48,10 g Błonnik pokarmowy 41,30 g Sól 4,80 g	

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadłospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

strona 12 z 16

Wydrukował: q, Data i godzina wydruku: 2025-07-09 14:04:28

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-07-13 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-07-13 niedziela C1- Dieta podstawowa	Chleb wielozłamiasty 85g (GLU Ows, GLU Żyt.) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Ser żółty 60g A (MLE) Rukola 10g Pomidor 100g-2szt Kakao z cukrem 250 ml A (MLE) Wartość energetyczna[kcal] 749,80 kcal Białko ogółem 33,50 g Tłuszcz 37,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 19,80 g Węglowodny przyswajalne 66,70 g cukry suma 14,30 g Błonnik pokarmowy 15,00 g Sól 1,80 g		Żurek z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL, GLU Żyt.) Roladka drobiowa pieczona 100g A (GLU Psz, JAJ, SOJ, GLU Jęcz.) Sos pomidorowy 120g A (GLU Psz, MLE, SEL) Kasza gryczana 200g A Surówka wiejska 150g G (JAJ, GOR) Herbata malinowa 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 851,00 kcal Białko ogółem 34,50 g Tłuszcz 21,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 3,40 g Węglowodny przyswajalne 123,70 g cukry suma 23,50 g Błonnik pokarmowy 19,30 g Sól 1,70 g		Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Golonkowa delikatesowa z indyka 40g (GLU Psz, SEL, GOR) Salatka jarzynowa 120g A (JAJ, SEL, GOR) Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 561,40 kcal Białko ogółem 16,70 g Tłuszcz 15,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 7,60 g Węglowodny przyswajalne 62,20 g cukry suma 11,30 g Błonnik pokarmowy 8,40 g Sól 2,10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 162,20 kcal Białko ogółem 84,70 g Tłuszcz 74,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 30,80 g Węglowodny przyswajalne 252,60 g cukry suma 49,10 g Błonnik pokarmowy 42,70 g Sól 5,60 g

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-07-13 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-07-13 niedziela C2- Dieta Łatwostrawna	chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Twarożek naturalny 120g A (MLE) Rukola 10g Pomidor sparzony 100g 2 szt Kakao z cukrem 250 ml A (MLE) Wartość energetyczna[kcal] 682,10 kcal Białko ogółem 30,70 g Tłuszcz 25,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 13,40 g Węglowodny przyswajalne 77,70 g cukry suma 18,20 g Błonnik pokarmowy 9,60 g Sól 0,80 g		Żurek z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL, GLU Żyt.) Roladka drobiowa pieczona 100g A (GLU Psz, JAJ, SOJ, GLU Jęcz.) Sos pomidorowy 120g A (GLU Psz, MLE, SEL) Kasza jęczmienna 250g A (GLU Psz) Brokuły duszona 150g Herbata malinowa 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 843,60 kcal Białko ogółem 37,90 g Tłuszcz 22,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 3,20 g Węglowodny przyswajalne 109,80 g cukry suma 14,90 g Błonnik pokarmowy 21,90 g Sól 0,60 g		Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Golonkowa delikatesowa z indyka 40g (GLU Psz, SEL, GOR) Salatka jarzynowa 120g A (JAJ, SEL, GOR) Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 561,40 kcal Białko ogółem 16,70 g Tłuszcz 15,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 7,60 g Węglowodny przyswajalne 62,20 g cukry suma 11,30 g Błonnik pokarmowy 8,40 g Sól 2,10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 087,10 kcal Białko ogółem 85,30 g Tłuszcz 64,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 24,20 g Węglowodny przyswajalne 249,70 g cukry suma 44,40 g Błonnik pokarmowy 39,90 g Sól 3,50 g

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-07-13 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-07-13 niedziela	C3-Ograniczenie łatw.przys. węgl(CukrzycowalMalki)	chleb wieloziarnisty 115g (GLU Ows, GLU Żyt,) Masło roślinne rama 10g Ser żółty 60g A (MLE) Rukola 10g Pomidor 100g-2szt Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 525,50 kcal Białko ogółem 25,20 g Tłuszcz 27,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 12,20 g Węglowodny przyswajalne 39,50 g cukry suma 5,90 g Błonnik pokarmowy 12,80 g Sól 1,90 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	Żurek z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL, GLU Żyt,) Roladka drobiowa pieczona 150g A (GLU Psz, JAJ, SOJ, GLU Jęcz,) Sos pomidorowy 120g A (GLU Psz, MLE, SEL,) Kasza gryczana 200g A Surówka wiejska 150g G (JAJ, GOR,) Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 830,80 kcal Białko ogółem 55,00 g Tłuszcz 14,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 2,40 g Węglowodny przyswajalne 111,80 g cukry suma 18,80 g Błonnik pokarmowy 19,10 g Sól 1,90 g		Chleb graham 90g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt,) Masło roślinne rama 10g Golonkowa delikatesowa z indyka 80g (GLU Psz, SEL, GOR,) Salatka jarzynowa 120g A (JAJ, SEL, GOR,) Skyr naturalny 150g (MLE,) Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 664,10 kcal Białko ogółem 40,90 g Tłuszcz 15,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 4,20 g Węglowodny przyswajalne 63,20 g cukry suma 12,80 g Błonnik pokarmowy 9,20 g Sól 2,80 g	Pieczewo żytnio-pszenno-razowe 60g (GLU Psz, GLU Żyt,) Szynka tostowa z kurcząt 80g A (SOJ,) Papryka świeża 30g Wartość energetyczna[kcal] 238,20 kcal Białko ogółem 18,50 g Tłuszcz 2,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 1,60 g Węglowodny przyswajalne 25,00 g cukry suma 3,20 g Błonnik pokarmowy 5,30 g Sól 0,30 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 312,60 kcal Białko ogółem 143,40 g Tłuszcz 62,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 21,80 g Węglowodny przyswajalne 244,60 g cukry suma 45,80 g Błonnik pokarmowy 46,40 g Sól 7,00 g

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-07-13 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-07-13 niedziela	P1-Dieta Podstawowa Dziecięca	Chleb wieloziarnisty 40g (GLU Ows, GLU Żyt,) Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt,) masło porcjowane 10g (MLE,) Ser żółty 60g A (MLE,) Rukola 10g Pomidor 100g-2szt Kakao z cukrem 250 ml A (MLE,) Wartość energetyczna[kcal] 583,70 kcal Białko ogółem 25,00 g Tłuszcz 29,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 16,20 g Węglowodny przyswajalne 52,50 g cukry suma 13,00 g Błonnik pokarmowy 10,50 g Sól 1,20 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	Żurek z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL, GLU Żyt,) Roladka drobiowa pieczona 100g A (GLU Psz, JAJ, SOJ, GLU Jęcz,) Sos pomidorowy 120g A (GLU Psz, MLE, SEL,) kasza gryczana gotowana 100g Surówka wiejska 100g Herbata malinowa 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 592,10 kcal Białko ogółem 27,80 g Tłuszcz 16,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 2,90 g Węglowodny przyswajalne 79,10 g cukry suma 13,50 g Błonnik pokarmowy 12,50 g Sól 0,50 g	Arbuz 150g Wartość energetyczna[kcal] 28,10 kcal Białko ogółem 0,50 g Tłuszcz 0,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem g Węglowodny przyswajalne 6,30 g cukry suma 5,90 g Błonnik pokarmowy 0,20 g Sól g	Chleb graham 30g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt,) Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt,) masło porcjowane 10g (MLE,) Golonkowa delikatesowa z indyka 40g (GLU Psz, SEL, GOR,) Salatka jarzynowa 60g G (JAJ, SEL, GOR,) Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 391,60 kcal Białko ogółem 12,60 g Tłuszcz 13,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 7,00 g Węglowodny przyswajalne 41,50 g cukry suma 8,50 g Błonnik pokarmowy 4,80 g Sól 1,30 g		Wartość energetyczna[kcal] 1 706,50 kcal Białko ogółem 70,30 g Tłuszcz 60,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 28,20 g Węglowodny przyswajalne 195,90 g cukry suma 54,70 g Błonnik pokarmowy 28,00 g Sól 3,20 g