

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-07-14 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2025-07-14, poniedziałek	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.) Twarożek z pietruszką 120g (MLE.) Dżem porcjowany 1szt-25g rzodkiewka 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 86.1 / (porcja 720g)= 615,10 kcal Białko ogółem (100g)= 4,6 / (porcja 720g) = 32,50 g Tłuszcz (100g)= 2,9 / (porcja 720g) = 21,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,4 / (porcja 720g) = 10,20 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9,5 / (porcja 720g) = 67,70 g cukry suma (100g)= 7,9 / (porcja 720g) = 56,10 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,9 / (porcja 720g) = 13,60 g Sól (100g)= .2 / (porcja 720g) = 1,20 g		Szczawiowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL.) Sos mięsny pomidorowy z soczewicą 200g (GLU Psz, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200g (GLU Psz.) Fasolka szparagowa duszona 150g herbata dzika róża/ jabłko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 80.8 / (porcja 1100g) = 897,80 kcal Białko ogółem (100g)= 3,7 / (porcja 1100g) = 41,30 g Tłuszcz (100g)= 1,6 / (porcja 1100g) = 18,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .2 / (porcja 1100g) = 2,70 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11,8 / (porcja 1100g) = 131,30 g cukry suma (100g)= 1,4 / (porcja 1100g) = 15,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2,6 / (porcja 1100g) = 28,80 g Sól (100g)= 0 / (porcja 1100g) = 0,20 g		Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Paprykarz szczeciński 1 szt 130g (GLU Psz, RYB.) ogórek 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 101.9 / (porcja 530g) = 536,10 kcal Białko ogółem (100g)= 3.3 / (porcja 530g) = 17,50 g Tłuszcz (100g)= 4.2 / (porcja 530g) = 21,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.4 / (porcja 530g) = 7,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12.1 / (porcja 530g) = 63,60 g cukry suma (100g)= 2,6 / (porcja 530g) = 13,60 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.1 / (porcja 530g) = 5,70 g Sól (100g)= .4 / (porcja 530g) = 2,10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 049,00 kcal Białko ogółem 91,30 g Tłuszcz 61,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 20,30 g Węglowodny przyswajalne 262,60 g cukry suma 84,90 g Błonnik pokarmowy 48,10 g Sól 3,50 g	

24.07.2025
DIETETYK
mgr Anna Klasa

Wydruk z MAPI JADLOSPIS 2

Formularz:Jadlospis_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 1 z 16

Wydrukował: q, Data i godzina wydruku: 2025-07-07 14:01:55

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-07-14 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2025-07-14 poniedziałek	24. latwostrawna	chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Jogurt naturalny 150g-1szt. (MLE.) Twarożek z pietruszką 120g (MLE.) Dżem porcjowany 1szt-25g Pomidor sparzony 100g 2 szt Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 79,1 /(porcja 745g)= 608,60 kcal Białko ogółem (100g)= 4,3 /(porcja 745g)= 33,00 g Tłuszcz (100g)= 2,2 /(porcja 745g)= 16,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,4 /(porcja 745g)= 10,50 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10,1 /(porcja 745g)= 77,90 g cukry suma (100g)= 7,5 /(porcja 745g)= 57,30 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,1 /(porcja 745g)= 8,50 g Sól (100g)= .1 /(porcja 745g)= 0,70 g		Szczawiowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL.) Sos mięsny ala bolognese 200g (GLUPsz, SEL.) Makaron gotowy any 200g (GLU Psz.) Fasolka szparagowa duszona 150g herbata dzika róża/ jabłko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 81,1 /(porcja 1100g)= 901,10 kcal Białko ogółem (100g)= 3,6 /(porcja 1100g)= 39,40 g Tłuszcz (100g)= 1,8 /(porcja 1100g)= 20,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .3 /(porcja 1100g)= 3,00 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12 /(porcja 1100g)= 132,70 g cukry suma (100g)= 1,4 /(porcja 1100g)= 15,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,5 /(porcja 1100g)= 16,30 g Sól (100g)= 0 /(porcja 1100g)= 0,30 g		Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Paprykarz szczeciński 1 szt 130g (GLU Psz, RYB.) Mix sałat z olejem i marchewką 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 109,5 /(porcja 530g)= 576,10 kcal Białko ogółem (100g)= 3,3 /(porcja 530g)= 17,20 g Tłuszcz (100g)= 5,1 /(porcja 530g)= 26,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,5 /(porcja 530g)= 7,80 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11,9 /(porcja 530g)= 62,70 g cukry suma (100g)= 2,5 /(porcja 530g)= 13,10 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1 /(porcja 530g)= 5,50 g Sól (100g)= .4 /(porcja 530g)= 2,10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 085,80 kcal Białko ogółem 89,60 g Tłuszcz 64,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 21,30 g Węglodny przyswajalne 273,30 g cukry suma 86,20 g Błonnik pokarmowy 30,30 g Sól 3,10 g

Wydruk z MAPI JADLOSPIS 2

Formularz:Jadlospis_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 2 z 16

Wydrukował: q, Data i godzina wydruku: 2025-07-07 14:01:55

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-07-14 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2025-07-14 poniedziałek 3-Latwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Bułka pszenna 100g (<i>GLU Psz, SOJ, GLU Jęcz.</i>) Twarożek z pietruszką 120g (<i>MLE</i>) Pomidor sparzony 100g 2 szt Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 80.1 / (porcja 570g) = 444,80 kcal Białko ogółem (100g)= 5.3 / (porcja 570g) = 29,20 g Tłuszcz (100g)= 1.1 / (porcja 570g) = 6,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .6 / (porcja 570g) = 3,50 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12 / (porcja 570g) = 66,70 g cukry suma (100g)= 2.8 / (porcja 570g) = 15,70 g Błonnik pokarmowy (100g)= .9 / (porcja 570g) = 4,80 g Sól (100g)= .3 / (porcja 570g) = 1,70 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)= .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	Szczawiowa z ziemniakami 300ml A (<i>GLU Psz, MLE, SEL</i>) Sos mięsny ala bolognese 200g (<i>GLUPsz, SEL</i>) Makaron gotowy any 200g (<i>GLU Psz</i>) Fasolka szparagowa duszona 150g herbata dzika róża/ jabłko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 76.4 / (porcja 1100g) = 849,10 kcal Białko ogółem (100g)= 4.3 / (porcja 1100g) = 47,90 g Tłuszcz (100g)= 1 / (porcja 1100g) = 10,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .1 / (porcja 1100g) = 1,50 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12 / (porcja 1100g) = 132,70 g cukry suma (100g)= 1.4 / (porcja 1100g) = 15,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.5 / (porcja 1100g) = 16,30 g Sól (100g)= 0 / (porcja 1100g) = 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) = 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	Bułka pszenna 100g (<i>GLU Psz, SOJ, GLU Jęcz.</i>) Paprykarz szczebiński 1 szt 130g (<i>GLU Psz, RYB</i>) Mix salát z olejem i marchewką 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 102 / (porcja 530g) = 537,00 kcal Białko ogółem (100g)= 3.2 / (porcja 530g) = 16,90 g Tłuszcz (100g)= 3.5 / (porcja 530g) = 18,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .4 / (porcja 530g) = 2,20 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 14.1 / (porcja 530g) = 73,90 g cukry suma (100g)= 2.4 / (porcja 530g) = 12,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= .7 / (porcja 530g) = 3,40 g Sól (100g)= .6 / (porcja 530g) = 3,30 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 037,40 kcal Białko ogółem 116,10 g Tłuszcz 37,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 8,60 g Węglowodny przyswajalne 297,00 g cukry suma 67,70 g Błonnik pokarmowy 26,00 g Sól 5,70 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: 2025-07-07 14:01:55

strona 3 z 16

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-07-14 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2025-07-14 poniedziałek 4-Latwostrawna z ogr. sub.pobudz.wyd. soku żł.żł.żł.	Bułka pszenna 75g (GLU Psz, SOJ, GLU Jęcz.) masło porcjowane 10g (MLE) Twarożek z pietruszką 120g (MLE) Pomidor sparzony 100g 2 szt Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 84 / (porcja 555g) = 466,80 kcal Białko ogółem (100g)= 5 / (porcja 555g) = 27,50 g Tłuszcz (100g)= 2.5 / (porcja 555g) = 14,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.6 / (porcja 555g) = 8,90 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10.1 / (porcja 555g) = 56,20 g cukry suma (100g)= 2.8 / (porcja 555g) = 15,30 g Błonnik pokarmowy (100g)= .7 / (porcja 555g) = 4,10 g Sól (100g)= .3 / (porcja 555g) = 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	Szczawiowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL) Sos mięsny ala bolognese 200g (GLUPsz, SEL) Makaron gotowy any 200g (GLU Psz.) Fasolka szparagowa duszona 150g herbata dzika róża/ jablko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 81.1 / (porcja 1100g) = 901,10 kcal Białko ogółem (100g)= 3.6 / (porcja 1100g) = 39,40 g Tłuszcz (100g)= 1.8 / (porcja 1100g) = 20,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .3 / (porcja 1100g) = 3,00 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12 / (porcja 1100g) = 132,70 g cukry suma (100g)= 1.4 / (porcja 1100g) = 15,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.5 / (porcja 1100g) = 16,30 g Sól (100g)= 0 / (porcja 1100g) = 0,30 g	Jabko 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) Paprykarz szczebiński 1 szt 130g (GLUPsz, RYB) Mix salát z olejem i marchewką 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 106.2 / (porcja 515g) = 559,00 kcal Białko ogółem (100g)= 2.9 / (porcja 515g) = 15,20 g Tłuszcz (100g)= 5 / (porcja 515g) = 26,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.5 / (porcja 515g) = 7,60 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12.1 / (porcja 515g) = 63,40 g cukry suma (100g)= 2.4 / (porcja 515g) = 12,40 g Błonnik pokarmowy (100g)= .5 / (porcja 515g) = 2,70 g Sól (100g)= .6 / (porcja 515g) = 3,00 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 037,40 kcal Białko ogółem 86,20 g Tłuszcz 63,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 20,90 g Węglowodny przyswajalne 269,80 g cukry suma 60,70 g Błonnik pokarmowy 24,60 g Sól 4,80 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: 2025-07-07 14:01:55

strona 4 z 16

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-07-14 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-07-14	poniedziałek	12- Papkawa	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+ziem niaki 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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-07-14 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-07-14	poniedziałek	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+ziem niaki 500ml Płynna (MLE, SEL.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 369.80 /(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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-07-14 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2025-07-14 poniedziałek 7- kontrolowana zawartość: kw. tłuszczowych (sercowa)	chleb wielozłazmsty 115g (GLU Ows, GLU Żyt.) Jogurt naturalny 150g-1szt. (MLE.) Twarożek z pietruszką 120g (MLE.) Dżem porcjowany 1szt-25g zodkiewka 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 533,40 kcal Białko ogółem 32,00 g Tłuszcz 14,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 4,60 g Węglowodny przyswajalne 62,30 g cukry suma 56,20 g Błonnik pokarmowy 15,30 g Sól 1,40 g		Szczawiowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL.) Sos mięsny pomidorowy z soczewicą 200g (GLU Psz, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200g (GLU Psz.) Fasolka szparagowa duszona 150g herbata dzika róża/ jabłko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 897,80 kcal Białko ogółem 41,30 g Tłuszcz 18,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 2,70 g Węglowodny przyswajalne 131,30 g cukry suma 15,20 g Błonnik pokarmowy 28,80 g Sól 0,20 g		Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) Masło roślinne rama 10g Paprykarz szczeciński 1 szt 130g (GLU Psz, RYB.) ogórek 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 514,40 kcal Białko ogółem 17,40 g Tłuszcz 19,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 3,30 g Węglowodny przyswajalne 63,50 g cukry suma 13,60 g Błonnik pokarmowy 5,70 g Sól 2,10 g		Wartość energetyczna[kcal] 1 945,60 kcal Białko ogółem 90,70 g Tłuszcz 51,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 10,60 g Węglowodny przyswajalne 257,10 g cukry suma 85,00 g Błonnik pokarmowy 49,80 g Sól 3,70 g

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz: Jadłospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

strona 7 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: 2025-07-07 14:01:55

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-07-14 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2025-07-14 poniedziałek 9- Bogatobiałkowa	chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Twarożek z pietruszką 220g (MLE.) Dżem porcjowany 1szt-25g Pomidor sparzony 100g 2 szt Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 94.7 / (porcja 695g) = 676,60 kcal Białko ogółem (100g)= 6,5 / (porcja 695g) = 46,20 g Tłuszcz (100g)= 2,6 / (porcja 695g) = 18,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,7 / (porcja 695g) = 11,90 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10,8 / (porcja 695g) = 77,40 g cukry suma (100g)= 8 / (porcja 695g) = 56,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,2 / (porcja 695g) = 8,50 g Sól (100g)= .1 / (porcja 695g) = 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	Szczawiowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL.) Sos mięsny ala bolognese 200g (GLU Psz, SEL.) Makaron gotowany 200g (GLU Psz.) Fasolka szparagowa duszona 150g herbata dzika róża/ jabłko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 81.1 / (porcja 1100g) = 901,10 kcal Białko ogółem (100g)= 3,6 / (porcja 1100g) = 39,40 g Tłuszcz (100g)= 1,8 / (porcja 1100g) = 20,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .3 / (porcja 1100g) = 3,00 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12 / (porcja 1100g) = 132,70 g cukry suma (100g)= 1,4 / (porcja 1100g) = 15,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,5 / (porcja 1100g) = 16,30 g Sól (100g)= 0 / (porcja 1100g) = 0,30 g	Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 74.4 / (porcja 150g) = 111,00 kcal Białko ogółem (100g)= 2,9 / (porcja 150g) = 4,40 g Tłuszcz (100g)= 1 / (porcja 150g) = 1,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,4 / (porcja 150g) = 2,10 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11.1 / (porcja 150g) = 16,50 g cukry suma (100g)= 9,3 / (porcja 150g) = 13,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= 0 / (porcja 150g) = g Sól (100g)= .1 / (porcja 150g) = 0,20 g	Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Paprykarz szczeciński 1 szt 130g (GLU Psz, RYB.) Mix salat z olejem i marchewką 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 109.5 / (porcja 530g) = 576,10 kcal Białko ogółem (100g)= 3,3 / (porcja 530g) = 17,20 g Tłuszcz (100g)= 5,1 / (porcja 530g) = 26,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,5 / (porcja 530g) = 7,80 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11.9 / (porcja 530g) = 62,70 g cukry suma (100g)= 2,5 / (porcja 530g) = 13,10 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1 / (porcja 530g) = 5,50 g Sól (100g)= .4 / (porcja 530g) = 2,10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 318,80 kcal Białko ogółem 111,00 g Tłuszcz 69,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 26,20 g Węglowodny przyswajalne 294,40 g cukry suma 104,60 g Błonnik pokarmowy 30,30 g Sól 3,30 g

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz: Jadłospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

strona 8 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: 2025-07-07 14:01:55

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-07-14 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2025-07-14 poniedziałek	6-Z ograniczeniem łatwo przys.węgl.(Cukrzyca)	chleb wielozłamiasty 115g (<i>GLU Ows, GLU Żyt</i>) masło porcjowane 10g (<i>MLE</i> ,) Twarożek z pietruszką 120g (<i>MLE</i> ,) rzodkiewka 50g Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 88.7 /(porcja 545g)= 492,90 kcal Białko ogółem (100g)= 5.1 /(porcja 545g)= 28,30 g Tłuszcz (100g)= 3.7 /(porcja 545g)= 20,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.6 /(porcja 545g)= 8,70 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 7.6 /(porcja 545g)= 42,20 g cukry suma (100g)= 1.7 /(porcja 545g)= 9,50 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2.3 /(porcja 545g)= 12,50 g Sól (100g)= .2 /(porcja 545g)= 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	Szczawiowa z ziemniakami 300ml A (<i>GLU Psz, MLE, SEL</i> ,) Sos mięsny pomidorowy z soczewicą 200g (<i>GLU Psz, SEL</i> ,) Makaron pełnoziarnisty 200g (<i>GLU Psz</i> ,) Fasolka szparagowa duszona 150g Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 79.1 /(porcja 1100g)= 878,60 kcal Białko ogółem (100g)= 3.7 /(porcja 1100g)= 41,40 g Tłuszcz (100g)= 1.6 /(porcja 1100g)= 18,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .2 /(porcja 1100g)= 2,70 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11.4 /(porcja 1100g)= 126,30 g cukry suma (100g)= .9 /(porcja 1100g)= 10,30 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2.6 /(porcja 1100g)= 28,80 g Sól (100g)= 0 /(porcja 1100g)= 0,20 g		Chleb graham 90g (<i>GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt</i>) masło porcjowane 10g (<i>MLE</i> ,) Paprykarz szczeciński 1 szt 130g (<i>GLU Psz, RYB</i> ,) ogórek 50g Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 97.9 /(porcja 530g)= 515,40 kcal Białko ogółem (100g)= 3.5 /(porcja 530g)= 18,20 g Tłuszcz (100g)= 4.1 /(porcja 530g)= 21,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.4 /(porcja 530g)= 7,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10.9 /(porcja 530g)= 57,40 g cukry suma (100g)= 1.7 /(porcja 530g)= 9,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.2 /(porcja 530g)= 6,50 g Sól (100g)= .4 /(porcja 530g)= 2,20 g	Pieczewo żytnio-pszenno-razowe 60g (<i>GLU Psz, GLU Żyt</i> ,) masło 10g (<i>MLE</i> ,) Ser żółty 30g (<i>MLE</i> ,) Mix salat 30g Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 249 /(porcja 130g)= 323,30 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)= 12,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 17.7 /(porcja 130g)= 22,90 g cukry suma (100g)= 1.3 /(porcja 130g)= 1,70 g Błonnik pokarmowy (100g)= 3.8 /(porcja 130g)= 5,00 g Sól (100g)= .5 /(porcja 130g)= 0,60 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 264,20 kcal Białko ogółem 106,90 g Tłuszcz 81,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 32,60 g Węglodny przyswajalne 253,90 g cukry suma 35,60 g Błonnik pokarmowy 52,80 g Sól 4,30 g

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-07-14 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2025-07-14 poniedziałek	GL- Bezglutenowa	chleb bezglutenowy 105g masło porcjowane 10g (<i>MLE</i> ,) Jogurt naturalny 150g-1szt. (<i>MLE</i> ,) Twarożek z pietruszką 120g (<i>MLE</i> ,) Dżem porcjowany 1szt-25g rzodkiewka 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 73.8 /(porcja 710g)= 527,00 kcal Białko ogółem (100g)= 3.4 /(porcja 710g)= 24,40 g Tłuszcz (100g)= 2.9 /(porcja 710g)= 20,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.5 /(porcja 710g)= 10,50 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 8.3 /(porcja 710g)= 59,20 g cukry suma (100g)= 8 /(porcja 710g)= 56,90 g Błonnik pokarmowy (100g)= .7 /(porcja 710g)= 5,10 g Sól (100g)= .2 /(porcja 710g)= 1,60 g		Kalafiorowa z ziemniakami 300ml bez glutenu (<i>SEL</i> ,) Sos mięsny pomidorowy z soczewicą 200g bez glutenowy (<i>SEL</i> ,) Ziemniaki 300g A Fasolka szparagowa duszona 150g herbata dzika róża/ jabłko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 70.1 /(porcja 1200g)= 876,50 kcal Białko ogółem (100g)= 3.1 /(porcja 1200g)= 38,70 g Tłuszcz (100g)= 1.2 /(porcja 1200g)= 15,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .2 /(porcja 1200g)= 1,80 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10.7 /(porcja 1200g)= 134,10 g cukry suma (100g)= 1.6 /(porcja 1200g)= 20,40 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2.9 /(porcja 1200g)= 36,10 g Sól (100g)= 0 /(porcja 1200g)= 0,40 g		chleb bezglutenowy 105g masło porcjowane 10g (<i>MLE</i> ,) Jajko gotowane 2szt-100g (<i>JA</i> ,) Miód porcjowany 1szt-25g ogórek 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 93.1 /(porcja 540g)= 490,00 kcal Białko ogółem (100g)= 2.3 /(porcja 540g)= 12,20 g Tłuszcz (100g)= 4.3 /(porcja 540g)= 22,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.6 /(porcja 540g)= 8,50 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11.2 /(porcja 540g)= 58,90 g cukry suma (100g)= 1.9 /(porcja 540g)= 9,90 g Błonnik pokarmowy (100g)= .3 /(porcja 540g)= 1,40 g Sól (100g)= .3 /(porcja 540g)= 1,30 g		Wartość energetyczna[kcal] 1 893,50 kcal Białko ogółem 75,30 g Tłuszcz 58,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 20,80 g Węglowodny przyswajalne 252,20 g cukry suma 87,20 g Błonnik pokarmowy 42,60 g Sól 3,30 g

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-07-14 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2025-07-14 poniedziałek	ML- Beztłuszczowa	Herbata z cukrem 250ml A chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Żyt.) Masło roślinne rama 10g Jajko gotowane 2szt-100g (JA J.) Dżem porcjowany 1szt-25g Pomidór sparzony 100g 2. szt Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 87.2 /(porcja 575g)= 512,80 kcal Białko ogółem (100g)= 3,5 /(porcja 575g)= 20,70 g Tłuszcz (100g)= 2,8 /(porcja 575g)= 16,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .7 /(porcja 575g)= 4,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11,4 /(porcja 575g)= 67,30 g cukry suma (100g)= 7,9 /(porcja 575g)= 46,40 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,4 /(porcja 575g)= 8,30 g Sól (100g)= .1 /(porcja 575g)= 0,40 g		Szczawiowa z ziemniakami 300ml bez mlecza (GLU Psz, SEL.) Sos mięsny ala boloñese 200g (GLU Psz, SEL.) Makaron gotowany 200g (GLU Psz.) Fasolka szparagowa duszona 150g herbata dzika róża/ jabłko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 76.7 /(porcja 1100g)= 852,00 kcal Białko ogółem (100g)= 3,3 /(porcja 1100g)= 37,10 g Tłuszcz (100g)= 1,8 /(porcja 1100g)= 19,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .2 /(porcja 1100g)= 2,60 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11,3 /(porcja 1100g)= 125,30 g cukry suma (100g)= 1,7 /(porcja 1100g)= 18,40 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,4 /(porcja 1100g)= 15,90 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 roślinne rama 10g Paprykarz szczeciński 1 szt 130g (GLU Psz, RYB.) Mix sałat z olejem i marchewką 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 105.3 /(porcja 530g)= 554,40 kcal Białko ogółem (100g)= 3,3 /(porcja 530g)= 17,20 g Tłuszcz (100g)= 4,6 /(porcja 530g)= 24,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .7 /(porcja 530g)= 3,60 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11,9 /(porcja 530g)= 62,60 g cukry suma (100g)= 2,5 /(porcja 530g)= 13,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1 /(porcja 530g)= 5,50 g Sól (100g)= .4 /(porcja 530g)= 2,10 g		Wartość energetyczna[kcal] 1 919,20 kcal Białko ogółem 75,00 g Tłuszcz 60,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 10,60 g Węglodny przyswajalne 255,20 g cukry suma 77,80 g Błonnik pokarmowy 29,70 g Sól 2,90 g

Wydruk z MAPI JADLOSPIS 2

Formularz: Jadlospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

strona 11 z 16

Wydrukował: q. Data i godzina wydruku: 2025-07-07 14:01:55

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-07-14 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2025-07-14 poniedziałek	We- Węglowodniowa	chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Jogurt naturalny 150g-1szt. (MLE.) Twarożek z pietruszką 120g (MLE.) Dżem porcjowany 1szt-25g czekolada 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 83.5 /(porcja 695g)= 596,10 kcal Białko ogółem (100g)= 4,5 /(porcja 695g)= 32,50 g Tłuszcz (100g)= 2,3 /(porcja 695g)= 16,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,5 /(porcja 695g)= 10,50 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10,6 /(porcja 695g)= 75,70 g cukry suma (100g)= 7,7 /(porcja 695g)= 55,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,1 /(porcja 695g)= 8,10 g Sól (100g)= .1 /(porcja 695g)= 0,60 g		Szczawiowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL.) Gulasz z soczewicy czerwonej z fasolką szparagową i cukinią 200g Makaron pełnoziarnisty 200g (GLU Psz.) Fasolka szparagowa duszona 150g herbata dzika róża/ jabłko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 74.8 /(porcja 1100g)= 830,90 kcal Białko ogółem (100g)= 3 /(porcja 1100g)= 33,30 g Tłuszcz (100g)= 1,1 /(porcja 1100g)= 12,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .2 /(porcja 1100g)= 1,70 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12,1 /(porcja 1100g)= 134,00 g cukry suma (100g)= 1,5 /(porcja 1100g)= 16,30 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2,8 /(porcja 1100g)= 30,80 g Sól (100g)= 0 /(porcja 1100g)= 0,20 g		Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Paprykarz szczeciński 1 szt 130g (GLU Psz, RYB.) ogórek 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 101.9 /(porcja 530g)= 536,10 kcal Białko ogółem (100g)= 3,3 /(porcja 530g)= 17,50 g Tłuszcz (100g)= 4,2 /(porcja 530g)= 21,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,4 /(porcja 530g)= 7,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12,1 /(porcja 530g)= 63,60 g cukry suma (100g)= 2,6 /(porcja 530g)= 13,60 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,1 /(porcja 530g)= 5,70 g Sól (100g)= .4 /(porcja 530g)= 2,10 g		Wartość energetyczna[kcal] 1 963,10 kcal Białko ogółem 83,30 g Tłuszcz 51,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 19,60 g Węglodny przyswajalne 273,30 g cukry suma 85,10 g Błonnik pokarmowy 44,60 g Sól 2,90 g

Wydruk z MAPI JADLOSPIS 2

Formularz: Jadlospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

strona 12 z 16

Wydrukował: q. Data i godzina wydruku: 2025-07-07 14:01:55

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-07-14 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2025-07-14 poniedziałek	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.) Twarożek z pietruszką 120g (MLE.) Dżem porcjowany 1szt-25g rzodkiewka 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 615,10 kcal Białko ogółem 32,50 g Tłuszcz 21,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 10,20 g Węglowodny przyswajalne 67,70 g cukry suma 56,10 g Błonnik pokarmowy 13,60 g Sól 1,20 g		Szczawiowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL.) Sos mięsny pomidorowy z soczewicą 200g (GLU Psz, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200g (GLU Psz.) Fasolka szparagowa duszona 150g herbata dzika róża/ jabłko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 897,80 kcal Białko ogółem 41,30 g Tłuszcz 18,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 2,70 g Węglowodny przyswajalne 131,30 g cukry suma 15,20 g Błonnik pokarmowy 28,80 g Sól 0,20 g		Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Paprykarz szczeciński 1 szt 130g (GLU Psz, RYB.) ogórek 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 536,10 kcal Białko ogółem 17,50 g Tłuszcz 21,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 7,40 g Węglowodny przyswajalne 63,60 g cukry suma 13,60 g Błonnik pokarmowy 5,70 g Sól 2,10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 049,00 kcal Białko ogółem 91,30 g Tłuszcz 61,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 20,30 g Węglowodny przyswajalne 262,60 g cukry suma 84,90 g Błonnik pokarmowy 48,10 g Sól 3,50 g

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-07-14 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2025-07-14 poniedziałek	C2- Dieta Lekwastrawna	chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Jogurt naturalny 150g- 1szt. (MLE.) Twarożek z pietruszką 120g (MLE.) Dżem porcjowany 1szt-25g Pomidor sparzony 100g 2 szt Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 608,60 kcal Białko ogółem 33,00 g Tłuszcz 16,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 10,50 g Węglowodny przyswajalne 77,90 g cukry suma 57,30 g Błonnik pokarmowy 8,50 g Sól 0,70 g		Szczawiowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL.) Sos mięsny ala bolognese 200g (GLU Psz, SEL.) Makaron gotowany 200g (GLU Psz.) Fasolka szparagowa duszona 150g herbata dzika róża/ jabłko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 901,10 kcal Białko ogółem 39,40 g Tłuszcz 20,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 3,00 g Węglowodny przyswajalne 132,70 g cukry suma 15,80 g Błonnik pokarmowy 16,30 g Sól 0,30 g		Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Paprykarz szczeciński 1 szt 130g (GLU Psz, RYB.) Mix salát z olejem i marchewką 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 576,10 kcal Białko ogółem 17,20 g Tłuszcz 26,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 7,80 g Węglowodny przyswajalne 62,70 g cukry suma 13,10 g Błonnik pokarmowy 5,50 g Sól 2,10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 085,80 kcal Białko ogółem 89,60 g Tłuszcz 64,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 21,30 g Węglowodny przyswajalne 273,30 g cukry suma 86,20 g Błonnik pokarmowy 30,30 g Sól 3,10 g

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-07-14 KUCHNIA SZPITALNA

2025-07-14 poniedziałek	C3 Ograniczenie łatwoprzys. węglu(CukrzycaIIa)	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
		chleb wielozłamiasty 115g (GLU Ows, GLU Żyt.) Masło roślinne rama 10g Twarożek z pietruszką 120g (MLE) rzodkiewka 50g Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 471,20 kcal Białko ogółem 28,30 g Tłuszcz 18,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 4,50 g Węglowodny przyswajalne 42,20 g cukry suma 9,40 g Błonnik pokarmowy 12,50 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	Szczawiowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL) Sos mięsny pomidorowy z soczewicą 250g A (GLU Psz, SEL) Makaron pełnoziarnisty 200g (GLU Psz) Fasolka szparagowa duszona 150g Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 813,70 kcal Białko ogółem 66,90 g Tłuszcz 11,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 1,80 g Węglowodny przyswajalne 102,80 g cukry suma 10,30 g Błonnik pokarmowy 23,10 g Sól 0,40 g		Chleb graham 90g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Jajko gotowane 1szt -50g (JAJ) Paprykarz szczeciński 1 szt 130g (GLU Psz, RYB) ogórek 50g Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 510,50 kcal Białko ogółem 23,60 g Tłuszcz 18,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 3,40 g Węglowodny przyswajalne 57,60 g cukry suma 8,90 g Błonnik pokarmowy 6,50 g Sól 2,20 g	Pieczewo żytnio-pszenno-razowe 60g (GLU Psz, GLU Żyt.) Ser żółty 60g A (MLE) Mix sałat 30g Wartość energetyczna[kcal] 309,90 kcal Białko ogółem 20,30 g Tłuszcz 15,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 11,00 g Węglowodny przyswajalne 23,20 g cukry suma 1,70 g Błonnik pokarmowy 5,00 g Sól 0,80 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 159,30 kcal Białko ogółem 142,90 g Tłuszcz 65,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22,10 g Węglowodny przyswajalne 230,90 g cukry suma 35,40 g Błonnik pokarmowy 47,10 g Sól 4,70 g

Wydruk z MAPI JADLOSPIS 2

Formularz:Jadlospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

strona 15 z 16

Wydrukował: q. Data i godzina wydruku: 2025-07-07 14:01:55

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-07-14 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2025-07-14 poniedziałek	P1 - Dieta Podstawowa Dziecięca	Chleb wielozłamiasty 40g (GLU Ows, GLU Żyt.) Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Twarożek z pietruszką 120g (MLE) Dżem porcjowany 1szt-25g rzodkiewka 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 455,80 kcal Białko ogółem 25,40 g Tłuszcz 16,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 8,80 g Węglowodny przyswajalne 48,70 g cukry suma 49,70 g Błonnik pokarmowy 9,10 g Sól 0,70 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	Szczawiowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL) Sos mięsny pomidorowy z soczewicą 200g (GLU Psz, SEL) Makaron gotowany 100g A (GLU Psz.) Fasolka szparagowa duszona 100g herbata dzika róża/ jabłko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 727,00 kcal Białko ogółem 35,00 g Tłuszcz 12,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 2,10 g Węglowodny przyswajalne 110,40 g cukry suma 13,70 g Błonnik pokarmowy 19,00 g Sól 0,30 g	Jabłko 150g Wartość energetyczna[kcal] 54,80 kcal Białko ogółem 0,40 g Tłuszcz 0,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem g Węglowodny przyswajalne 11,10 g cukry suma 10,60 g Błonnik pokarmowy 2,20 g Sól g	Chleb żytnio-pszenny 60g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Paprykarz szczeciński 1 szt 130g (GLU Psz, RYB), ogórek 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 462,00 kcal Białko ogółem 13,60 g Tłuszcz 21,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 7,30 g Węglowodny przyswajalne 51,30 g cukry suma 12,30 g Błonnik pokarmowy 2,80 g Sól 2,00 g		Wartość energetyczna[kcal] 1 810,60 kcal Białko ogółem 78,80 g Tłuszcz 51,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 20,30 g Węglowodny przyswajalne 238,00 g cukry suma 100,10 g Błonnik pokarmowy 33,10 g Sól 3,20 g

Wydruk z MAPI JADLOSPIS 2

Formularz:Jadlospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

strona 16 z 16

Wydrukował: q. Data i godzina wydruku: 2025-07-07 14:01:55

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