

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-07-15 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-07-15 wtorek	1-Podstawowa	Bulka Grahamka 1szt-70g (GLU Psz.) Chleb żytnio- pszeniczny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Jajko gotowane 1szt -50g (JAJ.) Kiełbasa pieprzowa-wędliną z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 60g Mix салат z olejem i marchewką 50g Arbuz 150g Kawa z mlekiem 250 ml A (GLU Psz, MLE) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 94.4 /(porcja 670g) = 629,40 kcal Białko ogółem (100g)= 4.4 /(porcja 670g) = 29,40 g Tłuszcz (100g)= 4.1 /(porcja 670g) = 27,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.6 /(porcja 670g) = 10,90 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9.6 /(porcja 670g) = 64,20 g cukry suma (100g)= 2.4 /(porcja 670g) = 15,90 g Błonnik pokarmowy (100g)= .9 /(porcja 670g) = 6,30 g Sól (100g)= .3 /(porcja 670g) = 2,10 g		Jarzynowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, SEL.) Kurczak pieczony 150gA Ziemniaki 200g a Salatka z czerwonej kapusty 150g (JAJ, GOR.) Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 89 /(porcja 1050g) = 889,60 kcal Białko ogółem (100g)= 4.4 /(porcja 1050g) = 43,50 g Tłuszcz (100g)= 3.2 /(porcja 1050g) = 32,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .6 /(porcja 1050g) = 6,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10 /(porcja 1050g) = 100,20 g cukry suma (100g)= 2.2 /(porcja 1050g) = 21,60 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2.2 /(porcja 1050g) = 21,70 g Sól (100g)= .2 /(porcja 1050g) = 1,80 g		Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio- pszeniczny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Pasta twarogowa ze szpinakiem 120g A (MLE) Sok pomidorowy 200 ml (SEL.) Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 91.9 /(porcja 551g) = 510,60 kcal Białko ogółem (100g)= 4.1 /(porcja 551g) = 22,50 g Tłuszcz (100g)= 3.6 /(porcja 551g) = 20,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.8 /(porcja 551g) = 9,90 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10.3 /(porcja 551g) = 57,50 g cukry suma (100g)= 3.2 /(porcja 551g) = 17,60 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.5 /(porcja 551g) = 8,30 g Sól (100g)= .1 /(porcja 551g) = 0,70 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 029,60 kcal Białko ogółem 95,40 g Tłuszcz 79,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 27,20 g Węglowodny przyswajalne 221,90 g cukry suma 55,10 g Błonnik pokarmowy 36,30 g Sól 4,60 g	

skrypt. 03.07.25r.
DIETETYK
mgr Anna Klasa

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 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: 2025-07-09 09:58:47

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-07-15 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-07-15 wtorek	2-Latwostrawna	Bulka Grahamka 1szt-70g (<i>GLU Psz</i> ,) Chleb żytnio- pszeniczny 30g (<i>GLU Psz, GLU Żyt</i> ,) masło porcjowane 10g (<i>MLE</i> ,) Jajko gotowane 1szt -50g (<i>JAJ</i> ,) Kielbasa pieprzowa- wędlina z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 60g Mix салат z olejem i marchewką 50g Arbuz 150g Kawa z mlekiem 250 ml A (<i>GLU Psz, MLE</i> ,) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 94.4 /(porcja 670g) = 629,40 kcal Białko ogółem (100g)= 4.4 /(porcja 670g) = 29,40 g Tłuszcz (100g)= 4.1 /(porcja 670g) = 27,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.6 /(porcja 670g) = 10,90 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9.6 /(porcja 670g) = 64,20 g cukry suma (100g)= 2.4 /(porcja 670g) = 15,90 g Błonnik pokarmowy (100g)= .9 /(porcja 670g) = 6,30 g Sól (100g)= .3 /(porcja 670g) = 2,10 g		Jarzynowa z ziemniakami 300ml A (<i>GLU Psz, SEL</i> ,) Kurczak duszony 150g A Sos potrawkowy 120g (<i>GLU Psz, MLE, SEL</i> ,) Ziemniaki 200g a Marchew baby duszona z sezamem 150g (<i>SEZ</i> ,) Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 88.6 /(porcja 1170g) = 983,90 kcal Białko ogółem (100g)= 4.6 /(porcja 1170g) = 50,60 g Tłuszcz (100g)= 2.8 /(porcja 1170g) = 31,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .6 /(porcja 1170g) = 7,10 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10.4 /(porcja 1170g) = 115,10 g cukry suma (100g)= 1.7 /(porcja 1170g) = 18,50 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2.5 /(porcja 1170g) = 27,50 g Sól (100g)= .1 /(porcja 1170g) = 0,80 g		Chleb graham 60g (<i>GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt</i> ,) Chleb żytnio- pszeniczny 30g (<i>GLU Psz, GLU Żyt</i> ,) masło porcjowane 10g (<i>MLE</i> ,) Pasta twarogowa ze szpinakiem 120g A (<i>MLE</i> ,) Sok pomidorowy 200 ml (<i>SEL</i> ,) Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 91.9 /(porcja 551g) = 510,60 kcal Białko ogółem (100g)= 4.1 /(porcja 551g) = 22,50 g Tłuszcz (100g)= 3.6 /(porcja 551g) = 20,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.8 /(porcja 551g) = 9,90 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10.3 /(porcja 551g) = 57,50 g cukry suma (100g)= 3.2 /(porcja 551g) = 17,60 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.5 /(porcja 551g) = 8,30 g Sól (100g)= .1 /(porcja 551g) = 0,70 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 123,90 kcal Białko ogółem 102,50 g Tłuszcz 78,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 27,90 g Węglowodny przyswajalne 236,80 g cukry suma 52,00 g Błonnik pokarmowy 42,10 g Sól 3,60 g	

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 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: 2025-07-09 09:58:47

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-07-15 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-07-15 wtorek 3-Latwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Bulka pszenna 100g (GLU Psz, SOJ, GLU Jęcz.) Kielbasa pieprzowa-wędlina z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 60g Mix salat z olejem i marchewką 50g Kawa z mlekiem 250 ml A (GLU Psz, MLE.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 101.2 /(porcja 460g)= 460,10 kcal Białko ogółem (100g)= 5.1 /(porcja 460g)= 23,00 g Tłuszcz (100g)= 2.9 /(porcja 460g)= 13,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .9 /(porcja 460g)= 4,00 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 13.5 /(porcja 460g)= 61,20 g cukry suma (100g)= 2.1 /(porcja 460g)= 9,70 g Błonnik pokarmowy (100g)= .8 /(porcja 460g)= 3,50 g Sól (100g)= .6 /(porcja 460g)= 2,70 g	Jogurt naturalny 150g-1szt. (MLE.) Arbuz 150g Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 27.1 /(porcja 300g)= 82,10 kcal Białko ogółem (100g)= 1.4 /(porcja 300g)= 4,30 g Tłuszcz (100g)= .7 /(porcja 300g)= 2,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .5 /(porcja 300g)= 1,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 3.8 /(porcja 300g)= 11,40 g cukry suma (100g)= 3.6 /(porcja 300g)= 11,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= .1 /(porcja 300g)= 0,20 g Sól (100g)= 0 /(porcja 300g)= 0,10 g	Jarzynowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, SEL.) Kurczak duszony 130g A Ziemniaki 200g a Marchew baby duszona z sezamem 150g (SEZ.) Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 79.6 /(porcja 1030g)= 796,00 kcal Białko ogółem (100g)= 4.1 /(porcja 1030g)= 41,30 g Tłuszcz (100g)= 2.6 /(porcja 1030g)= 26,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .6 /(porcja 1030g)= 5,60 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9.1 /(porcja 1030g)= 90,80 g cukry suma (100g)= 1.7 /(porcja 1030g)= 17,10 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2.5 /(porcja 1030g)= 24,70 g Sól (100g)= .1 /(porcja 1030g)= 0,70 g	Skyr naturalny 150g (MLE.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 64.3 /(porcja 150g)= 96,00 kcal Białko ogółem (100g)= 12.1 /(porcja 150g)= 18,00 g Tłuszcz (100g)= 0 /(porcja 150g)= g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 0 /(porcja 150g)= g Węglowodny przyswajalne (100g)= 4.1 /(porcja 150g)= 6,20 g cukry suma (100g)= 4.1 /(porcja 150g)= 6,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= 0 /(porcja 150g)= g Sól (100g)= .1 /(porcja 150g)= 0,20 g	Bulka pszenna 100g (GLU Psz, SOJ, GLU Jęcz.) Pasta twarogowa ze szpinakiem 120g A (MLE.) Pomidor sparzony 100g 2 szt Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 94.3 /(porcja 451g)= 428,80 kcal Białko ogółem (100g)= 4.9 /(porcja 451g)= 22,00 g Tłuszcz (100g)= 1.7 /(porcja 451g)= 7,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .9 /(porcja 451g)= 4,20 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 14.2 /(porcja 451g)= 64,50 g cukry suma (100g)= 3.2 /(porcja 451g)= 14,50 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.1 /(porcja 451g)= 5,10 g Sól (100g)= .4 /(porcja 451g)= 1,80 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 863,00 kcal Białko ogółem 108,60 g Tłuszcz 49,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 15,20 g Węglowodny przyswajalne 234,10 g cukry suma 58,50 g Błonnik pokarmowy 33,50 g Sól 5,50 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 3 z 16

Wydrukował: q, Data i godzina wydruku: 2025-07-09 09:58:47

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-07-15 KUCHNIA SZPITALNA

2025-07-15 wtorek

4-Latwostrawna z ogr.sub.pobudz.wyd.soku żółtek.

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
	Bulka Grahamka 1szt-70g (GLU Psz,) 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 Kawa z mlekiem 250 ml A (GLU Psz, MLE,) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 111,6 /(porcja 470g)= 531,40 kcal Białko ogółem (100g)= 4,9 /(porcja 470g)= 23,50 g Tłuszcz (100g)= 4,6 /(porcja 470g)= 21,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2 /(porcja 470g)= 9,50 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12,1 /(porcja 470g)= 57,60 g cukry suma (100g)= 2,1 /(porcja 470g)= 10,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,3 /(porcja 470g)= 6,10 g Sól (100g)= ,5 /(porcja 470g)= 2,10 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	Jarzynowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, SEL,) Kurczak duszony 130g A Ziemniaki 300g A Marchew baby duszona z sezamem 150g (SEZ,) Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 84,4 /(porcja 1130g)= 938,00 kcal Białko ogółem (100g)= 4 /(porcja 1130g)= 44,90 g Tłuszcz (100g)= 2,4 /(porcja 1130g)= 26,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= ,5 /(porcja 1130g)= 5,60 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10,9 /(porcja 1130g)= 120,80 g cukry suma (100g)= 1,7 /(porcja 1130g)= 18,90 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2,9 /(porcja 1130g)= 31,70 g Sól (100g)= ,1 /(porcja 1130g)= 0,80 g	Arbuz 150g Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 18,8 /(porcja 150g)= 28,10 kcal Białko ogółem (100g)= ,3 /(porcja 150g)= 0,50 g Tłuszcz (100g)= ,1 /(porcja 150g)= 0,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 0 /(porcja 150g)= g Węglowodny przyswajalne (100g)= 4,2 /(porcja 150g)= 6,30 g cukry suma (100g)= 4 /(porcja 150g)= 5,90 g Błonnik pokarmowy (100g)= ,2 /(porcja 150g)= 0,20 g Sól (100g)= 0 /(porcja 150g)= g	Bulka pszenna 75g (GLU Psz, SOJ, GLU Jęcz,) masło porcjowane 10g (MLE,) Pasta twarogowa ze szpinakiem 120g A (MLE,) Pomidor sparzony 100g 2 szt Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 109,9 /(porcja 436g)= 477,80 kcal Białko ogółem (100g)= 4,7 /(porcja 436g)= 20,30 g Tłuszcz (100g)= 4,3 /(porcja 436g)= 18,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2,3 /(porcja 436g)= 9,80 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12,4 /(porcja 436g)= 53,90 g cukry suma (100g)= 3,2 /(porcja 436g)= 14,10 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1 /(porcja 436g)= 4,40 g Sól (100g)= ,3 /(porcja 436g)= 1,50 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 029,30 kcal Białko ogółem 93,00 g Tłuszcz 69,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 26,30 g Węglowodny przyswajalne 243,70 g cukry suma 54,00 g Błonnik pokarmowy 42,40 g Sól 4,50 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 4 z 16

Wydrukował: q, Data i godzina wydruku: 2025-07-09 09:58:47

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-07-15 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2025-07-15 wtorek 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+ziemniaki 500ml Papka (GLU Psz, MLE, SEL.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 62,9 /(porcja 500g)= 314,50 kcal Białko ogółem (100g)= 3,8 /(porcja 500g)= 18,80 g Tłuszcz (100g)= 2,7 /(porcja 500g)= 13,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,3 /(porcja 500g)= 6,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 5,3 /(porcja 500g)= 26,30 g cukry suma (100g)= 1 /(porcja 500g)= 4,90 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,5 /(porcja 500g)= 7,60 g Sól (100g)= 0 /(porcja 500g)= 0,20 g	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 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 2025-07-15 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2025-07-15 wtorek 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)= 36,980 /(porcja 1g)= 369,80 kcal Białko ogółem (100g)= 18,63 /(porcja 1g)= 18,60 g Tłuszcz (100g)= 17,45 /(porcja 1g)= 17,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 8,72 /(porcja 1g)= 8,70 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 32,28 /(porcja 1g)= 32,30 g cukry suma (100g)= 3,80 /(porcja 1g)= 3,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= 8,75 /(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 2025-07-15 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-07-15 wtorek 7- kontrolowana zawartość kw. tłuszczowych (sercowa)	Bulka Grahamka 1szt-70g (GLU Psz.) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) Masło roślinne rama 10g Jajko gotowane 1szt -50g (JAJ.) Kiełbasa pieprzowa-wędlina z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 60g Mix салат z olejem i marchewką 50g Arbuz 150g Kawa z mlekiem 250 ml A (GLU Psz, MLE) Wartość energetyczna[kcal] 607,70 kcal Białko ogółem 29,30 g Tłuszcz 24,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 6,70 g Węglowodny przyswajalne 64,10 g cukry suma 15,80 g Błonnik pokarmowy 6,30 g Sól 2,20 g		Jarzynowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, SEL.) Kurczak duszony 150g A Ziemniaki 200g a Salatka z czerwonej kapusty 150g (JAJ, GOR.) Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 898,60 kcal Białko ogółem 43,50 g Tłuszcz 33,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 6,50 g Węglowodny przyswajalne 100,20 g cukry suma 21,60 g Błonnik pokarmowy 21,70 g Sól 1,80 g		Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) Pasta twarogowa ze szpinakiem 120g A (MLE.) Sok pomidorowy 200 ml (SEL.) Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 435,80 kcal Białko ogółem 22,50 g Tłuszcz 12,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 4,40 g Węglowodny przyswajalne 57,40 g cukry suma 17,60 g Błonnik pokarmowy 8,30 g Sól 0,70 g		Wartość energetyczna[kcal] 1 942,10 kcal Białko ogółem 95,30 g Tłuszcz 69,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 17,60 g Węglowodny przyswajalne 221,70 g cukry suma 55,00 g Błonnik pokarmowy 36,30 g Sól 4,70 g

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadłospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

strona 7 z 16

Wydrukował: q. Data i godzina wydruku: 2025-07-09 09:58:47

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-07-15 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-07-15 wtorek 9- Bogatobiałkowa	Bulka Grahamka 1szt-70g (GLU Psz.) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Jajko gotowane 1szt -50g (JAJ.) Kiełbasa pieprzowa-wędlina z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 60g Mix салат z olejem i marchewką 50g Kawa z mlekiem 250 ml A (GLU Psz, MLE) Wartość energetyczna[kcal] 100g)= 114,3 /porcja 520g)= 601,30 kcal Białko ogółem (100g)= 5,5 /porcja 520g)= 28,90 g Tłuszcz (100g)= 5,2 /porcja 520g)= 27,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2,1 /porcja 520g)= 10,90 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11 /porcja 520g)= 57,80 g cukry suma (100g)= 1,9 /porcja 520g)= 10,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,2 /porcja 520g)= 6,10 g Sól (100g)= 4 /porcja 520g)= 2,10 g	Jogurt naturalny 150g-1szt. (MLE.) Arbuz 150g Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 27,1 /porcja 300g)= 82,10 kcal Białko ogółem (100g)= 1,4 /porcja 300g)= 4,30 g Tłuszcz (100g)= 7 /porcja 300g)= 2,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 5 /porcja 300g)= 1,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 3,8 /porcja 300g)= 11,40 g cukry suma (100g)= 3,6 /porcja 300g)= 11,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1 /porcja 300g)= 0,20 g Sól (100g)= 0 /porcja 300g)= 0,10 g	Krupnik 300 ml A (GLU Psz, SEL.) Kurczak duszony 150g A Sos potrawkowy 120g (GLU Psz, MLE, SEL.) Ziemniaki 200g a Marchew baby duszona z sezamem 150g (SEZ.) Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 100,4 /porcja 1170g)= 1 115,40 kcal Białko ogółem (100g)= 5 /porcja 1170g)= 55,40 g Tłuszcz (100g)= 2,8 /porcja 1170g)= 30,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 7 /porcja 1170g)= 7,20 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12,7 /porcja 1170g)= 140,90 g cukry suma (100g)= 1,7 /porcja 1170g)= 19,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2,8 /porcja 1170g)= 31,60 g Sól (100g)= 1 /porcja 1170g)= 0,90 g	Jogurt owocowy 1szt-100g (MLE.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 79 /porcja 100g)= 79,00 kcal Białko ogółem (100g)= 3,2 /porcja 100g)= 3,20 g Tłuszcz (100g)= 1,6 /porcja 100g)= 1,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,1 /porcja 100g)= 1,10 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 13 /porcja 100g)= 13,00 g cukry suma (100g)= 0 /porcja 100g)= g Błonnik pokarmowy (100g)= 0 /porcja 100g)= g Sól (100g)= 1 /porcja 100g)= 0,10 g	Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Pasta twarogowa ze szpinakiem 120g A (MLE.) Sok pomidorowy 200 ml (SEL.) Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 91,9 /porcja 551g)= 510,60 kcal Białko ogółem (100g)= 4,1 /porcja 551g)= 22,50 g Tłuszcz (100g)= 3,6 /porcja 551g)= 20,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,8 /porcja 551g)= 9,90 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10,3 /porcja 551g)= 57,50 g cukry suma (100g)= 3,2 /porcja 551g)= 17,60 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,5 /porcja 551g)= 8,30 g Sól (100g)= 1 /porcja 551g)= 0,70 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 388,40 kcal Białko ogółem 114,30 g Tłuszcz 81,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 30,50 g Węglowodny przyswajalne 280,60 g cukry suma 57,80 g Błonnik pokarmowy 46,20 g Sól 3,90 g

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadłospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

strona 8 z 16

Wydrukował: q. Data i godzina wydruku: 2025-07-09 09:58:47

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-07-15 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-07-15 wtorek 6-Z ograniczeniem łatwo przysw. węgl.(Cukrzycowa)	Bulka Grahamka 1szt-70g (<i>GLU Psz.</i>) masło porcjowane 10g (<i>MLE</i>.) Jajko gotowane 1szt -50g (<i>JAJ</i>.) Kielbasa pieprzowa-wędlina z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 60g Mix салат z olejem i marchewką 50g Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 90 /(porcja 490g)= 450,10 kcal Białko ogółem (100g)= 4,5 /(porcja 490g)= 22,60 g Tłuszcz (100g)= 4,6 /(porcja 490g)= 23,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,8 /(porcja 490g)= 8,80 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 7,1 /(porcja 490g)= 35,70 g cukry suma (100g)= .4 /(porcja 490g)= 2,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= .9 /(porcja 490g)= 4,70 g Sól (100g)= .4 /(porcja 490g)= 2,00 g	Jogurt naturalny 150g-1szt. (<i>MLE</i>.) Arbuz 150g Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 27,1 /(porcja 300g)= 82,10 kcal Białko ogółem (100g)= 1,4 /(porcja 300g)= 4,30 g Tłuszcz (100g)= .7 /(porcja 300g)= 2,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .5 /(porcja 300g)= 1,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 3,8 /(porcja 300g)= 11,40 g cukry suma (100g)= 3,6 /(porcja 300g)= 11,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= .1 /(porcja 300g)= 0,20 g Sól (100g)= 0 /(porcja 300g)= 0,10 g	Jarzynowa z ziemniakami 300ml A (<i>GLU Psz, SEL</i>.) Kurczak duszony 150g A Ziemniaki 200g A Salatka z czerwonej kapusty 150g (<i>JAJ, GOR</i>.) Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 84,7 /(porcja 1050g)= 846,70 kcal Białko ogółem (100g)= 4,3 /(porcja 1050g)= 43,10 g Tłuszcz (100g)= 3,3 /(porcja 1050g)= 32,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .6 /(porcja 1050g)= 6,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 8,8 /(porcja 1050g)= 88,10 g cukry suma (100g)= 1,9 /(porcja 1050g)= 18,60 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2,2 /(porcja 1050g)= 21,70 g Sól (100g)= .2 /(porcja 1050g)= 1,80 g		Chleb graham 90g (<i>GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt</i>.) masło porcjowane 10g (<i>MLE</i>.) Pasta twarogowa ze szpinakiem 120g A (<i>MLE</i>.) Sok pomidorowy 200 ml (<i>SEL</i>.) Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 88,2 /(porcja 551g)= 489,90 kcal Białko ogółem (100g)= 4,2 /(porcja 551g)= 23,20 g Tłuszcz (100g)= 3,6 /(porcja 551g)= 20,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,8 /(porcja 551g)= 9,90 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9,2 /(porcja 551g)= 51,30 g cukry suma (100g)= 2,3 /(porcja 551g)= 13,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,6 /(porcja 551g)= 9,10 g Sól (100g)= .1 /(porcja 551g)= 0,80 g	Pieczewo żytnio-pszenno-razowe 60g (<i>GLU Psz, GLU Żyt</i>.) masło 10g (<i>MLE</i>.) Golonkowa delikatesowa z indyka 40g (<i>GLU Psz, SEL, GOR</i>.) Ogórek 30g Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 179,2 /(porcja 140g)= 252,40 kcal Białko ogółem (100g)= 7,4 /(porcja 140g)= 10,40 g Tłuszcz (100g)= 8,2 /(porcja 140g)= 11,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 4,2 /(porcja 140g)= 6,00 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 16,9 /(porcja 140g)= 23,90 g cukry suma (100g)= 1,4 /(porcja 140g)= 2,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= 3,5 /(porcja 140g)= 4,90 g Sól (100g)= .4 /(porcja 140g)= 0,50 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 121,20 kcal Białko ogółem 103,60 g Tłuszcz 89,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 32,50 g Węglowodny przyswajalne 210,40 g cukry suma 46,60 g Błonnik pokarmowy 40,60 g Sól 5,20 g

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-07-15 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-07-15 wtorek GL- Bezglutenowa	chleb bezglutenowy 105g masło porcjowane 10g (<i>MLE</i>.) Jajko gotowane 1szt -50g (<i>JAJ</i>.) Kielbasa pieprzowa-wędlina z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 60g Mix салат z olejem i marchewką 50g Arbuz 150g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 75,3 /(porcja 675g)= 502,00 kcal Białko ogółem (100g)= 2,6 /(porcja 675g)= 17,10 g Tłuszcz (100g)= 4,2 /(porcja 675g)= 27,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,3 /(porcja 675g)= 8,90 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 6,8 /(porcja 675g)= 45,00 g cukry suma (100g)= 2,2 /(porcja 675g)= 14,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= .2 /(porcja 675g)= 1,50 g Sól (100g)= .4 /(porcja 675g)= 2,40 g		Jarzynowa z ziemniakami 300ml bez glutenowa Kurczak duszony 150g A Ziemniaki 300g A Salatka z czerwonej kapusty 150g (<i>JAJ, GOR</i>.) Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 92,6 /(porcja 1150g)= 1 029,10 kcal Białko ogółem (100g)= 4,8 /(porcja 1150g)= 53,40 g Tłuszcz (100g)= 2,8 /(porcja 1150g)= 31,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .6 /(porcja 1150g)= 6,50 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11,1 /(porcja 1150g)= 123,40 g cukry suma (100g)= 1,9 /(porcja 1150g)= 21,10 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2,5 /(porcja 1150g)= 28,10 g Sól (100g)= .2 /(porcja 1150g)= 1,80 g		chleb bezglutenowy 105g masło porcjowane 10g (<i>MLE</i>.) Pasta twarogowa ze szpinakiem 120g A (<i>MLE</i>.) Sok pomidorowy 200 ml (<i>SEL</i>.) Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 84,7 /(porcja 566g)= 470,30 kcal Białko ogółem (100g)= 2,5 /(porcja 566g)= 14,10 g Tłuszcz (100g)= 4,4 /(porcja 566g)= 24,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,8 /(porcja 566g)= 9,90 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 8,7 /(porcja 566g)= 48,30 g cukry suma (100g)= 3,4 /(porcja 566g)= 18,90 g Błonnik pokarmowy (100g)= .7 /(porcja 566g)= 4,00 g Sól (100g)= .3 /(porcja 566g)= 1,60 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 001,40 kcal Białko ogółem 84,60 g Tłuszcz 83,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 25,30 g Węglowodny przyswajalne 216,70 g cukry suma 54,80 g Błonnik pokarmowy 33,60 g Sól 5,80 g

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-07-15 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-07-15 wtorek	ML- Bezmleczna	Bulka Grahamka 1szt-70g (GLU Psz.) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) Masło roślinne rama 10g Jajko gotowane 1szt-50g (JAJ.) Kiełbasa pieprzowa-wędlina z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 60g Mix салат z olejem i marchewką 50g Arbuz 150g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 82.9 /(porcja 670g)= 552,80 kcal Białko ogółem (100g)= 3.8 /(porcja 670g)= 25,60 g Tłuszcz (100g)= 3.2 /(porcja 670g)= 21,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .7 /(porcja 670g)= 4,70 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9.2 /(porcja 670g)= 61,60 g cukry suma (100g)= 2 /(porcja 670g)= 13,40 g Błonnik pokarmowy (100g)= .9 /(porcja 670g)= 6,20 g Sól (100g)= .3 /(porcja 670g)= 2,10 g		Jarzynowa z ziemniakami 300ml bez mleczna Kurczak duszony 150g A Ziemniaki 300g A Sos potrawkowy 120g A b/g (SEL.) Marchew baby duszona z sezamem 150g (SEZ.) Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 83.3 /(porcja 1270g)= 1 040,60 kcal Białko ogółem (100g)= 3.9 /(porcja 1270g)= 48,30 g Tłuszcz (100g)= 3 /(porcja 1270g)= 37,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .6 /(porcja 1270g)= 6,90 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9.4 /(porcja 1270g)= 117,80 g cukry suma (100g)= 1.5 /(porcja 1270g)= 18,60 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2.5 /(porcja 1270g)= 30,90 g Sól (100g)= .1 /(porcja 1270g)= 1,30 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.) Rukola 10g Sok pomidorowy 200 ml (SEL.) Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 76.3 /(porcja 690g)= 544,70 kcal Białko ogółem (100g)= 2.6 /(porcja 690g)= 18,30 g Tłuszcz (100g)= 2.9 /(porcja 690g)= 20,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .5 /(porcja 690g)= 3,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9.8 /(porcja 690g)= 69,80 g cukry suma (100g)= 2.6 /(porcja 690g)= 18,60 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.1 /(porcja 690g)= 7,80 g Sól (100g)= .3 /(porcja 690g)= 2,20 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 138,10 kcal Białko ogółem 92,20 g Tłuszcz 79,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 14,90 g Węglowodny przyswajalne 249,20 g cukry suma 50,60 g Błonnik pokarmowy 44,90 g Sól 5,60 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 09:58:47

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-07-15 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-07-15 wtorek	We- Wegetariańska	Bulka Grahamka 1szt-70g (GLU Psz.) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Jajko gotowane 2szt-100g (JAJ.) Mix салат z olejem i marchewką 50g Arbuz 150g Kawa z mlekiem 250 ml A (GLU Psz, MLE.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 90.9 /(porcja 660g)= 605,70 kcal Białko ogółem (100g)= 3.7 /(porcja 660g)= 24,60 g Tłuszcz (100g)= 4 /(porcja 660g)= 26,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.6 /(porcja 660g)= 10,80 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9.6 /(porcja 660g)= 63,60 g cukry suma (100g)= 2.4 /(porcja 660g)= 15,90 g Błonnik pokarmowy (100g)= .9 /(porcja 660g)= 6,30 g Sól (100g)= .2 /(porcja 660g)= 1,10 g		Jarzynowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, SEL.) Ziemniaki 200g a Kotlety sojowe smażona 120g (GLU Psz, JAJ, SOJ.) Sos potrawkowy 120g (GLU Psz, MLE, SEL.) Salatka z czerwonej kapusty 150g (JAJ, GOR.) Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 86.3 /(porcja 1140g)= 959,30 kcal Białko ogółem (100g)= 4.4 /(porcja 1140g)= 48,80 g Tłuszcz (100g)= 1.5 /(porcja 1140g)= 16,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .2 /(porcja 1140g)= 2,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12.6 /(porcja 1140g)= 140,10 g cukry suma (100g)= 2.6 /(porcja 1140g)= 28,70 g Błonnik pokarmowy (100g)= 3.1 /(porcja 1140g)= 34,40 g Sól (100g)= .1 /(porcja 1140g)= 1,40 g		Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Pasta twarogowa ze szpinakiem 120g A (MLE.) Sok pomidorowy 200 ml (SEL.) Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 91.9 /(porcja 551g)= 510,60 kcal Białko ogółem (100g)= 4.1 /(porcja 551g)= 22,50 g Tłuszcz (100g)= 3.6 /(porcja 551g)= 20,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.8 /(porcja 551g)= 9,90 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10.3 /(porcja 551g)= 57,50 g cukry suma (100g)= 3.2 /(porcja 551g)= 17,60 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.5 /(porcja 551g)= 8,30 g Sól (100g)= .1 /(porcja 551g)= 0,70 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 075,60 kcal Białko ogółem 95,90 g Tłuszcz 63,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 23,00 g Węglowodny przyswajalne 261,20 g cukry suma 62,20 g Błonnik pokarmowy 49,00 g Sól 3,20 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 09:58:47

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-07-15 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-07-15 wtorek	C1- Dieta podstawowa	Bulka Grahamka 1szt-70g (<i>GLU Psz</i> ,) Chleb żytnio- pszenny 30g (<i>GLU Psz, GLU Żyt</i> ,) masło porcjowane 10g (<i>MLE</i> ,) Jajko gotowane 1szt -50g (<i>JAJ</i> ,) Kielbasa pieprzowa- wędlina z indyka i kurczaka grubo rozdrobiona 60g Mix sałat z olejem i marchewką 50g Arbuz 150g Kawa z mlekiem 250 ml A (<i>GLU Psz, MLE</i> ,) Wartość energetyczna[kcal] 629,40 kcal Białko ogółem 29,40 g Tłuszcz 27,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 10,90 g Węglowodny przyswajalne 64,20 g cukry suma 15,90 g Błonnik pokarmowy 6,30 g Sól 2,10 g		Jarzynowa z ziemniakami 300ml A (<i>GLU Psz, SEL</i> ,) Kurczak pieczony 150gA Ziemniaki 300g A Salatka z czerwonej kapusty 150g (<i>JAJ</i> , <i>GOR</i> ,) Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 946,40 kcal Białko ogółem 44,90 g Tłuszcz 32,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 6,40 g Węglowodny przyswajalne 112,20 g cukry suma 22,30 g Błonnik pokarmowy 24,50 g Sól 1,80 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> ,) Pasta twarogowa ze szpinakiem 120g A (<i>MLE</i> ,) Sok pomidorowy 200 ml (<i>SEL</i> ,) Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 510,60 kcal Białko ogółem 22,50 g Tłuszcz 20,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 9,90 g Węglowodny przyswajalne 57,50 g cukry suma 17,60 g Błonnik pokarmowy 8,30 g Sól 0,70 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 086,40 kcal Białko ogółem 96,80 g Tłuszcz 79,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 27,20 g Węglowodny przyswajalne 233,90 g cukry suma 55,80 g Błonnik pokarmowy 39,10 g Sól 4,60 g

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-07-15 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-07-15 wtorek	C2- Dieta Łatwostrawna	Bulka Grahamka 1szt-70g (<i>GLU Psz</i> ,) Chleb żytnio- pszenny 30g (<i>GLU Psz, GLU Żyt</i> ,) masło porcjowane 10g (<i>MLE</i> ,) Jajko gotowane 1szt -50g (<i>JAJ</i> ,) Kielbasa pieprzowa- wędlina z indyka i kurczaka grubo rozdrobiona 60g Mix sałat z olejem i marchewką 50g Arbuz 150g Kawa z mlekiem 250 ml A (<i>GLU Psz, MLE</i> ,) Wartość energetyczna[kcal] 629,40 kcal Białko ogółem 29,40 g Tłuszcz 27,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 10,90 g Węglowodny przyswajalne 64,20 g cukry suma 15,90 g Błonnik pokarmowy 6,30 g Sól 2,10 g		Jarzynowa 300ml A (<i>GLU Psz, SEL</i> ,) Kurczak duszony 150g A Sos potrawkowy 120g (<i>GLU Psz, MLE, SEL</i> ,) Ziemniaki 300g A Marchew baby duszona z sezamem 150g (<i>SEZ</i> ,) Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 969,70 kcal Białko ogółem 50,30 g Tłuszcz 31,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 7,10 g Węglowodny przyswajalne 112,10 g cukry suma 18,30 g Błonnik pokarmowy 26,80 g Sól 0,80 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> ,) Pasta twarogowa ze szpinakiem 120g A (<i>MLE</i> ,) Sok pomidorowy 200 ml (<i>SEL</i> ,) Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 510,60 kcal Białko ogółem 22,50 g Tłuszcz 20,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 9,90 g Węglowodny przyswajalne 57,50 g cukry suma 17,60 g Błonnik pokarmowy 8,30 g Sól 0,70 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 109,70 kcal Białko ogółem 102,20 g Tłuszcz 78,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 27,90 g Węglowodny przyswajalne 233,80 g cukry suma 51,80 g Błonnik pokarmowy 41,40 g Sól 3,60 g

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-07-15 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-07-15 wtorek	C3-Ograniczenie latw.przys. węglu(CukrzycowaMałki)	Bułka Grahamka 1szt-70g (GLU Psz.) Masło roślinne rama 10g Jajko gotowane 2szt-100g (JAJ.) Kiełbasa pieprzowa-wędlina z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 80g Mix салат z olejem i marchewką 50g Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 505,50 kcal Białko ogółem 31,30 g Tłuszcz 25,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 6,30 g Węglowodny przyswajalne 36,10 g cukry suma 1,90 g Błonnik pokarmowy 4,70 g Sól 2,30 g	Jogurt naturalny 150g-1szt. (MLE.) Arbuz 150g Wartość energetyczna[kcal] 82,10 kcal Białko ogółem 4,30 g Tłuszcz 2,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 1,40 g Węglowodny przyswajalne 11,40 g cukry suma 11,00 g Błonnik pokarmowy 0,20 g Sól 0,10 g	Jarzynowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, SEL.) Kurczak duszony 150g A Ziemniaki 200g a Salatka z czerwonej kapusty 150g (JAJ, GOR.) Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 846,70 kcal Białko ogółem 43,10 g Tłuszcz 32,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 6,40 g Węglowodny przyswajalne 88,10 g cukry suma 18,60 g Błonnik pokarmowy 21,70 g Sól 1,80 g		Chleb graham 90g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Pasta twarogowa ze szpinakiem 200g A (MLE.) Sok pomidorowy 200 ml (SEL.) Szynka tostowa z kurcząt 60g (SOJ.) Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 617,80 kcal Białko ogółem 48,10 g Tłuszcz 17,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 10,00 g Węglowodny przyswajalne 58,50 g cukry suma 18,60 g Błonnik pokarmowy 9,10 g Sól 1,00 g	Pieczywo żytnio-pszenno-razowe 60g (GLU Psz, GLU Żyt.) Golonkowa delikatna z indyka 60g (GLU Psz, SEL, GOR.) Ogórek 30g Wartość energetyczna[kcal] 202,80 kcal Białko ogółem 13,10 g Tłuszcz 4,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 1,30 g Węglowodny przyswajalne 24,30 g cukry suma 2,00 g Błonnik pokarmowy 4,90 g Sól 0,80 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 254,90 kcal Białko ogółem 139,90 g Tłuszcz 82,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 25,40 g Węglowodny przyswajalne 218,40 g cukry suma 52,10 g Błonnik pokarmowy 40,60 g Sól 6,00 g

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-07-15 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-07-15 wtorek	P1- Dieta Podstawowa Dziecięca	Bułka Grahamka 1szt-70g (GLU Psz.) masło porcjowane 10g (MLE.) Jajko gotowane 1szt -50g (JAJ.) Kiełbasa pieprzowa-wędlina z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 60g Mix салат z olejem i marchewką 50g Kawa z mlekiem 250 ml A (GLU Psz, MLE.) Wartość energetyczna[kcal] 524,20 kcal Białko ogółem 26,20 g Tłuszcz 26,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 10,80 g Węglowodny przyswajalne 43,10 g cukry suma 9,40 g Błonnik pokarmowy 4,80 g Sól 2,10 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	Jarzynowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, SEL.) Kurczak pieczony 130g A Ziemniaki 100g Salatka z czerwonej kapusty 100g got (JAJ, GOR.) Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 645,70 kcal Białko ogółem 34,40 g Tłuszcz 28,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 5,50 g Węglowodny przyswajalne 58,40 g cukry suma 13,60 g Błonnik pokarmowy 12,70 g Sól 1,00 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 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) Chleb graham 30g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Pasta twarogowa ze szpinakiem 120g A (MLE.) Sok pomidorowy 200 ml (SEL.) Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 435,00 kcal Białko ogółem 19,20 g Tłuszcz 19,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 9,70 g Węglowodny przyswajalne 44,00 g cukry suma 16,70 g Błonnik pokarmowy 6,20 g Sól 0,60 g		Wartość energetyczna[kcal] 1 744,00 kcal Białko ogółem 84,70 g Tłuszcz 76,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 28,10 g Węglowodny przyswajalne 168,30 g cukry suma 59,40 g Błonnik pokarmowy 23,90 g Sól 3,90 g