

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-07-16 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-07-16 środa	1-Podstawowa	Herbata z cukrem 250ml A Bułka kajzerka 1szt-60g Chleb graham 30g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt,) masło porcjowane 10g (MLE) Skrz jagodowy 150g (MLE) Szynka tostowa z kurcząt 60g (SOJ,) Rukola 10g Papryka świeża 80g Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 86 /(porcja 591g)= 506,00 kcal Białko ogółem (100g)= 5.5 /(porcja 591g)= 32,40 g Tłuszcz (100g)= 1.8 /(porcja 591g)= 10,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.3 /(porcja 591g)= 7,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10.5 /(porcja 591g)= 61,90 g cukry suma (100g)= 4.7 /(porcja 591g)= 27,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= .8 /(porcja 591g)= 4,60 g Sól (100g)= .1 /(porcja 591g)= 0,60 g		Pomidorowa z makaronem 300 ml (GLU Psz, MLE, SEL,) Filet drobiowy panierowany 100g (GLU Psz, JAJ, MLE,) Ziemniaki 200g a Surówka porowa 150g A (JAJ, GOR,) herbata dzika róża/ jabłko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 102.3 /(porcja 1000g)= 1 022,90 kcal Białko ogółem (100g)= 3.8 /(porcja 1000g)= 37,60 g Tłuszcz (100g)= 3.9 /(porcja 1000g)= 38,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .3 /(porcja 1000g)= 3,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12.3 /(porcja 1000g)= 123,20 g cukry suma (100g)= 2.7 /(porcja 1000g)= 26,70 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2.2 /(porcja 1000g)= 21,70 g Sól (100g)= .1 /(porcja 1000g)= 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 60g (GLU Psz, SEL, GOR,) twarożek 60g A (MLE,) ogórek 50g herbata z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 88.7 /(porcja 520g)= 466,80 kcal Białko ogółem (100g)= 4.5 /(porcja 520g)= 23,90 g Tłuszcz (100g)= 3.2 /(porcja 520g)= 16,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.7 /(porcja 520g)= 8,90 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9.8 /(porcja 520g)= 51,70 g cukry suma (100g)= 2 /(porcja 520g)= 10,60 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.1 /(porcja 520g)= 5,70 g Sól (100g)= .2 /(porcja 520g)= 1,20 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 995,70 kcal Białko ogółem 93,90 g Tłuszcz 66,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 19,70 g Węglowodny przyswajalne 236,80 g cukry suma 65,10 g Błonnik pokarmowy 32,00 g Sól 2,30 g	

2025-07-16 środa
DIETETYK
mgr Anna Klasa

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz: Jadłospis_Tygodniowy_posiłki_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 10:14:47

strona 1 z 16

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-07-16 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-07-16 środa	2-Latwostrawna	Bułka kajzerka 1szt-60g Chleb graham 30g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt,) masło porcjowane 10g (MLE,) Skyr jagodowy 150g (MLE,) Szynka tostowa z kurcząt 60g (SOJ,) Rukola 10g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 96 /(porcja 511g)= 480,20 kcal Białko ogółem (100g)= 6.3 /(porcja 511g)= 31,40 g Tłuszcz (100g)= 2.1 /(porcja 511g)= 10,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.5 /(porcja 511g)= 7,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11.6 /(porcja 511g)= 58,20 g cukry suma (100g)= 4.8 /(porcja 511g)= 24,10 g Błonnik pokarmowy (100g)= .6 /(porcja 511g)= 3,00 g Sól (100g)= .1 /(porcja 511g)= 0,60 g		Pomidorowa z makaronem 300 ml (GLU Psz, MLE, SEL,) Bitka drobiowa gotowana 100g A Sos naturalny 120g A (GLU Psz, MLE,) Ziemniaki 200g a Bukiet warzyw duszony 150g herbata dzika róża/ jabłko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 86.1 /(porcja 1120g)= 956,10 kcal Białko ogółem (100g)= 4.4 /(porcja 1120g)= 49,40 g Tłuszcz (100g)= 2.3 /(porcja 1120g)= 26,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .2 /(porcja 1120g)= 2,60 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11 /(porcja 1120g)= 122,10 g cukry suma (100g)= 1.8 /(porcja 1120g)= 20,40 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2.1 /(porcja 1120g)= 23,70 g Sól (100g)= .1 /(porcja 1120g)= 1,10 g	Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt,) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt,) masło porcjowane 10g (MLE,) twarożek 60g A (MLE,) Golonkowa delikatesowa z indyka 60g (GLU Psz, SEL, GOR,) Mix salat z olejem i marchewką 50g herbata z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 96.3 /(porcja 520g)= 506,80 kcal Białko ogółem (100g)= 4.5 /(porcja 520g)= 23,60 g Tłuszcz (100g)= 4.1 /(porcja 520g)= 21,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.7 /(porcja 520g)= 9,20 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9.7 /(porcja 520g)= 50,80 g cukry suma (100g)= 1.9 /(porcja 520g)= 10,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.1 /(porcja 520g)= 5,50 g Sól (100g)= .2 /(porcja 520g)= 1,20 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 943,10 kcal Białko ogółem 104,40 g Tłuszcz 58,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 19,10 g Węglowodny przyswajalne 231,10 g cukry suma 54,50 g Błonnik pokarmowy 32,20 g Sól 2,90 g		

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadłospis_Tygodniowy_posiłki_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 10:14:47

strona 2 z 16

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-07-16 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-07-16 środa 3-Latwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Bulka pszenna 100g (GLU Psz, SOJ, GLU Jęcz.) Szynka tostowa z kurcząt 60g (SOJ.) Rukola 10g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 87,3 /porcja 420g)= 363,90 kcal Białko ogółem (100g)= 4,7 /porcja 420g)= 19,40 g Tłuszcz (100g)= .5 /porcja 420g)= 2,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .3 /porcja 420g)= 1,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 14,3 /porcja 420g)= 59,40 g cukry suma (100g)= 1,8 /porcja 420g)= 7,70 g Błonnik pokarmowy (100g)= .8 /porcja 420g)= 3,50 g Sól (100g)= .4 /porcja 420g)= 1,70 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	Pomidorowa z makaronem 300 ml (GLU Psz, MLE, SEL.) Bitka drobiowa gotowana 100g A Ziemniaki 200g a marchew duszona 150g A herbata dzika róża/ jablko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 85,9 /porcja 1000g)= 858,60 kcal Białko ogółem (100g)= 4,4 /porcja 1000g)= 44,30 g Tłuszcz (100g)= 2,2 /porcja 1000g)= 22,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .2 /porcja 1000g)= 2,20 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11,2 /porcja 1000g)= 112,10 g cukry suma (100g)= 2,3 /porcja 1000g)= 22,90 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2,2 /porcja 1000g)= 22,10 g Sól (100g)= .1 /porcja 1000g)= 1,30 g	Jogurt naturalny 150g-1szt. (MLE.) Jabiko gotowane 150g Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 36,5 /porcja 300g)= 110,50 kcal Białko ogółem (100g)= 1,4 /porcja 300g)= 4,10 g Tłuszcz (100g)= .8 /porcja 300g)= 2,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .5 /porcja 300g)= 1,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 5,8 /porcja 300g)= 17,50 g cukry suma (100g)= 5,7 /porcja 300g)= 17,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= .5 /porcja 300g)= 1,50 g Sól (100g)= 0 /porcja 300g)= 0,10 g	Bulka pszenna 100g (GLU Psz, SOJ, GLU Jęcz.) twarożek 60g A (MLE.) Golonkowa delikatesowa z indyka 60g (GLU Psz, SEL, GOR.) Mix salat z olejem i marchewką 50g herbata z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 88,9 /porcja 520g)= 467,70 kcal Białko ogółem (100g)= 4,4 /porcja 520g)= 23,30 g Tłuszcz (100g)= 2,5 /porcja 520g)= 13,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .7 /porcja 520g)= 3,70 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11,8 /porcja 520g)= 62,10 g cukry suma (100g)= 1,9 /porcja 520g)= 9,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= .7 /porcja 520g)= 3,40 g Sól (100g)= .5 /porcja 520g)= 2,40 g		Wartość energetyczna[kcal] 1 923,70 kcal Białko ogółem 105,50 g Tłuszcz 40,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 8,60 g Węglowodny przyswajalne 267,60 g cukry suma 74,10 g Błonnik pokarmowy 30,50 g Sól 5,50 g

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadłospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

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

strona 3 z 16

Wydrukował: q. Data i godzina wydruku: 2025-07-09 10:14:47

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-07-16 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-07-16 środa 4-Latwostrawna z ogr. sub.pobudz.wyd.soku żołądk.	Bulka pszenna 75g (GLU Psz, SOJ, GLU Jęcz.) masło porcjowane 10g (MLE.) Szynka tostowa z kurcząt 60g (SOJ.) Rukola 10g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 100,2 /porcja 405g)= 400,90 kcal Białko ogółem (100g)= 4,4 /porcja 405g)= 17,70 g Tłuszcz (100g)= 3 /porcja 405g)= 11,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2 /porcja 405g)= 7,80 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12,2 /porcja 405g)= 48,90 g cukry suma (100g)= 1,8 /porcja 405g)= 7,30 g Błonnik pokarmowy (100g)= .7 /porcja 405g)= 2,80 g Sól (100g)= .3 /porcja 405g)= 1,40 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	Pomidorowa z makaronem 300 ml (GLU Psz, MLE, SEL.) Bitka drobiowa gotowana 100g A Ziemniaki 200g a marchew duszona 150g A herbata dzika róża/ jablko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 95,8 /porcja 1000g)= 957,60 kcal Białko ogółem (100g)= 4,4 /porcja 1000g)= 44,30 g Tłuszcz (100g)= 3,3 /porcja 1000g)= 33,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .3 /porcja 1000g)= 2,90 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11,2 /porcja 1000g)= 112,10 g cukry suma (100g)= 2,3 /porcja 1000g)= 22,90 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2,2 /porcja 1000g)= 22,10 g Sól (100g)= .1 /porcja 1000g)= 1,30 g	Jabiko gotowane 150g Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 37,8 /porcja 150g)= 56,50 kcal Białko ogółem (100g)= .2 /porcja 150g)= 0,30 g Tłuszcz (100g)= .2 /porcja 150g)= 0,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 0 /porcja 150g)= g Węglowodny przyswajalne (100g)= 8,3 /porcja 150g)= 12,40 g cukry suma (100g)= 8,1 /porcja 150g)= 12,10 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1 /porcja 150g)= 1,50 g Sól (100g)= 0 /porcja 150g)= g	Bulka pszenna 75g (GLU Psz, SOJ, GLU Jęcz.) masło porcjowane 10g (MLE.) twarożek 60g A (MLE.) Golonkowa delikatesowa z indyka 60g (GLU Psz, SEL, GOR.) Mix salat z olejem i marchewką 50g herbata z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 97,9 /porcja 505g)= 489,70 kcal Białko ogółem (100g)= 4,3 /porcja 505g)= 21,60 g Tłuszcz (100g)= 4,2 /porcja 505g)= 21,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,8 /porcja 505g)= 9,10 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10,3 /porcja 505g)= 51,50 g cukry suma (100g)= 1,9 /porcja 505g)= 9,40 g Błonnik pokarmowy (100g)= .6 /porcja 505g)= 2,80 g Sól (100g)= .4 /porcja 505g)= 2,10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 027,70 kcal Białko ogółem 98,30 g Tłuszcz 66,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 19,80 g Węglowodny przyswajalne 241,40 g cukry suma 68,20 g Błonnik pokarmowy 29,20 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.

strona 4 z 16

Wydrukował: q. Data i godzina wydruku: 2025-07-09 10:14:47

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-07-16 KUCHNIA SZPITALNA

2025-07-16 środa							
12- Papkowata	Śniadanie 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	2. śniadanie Skyr jagodowy 150g (MLE) zupa warzywna +ryż+masło+mięso drobiowe 500ml (GLU Psz, JAJ, SEL.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 81,3 /(porcja 650g)= 541,90 kcal Białko ogółem (100g)= 6 /(porcja 650g)= 39,80 g Tłuszcz (100g)= 1,9 /(porcja 650g)= 12,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .4 /(porcja 650g)= 2,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9,8 /(porcja 650g)= 65,30 g cukry suma (100g)= 3 /(porcja 650g)= 19,70 g Błonnik pokarmowy (100g)= .7 /(porcja 650g)= 4,30 g Sól (100g)= 0 /(porcja 650g)= 0,10 g	Obiad Mięso+warzywa+masło+ziemiaki 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	Podwieczorek 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	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA Wartość energetyczna[kcal] 2 113,10 kcal Białko ogółem 134,80 g Tłuszcz 64,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 15,50 g Węglowodny przyswajalne 238,00 g cukry suma 34,20 g Błonnik pokarmowy 24,80 g Sól 0,60 g

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-07-16 KUCHNIA SZPITALNA

2025-07-16 środa							
14- Płynna wznociona	Śniadanie 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	2. śniadanie zupa warzywna +ryż+masło+mięso drobiowe 500ml (GLU Psz, JAJ, SEL.) Skyr jagodowy 150g (MLE) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 81,3 /(porcja 650g)= 541,90 kcal Białko ogółem (100g)= 6 /(porcja 650g)= 39,80 g Tłuszcz (100g)= 1,9 /(porcja 650g)= 12,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .4 /(porcja 650g)= 2,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9,8 /(porcja 650g)= 65,30 g cukry suma (100g)= 3 /(porcja 650g)= 19,70 g Błonnik pokarmowy (100g)= .7 /(porcja 650g)= 4,30 g Sól (100g)= 0 /(porcja 650g)= 0,10 g	Obiad 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	Podwieczorek 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	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA Wartość energetyczna[kcal] 2 168,40 kcal Białko ogółem 134,60 g Tłuszcz 68,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 17,90 g Węglowodny przyswajalne 244,00 g cukry suma 33,10 g Błonnik pokarmowy 26,00 g Sól 0,50 g

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-07-16 KUCHNIA SZPITALNA

2025-07-16 środa	7- kontrolowana zawartość kw. tłuszczowych(sercowa)	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
		Bulka kajzerka 1szt-60g Chleb graham 30g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Masło roślinne rama 10g Skrz jagodowy 150g (MLE) Szynka tostowa z kurcząt 60g (SOJ.) Rukola 10g Papryka świeża 80g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 484,30 kcal Białko ogółem 32,40 g Tłuszcz 8,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 3,20 g Węglowodny przyswajalne 61,80 g cukry suma 27,70 g Błonnik pokarmowy 4,60 g Sól 0,60 g		Pomidorowa z makaronem 300 ml (GLU Psz, MLE, SEL.) Bitka drobiowa gotowana 100g A Sos naturalny 120g A (GLU Psz, MLE.) Ziemniaki 200g a Surówka porowa 150g A (JAJ, GOR.) herbata dzika róża/ jablko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 1 055,10 kcal Białko ogółem 47,00 g Tłuszcz 34,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 3,30 g Węglowodny przyswajalne 131,20 g cukry suma 27,20 g Błonnik pokarmowy 22,50 g Sól 1,00 g		Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) Masło roślinne rama 10g twarożek 60g A (MLE.) Golonkowa delikatesowa z indyka 60g (GLU Psz, SEL, GOR.) ogórek 50g herbata z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 445,10 kcal Białko ogółem 23,80 g Tłuszcz 14,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 4,70 g Węglowodny przyswajalne 51,60 g cukry suma 10,50 g Błonnik pokarmowy 5,70 g Sól 1,20 g		Wartość energetyczna[kcal] 1 984,50 kcal Białko ogółem 103,20 g Tłuszcz 57,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 11,20 g Węglowodny przyswajalne 244,60 g cukry suma 65,40 g Błonnik pokarmowy 32,80 g Sól 2,80 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 10:14:47

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-07-16 KUCHNIA SZPITALNA

2025-07-16 środa	9- Bogatobiałkowa	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
		Bulka kajzerka 1szt-60g Chleb graham 30g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Szynka tostowa z kurcząt 60g (SOJ.) Rukola 10g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 100 /porcja 361g)= 357,20 kcal Białko ogółem (100g)= 4.8 /porcja 361g)= 17,00 g Tłuszcz (100g)= 2.9 /porcja 361g)= 10,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2.1 /porcja 361g)= 7,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11.7 /porcja 361g)= 41,70 g cukry suma (100g)= 2.1 /porcja 361g)= 7,60 g Błonnik pokarmowy (100g)= .8 /porcja 361g)= 3,00 g Sól (100g)= .2 /porcja 361g)= 0,60 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 Błonnik pokarmowy (100g)= 0 /porcja 150g)= g Sól (100g)= 0 /porcja 150g)= g	Pomidorowa z makaronem 300 ml (GLU Psz, MLE, SEL.) Bitka drobiowa gotowana 100g A Sos naturalny 120g A (GLU Psz, MLE.) Ziemniaki 200g a Bukiet warzyw duszony 150g herbata dzika róża/ jablko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 86,1 /porcja 1120g)= 956,10 kcal Białko ogółem (100g)= 4.4 /porcja 1120g)= 49,40 g Tłuszcz (100g)= 2.3 /porcja 1120g)= 26,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .2 /porcja 1120g)= 2,60 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11 /porcja 1120g)= 122,10 g cukry suma (100g)= 1.8 /porcja 1120g)= 20,40 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2.1 /porcja 1120g)= 23,70 g Sól (100g)= .1 /porcja 1120g)= 1,10 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	Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) twarożek 60g A (MLE.) Golonkowa delikatesowa z indyka 60g (GLU Psz, SEL, GOR.) Mix салат z olejem i marchewką 50g herbata z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 96,3 /porcja 520g)= 506,80 kcal Białko ogółem (100g)= 4.5 /porcja 520g)= 23,60 g Tłuszcz (100g)= 4.1 /porcja 520g)= 21,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.7 /porcja 520g)= 9,20 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9.7 /porcja 520g)= 50,80 g cukry suma (100g)= 1.9 /porcja 520g)= 10,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.1 /porcja 520g)= 5,50 g Sól (100g)= .2 /porcja 520g)= 1,20 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 997,10 kcal Białko ogółem 108,20 g Tłuszcz 60,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 20,50 g Węglowodny przyswajalne 236,20 g cukry suma 59,60 g Błonnik pokarmowy 32,20 g Sól 3,00 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 10:14:47

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-07-16 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-07-16 środa 6-Z ograniczeniem łatwo przysw. węgl.(Cukrzycowa)	Chleb graham 90g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Szyńka tostowa z kurcząt 60g (SOJ) Rukola 10g Papryka świeża 80g Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 81,6 /porcja 500g)= 408,10 kcal Białko ogółem (100g)= 4,3 /porcja 500g)= 21,50 g Tłuszcz (100g)= 2,2 /porcja 500g)= 11,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,4 /porcja 500g)= 6,90 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9,1 /porcja 500g)= 45,70 g cukry suma (100g)= 1,4 /porcja 500g)= 7,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,6 /porcja 500g)= 8,00 g Sól (100g)= .1 /porcja 500g)= 0,60 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	Pomidorowa z makaronem 300 ml (GLU Psz, MLE, SEL) Bitka drobiowa gotowana 100g A Sos naturalny 120g A (GLU Psz, MLE) Ziemniaki 200g a Surówka porowa 150g A (JAJ, GOR) Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 81,1 /porcja 1120g)= 900,80 kcal Białko ogółem (100g)= 4,2 /porcja 1120g)= 47,00 g Tłuszcz (100g)= 1,8 /porcja 1120g)= 19,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .2 /porcja 1120g)= 2,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11,4 /porcja 1120g)= 126,20 g cukry suma (100g)= 2 /porcja 1120g)= 22,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2 /porcja 1120g)= 22,50 g Sól (100g)= .1 /porcja 1120g)= 1,00 g		Chleb graham 90g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) twarożek 60g A (MLE) Golonkowa delikatesowa z indyka 60g (GLU Psz, SEL, GOR) ogórek 50g Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 88,5 /porcja 520g)= 466,00 kcal Białko ogółem (100g)= 4,7 /porcja 520g)= 24,60 g Tłuszcz (100g)= 3,2 /porcja 520g)= 16,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,7 /porcja 520g)= 8,90 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9,6 /porcja 520g)= 50,50 g cukry suma (100g)= 2,1 /porcja 520g)= 10,90 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,2 /porcja 520g)= 6,50 g Sól (100g)= .2 /porcja 520g)= 1,20 g	Pieczewo żytnio-pszenno-razowe 60g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło 10g (MLE) Ser żółty 30g (MLE) Mix sałat 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] 2 194,20 kcal Białko ogółem 126,30 g Tłuszcz 65,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 30,50 g Węglowodny przyswajalne 251,50 g cukry suma 48,00 g Błonnik pokarmowy 42,00 g Sól 3,60 g

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-07-16 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-07-16 środa GL- Bezglutenowa	herbata z cukrem 250 ml chleb bezglutenowy 105g masło porcjowane 10g (MLE) Skyr jagodowy 150g (MLE) Szyńka tostowa z kurcząt 60g (SOJ) Rukola 10g Papryka świeża 80g Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 76,7 /porcja 665g)= 511,50 kcal Białko ogółem (100g)= 4 /porcja 665g)= 26,80 g Tłuszcz (100g)= 2,3 /porcja 665g)= 15,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,1 /porcja 665g)= 7,00 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 8,9 /porcja 665g)= 59,20 g cukry suma (100g)= 4,4 /porcja 665g)= 29,40 g Błonnik pokarmowy (100g)= .5 /porcja 665g)= 3,00 g Sól (100g)= .2 /porcja 665g)= 1,40 g		Pomidorowa z makaronem bezglutenowym 300ml A (MLE, SEL) Bitka drobiowa gotowana 100g A b/g Sos naturalny 120g A bez mleczny Ziemniaki 200g a Surówka porowa 150g A (JAJ, GOR) herbata dzika róża/ jabłko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 88,2 /porcja 1120g)= 980,00 kcal Białko ogółem (100g)= 4 /porcja 1120g)= 44,00 g Tłuszcz (100g)= 3,3 /porcja 1120g)= 36,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .3 /porcja 1120g)= 3,00 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10,1 /porcja 1120g)= 111,80 g cukry suma (100g)= 2,3 /porcja 1120g)= 25,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,8 /porcja 1120g)= 19,60 g Sól (100g)= .1 /porcja 1120g)= 0,50 g		chleb bezglutenowy 105g masło porcjowane 10g (MLE) Kielbasa pieprzowa-wędliną z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 60g twarożek 60g A (MLE) ogórek 50g herbata z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 81,4 /porcja 535g)= 428,20 kcal Białko ogółem (100g)= 3,3 /porcja 535g)= 17,30 g Tłuszcz (100g)= 4 /porcja 535g)= 20,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,7 /porcja 535g)= 9,10 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 7,9 /porcja 535g)= 41,70 g cukry suma (100g)= 2,2 /porcja 535g)= 11,70 g Błonnik pokarmowy (100g)= .3 /porcja 535g)= 1,50 g Sól (100g)= .5 /porcja 535g)= 2,50 g		Wartość energetyczna[kcal] 1 919,70 kcal Białko ogółem 88,10 g Tłuszcz 73,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 19,10 g Węglowodny przyswajalne 212,70 g cukry suma 66,10 g Błonnik pokarmowy 24,10 g Sól 4,40 g

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-07-16 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-07-16 środa	ML- Bezmleczna	Bulka kajzerka 1szt-60g Chleb graham 30g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Masło roślinne rama 10g Szynka tostowa z kurcząt 60g (SOJ.) Rukola 10g herbata z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 93,9 /(porcja 361g)= 335,50 kcal Białko ogółem (100g)= 4,7 /(porcja 361g)= 16,90 g Tłuszcz (100g)= 2,3 /(porcja 361g)= 8,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= ,9 /(porcja 361g)= 3,20 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11,7 /(porcja 361g)= 41,60 g cukry suma (100g)= 2,1 /(porcja 361g)= 7,50 g Błonnik pokarmowy (100g)= ,8 /(porcja 361g)= 3,00 g Sól (100g)= ,2 /(porcja 361g)= 0,60 g		Pomidorowa z makaronem 300ml bezmleczna (GLU Psz, SEL.) Bitka drobiowa gotowana 100g A b/g Sos naturalny 120g A bez mleczny Ziemniaki 300g A Bukiet warzyw duszony 150g herbata dzika róża/ jablko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 75,9 /(porcja 1220g)= 948,20 kcal Białko ogółem (100g)= 4,1 /(porcja 1220g)= 50,70 g Tłuszcz (100g)= 2 /(porcja 1220g)= 24,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= ,2 /(porcja 1220g)= 2,00 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9,9 /(porcja 1220g)= 123,10 g cukry suma (100g)= 1,4 /(porcja 1220g)= 16,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2,2 /(porcja 1220g)= 27,20 g Sól (100g)= 0 /(porcja 1220g)= 0,50 g		Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Masło roślinne rama 10g Jajko gotowane 2szt-100g (JAJ.) Golonkowa delikatkowa z indyka 60g (GLU Psz, SEL, GOR.) Mix salát z olejem i marchewką 50g herbata z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 97,7 /(porcja 560g)= 542,70 kcal Białko ogółem (100g)= 5,2 /(porcja 560g)= 28,60 g Tłuszcz (100g)= 4,4 /(porcja 560g)= 24,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1 /(porcja 560g)= 5,70 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 8,8 /(porcja 560g)= 48,80 g cukry suma (100g)= 1,4 /(porcja 560g)= 7,60 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1 /(porcja 560g)= 5,50 g Sól (100g)= ,2 /(porcja 560g)= 1,00 g		Wartość energetyczna[kcal] 1 826,40 kcal Białko ogółem 96,20 g Tłuszcz 56,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 10,90 g Węglowodny przyswajalne 213,50 g cukry suma 31,90 g Błonnik pokarmowy 35,70 g Sól 2,10 g

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadłospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

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

strona 11 z 16

Wydrukował: q. Data i godzina wydruku: 2025-07-09 10:14:47

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-07-16 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-07-16 środa	We- Wegetariańska	Bulka kajzerka 1szt-60g Chleb graham 30g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Syr jagodowy 150g (MLE.) Ser żółty 60g A (MLE.) Rukola 10g Papryka świeża 80g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 103,8 /(porcja 591g)= 610,40 kcal Białko ogółem (100g)= 6,4 /(porcja 591g)= 37,80 g Tłuszcz (100g)= 4,1 /(porcja 591g)= 24,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2,9 /(porcja 591g)= 17,20 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10,5 /(porcja 591g)= 61,50 g cukry suma (100g)= 4,7 /(porcja 591g)= 27,60 g Błonnik pokarmowy (100g)= ,8 /(porcja 591g)= 4,60 g Sól (100g)= ,2 /(porcja 591g)= 1,20 g		Pomidorowa z makaronem 300 ml (GLU Psz, MLE, SEL.) Gulasz z soczewicy czerwonej z marchewką 200g (GLU Psz, SEL.) Ziemniaki 200g a Surówka porowa 150g A (JAJ, GOR.) herbata dzika róża/ jablko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 86,3 /(porcja 1100g)= 959,30 kcal Białko ogółem (100g)= 2,1 /(porcja 1100g)= 23,60 g Tłuszcz (100g)= 2,6 /(porcja 1100g)= 29,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= ,2 /(porcja 1100g)= 2,70 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12,6 /(porcja 1100g)= 139,90 g cukry suma (100g)= 2,8 /(porcja 1100g)= 30,90 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2,5 /(porcja 1100g)= 27,90 g Sól (100g)= ,1 /(porcja 1100g)= 0,60 g		Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) Masło porcjowane 10g W (MLE.) Twarożek 120g A (MLE.) Miód porcjowany 1szt-25g ogórek 50g herbata z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 101,1 /(porcja 545g)= 561,70 kcal Białko ogółem (100g)= 4,1 /(porcja 545g)= 23,00 g Tłuszcz (100g)= 3,4 /(porcja 545g)= 18,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2 /(porcja 545g)= 11,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12,9 /(porcja 545g)= 71,40 g cukry suma (100g)= 2,4 /(porcja 545g)= 13,50 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1 /(porcja 545g)= 5,70 g Sól (100g)= ,1 /(porcja 545g)= 0,50 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 131,40 kcal Białko ogółem 84,40 g Tłuszcz 71,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 31,20 g Węglowodny przyswajalne 272,80 g cukry suma 72,00 g Błonnik pokarmowy 38,20 g Sól 2,30 g

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadłospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

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

strona 12 z 16

Wydrukował: q. Data i godzina wydruku: 2025-07-09 10:14:47

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-07-16 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2025-07-16 środa	C1- Dieta podstawowa	Herbata z cukrem 250ml A Bułka kajzerka 1sz-60g Chleb graham 30g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Skyr jagodowy 150g (MLE) Szynka tostowa z kurcząt 60g (SOJ) Rukola 10g Papryka świeża 80g Wartość energetyczna[kcal] 506,00 kcal Białko ogółem 32,40 g Tłuszcz 10,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 7,40 g Węglowodny przyswajalne 61,90 g cukry suma 27,80 g Błonnik pokarmowy 4,60 g Sól 0,60 g		Pomidorowa z makaronem 300 ml (GLU Psz, MLE, SEL) Filet drobiowy panierowany 100g (GLU Psz, JAJ, MLE) Ziemniaki 200g a Surówka porowa 150g A (JAJ, GOR) herbata dzika róża/ jabłko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 1 022,90 kcal Białko ogółem 37,60 g Tłuszcz 38,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 3,40 g Węglowodny przyswajalne 123,20 g cukry suma 26,70 g Błonnik pokarmowy 21,70 g Sól 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 60g (GLU Psz, SEL, GOR) twarożek 60g A (MLE) ogórek 50g herbata z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 466,80 kcal Białko ogółem 23,90 g Tłuszcz 16,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 8,90 g Węglowodny przyswajalne 51,70 g cukry suma 10,60 g Błonnik pokarmowy 5,70 g Sól 1,20 g		Wartość energetyczna[kcal] 1 995,70 kcal Białko ogółem 93,90 g Tłuszcz 66,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 19,70 g Węglowodny przyswajalne 236,80 g cukry suma 65,10 g Błonnik pokarmowy 32,00 g Sól 2,30 g

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-07-16 KUCHNIA SZPITALNA

2025-07-16 środa	C2- Dieta Ławosławna	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
		Bułka kajzerka 1szt-60g Chleb graham 30g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Skyr jagodowy 150g (MLE) Szynka łostowa z kurcząt 60g (SOJ) Rukola 10g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 480,20 kcal Białko ogółem 31,40 g Tłuszcz 10,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 7,30 g Węglowodny przyswajalne 58,20 g cukry suma 24,10 g Błonnik pokarmowy 3,00 g Sól 0,60 g		Pomidorowa z makaronem 300 ml (GLU Psz, MLE, SEL) Bitka drobiowa gotowana 100g A Sos naturalny 120g A (GLU Psz, MLE) Ziemniaki 300g A Bukiet warzyw duszony 150g herbata dzika róża/ jabłko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 1 098,10 kcal Białko ogółem 53,00 g Tłuszcz 26,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 2,60 g Węglowodny przyswajalne 152,10 g cukry suma 22,20 g Błonnik pokarmowy 30,70 g Sól 1,10 g		Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) twarożek 60g A (MLE) Golonkowa delikatesowa z indyka 60g (GLU Psz, SEL, GOR) Mix салат z olejem i marchewką 50g herbata z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 506,80 kcal Białko ogółem 23,60 g Tłuszcz 21,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 9,20 g Węglowodny przyswajalne 50,80 g cukry suma 10,00 g Błonnik pokarmowy 5,50 g Sól 1,20 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 085,10 kcal Białko ogółem 108,00 g Tłuszcz 58,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 19,10 g Węglowodny przyswajalne 261,10 g cukry suma 56,30 g Błonnik pokarmowy 39,20 g Sól 2,90 g

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-07-16 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-07-16 środa	C3-Ograniczenie łatw.przys. węgl.(Cukrzyca w łagodnej postaci)	Chleb graham 90g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Jajko gotowane 1 szt -50g (JAJ) Szyńka tostowa z kurcząt 80g A (SOJ) Rukola 10g Papryka świeża 80g Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 504,00 kcal Białko ogółem 30,30 g Tłuszcz 16,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 8,70 g Węglowodny przyswajalne 46,30 g cukry suma 7,10 g Błonnik pokarmowy 8,00 g Sól 0,60 g	Skyr naturalny 150g (MLE) Wartość energetyczna[kcal] 96,00 kcal Białko ogółem 18,00 g Tłuszcz g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem g Węglowodny przyswajalne 6,20 g cukry suma 6,20 g Błonnik pokarmowy g Sól 0,20 g	Pomidorowa z makaronem 300 ml (GLU Psz, MLE, SEL) Bitka drobiowa gotowana 100g A Sos naturalny 120g A (GLU Psz, MLE) Ziemniaki 200g a Surówka porowa 150g A (JAJ, GOR) Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 857,30 kcal Białko ogółem 45,50 g Tłuszcz 19,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 2,20 g Węglowodny przyswajalne 118,00 g cukry suma 22,20 g Błonnik pokarmowy 21,80 g Sól 1,00 g		Chleb graham 90g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Golonkowa delikatesowa z indyka 60g (GLU Psz, SEL, GOR) Twarożek 120g A (MLE) ogórek 50g Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 568,50 kcal Białko ogółem 34,80 g Tłuszcz 22,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 12,20 g Węglowodny przyswajalne 52,70 g cukry suma 14,50 g Błonnik pokarmowy 6,50 g Sól 1,20 g	Pieczywo żytnio-pszenno-razowe 60g (GLU Psz, GLU Żyt.) Ser żółty 40g (MLE) Mix sałat 30g Wartość energetyczna[kcal] 249,10 kcal Białko ogółem 15,10 g Tłuszcz 10,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 7,40 g Węglowodny przyswajalne 22,90 g cukry suma 1,70 g Błonnik pokarmowy 5,00 g Sól 0,60 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 274,90 kcal Białko ogółem 143,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 30,50 g Węglowodny przyswajalne 246,10 g cukry suma 51,70 g Błonnik pokarmowy 41,30 g Sól 3,60 g

Wydruk z MAPY JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadłospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

strona 15 z 16

Wydrukował: q, Data i godzina wydruku: 2025-07-09 10:14:47

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-07-16 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-07-16 środa	P1- Dieta Podstawowa Dziecięca	Herbata z cukrem 250ml A Bułka kajzerka 1 szt-60g masło porcjowane 10g (MLE) Szyńka tostowa z kurcząt 60g (SOJ) Rukola 10g Papryka świeża 80g Wartość energetyczna[kcal] 307,40 kcal Białko ogółem 14,70 g Tłuszcz 10,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 7,30 g Węglowodny przyswajalne 31,90 g cukry suma 10,30 g Błonnik pokarmowy 2,50 g Sól 0,50 g	Skry jagodowy 150g (MLE) Wartość energetyczna[kcal] 123,00 kcal Białko ogółem 14,40 g Tłuszcz g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem g Węglowodny przyswajalne 16,50 g cukry suma 16,50 g Błonnik pokarmowy g Sól g	Pomidorowa z makaronem 300 ml (GLU Psz, MLE, SEL) Filet drobiowy panierowany 100g (GLU Psz, JAJ, MLE) Ziemniaki 100g Surówka porowa 100g G (JAJ, GOR) herbata dzika róża/ jabłko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 784,30 kcal Białko ogółem 32,70 g Tłuszcz 33,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 3,00 g Węglowodny przyswajalne 82,20 g cukry suma 19,10 g Błonnik pokarmowy 11,80 g Sól 0,50 g	Pomarańcza 150g Wartość energetyczna[kcal] 50,80 kcal Białko ogółem 1,00 g Tłuszcz 0,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem g Węglowodny przyswajalne 10,20 g cukry suma 9,40 g Błonnik pokarmowy 2,10 g Sól g	Chleb graham 30g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) twarożek 60g A (MLE) Golonkowa delikatesowa z indyka 60g (GLU Psz, SEL, GOR) ogórek 50g herbata z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 391,20 kcal Białko ogółem 20,60 g Tłuszcz 16,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 8,70 g Węglowodny przyswajalne 38,20 g cukry suma 9,60 g Błonnik pokarmowy 3,60 g Sól 1,10 g		Wartość energetyczna[kcal] 1 656,70 kcal Białko ogółem 83,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 19,00 g Węglowodny przyswajalne 179,00 g cukry suma 64,90 g Błonnik pokarmowy 20,00 g Sól 2,10 g

Wydruk z MAPY JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadłospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

strona 16 z 16

Wydrukował: q, Data i godzina wydruku: 2025-07-09 10:14:47

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