

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-07-18 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA	
2025-07-18 piątek	1-Podstawowa	Chleb wieloziarnisty 85g (GLU Ows, GLU Żyt.) Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Jogurt owocowy 1szt-100g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem i ciecierzycą 120g A (JAJ, GOR.) Pomidor 100g-2szt Rukola 10g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 94.5 /(porcja 705g)= 674,90 kcal Białko ogółem (100g)= 3.8 /(porcja 705g)= 26,90 g Tłuszcz (100g)= 4 /(porcja 705g)= 28,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.3 /(porcja 705g)= 9,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9.8 /(porcja 705g)= 69,70 g cukry suma (100g)= 1.7 /(porcja 705g)= 11,90 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.6 /(porcja 705g)= 11,10 g Sól (100g)= .3 /(porcja 705g)= 2,10 g		Szczawiowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL.) Ryba duszona 100g A (GLU Psz, RYB.) Sos grecki 120g A (GLU Psz, SEL.) Ziemniaki 200g a Surówka coleslaw 150g A (JAJ, GOR.) Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 74.9 /(porcja 1120g)= 831,60 kcal Białko ogółem (100g)= 3.7 /(porcja 1120g)= 41,00 g Tłuszcz (100g)= 1.8 /(porcja 1120g)= 19,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .2 /(porcja 1120g)= 2,00 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11.4 /(porcja 1120g)= 126,30 g cukry suma (100g)= 2.4 /(porcja 1120g)= 26,60 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2.6 /(porcja 1120g)= 28,50 g Sól (100g)= .2 /(porcja 1120g)= 2,20 g			Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Twarożek 120g A (MLE.) rzodkiewka 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 88.9 /(porcja 520g)= 467,70 kcal Białko ogółem (100g)= 4.4 /(porcja 520g)= 23,00 g Tłuszcz (100g)= 3.2 /(porcja 520g)= 17,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.9 /(porcja 520g)= 10,20 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9.7 /(porcja 520g)= 51,30 g cukry suma (100g)= 2.5 /(porcja 520g)= 13,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.2 /(porcja 520g)= 6,30 g Sól (100g)= .1 /(porcja 520g)= 0,50 g		Wartość energetyczna[kcal] 1 974,20 kcal Białko ogółem 90,90 g Tłuszcz 65,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 21,60 g Węglowodny przyswajalne 247,30 g cukry suma 51,50 g Błonnik pokarmowy 45,90 g Sól 4,80 g

25.07.25r.
DIETETYK
mgr Anna Klasa

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-07-18 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-07-18 piątek	2-Lubowitowa	chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Jogurt owocowy 1szt-100g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem 120g (JAJ, GOR.) Rukola 10g Pomidor sparzony 100g 2 szt Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 96.3 /porcja 680g)= 642,20 kcal Białko ogółem (100g)= 4 /porcja 680g)= 26,70 g Tłuszcz (100g)= 4 /porcja 680g)= 26,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.6 /porcja 680g)= 10,60 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10.7 /porcja 680g)= 71,40 g cukry suma (100g)= 1.6 /porcja 680g)= 10,40 g Błonnik pokarmowy (100g)= .8 /porcja 680g)= 5,60 g Sól (100g)= .2 /porcja 680g)= 1,50 g		Szpinakowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL.) Ryba duszona 100g A (GLU Psz, RYB.) Sos grecki 120g A (GLU Psz, SEL.) Ziemniaki 200g a Kalafior duszony z ziołami 150g A Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 76.3 /porcja 1120g)= 847,80 kcal Białko ogółem (100g)= 4 /porcja 1120g)= 44,40 g Tłuszcz (100g)= 2.1 /porcja 1120g)= 23,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .2 /porcja 1120g)= 2,10 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10.6 /porcja 1120g)= 118,10 g cukry suma (100g)= 1.8 /porcja 1120g)= 19,70 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2.6 /porcja 1120g)= 29,00 g Sól (100g)= .1 /porcja 1120g)= 1,00 g		Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Twarożek 120g A (MLE.) Mix sałat z olejem i marchewką 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 96.3 /porcja 520g)= 507,00 kcal Białko ogółem (100g)= 4.3 /porcja 520g)= 22,70 g Tłuszcz (100g)= 4.2 /porcja 520g)= 22,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2 /porcja 520g)= 10,50 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9.6 /porcja 520g)= 50,70 g cukry suma (100g)= 2.4 /porcja 520g)= 12,40 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.1 /porcja 520g)= 5,50 g Sól (100g)= .1 /porcja 520g)= 0,50 g		Wartość energetyczna[kcal] 1 997,00 kcal Białko ogółem 93,80 g Tłuszcz 71,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 23,20 g Węglowodny przyswajalne 240,20 g cukry suma 42,50 g Błonnik pokarmowy 40,10 g Sól 3,00 g

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

2025-07-18 piątek	3-Latwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
		Bułka pszenna 100g (GLU Psz, SOJ, GLU Jęcz.) Pasta z białek jaj z koperkiem 120g (JAJ, MLE.) Rukola 10g Pomidor sparzony 100g 2 szt Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 72.6 /porcja 580g = 427,20 kcal Białko ogółem (100g)= 3.6 /porcja 580g = 20,90 g Tłuszcz (100g)= 1.6 /porcja 580g = 9,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 5 /porcja 580g = 2,90 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10.6 /porcja 580g = 62,50 g cukry suma (100g)= 1.8 /porcja 580g = 10,70 g Błonnik pokarmowy (100g)= .8 /porcja 580g = 4,70 g Sól (100g)= .4 /porcja 580g = 2,50 g	Jogurt naturalny 150g-1szt. (MLE.) 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	Szpinakowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL.) Ryba duszona 100g A (GLU Psz, RYB.) Ziemniaki 300g A Kalafor duszony z ziołami 150g A Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 75.4 /porcja 1100g = 837,50 kcal Białko ogółem (100g)= 4 /porcja 1100g = 44,80 g Tłuszcz (100g)= 1.6 /porcja 1100g = 17,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .2 /porcja 1100g = 1,70 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11.7 /porcja 1100g = 129,80 g cukry suma (100g)= 1.3 /porcja 1100g = 14,30 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2.8 /porcja 1100g = 30,70 g Sól (100g)= 0 /porcja 1100g = 0,40 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	Bułka pszenna 100g (GLU Psz, SOJ, GLU Jęcz.) Twarożek 120g A (MLE.) Mix sałat z olejem i marchewką 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 88.9 /porcja 520g = 467,90 kcal Białko ogółem (100g)= 4.2 /porcja 520g = 22,30 g Tłuszcz (100g)= 2.6 /porcja 520g = 13,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1 /porcja 520g = 5,00 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11.8 /porcja 520g = 61,90 g cukry suma (100g)= 2.3 /porcja 520g = 12,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= .7 /porcja 520g = 3,40 g Sól (100g)= .3 /porcja 520g = 1,70 g		Wartość energetyczna[kcal] 1 939,10 kcal Białko ogółem 110,10 g Tłuszcz 42,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 11,00 g Węglowodny przyswajalne 277,90 g cukry suma 60,60 g Błonnik pokarmowy 40,30 g Sól 4,90 g

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadłospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

strona 3 z 16

Wydrukował: q, Data i godzina wydruku: 2025-07-10 10:53:05

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

2025-07-18 piątek	4-Latwostrawna z ogr.sub.pobudz.wyd.soku złądek.	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
		Bułka pszenna 75g (GLU Psz, SOJ, GLU Jęcz.) masło porcjowane 10g (MLE.) Pasta z białek jaj z koperkiem 120g (JAJ, MLE.) Rukola 10g Pomidor sparzony 100g 2 szt Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 94.2 /porcja 565g = 523,40 kcal Białko ogółem (100g)= 3.5 /porcja 565g = 19,30 g Tłuszcz (100g)= 4.7 /porcja 565g = 25,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2.4 /porcja 565g = 13,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9.4 /porcja 565g = 52,00 g cukry suma (100g)= 1.9 /porcja 565g = 10,30 g Błonnik pokarmowy (100g)= .7 /porcja 565g = 4,00 g Sól (100g)= .4 /porcja 565g = 2,20 g	Jogurt naturalny 150g-1szt. (MLE.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 36.2 /porcja 150g = 54,00 kcal Białko ogółem (100g)= 2.6 /porcja 150g = 3,80 g Tłuszcz (100g)= 1.3 /porcja 150g = 2,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .9 /porcja 150g = 1,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 3.4 /porcja 150g = 5,10 g cukry suma (100g)= 3.4 /porcja 150g = 5,10 g Błonnik pokarmowy (100g)= 0 /porcja 150g = g Sól (100g)= .1 /porcja 150g = 0,10 g	Szpinakowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL.) Ryba duszona 100g A (GLU Psz, RYB.) Ziemniaki 200g a Kalafor duszony z ziołami 150g A Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 88.3 /porcja 1000g = 882,50 kcal Białko ogółem (100g)= 4.5 /porcja 1000g = 44,80 g Tłuszcz (100g)= 2.2 /porcja 1000g = 22,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .2 /porcja 1000g = 2,00 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 13 /porcja 1000g = 129,80 g cukry suma (100g)= 1.4 /porcja 1000g = 14,30 g Błonnik pokarmowy (100g)= 3.1 /porcja 1000g = 30,70 g Sól (100g)= 0 /porcja 1000g = 0,40 g	Jabłko gotowane 150g Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 37.8 /porcja 150g = 56,50 kcal Białko ogółem (100g)= .2 /porcja 150g = 0,30 g Tłuszcz (100g)= .2 /porcja 150g = 0,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 0 /porcja 150g = 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.) Twarożek 120g A (MLE.) Mix sałat z olejem i marchewką 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 98 /porcja 505g = 489,90 kcal Białko ogółem (100g)= 4.1 /porcja 505g = 20,60 g Tłuszcz (100g)= 4.3 /porcja 505g = 21,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2.1 /porcja 505g = 10,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10.3 /porcja 505g = 51,40 g cukry suma (100g)= 2.4 /porcja 505g = 11,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= .6 /porcja 505g = 2,70 g Sól (100g)= .3 /porcja 505g = 1,40 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 006,30 kcal Białko ogółem 88,80 g Tłuszcz 71,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 27,10 g Węglowodny przyswajalne 250,70 g cukry suma 53,60 g Błonnik pokarmowy 38,90 g Sól 4,10 g

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadłospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

strona 4 z 16

Wydrukował: q, Data i godzina wydruku: 2025-07-10 10:53:05

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-07-18 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2025-07-18 piątek	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+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 drobiow e 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 2025-07-18 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2025-07-18 piątek	14- Płyna wzmocniona	zupa warzywna +ryż+masło+mięso drobiowe 500ml (GLU Psz, JAJ, SEL.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 83,8 /(porcja 500g)= 418,90 kcal Białko ogółem (100g)= 5.1 /(porcja 500g)= 25,40 g Tłuszcz (100g)= 2,6 /(porcja 500g)= 12,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .5/(porcja 500g)= 2,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9,8 /(porcja 500g)= 48,80 g cukry suma (100g)= .6 /(porcja 500g)= 3,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= .9/(porcja 500g)= 4,30 g Sól (100g)= 0 /(porcja 500g)= 0,10 g	zupa warzywna +ryż+masło+mięso drobiowe 500ml (GLU Psz, JAJ, SEL.) Jogurt naturalny 150g-1szt. (MLE.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 70,9 /(porcja 650g)= 472,90 kcal Białko ogółem (100g)= 4,4 /(porcja 650g)= 29,20 g Tłuszcz (100g)= 2,2 /(porcja 650g)= 14,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .6/(porcja 650g)= 3,70 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 8,1 /(porcja 650g)= 53,90 g cukry suma (100g)= 1,3 /(porcja 650g)= 8,30 g Błonnik pokarmowy (100g)= .7 /(porcja 650g)= 4,30 g Sól (100g)= 0 /(porcja 650g)= 0,30 g	Mięso+warzywa+ masło+ziemiaki 500ml Płyna (MLE, SEL.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 36980 /(porcja 1g)= 369,80 kcal Białko ogółem (100g)= 1863 /(porcja 1g)= 18,60 g Tłuszcz (100g)= 1745 /(porcja 1g)= 17,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 872 /(porcja 1g)= 8,70 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 3228 /(porcja 1g)= 32,30 g cukry suma (100g)= 380 /(porcja 1g)= 3,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= 875 /(porcja 1g)= 8,80 g Sól (100g)= 10 /(porcja 1g)= 0,10 g	zupa warzywna +ryż+masło+mięso drobiow e 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 2025-07-18 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2025-07-18 piątek 7-kontrolowana zawartość: kw. tłuszczowych(sercowa)	chleb wielozłazisty 115g (GLU Ows, GLU Żyt.) Masło roślinne rama 10g Jogurt owocowy 1szt-100g (MLE,) Pasta z jaj z koperkiem i ciecierzycą 120g A (JAJ, GOR,) Pomidor 100g-2szt Rukola 10g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 646,30 kcal Białko ogółem 26,40 g Tłuszcz 27,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 5,10 g Węglowodny przyswajalne 64,20 g cukry suma 12,00 g Błonnik pokarmowy 12,80 g Sól 2,30 g		Szpinakowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL,) Ryba duszona 100g A (GLU Psz, RYB,) Sos grecki 120g A (GLU Psz, SEL,) Ziemniaki 200g a Surówka coleslaw 150g A (JAJ, GOR,) Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 904,50 kcal Białko ogółem 42,50 g Tłuszcz 25,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 2,40 g Węglowodny przyswajalne 129,20 g cukry suma 26,70 g Błonnik pokarmowy 29,50 g Sól 2,20 g		Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) Twarożek 120g A (MLE,) rzodkiewka 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 392,90 kcal Białko ogółem 22,90 g Tłuszcz 8,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 4,70 g Węglowodny przyswajalne 51,20 g cukry suma 13,00 g Błonnik pokarmowy 6,30 g Sól 0,50 g		Wartość energetyczna[kcal] 1 943,70 kcal Białko ogółem 91,80 g Tłuszcz 62,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 12,20 g Węglowodny przyswajalne 244,60 g cukry suma 51,70 g Błonnik pokarmowy 48,60 g Sól 5,00 g

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-07-18 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2025-07-18 piątek 9-Bogatobiałkowa	chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE,) Pasta z jaj z koperkiem 200g A (JAJ, GOR,) Rukola 10g Pomidor sparzony 100g 2 szt Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 86,5 /porcja 660g)= 576,90 kcal Białko ogółem (100g)= 3,9 /porcja 660g)= 25,80 g Tłuszcz (100g)= 2,9 /porcja 660g)= 19,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,3 /porcja 660g)= 8,50 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10,6 /porcja 660g)= 70,40 g cukry suma (100g)= 1,6 /porcja 660g)= 10,40 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,4 /porcja 660g)= 9,30 g Sól (100g)= .1 /porcja 660g)= 0,40 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)= 0,9 /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	Szpinakowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL,) Ryba duszona 100g A (GLU Psz, RYB,) Sos grecki 120g A (GLU Psz, SEL,) Ziemniaki 200g a Kalafior duszony z ziołami 150g A Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 76,3 /porcja 1120g)= 847,80 kcal Białko ogółem (100g)= 4 /porcja 1120g)= 44,40 g Tłuszcz (100g)= 2,1 /porcja 1120g)= 23,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 0,2 /porcja 1120g)= 2,10 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10,6 /porcja 1120g)= 118,10 g cukry suma (100g)= 1,8 /porcja 1120g)= 19,70 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2,6 /porcja 1120g)= 29,00 g Sól (100g)= .1 /porcja 1120g)= 1,00 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,) Twarożek naturalny 120g A (MLE,) Mix sałat z olejem i marchewką 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 95,5 /porcja 520g)= 502,50 kcal Białko ogółem (100g)= 4,2 /porcja 520g)= 22,30 g Tłuszcz (100g)= 4,1 /porcja 520g)= 21,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2 /porcja 520g)= 10,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9,6 /porcja 520g)= 50,60 g cukry suma (100g)= 2,4 /porcja 520g)= 12,50 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,1 /porcja 520g)= 5,50 g Sól (100g)= .1 /porcja 520g)= 0,60 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 060,20 kcal Białko ogółem 99,50 g Tłuszcz 67,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 23,50 g Węglowodny przyswajalne 257,20 g cukry suma 47,70 g Błonnik pokarmowy 43,80 g Sól 2,20 g

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-07-18 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2025-07-18 piątek	6-Z ograniczeniem łatwo przys.węgl.(Cukrzycowa)	chleb wielozłamiasty 115g (GLU Ows, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE,) Pasta z jaj z koperkiem i ciecierzycą 120g A (JAJ, GOR,) Rukola 10g Pomidor 100g-2szt Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 96.9 / (porcja 605g) = 569,70 kcal Białko ogółem (100g)= 4 / (porcja 605g) = 23,30 g Tłuszcz (100g)= 4.8 / (porcja 605g) = 28,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.4 / (porcja 605g) = 8,20 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 7.9 / (porcja 605g) = 46,30 g cukry suma (100g)= 1.2 / (porcja 605g) = 7,10 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2.2 / (porcja 605g) = 12,80 g Sól (100g)= .4 / (porcja 605g) = 2,20 g	Jogurt naturalny 150g-1szt. (MLE,) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 36.2 / (porcja 150g) = 54,00 kcal Białko ogółem (100g)= 2.6 / (porcja 150g) = 3,80 g Tłuszcz (100g)= 1.3 / (porcja 150g) = 2,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .9 / (porcja 150g) = 1,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 3.4 / (porcja 150g) = 5,10 g cukry suma (100g)= 3.4 / (porcja 150g) = 5,10 g Błonnik pokarmowy (100g)= 0 / (porcja 150g) = g Sól (100g)= .1 / (porcja 150g) = 0,10 g	Szpinakowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL,) Ryba duszona 100g A (GLU Psz, RYB,) Sos grecki 120g A (GLU Psz, SEL,) Ziemniaki 200g a Surówka coleslaw 150g A (JAJ, GOR,) Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 69.2 / (porcja 1120g) = 769,00 kcal Białko ogółem (100g)= 4.2 / (porcja 1120g) = 46,20 g Tłuszcz (100g)= 1.8 / (porcja 1120g) = 20,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .2 / (porcja 1120g) = 2,00 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9.9 / (porcja 1120g) = 109,70 g cukry suma (100g)= 2.1 / (porcja 1120g) = 23,50 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2.5 / (porcja 1120g) = 27,30 g Sól (100g)= .2 / (porcja 1120g) = 2,30 g		Chleb graham 90g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE,) Twarożek 120g A (MLE,) rzodkiewka 50g Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 84.9 / (porcja 520g) = 446,90 kcal Białko ogółem (100g)= 4.5 / (porcja 520g) = 23,70 g Tłuszcz (100g)= 3.2 / (porcja 520g) = 17,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.9 / (porcja 520g) = 10,20 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 8.6 / (porcja 520g) = 45,10 g cukry suma (100g)= 1.6 / (porcja 520g) = 8,40 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.4 / (porcja 520g) = 7,10 g Sól (100g)= .1 / (porcja 520g) = 0,50 g	Pieczewo żytnio-pszenno-razowe 60g (GLU Psz, GLU Żyt.) Ser żółty 30g (MLE,) Papryka świeża 30g Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 212.3 / (porcja 120g) = 255,70 kcal Białko ogółem (100g)= 12.7 / (porcja 120g) = 15,30 g Tłuszcz (100g)= 8.8 / (porcja 120g) = 10,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 6.2 / (porcja 120g) = 7,50 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 19.9 / (porcja 120g) = 23,90 g cukry suma (100g)= 2.3 / (porcja 120g) = 2,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= 4.4 / (porcja 120g) = 5,30 g Sól (100g)= .5 / (porcja 120g) = 0,60 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 095,30 kcal Białko ogółem 112,30 g Tłuszcz 78,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 29,30 g Węglowodny przyswajalne 230,10 g cukry suma 46,90 g Błonnik pokarmowy 52,50 g Sól 5,70 g

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-07-18 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2025-07-18 piątek	GL- Bezglutenowa	chleb bezglutenowy 105g masło porcjowane 10g (MLE,) Jogurt owocowy 1szt-100g (MLE,) Pasta z jaj z koperkiem i ciecierzycą 120g A (JAJ, GOR,) Pomidor 100g-2szt Rukola 10g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 82.2 / (porcja 695g) = 586,80 kcal Białko ogółem (100g)= 2.6 / (porcja 695g) = 18,80 g Tłuszcz (100g)= 4 / (porcja 695g) = 28,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.4 / (porcja 695g) = 9,70 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 8.6 / (porcja 695g) = 61,20 g cukry suma (100g)= 1.8 / (porcja 695g) = 12,70 g Błonnik pokarmowy (100g)= .4 / (porcja 695g) = 2,60 g Sól (100g)= .4 / (porcja 695g) = 2,60 g		Szpinakowa z ziemniakami 300ml bezglutenowa, bez selera (MLE,) Ryba duszona 100g A b/g (RYB,) Sos grecki 120g b/g A (SEL,) Ziemniaki 300g A Surówka coleslaw 150g A (JAJ, GOR,) Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 76.8 / (porcja 1220g) = 959,60 kcal Białko ogółem (100g)= 3.6 / (porcja 1220g) = 45,40 g Tłuszcz (100g)= 1.6 / (porcja 1220g) = 20,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .3 / (porcja 1220g) = 3,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12.3 / (porcja 1220g) = 153,40 g cukry suma (100g)= 2.9 / (porcja 1220g) = 36,50 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2.8 / (porcja 1220g) = 34,90 g Sól (100g)= .2 / (porcja 1220g) = 2,30 g		chleb bezglutenowy 105g masło porcjowane 10g (MLE,) Twarożek 120g A (MLE,) rzodkiewka 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 81.2 / (porcja 535g) = 427,30 kcal Białko ogółem (100g)= 2.8 / (porcja 535g) = 14,60 g Tłuszcz (100g)= 4.1 / (porcja 535g) = 21,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2 / (porcja 535g) = 10,20 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 8 / (porcja 535g) = 42,10 g cukry suma (100g)= 2.7 / (porcja 535g) = 14,30 g Błonnik pokarmowy (100g)= .4 / (porcja 535g) = 2,10 g Sól (100g)= .3 / (porcja 535g) = 1,40 g		Wartość energetyczna[kcal] 1 973,70 kcal Białko ogółem 78,80 g Tłuszcz 69,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 23,30 g Węglowodny przyswajalne 256,70 g cukry suma 63,50 g Błonnik pokarmowy 39,60 g Sól 6,30 g

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-07-18 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2025-07-18 piątek	ML - Bezmlecznia	chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Żyt.) Masło roślinne rama 10g Pasta z jaj z koperkiem 120 g b/m (JAJ, GOR,) Rukola 10g Pomidor sparzony 100g 2 szt Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 91.7 / (porcja 580g) = 539,30 kcal Białko ogółem (100g)= 4 / (porcja 580g) = 23,40 g Tłuszcz (100g)= 3.8 / (porcja 580g) = 22,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .9 / (porcja 580g) = 5,20 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9.9 / (porcja 580g) = 58,30 g cukry suma (100g)= 1.8 / (porcja 580g) = 10,40 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1 / (porcja 580g) = 5,60 g Sól (100g)= .1 / (porcja 580g) = 0,40 g		Szpinakowa z ziemniakami 300ml bezglutenowa i bezmleczna (SEL,) Ryba duszona 100g A (GLU Psz, RYB,) Sos grecki 120g A (GLU Psz, SEL,) Ziemniaki 300g A Kalafior duszony z ziołami 150g A Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 79.6 / (porcja 1220g) = 994,50 kcal Białko ogółem (100g)= 3.6 / (porcja 1220g) = 45,10 g Tłuszcz (100g)= 1.6 / (porcja 1220g) = 20,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .1 / (porcja 1220g) = 1,60 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12.9 / (porcja 1220g) = 161,50 g cukry suma (100g)= 2.5 / (porcja 1220g) = 31,40 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2.9 / (porcja 1220g) = 36,30 g Sól (100g)= .1 / (porcja 1220g) = 1,00 g		Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt,) Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt,) Masło roślinne rama 10g Szyunka tostowa z kurcząt 60g (SOJ,) Mix salat z olejem i marchewką 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 93.5 / (porcja 460g) = 425,10 kcal Białko ogółem (100g)= 4.3 / (porcja 460g) = 19,50 g Tłuszcz (100g)= 3 / (porcja 460g) = 13,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .7 / (porcja 460g) = 3,00 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10.5 / (porcja 460g) = 47,90 g cukry suma (100g)= 1.7 / (porcja 460g) = 7,90 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.2 / (porcja 460g) = 5,50 g Sól (100g)= .1 / (porcja 460g) = 0,50 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 958,90 kcal Białko ogółem 88,00 g Tłuszcz 55,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 9,80 g Węglowodny przyswajalne 267,70 g cukry suma 49,70 g Błonnik pokarmowy 47,40 g Sól 1,90 g	

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadłospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

strona 11 z 16

Wydrukował: q, Data i godzina wydruku: 2025-07-10 10:53:05

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-07-18 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2025-07-18 piątek	We- Wegetariańska	chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Jogurt owocowy 1szt=100g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem i ciecierzycą 120g A (JAJ, GOR.) Rukola 10g Pomidor 100g-2szt Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 98.4 /(porcja 680g) = 655,90 kcal Białko ogółem (100g)= 4 /(porcja 680g) = 26,90 g Tłuszcz (100g)= 3.6 /(porcja 680g) = 24,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.5 /(porcja 680g) = 9,70 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11.7 /(porcja 680g) = 77,70 g cukry suma (100g)= 1.6 /(porcja 680g) = 11,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= .8 /(porcja 680g) = 5,60 g Sól (100g)= .2 /(porcja 680g) = 1,60 g		Szpinakowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL.) Ryba duszona 100g A (GLU Psz, RYB.) Sos grecki 120g A (GLU Psz, SEL.) Ziemniaki 200g a Surówka coleslaw 150g A (JAJ, GOR.) Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 81.4 /(porcja 1120g) = 904,50 kcal Białko ogółem (100g)= 3.8 /(porcja 1120g) = 42,50 g Tłuszcz (100g)= 2.3 /(porcja 1120g) = 25,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .2 /(porcja 1120g) = 2,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11.6 /(porcja 1120g) = 129,20 g cukry suma (100g)= 2.4 /(porcja 1120g) = 26,70 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2.7 /(porcja 1120g) = 29,50 g Sól (100g)= .2 /(porcja 1120g) = 2,20 g		Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Twarożek 120g A (MLE.) rzodkiewka 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 88.9 /(porcja 520g) = 467,70 kcal Białko ogółem (100g)= 4.4 /(porcja 520g) = 23,00 g Tłuszcz (100g)= 3.2 /(porcja 520g) = 17,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.9 /(porcja 520g) = 10,20 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9.7 /(porcja 520g) = 51,30 g cukry suma (100g)= 2.5 /(porcja 520g) = 13,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.2 /(porcja 520g) = 6,30 g Sól (100g)= .1 /(porcja 520g) = 0,50 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 028,10 kcal Białko ogółem 92,40 g Tłuszcz 67,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22,30 g Węglowodny przyswajalne 258,20 g cukry suma 50,70 g Błonnik pokarmowy 41,40 g Sól 4,30 g	

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadłospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

strona 12 z 16

Wydrukował: q, Data i godzina wydruku: 2025-07-10 10:53:05

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-07-18 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2025-07-18 piątek	C1- Dieta podstawowa	Chleb wieloziarnisty 85g (GLU Ows, GLU Żyt.) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE,) Jogurt owocowy 1szt-100g (MLE,) Pasta z jaj z koperkiem i ciecierzycą 120g A (JAJ, GOR,) Rukola 10g Pomidor 100g-2szt Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 674,90 kcal Białko ogółem 26,90 g Tłuszcz 28,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 9,40 g Węglowodny przyswajalne 69,70 g cukry suma 11,90 g Błonnik pokarmowy 11,10 g Sól 2,10 g		Szpinakowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL,) Ryba duszona 100g A (GLU Psz, RYB,) Sos grecki 120g A (GLU Psz, SEL,) Ziemniaki 200g a Surówka coleslaw 150g A (JAJ, GOR,) Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 904,50 kcal Białko ogółem 42,50 g Tłuszcz 25,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 2,40 g Węglowodny przyswajalne 129,20 g cukry suma 26,70 g Błonnik pokarmowy 29,50 g Sól 2,20 g		Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE,) Twarożek 120g A (MLE,) rzodkiewka 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 467,70 kcal Białko ogółem 23,00 g Tłuszcz 17,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 10,20 g Węglowodny przyswajalne 51,30 g cukry suma 13,00 g Błonnik pokarmowy 6,30 g Sól 0,50 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 047,10 kcal Białko ogółem 92,40 g Tłuszcz 71,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22,00 g Węglowodny przyswajalne 250,20 g cukry suma 51,60 g Błonnik pokarmowy 46,90 g Sól 4,80 g

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-07-18 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2025-07-18 piątek	C2- Dieta Latwostrawna	chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE,) Jogurt owocowy 1szt-100g (MLE,) Pasta z jaj z koperkiem 120g (JAJ, GOR,) Rukola 10g Pomidor sparzony 100g 2 szt Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 642,20 kcal Białko ogółem 26,70 g Tłuszcz 26,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 10,60 g Węglowodny przyswajalne 71,40 g cukry suma 10,40 g Błonnik pokarmowy 5,60 g Sól 1,50 g		Szpinakowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL,) Ryba duszona 100g A (GLU Psz, RYB,) Sos grecki 120g A (GLU Psz, SEL,) Ziemniaki 300g A Kalafor duszony z ziołami 150g A Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 961,40 kcal Białko ogółem 47,30 g Tłuszcz 23,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 2,10 g Węglowodny przyswajalne 142,10 g cukry suma 21,20 g Błonnik pokarmowy 34,60 g Sól 1,00 g		Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE,) Twarożek 120g A (MLE,) Mix sałat z olejem i marchewką 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 507,00 kcal Białko ogółem 22,70 g Tłuszcz 22,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 10,50 g Węglowodny przyswajalne 50,70 g cukry suma 12,40 g Błonnik pokarmowy 5,50 g Sól 0,50 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 110,60 kcal Białko ogółem 96,70 g Tłuszcz 72,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 23,20 g Węglowodny przyswajalne 264,20 g cukry suma 44,00 g Błonnik pokarmowy 45,70 g Sól 3,00 g

2025-07-18 piątek	C3 Ograniczenie łatwoprzys. węglu (Cukrzyca/Miażdż.)	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
		chleb wielozłazisty 115g (GLU Ows, GLU Żyt.) Masło roślinne rama 10g Pasta z jaj z koperkiem i ciecierzycą 200g A (JAJ, GOR,) Rukola 10g Pomidor 100g-2szt Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 620,70 kcal Białko ogółem 32,10 g Tłuszcz 26,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 4,80 g Węglowodny przyswajalne 52,80 g cukry suma 7,50 g Błonnik pokarmowy 12,80 g Sól 2,30 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	Szpinakowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL,) Ryba duszona 150g A (RYB,) Sos grecki 120g A (GLU Psz, SEL,) Ziemniaki 200g a Surówka coleslaw 150g A (JAJ, GOR,) Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 783,80 kcal Białko ogółem 55,70 g Tłuszcz 20,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 2,00 g Węglowodny przyswajalne 109,70 g cukry suma 23,50 g Błonnik pokarmowy 27,30 g Sól 2,40 g		Chleb graham 90g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Twarożek naturalny 200g A (MLE,) rzodkiewka 50g Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 461,50 kcal Białko ogółem 32,20 g Tłuszcz 13,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 7,50 g Węglowodny przyswajalne 47,80 g cukry suma 11,90 g Błonnik pokarmowy 7,10 g Sól 0,60 g	Pieczywo żytnio-pszenno-razowe 60g (GLU Psz, GLU Żyt.) Masło roślinne rama 10g Ser żółty 30g (MLE,) Papryka świeża 30g Wartość energetyczna[kcal] 308,80 kcal Białko ogółem 15,30 g Tłuszcz 16,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 8,80 g Węglowodny przyswajalne 23,90 g cukry suma 2,80 g Błonnik pokarmowy 5,30 g Sól 0,60 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 228,80 kcal Białko ogółem 139,10 g Tłuszcz 78,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 24,50 g Węglowodny przyswajalne 239,30 g cukry suma 50,80 g Błonnik pokarmowy 52,50 g Sól 6,00 g

2025-07-18 piątek	Pl- Dieta Podstawowa Dziecięca	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
		Chleb wielozłazisty 40g (GLU Ows, GLU Żyt.) Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE,) Pasta z jaj z koperkiem i ciecierzycą 120g A (JAJ, GOR,) Rukola 10g Pomidor 100g-2szt Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 490,60 kcal Białko ogółem 20,40 g Tłuszcz 24,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 8,30 g Węglowodny przyswajalne 42,80 g cukry suma 10,60 g Błonnik pokarmowy 6,60 g Sól 1,60 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	Szpinakowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL,) Kolej rybny 100g A (GLU Psz, JAJ, RYB,) Ziemniaki 100g Surówka coleslaw 100g G (JAJ, GOR,) Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 525,30 kcal Białko ogółem 18,80 g Tłuszcz 14,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 1,60 g Węglowodny przyswajalne 75,10 g cukry suma 12,30 g Błonnik pokarmowy 14,60 g Sól 0,90 g	Arbuz 150g Wartość energetyczna[kcal] 28,10 kcal Białko ogółem 0,50 g Tłuszcz 0,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem g Węglowodny przyswajalne 6,30 g cukry suma 5,90 g Błonnik pokarmowy 0,20 g Sól g	Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) Chleb graham 30g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE,) Twarożek 120g A (MLE,) rzodkiewka 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 392,10 kcal Białko ogółem 19,70 g Tłuszcz 16,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 10,10 g Węglowodny przyswajalne 37,80 g cukry suma 12,10 g Błonnik pokarmowy 4,20 g Sól 0,40 g		Wartość energetyczna[kcal] 1 490,10 kcal Białko ogółem 63,20 g Tłuszcz 57,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 21,40 g Węglowodny przyswajalne 167,10 g cukry suma 46,00 g Błonnik pokarmowy 25,60 g Sól 3,00 g