

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-07-19 KUCHNIA SZPITALNA

|                   |               | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 2. śniadanie | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Podwieczorek | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Posiłek nocny | SUMA                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------------|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-07-19 sobota | 1- Podstawowa | Chleb wielozłarnisty 85g (GLU Ows, GLU Żyt.)<br>Chleb żytnio- pszeniczny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.)<br>masło porcjowane 10g (MLE)<br>Golonkowa delikatesowa z indyka 60g (GLU Psz, SEL, GOR.)<br>twarożek 60g A (MLE)<br>Rukola 10g<br>Arbuz 150g<br>Kawa z mlekiem 250 ml A (GLU Psz, MLE.)<br>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 89 /(porcja 655g)= 593,60 kcal<br>Białko ogółem (100g)= 4.2 /(porcja 655g)= 27,70 g<br>Tłuszcz (100g)= 3.7 /(porcja 655g)= 24,70 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.6 /(porcja 655g)= 10,60 g<br>Węglowodny przyswajalne (100g)= 8.9 /(porcja 655g)= 59,10 g<br>cukry suma (100g)= 2.8 /(porcja 655g)= 18,80 g<br>Błonnik pokarmowy (100g)= 1.5 /(porcja 655g)= 10,20 g<br>Sól (100g)= .3 /(porcja 655g)= 1,80 g |              | Kalafirowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL.)<br>Gulasz drobiowy naturalny 200g A (GLU Psz, MLE, SEL.)<br>Kasza pęczak gotowana 200g A (GLU Psz.)<br>Surówka wiosenna 150g (JAJ, GOR.)<br>Herbata malinowa 250ml A<br>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 92.5 /(porcja 1050g)= 924,90 kcal<br>Białko ogółem (100g)= 3.7 /(porcja 1050g)= 36,70 g<br>Tłuszcz (100g)= 2.5 /(porcja 1050g)= 24,80 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .5 /(porcja 1050g)= 4,50 g<br>Węglowodny przyswajalne (100g)= 13.7 /(porcja 1050g)= 137,40 g<br>cukry suma (100g)= 2.5 /(porcja 1050g)= 25,20 g<br>Błonnik pokarmowy (100g)= 2.8 /(porcja 1050g)= 27,70 g<br>Sól (100g)= .1 /(porcja 1050g)= 0,70 g |              | Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.)<br>Chleb żytnio- pszeniczny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.)<br>masło porcjowane 10g (MLE)<br>Kielbasa pieprzowa-wędlina z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 40g<br>Salatka jarzynowa 120g A (JAJ, SEL, GOR.)<br>Herbata z cukrem 250ml A<br>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 112.5 /(porcja 510g)= 562,60 kcal<br>Białko ogółem (100g)= 3.6 /(porcja 510g)= 17,90 g<br>Tłuszcz (100g)= 3.1 /(porcja 510g)= 15,70 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.6 /(porcja 510g)= 7,80 g<br>Węglowodny przyswajalne (100g)= 12.3 /(porcja 510g)= 61,70 g<br>cukry suma (100g)= 2.2 /(porcja 510g)= 11,20 g<br>Błonnik pokarmowy (100g)= 1.7 /(porcja 510g)= 8,40 g<br>Sól (100g)= .5 /(porcja 510g)= 2,40 g |               | Wartość energetyczna[kcal] 2 081,10 kcal<br>Białko ogółem 82,30 g<br>Tłuszcz 65,20 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22,90 g<br>Węglowodny przyswajalne 258,20 g<br>cukry suma 55,20 g<br>Błonnik pokarmowy 46,30 g<br>Sól 4,90 g |

dykt. 11.07.25r.  
DIETETYK  
Klasa  
mgr Anna Klasa

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadłospis\_Tygodniowy\_posilki\_w\_kolumnach.fr3

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

Wydrukował: q. Data i godzina wydruku: 2025-07-10 13:05:42

strona 1 z 16

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-07-19 KUCHNIA SZPITALNA

|                   |                | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 2. śniadanie | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Podwieczorek | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Posiłek nocny | SUMA                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------------|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-07-19 sobota | 2-Łatwostrawna | chleb żytnio-pszeniczny 90g (GLU Psz, GLU Żyt.)<br>masło porcjowane 10g (MLE)<br>Golonkowa delikatesowa z indyka 60g (GLU Psz, SEL, GOR.)<br>twarożek 60g A (MLE)<br>Rukola 10g<br>Arbuz 150g<br>Kawa z mlekiem 250 ml A (GLU Psz, MLE.)<br>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 91.9 /(porcja 630g)= 574,60 kcal<br>Białko ogółem (100g)= 4.4 /(porcja 630g)= 27,60 g<br>Tłuszcz (100g)= 3.3 /(porcja 630g)= 20,40 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.7 /(porcja 630g)= 10,90 g<br>Węglowodny przyswajalne (100g)= 10.7 /(porcja 630g)= 67,10 g<br>cukry suma (100g)= 2.9 /(porcja 630g)= 17,90 g<br>Błonnik pokarmowy (100g)= .8 /(porcja 630g)= 4,70 g<br>Sól (100g)= .2 /(porcja 630g)= 1,30 g |              | Kalafirowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL.)<br>Gulasz drobiowy naturalny 200g A (GLU Psz, MLE, SEL.)<br>kasza jęczmienna 200g (GLU Psz.)<br>Fasolka szparagowa duszona 150g<br>Herbata malinowa 250ml A<br>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 76 /(porcja 1100g)= 844,90 kcal<br>Białko ogółem (100g)= 3.8 /(porcja 1100g)= 41,90 g<br>Tłuszcz (100g)= 1.9 /(porcja 1100g)= 21,60 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .4 /(porcja 1100g)= 4,20 g<br>Węglowodny przyswajalne (100g)= 9.7 /(porcja 1100g)= 107,60 g<br>cukry suma (100g)= 1.5 /(porcja 1100g)= 17,10 g<br>Błonnik pokarmowy (100g)= 2.2 /(porcja 1100g)= 24,00 g<br>Sól (100g)= 0 /(porcja 1100g)= 0,40 g |              | Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.)<br>Chleb żytnio- pszeniczny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.)<br>masło porcjowane 10g (MLE)<br>Kielbasa pieprzowa-wędlina z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 40g<br>Salatka jarzynowa 120g A (JAJ, SEL, GOR.)<br>Herbata z cukrem 250ml A<br>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 112.5 /(porcja 510g)= 562,60 kcal<br>Białko ogółem (100g)= 3.6 /(porcja 510g)= 17,90 g<br>Tłuszcz (100g)= 3.1 /(porcja 510g)= 15,70 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.6 /(porcja 510g)= 7,80 g<br>Węglowodny przyswajalne (100g)= 12.3 /(porcja 510g)= 61,70 g<br>cukry suma (100g)= 2.2 /(porcja 510g)= 11,20 g<br>Błonnik pokarmowy (100g)= 1.7 /(porcja 510g)= 8,40 g<br>Sól (100g)= .5 /(porcja 510g)= 2,40 g |               | Wartość energetyczna[kcal] 1 982,10 kcal<br>Białko ogółem 87,40 g<br>Tłuszcz 57,70 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22,90 g<br>Węglowodny przyswajalne 236,40 g<br>cukry suma 46,20 g<br>Błonnik pokarmowy 37,10 g<br>Sól 4,10 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.

Wydrukował: q. Data i godzina wydruku: 2025-07-10 13:05:42

strona 2 z 16

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-07-19 KUCHNIA SZPITALNA

|                                                              | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 2. śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                         | SUMA |
|--------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 2025-07-19 sobota<br>3-Latwostrawna z ograniczeniem tłuszczu | Bulka pszenna 100g<br>( <i>GLU Psz, SOJ, GLU Jęcz.</i> )<br>Golonkowa delikatowa z indyka 60g ( <i>GLU Psz, SEL, GOR.</i> )<br>twarożek 60g A ( <i>MLE.</i> )<br>Rukola 10g<br>Kawa z mlekiem 250 ml A ( <i>GLU Psz, MLE.</i> )<br>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 100.5 /porcja 480g)= 478,70 kcal<br>Białko ogółem (100g)= 5.7 /porcja 480g)= 27,20 g<br>Tłuszcz (100g)= 2.4 /porcja 480g)= 11,50 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.1 /porcja 480g)= 5,30 g<br>Węglowodny przyswajalne (100g)= 13.6 /porcja 480g)= 64,70 g<br>cukry suma (100g)= 2.6 /porcja 480g)= 12,20 g<br>Błonnik pokarmowy (100g)= .8 /porcja 480g)= 3,60 g<br>Sól (100g)= .5 /porcja 480g)= 2,50 g | Jabłko gotowane 150g<br>Arbuz 150g<br>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 27.9 /porcja 300g)= 84,50 kcal<br>Białko ogółem (100g)= .3 /porcja 300g)= 0,80 g<br>Tłuszcz (100g)= .1 /porcja 300g)= 0,40 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 0 /porcja 300g)= g<br>Węglowodny przyswajalne (100g)= 6.2 /porcja 300g)= 18,70 g<br>cukry suma (100g)= 5.9 /porcja 300g)= 18,00 g<br>Błonnik pokarmowy (100g)= .6 /porcja 300g)= 1,70 g<br>Sól (100g)= 0 /porcja 300g)= g | Kalafiorowa z ziemniakami 300ml A ( <i>GLU Psz, MLE, SEL.</i> )<br>Gulasz drobiowy duszony naturalny w wodzie 200ml A ( <i>GLU Psz, SEL.</i> )<br>kasza jęczmienna 200g ( <i>GLU Psz.</i> )<br>Fasolka szparagowa duszona 150g<br>Herbata malinowa 250ml A<br>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 69.3 /porcja 1100g)= 770,10 kcal<br>Białko ogółem (100g)= 4.5 /porcja 1100g)= 49,70 g<br>Tłuszcz (100g)= 1 /porcja 1100g)= 11,30 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .2 /porcja 1100g)= 2,20 g<br>Węglowodny przyswajalne (100g)= 9.4 /porcja 1100g)= 104,50 g<br>cukry suma (100g)= 1.5 /porcja 1100g)= 16,70 g<br>Błonnik pokarmowy (100g)= 2.1 /porcja 1100g)= 23,70 g<br>Sól (100g)= .1 /porcja 1100g)= 1,00 g | Skyr naturalny 150g ( <i>MLE.</i> )<br>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 64.3 /porcja 150g)= 96,00 kcal<br>Białko ogółem (100g)= 12.1 /porcja 150g)= 18,00 g<br>Tłuszcz (100g)= 0 /porcja 150g)= g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 0 /porcja 150g)= g<br>Węglowodny przyswajalne (100g)= 4.1 /porcja 150g)= 6,20 g<br>cukry suma (100g)= 4.1 /porcja 150g)= 6,20 g<br>Błonnik pokarmowy (100g)= 0 /porcja 150g)= g<br>Sól (100g)= .1 /porcja 150g)= 0,20 g | Bulka pszenna 100g ( <i>GLU Psz, SOJ, GLU Jęcz.</i> )<br>Kiełbasa pieprzowa-wędliną z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 60g<br>Mix salat z olejem i marchewką 50g<br>Herbata z cukrem 250ml A<br>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 89.2 /porcja 460g)= 405,30 kcal<br>Białko ogółem (100g)= 4.2 /porcja 460g)= 19,30 g<br>Tłuszcz (100g)= 2.1 /porcja 460g)= 9,70 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .4 /porcja 460g)= 2,00 g<br>Węglowodny przyswajalne (100g)= 12.9 /porcja 460g)= 58,80 g<br>cukry suma (100g)= 1.6 /porcja 460g)= 7,30 g<br>Błonnik pokarmowy (100g)= .8 /porcja 460g)= 3,40 g<br>Sól (100g)= .6 /porcja 460g)= 2,60 g | Wartość energetyczna[kcal] 1 834,60 kcal<br>Białko ogółem 115,00 g<br>Tłuszcz 32,90 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 9,50 g<br>Węglowodny przyswajalne 252,90 g<br>cukry suma 60,40 g<br>Błonnik pokarmowy 32,40 g<br>Sól 6,30 g |      |

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

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-07-19 KUCHNIA SZPITALNA

|                                                                       | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 2. śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                         | SUMA |
|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 2025-07-19 sobota<br>4-Latwostrawna z ogr.sub.pobudz.wyd.soku.ziołak. | Bulka pszenna 75g (GLU Psz, SOJ, GLU Jęcz., masło porcjowane 10g (MLE))<br>Golonkowa delikatosowa z indyka 60g (GLU Psz, SEL, GOR.)<br>twarożek 60g A (MLE)<br>Rukola 10g<br>Kawa z mlekiem 250 ml A (GLU Psz, MLE.)<br>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 110,2 /porcja 465g = 500,70 kcal<br>Białko ogółem (100g)= 5,6 /porcja 465g = 25,40 g<br>Tłuszcz (100g)= 4,3 /porcja 465g = 19,50 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2,4 /porcja 465g )= 10,70 g<br>Węglowodny przyswajalne (100g)= 11,9 /porcja 465g )= 54,20 g<br>cukry suma (100g)= 2,6 /porcja 465g )= 11,80 g<br>Błonnik pokarmowy (100g)= ,6 /porcja 465g )= 2,90 g<br>Sól (100g)= ,5 /porcja 465g )= 2,20 g | Jogurt naturalny 150g-1szt. (MLE,) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 36,2 /porcja 150g = 54,00 kcal<br>Białko ogółem (100g)= 2,6 /porcja 150g )= 3,80 g<br>Tłuszcz (100g)= 1,3 /porcja 150g = 2,00 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= ,9 /porcja 150g )= 1,40 g<br>Węglowodny przyswajalne (100g)= 3,4 /porcja 150g = 5,10 g<br>cukry suma (100g)= 3,4 /porcja 150g = 5,10 g<br>Błonnik pokarmowy (100g)= 0 /porcja 150g = g<br>Sól (100g)= ,1 /porcja 150g )= 0,10 g | Kalaforowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL,) Gulasz drobiowy naturalny 200g A (GLU Psz, MLE, SEL,) kasza jęczmienna 200g (GLU Psz,) Fasolka szparagowa duszona 150g Herbata malinowa 250ml A<br>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 76 /porcja 1100g )= 844,90 kcal<br>Białko ogółem (100g)= 3,8 /porcja 1100g )= 41,90 g<br>Tłuszcz (100g)= 1,9 /porcja 1100g )= 21,60 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= ,4 /porcja 1100g )= 4,20 g<br>Węglowodny przyswajalne (100g)= 9,7 /porcja 1100g )= 107,60 g<br>cukry suma (100g)= 1,5 /porcja 1100g )= 17,10 g<br>Błonnik pokarmowy (100g)= 2,2 /porcja 1100g )= 24,00 g<br>Sól (100g)= 0 /porcja 1100g )= 0,40 g | Arbuz 150g<br>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 18,8 /porcja 150g = 28,10 kcal<br>Białko ogółem (100g)= ,3 /porcja 150g = 0,50 g<br>Tłuszcz (100g)= ,1 /porcja 150g = 0,10 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 0 /porcja 150g )= g<br>Węglowodny przyswajalne (100g)= 4,2 /porcja 150g = 6,30 g<br>cukry suma (100g)= 4 /porcja 150g = 5,90 g<br>Błonnik pokarmowy (100g)= ,2 /porcja 150g )= 0,20 g<br>Sól (100g)= 0 /porcja 150g )= g | Bulka pszenna 75g (GLU Psz, SOJ, GLU Jęcz., masło porcjowane 10g (MLE))<br>Kiełbasa pieprzowa-wędliną z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 60g<br>Mix salat z olejem i marchewką 50g<br>Herbata z cukrem 250ml A<br>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 94 /porcja 445g )= 427,30 kcal<br>Białko ogółem (100g)= 3,9 /porcja 445g )= 17,50 g<br>Tłuszcz (100g)= 3,9 /porcja 445g )= 17,80 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,6 /porcja 445g )= 7,40 g<br>Węglowodny przyswajalne (100g)= 10,6 /porcja 445g )= 48,20 g<br>cukry suma (100g)= 1,5 /porcja 445g )= 6,90 g<br>Błonnik pokarmowy (100g)= ,6 /porcja 445g )= 2,70 g<br>Sól (100g)= ,5 /porcja 445g )= 2,30 g | Wartość energetyczna[kcal] 1 855,00 kcal<br>Białko ogółem 89,10 g<br>Tłuszcz 61,00 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 23,70 g<br>Węglowodny przyswajalne 221,40 g<br>cukry suma 46,80 g<br>Błonnik pokarmowy 29,80 g<br>Sól 5,00 g |      |

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-07-19 KUCHNIA SZPITALNA

|                   |  | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 2. śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Kolacja | Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                         | SUMA |
|-------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 2025-07-19 sobota |  | zupa warzywna<br>+ryż+masło+mięso<br>drobiowe 500ml (GLU<br>Psz, JAJ, SEL.)<br>Wartość<br>energetyczna[kcal]<br>(100g)= 83.8 /(porcja<br>500g)= 418,90 kcal<br>Białko ogółem (100g)=<br>5.1 /(porcja 500g)=<br>25,40 g<br>Tłuszcz (100g)= 2.6<br>/(porcja 500g)= 12,80 g<br>Kwasy tłuszczowe<br>nasycone ogółem<br>(100g)= .5 /(porcja 500g<br>)= 2,30 g<br>Węglowodny<br>przyswajalne (100g)= 9.8<br>/(porcja 500g)= 48,80 g<br>cukry suma (100g)= .6<br>/(porcja 500g)= 3,20 g<br>Błonnik pokarmowy<br>(100g)= .9 /(porcja 500g<br>)= 4,30 g<br>Sól (100g)= 0 /(porcja<br>500g)= 0,10 g | zupa warzywna<br>+ryż+masło+mięso<br>drobiowe 500ml (GLU<br>Psz, JAJ, SEL.)<br>Jogurt naturalny<br>150g-1szt. (MLE.)<br>Wartość<br>energetyczna[kcal]<br>(100g)= 70.9 /(porcja<br>650g)= 472,90 kcal<br>Białko ogółem (100g)=<br>4.4 /(porcja 650g)=<br>29,20 g<br>Tłuszcz (100g)= 2.2<br>/(porcja 650g)= 14,80 g<br>Kwasy tłuszczowe<br>nasycone ogółem<br>(100g)= .6 /(porcja 650g<br>)= 3,70 g<br>Węglowodny<br>przyswajalne (100g)= 8.1<br>/(porcja 650g)= 53,90 g<br>cukry suma (100g)= 1.3<br>/(porcja 650g)= 8,30 g<br>Błonnik pokarmowy<br>(100g)= .7 /(porcja 650g<br>)= 4,30 g<br>Sól (100g)= 0 /(porcja<br>650g)= 0,30 g | Mięso+warzywa+masło+zi<br>emniaki 500ml Papka<br>(GLU Psz, MLE, SEL.)<br>Wartość<br>energetyczna[kcal]<br>(100g)= 62.9 /(porcja<br>500g)= 314,50 kcal<br>Białko ogółem (100g)=<br>3.8 /(porcja 500g)=<br>18,80 g<br>Tłuszcz (100g)= 2.7<br>/(porcja 500g)= 13,70 g<br>Kwasy tłuszczowe<br>nasycone ogółem<br>(100g)= 1.3 /(porcja 500g<br>)= 6,30 g<br>Węglowodny<br>przyswajalne (100g)= 5.3<br>/(porcja 500g)= 26,30 g<br>cukry suma (100g)= 1<br>/(porcja 500g)= 4,90 g<br>Błonnik pokarmowy<br>(100g)= 1.5 /(porcja 500g<br>)= 7,60 g<br>Sól (100g)= 0 /(porcja<br>500g)= 0,20 g | zupa warzywna +ryż+masło+mięso drobiowe 500ml<br>(GLU Psz, JAJ, SEL.)<br>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 83.8 /(porcja<br>500g)= 418,90 kcal<br>Białko ogółem (100g)= 5.1 /(porcja 500g)= 25,40 g<br>Tłuszcz (100g)= 2.6 /(porcja 500g)= 12,80 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .5<br>/(porcja 500g)= 2,30 g<br>Węglowodny przyswajalne (100g)= 9.8 /(porcja 500g<br>)= 48,80 g<br>cukry suma (100g)= .6 /(porcja 500g)= 3,20 g<br>Błonnik pokarmowy (100g)= .9 /(porcja 500g)= 4,30<br>g<br>Sól (100g)= 0 /(porcja 500g)= 0,10 g |         | Wartość<br>energetyczna[kcal] 2<br>044,10 kcal<br>Białko ogółem 124,20 g<br>Tłuszcz 66,90 g<br>Kwasy tłuszczowe<br>nasycone ogółem 16,90 g<br>Węglowodny przyswajalne<br>226,60 g<br>cukry suma 22,80 g<br>Błonnik pokarmowy 24,80<br>g<br>Sól 0,80 g |      |

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-07-19 KUCHNIA SZPITALNA

| 2025-07-19 sobota                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  | 14- Płynna wzmocniona                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |         |                                                                                                                                                                                                                                                       |      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |         |                                                                                                                                                                                                                                                       |      |
| Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  | 2. śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Kolacja | Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                         | SUMA |
| zupa warzywna<br>+ryż+masło+mięso<br>drobiowa 500ml (GLU<br>Psz, JAJ, SEL.)<br>Wartość<br>energetyczna[kcal]<br>(100g)= 71.5 /(porcja<br>500g)= 357,30 kcal<br>Białko ogółem (100g)=<br>3.4 /(porcja 500g)=<br>16,80 g<br>Tłuszcz (100g)= 1.8<br>/(porcja 500g)= 8,90 g<br>Kwasy tłuszczowe<br>nasycone ogółem<br>(100g)= .3 /(porcja 500g<br>)= 1,60 g<br>Węglowodny<br>przyswajalne (100g)=<br>10.2 /(porcja 500g)=<br>51,10 g<br>cukry suma (100g)= .4<br>/(porcja 500g)= 2,20 g<br>Błonnik pokarmowy<br>(100g)= .8 /(porcja 500g<br>)= 3,80 g<br>Sól (100g)= 0 /(porcja<br>500g)= 0,10 g |  | zupa warzywna<br>+ryż+masło+mięso<br>drobiowe 500ml (GLU<br>Psz, JAJ, SEL.)<br>Jogurt naturalny<br>150g-1szt. (MLE.)<br>Wartość<br>energetyczna[kcal]<br>(100g)= 70.9 /(porcja<br>650g)= 472,90 kcal<br>Białko ogółem (100g)=<br>4.4 /(porcja 650g)=<br>29,20 g<br>Tłuszcz (100g)= 2.2<br>/(porcja 650g)= 14,80 g<br>Kwasy tłuszczowe<br>nasycone ogółem<br>(100g)= .6 /(porcja 650g<br>)= 3,70 g<br>Węglowodny<br>przyswajalne (100g)= 8.1<br>/(porcja 650g)= 53,90 g<br>cukry suma (100g)= 1.3<br>/(porcja 650g)= 8,30 g<br>Błonnik pokarmowy<br>(100g)= .7 /(porcja 650g<br>)= 4,30 g<br>Sól (100g)= 0 /(porcja<br>650g)= 0,30 g | Mięso+warzywa+<br>masło+ziemniaki 500ml<br>Płynna (MLE, SEL.)<br>Wartość<br>energetyczna[kcal]<br>(100g)= 36980 /(porcja 1g<br>)= 369,80 kcal<br>Białko ogółem (100g)=<br>1863 /(porcja 1g)= 18,60<br>g<br>Tłuszcz (100g)= 1745<br>/(porcja 1g)= 17,50 g<br>Kwasy tłuszczowe<br>nasycone ogółem<br>(100g)= 872 /(porcja 1g<br>)= 8,70 g<br>Węglowodny<br>przyswajalne (100g)=<br>3228 /(porcja 1g)= 32,30<br>g<br>cukry suma (100g)= 380<br>/(porcja 1g)= 3,80 g<br>Błonnik pokarmowy<br>(100g)= 875 /(porcja 1g<br>)= 8,80 g<br>Sól (100g)= 10 /(porcja<br>1g)= 0,10 g | zupa warzywna +ryż+masło+mięso drobiowe 500ml<br>(GLU Psz, JAJ, SEL.)<br>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 83.8 /(porcja<br>500g)= 418,90 kcal<br>Białko ogółem (100g)= 5.1 /(porcja 500g)= 25,40 g<br>Tłuszcz (100g)= 2.6 /(porcja 500g)= 12,80 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .5<br>/(porcja 500g)= 2,30 g<br>Węglowodny przyswajalne (100g)= 9.8 /(porcja 500g<br>)= 48,80 g<br>cukry suma (100g)= .6 /(porcja 500g)= 3,20 g<br>Błonnik pokarmowy (100g)= .9 /(porcja 500g)= 4,30<br>g<br>Sól (100g)= 0 /(porcja 500g)= 0,10 g |         | Wartość<br>energetyczna[kcal] 2<br>037,80 kcal<br>Białko ogółem 115,40 g<br>Tłuszcz 66,80 g<br>Kwasy tłuszczowe<br>nasycone ogółem 18,60 g<br>Węglowodny przyswajalne<br>234,90 g<br>cukry suma 20,70 g<br>Błonnik pokarmowy 25,50<br>g<br>Sól 0,70 g |      |

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-07-19 KUCHNIA SZPITALNA

|                                                                           | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 2. śniadanie | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Podwieczorek | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Posiłek nocny | SUMA                                                                                                                                                                                                                                  |
|---------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-07-19 sobota<br>7- kontrolowana zawartość kw. tłuszczowych( sercowa) | chleb wieloziarnisty 115g (GLU Ows, GLU Żyt.)<br>Masło roślinne rama 10g<br>Golonkowa delikatkowa z indyka 60g (GLU Psz, SEL, GOR.)<br>twarożek 60g A (MLE.)<br>Rukola 10g<br>Arbuz 150g<br>Kawa z mlekiem 250 ml A (GLU Psz, MLE.)<br>Wartość energetyczna[kcal] 565,00 kcal<br>Białko ogółem 27,10 g<br>Tłuszcz 23,70 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 6,30 g<br>Węglowodny przyswajalne 53,70 g<br>cukry suma 18,90 g<br>Błonnik pokarmowy 11,90 g<br>Sól 2,00 g |              | Kalafiorowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL.)<br>Gulasz drobiowy naturalny 200g A (GLU Psz, MLE, SEL.)<br>Kasza pęczak gotowana 200g A (GLU Psz.)<br>Surówka wiosenna 150g (JAJ, GOR.)<br>Herbata malinowa 250ml A<br>Wartość energetyczna[kcal] 924,90 kcal<br>Białko ogółem 36,70 g<br>Tłuszcz 24,80 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 4,50 g<br>Węglowodny przyswajalne 137,40 g<br>cukry suma 25,20 g<br>Błonnik pokarmowy 27,70 g<br>Sól 0,70 g |              | Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.)<br>Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.)<br>Masło roślinne rama 10g<br>Kielbasa pieprzowa- wędlina z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 40g<br>Salatka jarzynowa 120g A (JAJ, SEL, GOR.)<br>Herbata z cukrem 250ml A<br>Wartość energetyczna[kcal] 540,90 kcal<br>Białko ogółem 17,80 g<br>Tłuszcz 13,40 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 3,60 g<br>Węglowodny przyswajalne 61,60 g<br>cukry suma 11,10 g<br>Błonnik pokarmowy 8,40 g<br>Sól 2,40 g |               | Wartość energetyczna[kcal] 2 030,80 kcal<br>Białko ogółem 81,60 g<br>Tłuszcz 61,90 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 14,40 g<br>Węglowodny przyswajalne 252,70 g<br>cukry suma 55,20 g<br>Błonnik pokarmowy 48,00 g<br>Sól 5,10 g |

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

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-07-19 KUCHNIA SZPITALNA

|                                        | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 2. śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                          | SUMA |
|----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 2025-07-19 sobota<br>9- Bogatobiałkowa | chleb żytnio-pszenny 90g<br>(GLU Psz, GLU Żyt.)<br>masło porcjowane 10g<br>(MLE.)<br>Golonkowa delikatesowa z indyka 60g (GLU Psz, SEL, GOR.)<br>Twarożek 120g A (MLE.)<br>Rukola 10g<br>Kawa z mlekiem 250 ml A (GLU Psz, MLE.)<br>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 117,9 /(porcja 540g)= 620,60 kcal<br>Białko ogółem (100g)= 6,6 /(porcja 540g)= 34,60 g<br>Tłuszcz (100g)= 4,6 /(porcja 540g)= 24,30 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2,5 /(porcja 540g)= 13,30 g<br>Węglowodny przyswajalne (100g)= 11,8 /(porcja 540g)= 62,20 g<br>cukry suma (100g)= 2,8 /(porcja 540g)= 14,50 g<br>Błonnik pokarmowy (100g)= ,9 /(porcja 540g)= 4,50 g<br>Sól (100g)= ,2 /(porcja 540g)= 1,20 g | Jogurt naturalny 150g-1szt. (MLE.)<br>Arbuz 150g<br>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 27,1 /(porcja 300g)= 82,10 kcal<br>Białko ogółem (100g)= 1,4 /(porcja 300g)= 4,30 g<br>Tłuszcz (100g)= ,7 /(porcja 300g)= 2,10 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= ,5 /(porcja 300g)= 1,40 g<br>Węglowodny przyswajalne (100g)= 3,8 /(porcja 300g)= 11,40 g<br>cukry suma (100g)= 3,6 /(porcja 300g)= 11,00 g<br>Błonnik pokarmowy (100g)= ,1 /(porcja 300g)= 0,20 g<br>Sól (100g)= 0 /(porcja 300g)= 0,10 g | Kalafiorowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL.)<br>Gulasz drobiowy naturalny 200g A (GLU Psz, MLE, SEL.)<br>kasza jęczmienna 200g (GLU Psz.)<br>Fasolka szparagowa duszona 150g<br>Herbata malinowa 250ml A<br>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 76 /(porcja 1100g)= 844,90 kcal<br>Białko ogółem (100g)= 3,8 /(porcja 1100g)= 41,90 g<br>Tłuszcz (100g)= 1,9 /(porcja 1100g)= 21,60 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= ,4 /(porcja 1100g)= 4,20 g<br>Węglowodny przyswajalne (100g)= 9,7 /(porcja 1100g)= 107,60 g<br>cukry suma (100g)= 1,5 /(porcja 1100g)= 17,10 g<br>Błonnik pokarmowy (100g)= 2,2 /(porcja 1100g)= 24,00 g<br>Sól (100g)= 0 /(porcja 1100g)= 0,40 g | Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE.)<br>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 74,4 /(porcja 150g)= 111,00 kcal<br>Białko ogółem (100g)= 2,9 /(porcja 150g)= 4,40 g<br>Tłuszcz (100g)= 1 /(porcja 150g)= 1,50 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,4 /(porcja 150g)= 2,10 g<br>Węglowodny przyswajalne (100g)= 11,1 /(porcja 150g)= 16,50 g<br>cukry suma (100g)= 9,3 /(porcja 150g)= 13,80 g<br>Błonnik pokarmowy (100g)= 0 /(porcja 150g)= g<br>Sól (100g)= ,1 /(porcja 150g)= 0,20 g | Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.)<br>Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.)<br>masło porcjowane 10g (MLE.)<br>Kiełbasa pieprzowa- wędlina z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 40g<br>Salatka jarzynowa 120g A (JAJ, SEL, GOR.)<br>Herbata z cukrem 250ml A<br>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 112,5 /(porcja 510g)= 562,60 kcal<br>Białko ogółem (100g)= 3,6 /(porcja 510g)= 17,90 g<br>Tłuszcz (100g)= 3,1 /(porcja 510g)= 15,70 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,6 /(porcja 510g)= 7,80 g<br>Węglowodny przyswajalne (100g)= 12,3 /(porcja 510g)= 61,70 g<br>cukry suma (100g)= 2,2 /(porcja 510g)= 11,20 g<br>Błonnik pokarmowy (100g)= 1,7 /(porcja 510g)= 8,40 g<br>Sól (100g)= ,5 /(porcja 510g)= 2,40 g | Wartość energetyczna[kcal] 2 221,20 kcal<br>Białko ogółem 103,10 g<br>Tłuszcz 65,20 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 28,80 g<br>Węglowodny przyswajalne 259,40 g<br>cukry suma 67,60 g<br>Błonnik pokarmowy 37,10 g<br>Sól 4,30 g |      |

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

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-07-19 KUCHNIA SZPITALNA

|                   |                                                   | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 2. śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Podwieczorek | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | SUMA                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------------|---------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-07-19 sobota | 6-Z ograniczeniem łatwo przysw. wegl.(Cukrzycowa) | chleb wieloziarnisty 115g (GLU Ows, GLU Żyt.)<br>masło porcjowane 10g (MLE)<br>Golonkowa delikatesowa z indyka 60g (GLU Psz, SEL, GOR)<br>twarożek 60g A (MLE)<br>Rukola 10g<br>Herbata bez cukru 250 ml<br>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 96.9 /(porcja 505g)= 484,60 kcal<br>Białko ogółem (100g)= 4.6 /(porcja 505g)= 23,10 g<br>Tłuszcz (100g)= 4.5 /(porcja 505g)= 22,60 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.7 /(porcja 505g)= 8,50 g<br>Węglowodny przyswajalne (100g)= 8 /(porcja 505g)= 40,00 g<br>cukry suma (100g)= 1.1 /(porcja 505g)= 5,60 g<br>Błonnik pokarmowy (100g)= 2.3 /(porcja 505g)= 11,60 g<br>Sól (100g)= .4 /(porcja 505g)= 1,90 g | Jogurt naturalny 150g-1szt. (MLE)<br>Arbuz 150g<br>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 27.1 /(porcja 300g)= 82,10 kcal<br>Białko ogółem (100g)= 1.4 /(porcja 300g)= 4,30 g<br>Tłuszcz (100g)= .7 /(porcja 300g)= 2,10 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .5 /(porcja 300g)= 1,40 g<br>Węglowodny przyswajalne (100g)= 3.8 /(porcja 300g)= 11,40 g<br>cukry suma (100g)= 3.6 /(porcja 300g)= 11,00 g<br>Błonnik pokarmowy (100g)= .1 /(porcja 300g)= 0,20 g<br>Sól (100g)= 0 /(porcja 300g)= 0,10 g | Kalafiorowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL)<br>Gulasz drobiowy duszony naturalny 200g A (GLU Psz, SEL)<br>Kasza pęczak gotowana 200g A (GLU Psz)<br>Surówka wiosenna 150g (JAJ, GOR)<br>Herbata bez cukru 250 ml<br>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 83.9 /(porcja 1050g)= 839,10 kcal<br>Białko ogółem (100g)= 3.7 /(porcja 1050g)= 36,50 g<br>Tłuszcz (100g)= 1.9 /(porcja 1050g)= 19,20 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .4 /(porcja 1050g)= 3,80 g<br>Węglowodny przyswajalne (100g)= 12.9 /(porcja 1050g)= 128,50 g<br>cukry suma (100g)= 2 /(porcja 1050g)= 19,80 g<br>Błonnik pokarmowy (100g)= 2.8 /(porcja 1050g)= 27,60 g<br>Sól (100g)= .1 /(porcja 1050g)= 1,10 g |              | Chleb graham 90g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.)<br>masło porcjowane 10g (MLE)<br>Kielbasa pieprzowa-wędlina z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 40g<br>Salatka jarzynowa 120g A (JAJ, SEL, GOR)<br>Herbata bez cukru 250 ml<br>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 108.4 /(porcja 510g)= 541,80 kcal<br>Białko ogółem (100g)= 3.7 /(porcja 510g)= 18,60 g<br>Tłuszcz (100g)= 3.1 /(porcja 510g)= 15,70 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.6 /(porcja 510g)= 7,80 g<br>Węglowodny przyswajalne (100g)= 11.1 /(porcja 510g)= 55,50 g<br>cukry suma (100g)= 1.3 /(porcja 510g)= 6,50 g<br>Błonnik pokarmowy (100g)= 1.8 /(porcja 510g)= 9,20 g<br>Sól (100g)= .5 /(porcja 510g)= 2,40 g | Pieczwyo żytnio-pszenno-razowe 60g (GLU Psz, GLU Żyt.)<br>Ser żółty 30g (MLE)<br>Rzodkiewka 30g<br>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 208.3 /(porcja 120g)= 251,00 kcal<br>Białko ogółem (100g)= 12.6 /(porcja 120g)= 15,20 g<br>Tłuszcz (100g)= 8.7 /(porcja 120g)= 10,50 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 6.2 /(porcja 120g)= 7,50 g<br>Węglowodny przyswajalne (100g)= 19.2 /(porcja 120g)= 23,10 g<br>cukry suma (100g)= 1.6 /(porcja 120g)= 2,00 g<br>Błonnik pokarmowy (100g)= 4.4 /(porcja 120g)= 5,30 g<br>Sól (100g)= .5 /(porcja 120g)= 0,60 g | Wartość energetyczna[kcal] 2 198,60 kcal<br>Białko ogółem 97,70 g<br>Tłuszcz 70,10 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 29,00 g<br>Węglowodny przyswajalne 258,50 g<br>cukry suma 44,90 g<br>Błonnik pokarmowy 53,90 g<br>Sól 6,10 g |

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadłospis\_Tygodniowy\_posilki\_w\_kolumnach.fr3

strona 9 z 16

Wydrukował: q, Data i godzina wydruku: 2025-07-10 13:05:42

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

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-07-19 KUCHNIA SZPITALNA

|                   |                  | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 2. śniadanie | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Podwieczorek | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Posiłek nocny | SUMA                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------------|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-07-19 sobota | GL- Bezglutenowa | chleb bezglutenowy 105g<br>masło porcjowane 10g (MLE)<br>Szynka tostowa z kurcząt 60g (SOJ)<br>Twarożek 120g A (MLE)<br>Rukola 10g<br>Arbuz 150g<br>Herbata z cukrem 250ml A<br>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 74.1 /(porcja 705g)= 529,00 kcal<br>Białko ogółem (100g)= 3.5 /(porcja 705g)= 25,10 g<br>Tłuszcz (100g)= 3.1 /(porcja 705g)= 22,40 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.6 /(porcja 705g)= 11,20 g<br>Węglowodny przyswajalne (100g)= 6.9 /(porcja 705g)= 49,20 g<br>cukry suma (100g)= 2.8 /(porcja 705g)= 20,00 g<br>Błonnik pokarmowy (100g)= .2 /(porcja 705g)= 1,60 g<br>Sól (100g)= .2 /(porcja 705g)= 1,60 g |              | Kalafiorowa z ziemniakami 300ml bez glutenu (SEL)<br>Gulasz drobiowy naturalny 200g bezglutenowy i bezmleczny<br>Ryż biały 220g A<br>Surówka wiosenna 150g (JAJ, GOR)<br>Herbata malinowa 250ml A<br>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 83.6 /(porcja 1070g)= 929,00 kcal<br>Białko ogółem (100g)= 3.7 /(porcja 1070g)= 41,30 g<br>Tłuszcz (100g)= 1.9 /(porcja 1070g)= 21,50 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .3 /(porcja 1070g)= 3,00 g<br>Węglowodny przyswajalne (100g)= 12.2 /(porcja 1070g)= 135,10 g<br>cukry suma (100g)= 2.2 /(porcja 1070g)= 24,40 g<br>Błonnik pokarmowy (100g)= 1.5 /(porcja 1070g)= 16,40 g<br>Sól (100g)= .1 /(porcja 1070g)= 1,10 g |              | chleb bezglutenowy 105g<br>masło porcjowane 10g (MLE)<br>Kielbasa pieprzowa-wędlina z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 40g<br>Salatka jarzynowa 120g A (JAJ, SEL, GOR)<br>Herbata z cukrem 250ml A<br>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 99.2 /(porcja 525g)= 522,20 kcal<br>Białko ogółem (100g)= 1.8 /(porcja 525g)= 9,50 g<br>Tłuszcz (100g)= 3.8 /(porcja 525g)= 20,00 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.5 /(porcja 525g)= 7,80 g<br>Węglowodny przyswajalne (100g)= 10 /(porcja 525g)= 52,50 g<br>cukry suma (100g)= 2.4 /(porcja 525g)= 12,40 g<br>Błonnik pokarmowy (100g)= .8 /(porcja 525g)= 4,10 g<br>Sól (100g)= .6 /(porcja 525g)= 3,30 g |               | Wartość energetyczna[kcal] 1 980,20 kcal<br>Białko ogółem 75,90 g<br>Tłuszcz 63,90 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22,00 g<br>Węglowodny przyswajalne 236,80 g<br>cukry suma 56,80 g<br>Błonnik pokarmowy 22,10 g<br>Sól 6,00 g |

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadłospis\_Tygodniowy\_posilki\_w\_kolumnach.fr3

strona 10 z 16

Wydrukował: q, Data i godzina wydruku: 2025-07-10 13:05:42

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

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-07-19 KUCHNIA SZPITALNA

|                   |                | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 2. śniadanie | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                             | Posiłek nocny | SUMA |
|-------------------|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|------|
| 2025-07-19 sobota | ML- Bezmleczna | Herbata z cukrem 250ml A<br>chleb żytnio-pszenny 90g<br>(GLU Psz, GLU Żyt.)<br>Masło roślinne rama 10g<br>Golonkowa delikatesowa z<br>indyka 60g (GLU Psz,<br>SEL, GOR.)<br>Rukola 10g<br>Arbuz 150g<br>Wartość<br>energetyczna[kcal]<br>(100g)= 78.1 /(porcja<br>570g)= 433,90 kcal<br>Białko ogółem (100g)=<br>3.2 /(porcja 570g)=<br>18,00 g<br>Tłuszcz (100g)= 2.1<br>/(porcja 570g)= 11,40 g<br>Kwasy tłuszczowe<br>nasycone ogółem<br>(100g)= .5 /(porcja 570g<br>)= 2,80 g<br>Węglowodny<br>przyswajalne (100g)=<br>11.2 /(porcja 570g)=<br>62,10 g<br>cukry suma (100g)= 2.4<br>/(porcja 570g)= 13,00 g<br>Błonnik pokarmowy<br>(100g)= .8 /(porcja 570g<br>)= 4,60 g<br>Sól (100g)= .2 /(porcja<br>570g)= 1,00 g |              | Kalafiorowa z ziemniakami<br>300ml bez mleczna<br>(SEL.)<br>Gulasz drobiowy naturalny<br>200g bezglutnowy i<br>bezmleczny<br>Kasza jęczmienna 250g A<br>(GLU Psz.)<br>Fasolka szparagowa<br>duszona 150g<br>Herbata malinowa 250ml A<br>Wartość<br>energetyczna[kcal]<br>(100g)= 71.3 /(porcja<br>1200g)= 891,20 kcal<br>Białko ogółem (100g)=<br>3.1 /(porcja 1200g)=<br>38,20 g<br>Tłuszcz (100g)= 2.4<br>/(porcja 1200g)= 29,80 g<br>Kwasy tłuszczowe<br>nasycone ogółem<br>(100g)= .3 /(porcja 1200g<br>)= 3,20 g<br>Węglowodny<br>przyswajalne (100g)= 8.4<br>/(porcja 1200g)= 105,00<br>g<br>cukry suma (100g)= 1.3<br>/(porcja 1200g)= 15,70 g<br>Błonnik pokarmowy<br>(100g)= 1.8 /(porcja<br>1200g)= 23,00 g<br>Sól (100g)= 0 /(porcja<br>1200g)= 0,40 g | Chleb graham 60g (GLU<br>Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.)<br>Chleb żytnio- pszenny 30g<br>(GLU Psz, GLU Żyt.)<br>Masło roślinne rama 10g<br>Kielbasa pieprzowa-<br>wędlina z indyka i<br>kurczaka grubo<br>rozdrobniona 40g<br>Sałatka jarzynowa 120g A<br>(JAJ, SEL, GOR.)<br>Herbata z cukrem 250ml A<br>Wartość<br>energetyczna[kcal]<br>(100g)= 108.2 /(porcja<br>510g)= 540,90 kcal<br>Białko ogółem (100g)=<br>3.6 /(porcja 510g)=<br>17,80 g<br>Tłuszcz (100g)= 2.7<br>/(porcja 510g)= 13,40 g<br>Kwasy tłuszczowe<br>nasycone ogółem<br>(100g)= .7 /(porcja 510g<br>)= 3,60 g<br>Węglowodny<br>przyswajalne (100g)=<br>12.3 /(porcja 510g)=<br>61,60 g<br>cukry suma (100g)= 2.2<br>/(porcja 510g)= 11,10 g<br>Błonnik pokarmowy<br>(100g)= 1.7 /(porcja 510g<br>)= 8,40 g<br>Sól (100g)= .5 /(porcja<br>510g)= 2,40 g | Wartość<br>energetyczna[kcal] 1<br>866,00 kcal<br>Białko ogółem 74,00 g<br>Tłuszcz 54,60 g<br>Kwasy tłuszczowe<br>nasycone ogółem 9,60 g<br>Węglowodny przyswajalne<br>228,70 g<br>cukry suma 39,80 g<br>Błonnik pokarmowy 36,00<br>g<br>Sól 3,80 g |               |      |

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadlospis\_Tygodniowy\_posilki\_w\_kolumnach.fr3

strona 11 z 16

Wydrukował: q, Data i godzina wydruku: 2025-07-10 13:05:42

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

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-07-19 KUCHNIA SZPITALNA

|                   |                   | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 2. śniadanie | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                  | Posiłek nocny | SUMA |
|-------------------|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|------|
| 2025-07-19 sobota | We- Wegetariańska | chleb żytnio-pszenny 90g<br>(GLU Psz, GLU Żyt.)<br>masło porcjowane 10g<br>(MLE.)<br>Twarożek 120g A (MLE.)<br>Miód porcjowany 1szt-25g<br>Rukola 10g<br>Arbuz 150g<br>Kawa z mlekiem 250 ml A<br>(GLU Psz, MLE.)<br>Wartość energetyczna[kcal]<br>(100g)= 98.2 /(porcja 655g) = 654,60 kcal<br>Białko ogółem (100g)= 4 /(porcja 655g) = 26,70 g<br>Tłuszcz (100g)= 3.1 /(porcja 655g) = 20,80 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.8 /(porcja 655g) = 12,20 g<br>Węglowodny przyswajalne (100g)= 13 /(porcja 655g) = 86,80 g<br>cukry suma (100g)= 3.1 /(porcja 655g) = 20,80 g<br>Błonnik pokarmowy (100g)= .7 /(porcja 655g) = 4,70 g<br>Sól (100g)= .1 /(porcja 655g) = 0,60 g |              | Kalafiorowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL.)<br>Gulasz warzywny 200g (GLU Psz.)<br>Kasza pęczak gotowana 200g A (GLU Psz.)<br>Surówka wiosenna 150g (JAJ, GOR.)<br>Herbata malinowa 250ml A<br>Wartość energetyczna[kcal]<br>(100g)= 86.5 /(porcja 1050g) = 864,80 kcal<br>Białko ogółem (100g)= 2.1 /(porcja 1050g) = 20,80 g<br>Tłuszcz (100g)= 2.3 /(porcja 1050g) = 23,40 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .3 /(porcja 1050g) = 3,00 g<br>Węglowodny przyswajalne (100g)= 14 /(porcja 1050g) = 140,30 g<br>cukry suma (100g)= 2.7 /(porcja 1050g) = 27,30 g<br>Błonnik pokarmowy (100g)= 3 /(porcja 1050g) = 29,70 g<br>Sól (100g)= .1 /(porcja 1050g) = 0,70 g | Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.)<br>Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.)<br>masło porcjowane 10g (MLE.)<br>Sałatka jarzynowa 150g (JAJ, SEL, GOR.)<br>Jabiko 150g<br>Herbata z cukrem 250ml A<br>Wartość energetyczna[kcal]<br>(100g)= 92.1 /(porcja 650g) = 614,00 kcal<br>Białko ogółem (100g)= 1.8 /(porcja 650g) = 12,00 g<br>Tłuszcz (100g)= 2.2 /(porcja 650g) = 14,70 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.1 /(porcja 650g) = 7,20 g<br>Węglowodny przyswajalne (100g)= 11.4 /(porcja 650g) = 75,80 g<br>cukry suma (100g)= 3.4 /(porcja 650g) = 22,70 g<br>Błonnik pokarmowy (100g)= 1.7 /(porcja 650g) = 11,30 g<br>Sól (100g)= .3 /(porcja 650g) = 2,00 g | Wartość energetyczna[kcal] 2<br>133,40 kcal<br>Białko ogółem 59,50 g<br>Tłuszcz 58,90 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22,40 g<br>Węglowodny przyswajalne 302,90 g<br>cukry suma 70,80 g<br>Błonnik pokarmowy 45,70 g<br>Sól 3,30 g |               |      |

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadlospis\_Tygodniowy\_posilki\_w\_kolumnach.fr3

strona 12 z 16

Wydrukował: q, Data i godzina wydruku: 2025-07-10 13:05:42

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-07-19 KUCHNIA SZPITALNA

|                   |                      | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 2. śniadanie | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Podwieczorek | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Posiłek nocny | SUMA                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------------|----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-07-19 sobota | C1- Dieta podstawowa | Chleb wieloziarnisty 85g (GLU Ows, GLU Żyt,)<br>Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt,)<br>masło porcjowane 10g (MLE,)<br>Golonkowa delikatesowa z indyka 60g (GLU Psz, SEL, GOR,)<br>twarożek 60g A (MLE,)<br>Rukola 10g<br>Arbuz 150g<br>Kawa z mlekiem 250 ml A (GLU Psz, MLE,)<br>Wartość energetyczna[kcal] 593,60 kcal<br>Białko ogółem 27,70 g<br>Tłuszcz 24,70 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 10,60 g<br>Węglowodny przyswajalne 59,10 g<br>cukry suma 18,80 g<br>Błonnik pokarmowy 10,20 g<br>Sól 1,80 g |              | Kalafiorowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL,)<br>Gulasz drobiowy duszony naturalny 200g A (GLU Psz, SEL,)<br>Kasza pęczak gotowana 200g A (GLU Psz,)<br>Surówka wiosenna 150g (JAJ, GOR,)<br>Herbata malinowa 250ml A<br>Wartość energetyczna[kcal] 866,10 kcal<br>Białko ogółem 35,90 g<br>Tłuszcz 20,10 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 3,80 g<br>Węglowodny przyswajalne 134,20 g<br>cukry suma 24,80 g<br>Błonnik pokarmowy 27,40 g<br>Sól 1,10 g |              | Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt,)<br>Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt,)<br>masło porcjowane 10g (MLE,)<br>Kielbasa pieprzowa- wędlina z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 40g<br>Salatka jarzynowa 120g A (JAJ, SEL, GOR,)<br>Herbata z cukrem 250ml A<br>Wartość energetyczna[kcal] 562,60 kcal<br>Białko ogółem 17,90 g<br>Tłuszcz 15,70 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 7,80 g<br>Węglowodny przyswajalne 61,70 g<br>cukry suma 11,20 g<br>Błonnik pokarmowy 8,40 g<br>Sól 2,40 g |               | Wartość energetyczna[kcal] 2 022,30 kcal<br>Białko ogółem 81,50 g<br>Tłuszcz 60,50 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22,20 g<br>Węglowodny przyswajalne 255,00 g<br>cukry suma 54,80 g<br>Błonnik pokarmowy 46,00 g<br>Sól 5,30 g |

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-07-19 KUCHNIA SZPITALNA

|                   |                        | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 2. śniadanie | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Podwieczorek | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Posiłek nocny | SUMA                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------------|------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-07-19 sobota | C2- Dieta Łatwostrawna | chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Żyt,)<br>masło porcjowane 10g (MLE,)<br>Golonkowa delikatesowa z indyka 60g (GLU Psz, SEL, GOR,)<br>twarożek 60g A (MLE,)<br>Rukola 10g<br>Arbuz 150g<br>Kawa z mlekiem 250 ml A (GLU Psz, MLE,)<br>Wartość energetyczna[kcal] 574,60 kcal<br>Białko ogółem 27,60 g<br>Tłuszcz 20,40 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 10,90 g<br>Węglowodny przyswajalne 67,10 g<br>cukry suma 17,90 g<br>Błonnik pokarmowy 4,70 g<br>Sól 1,30 g |              | Kalafiorowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL,)<br>Gulasz drobiowy duszony naturalny 200g A (GLU Psz, SEL,)<br>Kasza jęczmienna 250g A (GLU Psz,)<br>Fasolka szparagowa duszona 150g<br>Herbata malinowa 250ml A<br>Wartość energetyczna[kcal] 939,50 kcal<br>Białko ogółem 43,60 g<br>Tłuszcz 27,30 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 4,20 g<br>Węglowodny przyswajalne 115,50 g<br>cukry suma 16,90 g<br>Błonnik pokarmowy 25,80 g<br>Sól 0,90 g |              | Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt,)<br>Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt,)<br>masło porcjowane 10g (MLE,)<br>Kielbasa pieprzowa- wędlina z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 40g<br>Salatka jarzynowa 120g A (JAJ, SEL, GOR,)<br>Herbata z cukrem 250ml A<br>Wartość energetyczna[kcal] 562,60 kcal<br>Białko ogółem 17,90 g<br>Tłuszcz 15,70 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 7,80 g<br>Węglowodny przyswajalne 61,70 g<br>cukry suma 11,20 g<br>Błonnik pokarmowy 8,40 g<br>Sól 2,40 g |               | Wartość energetyczna[kcal] 2 076,70 kcal<br>Białko ogółem 89,10 g<br>Tłuszcz 63,40 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22,90 g<br>Węglowodny przyswajalne 244,30 g<br>cukry suma 46,00 g<br>Błonnik pokarmowy 38,90 g<br>Sól 4,60 g |

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-07-19 KUCHNIA SZPITALNA

| 2025-07-19 sobota | C3-Ograniczenie łatw.przys. węglu(CukrzycowaMalki) | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 2. śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                      | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Podwieczorek | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | SUMA                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------|----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                   |                                                    | chleb wieloziarnisty 115g (GLU Ows, GLU Żyt.)<br>Masło roślinne rama 10g<br>Golonkowa delikatesowa z indyka 80g (GLU Psz, SEL, GOR.)<br>twarożek 60g A (MLE.)<br>Rukola 10g<br>Herbata bez cukru 250 ml<br>Wartość energetyczna[kcal] 487,50 kcal<br>Białko ogółem 25,80 g<br>Tłuszcz 21,50 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 4,70 g<br>Węglowodny przyswajalne 40,40 g<br>cukry suma 5,60 g<br>Błonnik pokarmowy 11,60 g<br>Sól 2,10 g | Jogurt naturalny 150g-1szt. (MLE.)<br>Arbuz 150g<br>Wartość energetyczna[kcal] 82,10 kcal<br>Białko ogółem 4,30 g<br>Tłuszcz 2,10 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 1,40 g<br>Węglowodny przyswajalne 11,40 g<br>cukry suma 11,00 g<br>Błonnik pokarmowy 0,20 g<br>Sól 0,10 g | Kalafiorowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL.)<br>Gulasz drobiowy duszony naturalny 250g (GLU Psz, SEL.)<br>Kasza pęczak gotowana 200g A (GLU Psz, SEL.)<br>Surówka wiosenna 150g (JAJ, GOR.)<br>Herbata bez cukru 250 ml<br>Wartość energetyczna[kcal] 893,60 kcal<br>Białko ogółem 61,60 g<br>Tłuszcz 15,40 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 2,80 g<br>Węglowodny przyswajalne 125,50 g<br>cukry suma 20,30 g<br>Błonnik pokarmowy 27,50 g<br>Sól 0,90 g |              | Chleb graham 90g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.)<br>Kiełbasa pieprzowa-wędłina z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 80g<br>Salatka jarzynowa 120g A (JAJ, SEL, GOR.)<br>Jajko gotowane 1szt-50g (JAJ.)<br>Herbata bez cukru 250 ml<br>Wartość energetyczna[kcal] 587,30 kcal<br>Białko ogółem 30,80 g<br>Tłuszcz 15,00 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 4,60 g<br>Węglowodny przyswajalne 56,20 g<br>cukry suma 6,50 g<br>Błonnik pokarmowy 9,20 g<br>Sól 3,20 g | Pieczywo żytnio-pszenno-razowe 60g (GLU Psz, GLU Żyt.)<br>Ser żółty 60g A (MLE.)<br>Rzodkiewka 30g<br>Wartość energetyczna[kcal] 311,80 kcal<br>Białko ogółem 20,40 g<br>Tłuszcz 15,20 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 11,10 g<br>Węglowodny przyswajalne 23,40 g<br>cukry suma 2,00 g<br>Błonnik pokarmowy 5,30 g<br>Sól 0,90 g | Wartość energetyczna[kcal] 2 362,30 kcal<br>Białko ogółem 142,90 g<br>Tłuszcz 69,20 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 24,60 g<br>Węglowodny przyswajalne 256,90 g<br>cukry suma 45,40 g<br>Błonnik pokarmowy 53,80 g<br>Sól 7,20 g |

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

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-07-19 KUCHNIA SZPITALNA

| 2025-07-19 sobota | P1-Dieta Podstawowa Dziecięca | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 2. śniadanie                                                                                                                                                                                                                    | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                             | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Posiłek nocny | SUMA                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------------|-------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                   |                               | Chleb wieloziarnisty 40g (GLU Ows, GLU Żyt.)<br>Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.)<br>masło porcjowane 10g (MLE.)<br>Golonkowa delikatesowa z indyka 60g (GLU Psz, SEL, GOR.)<br>twarożek 60g A (MLE.)<br>Rukola 10g<br>Kawa z mlekiem 250 ml A (GLU Psz, MLE.)<br>Wartość energetyczna[kcal] 460,20 kcal<br>Białko ogółem 23,90 g<br>Tłuszcz 21,60 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 10,60 g<br>Węglowodny przyswajalne 38,90 g<br>cukry suma 11,60 g<br>Błonnik pokarmowy 5,50 g<br>Sól 1,40 g | Arbuz 150g<br>Wartość energetyczna[kcal] 28,10 kcal<br>Białko ogółem 0,50 g<br>Tłuszcz 0,10 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem g<br>Węglowodny przyswajalne 6,30 g<br>cukry suma 5,90 g<br>Błonnik pokarmowy 0,20 g<br>Sól g | Kalafiorowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL.)<br>Gulasz drobiowy duszony naturalny 200g A (GLU Psz, SEL.)<br>Kasza jęczmienna gotowana 100g (GLU Psz.)<br>Surówka wiosenna 100g a<br>Herbata malinowa 250ml A<br>Wartość energetyczna[kcal] 624,00 kcal<br>Białko ogółem 33,80 g<br>Tłuszcz 15,50 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 3,40 g<br>Węglowodny przyswajalne 77,90 g<br>cukry suma 14,10 g<br>Błonnik pokarmowy 18,10 g<br>Sól 0,90 g | Skyr jagodowy 150g (MLE.)<br>Wartość energetyczna[kcal] 123,00 kcal<br>Białko ogółem 14,40 g<br>Tłuszcz g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem g<br>Węglowodny przyswajalne 16,50 g<br>cukry suma 16,50 g<br>Błonnik pokarmowy g<br>Sól g | Chleb żytnio-pszenny 60g (GLU Psz, GLU Żyt.)<br>masło porcjowane 10g (MLE.)<br>Kiełbasa pieprzowa-wędłina z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 40g<br>Salatka jarzynowa 60g G (JAJ, SEL, GOR.)<br>Herbata z cukrem 250ml A<br>Wartość energetyczna[kcal] 394,30 kcal<br>Białko ogółem 13,10 g<br>Tłuszcz 13,50 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 7,10 g<br>Węglowodny przyswajalne 42,20 g<br>cukry suma 8,10 g<br>Błonnik pokarmowy 4,00 g<br>Sól 1,60 g |               | Wartość energetyczna[kcal] 1 629,60 kcal<br>Białko ogółem 85,70 g<br>Tłuszcz 50,70 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 21,10 g<br>Węglowodny przyswajalne 181,80 g<br>cukry suma 56,20 g<br>Błonnik pokarmowy 27,80 g<br>Sól 3,90 g |

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