

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-07-20 KUCHNIA SZPITALNA

|                      |               | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 2. śniadanie | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Podwieczorek | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Posilek nocny                                                                                                                                                                                                                         | SUMA |
|----------------------|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 2025-07-20 niedziela | 1- Podstawowa | Chleb wieloziarnisty 85g (GLU Ows, GLU Żyt.)<br>Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.)<br>masło porcjowane 10g (MLE.)<br>Ser żółty 60g A (MLE.)<br>Rukola 10g<br>Pomidor 100g-2szt<br>Kakao z cukrem 250 ml A (MLE.)<br>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 135 / (porcja 545g) = 749,80 kcal<br>Białko ogółem (100g)= 6 / (porcja 545g) = 33,50 g<br>Tłuszcz (100g)= 6,7 / (porcja 545g) = 37,10 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 3,6 / (porcja 545g) = 19,80 g<br>Węglowodny przyswajalne (100g)= 12 / (porcja 545g) = 66,70 g<br>cukry suma (100g)= 2,6 / (porcja 545g) = 14,30 g<br>Błonnik pokarmowy (100g)= 2,7 / (porcja 545g) = 15,00 g<br>Sól (100g)= .3 / (porcja 545g) = 1,80 g |              | Grochowa z ziemniakami 300 ml (GLU Psz, SEL.)<br>Klopsiki drobiowe pieczone 2szt-100g A (GLU Psz, JAJ, SOJ, GLU Jęcz.)<br>Sos koperkowy 120g A (GLU Psz, MLE.)<br>Ryż pełnoziarnisty 200g<br>Surówka wiejska 150g G (JAJ, GOR.)<br>herbata dzika róża/ jablko z cukrem 250ml A<br>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 90,3 / (porcja 1120g) = 1 002,90 kcal<br>Białko ogółem (100g)= 3,8 / (porcja 1120g) = 42,30 g<br>Tłuszcz (100g)= 2,1 / (porcja 1120g) = 23,80 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .4 / (porcja 1120g) = 4,90 g<br>Węglowodny przyswajalne (100g)= 15,1 / (porcja 1120g) = 167,20 g<br>cukry suma (100g)= 1,9 / (porcja 1120g) = 20,80 g<br>Błonnik pokarmowy (100g)= 2,8 / (porcja 1120g) = 30,80 g<br>Sól (100g)= .1 / (porcja 1120g) = 1,50 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>Golonkowa delikatowa z indyka 60g (GLU Psz, SEL, GOR.)<br>Mix sałat z olejem i marchewką 50g<br>Sok wielowarzywny 200 ml (SEL.)<br>Herbata z cukrem 250ml A<br>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 72,4 / (porcja 660g) = 482,60 kcal<br>Białko ogółem (100g)= 3 / (porcja 660g) = 19,80 g<br>Tłuszcz (100g)= 2,9 / (porcja 660g) = 19,40 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,1 / (porcja 660g) = 7,40 g<br>Węglowodny przyswajalne (100g)= 8,2 / (porcja 660g) = 54,40 g<br>cukry suma (100g)= 2,1 / (porcja 660g) = 13,70 g<br>Błonnik pokarmowy (100g)= .8 / (porcja 660g) = 5,50 g<br>Sól (100g)= .2 / (porcja 660g) = 1,00 g | Wartość energetyczna[kcal] 2 235,30 kcal<br>Białko ogółem 95,60 g<br>Tłuszcz 80,30 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 32,10 g<br>Węglowodny przyswajalne 288,30 g<br>cukry suma 48,80 g<br>Błonnik pokarmowy 51,30 g<br>Sól 4,30 g |      |

akcept. 11.07.25r.  
DIETETYK  
Klasa  
mgr Anna Klasa

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-07-20 KUCHNIA SZPITALNA

|                      |              | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 2. śniadanie | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Podwieczorek | Kolacja | Posilek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | SUMA                                                                                                                                                                                                                                           |
|----------------------|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-07-20 niedziela | 2-Ławostawna | chleb żytnio-pszenny 90g<br>(GLU Psz, GLU Żyt.)<br>masło porcjowane 10g<br>(MLE.)<br>Twarożek naturalny 120g A<br>(MLE.)<br>Rukola 10g<br>Pomidor sparzony 100g 2 szt<br>Kakao z cukrem 250 ml A<br>(MLE.)<br>Wartość energetyczna[kcal]<br>(100g)= 116 /(porcja 580g) =<br>682,10 kcal<br>Białko ogółem (100g)= 5.2<br>/(porcja 580g) = 30,70 g<br>Tłuszcz (100g)= 4.4/(porcja<br>580g) = 25,60 g<br>Kwasy tłuszczowe<br>nasycone ogółem (100g)=<br>2.3/(porcja 580g) = 13,40 g<br>Węglowodny przyswajalne<br>(100g)= 13.2/(porcja 580g<br>) = 77,70 g<br>cukry suma (100g)= 3.1<br>/(porcja 580g) = 18,20 g<br>Błonnik pokarmowy (100g)=<br>1.6/(porcja 580g) = 9,60 g<br>Sól (100g)= .1/(porcja 580g<br>) = 0,80 g |              | Pietruszkowa z zacierką<br>300ml A (GLU Psz, MLE,<br>SEL.)<br>Klopsiki drobiowe pieczone<br>2szt-100g A (GLU Psz, JAŁ,<br>SOJ, GLU Jęcz.)<br>Sos koperkowy 120g A (GLU<br>Psz, MLE.)<br>Ryż biały 200g<br>Bukiet warzyw duszony 150g<br>herbata dzika róża/ jablko<br>z cukrem 250ml A<br>Wartość energetyczna[kcal]<br>(100g)= 97.9 /(porcja 921g<br>) = 890,20 kcal<br>Białko ogółem (100g)= 4.1<br>/(porcja 921g) = 37,70 g<br>Tłuszcz (100g)= 1.8/(porcja<br>921g) = 16,00 g<br>Kwasy tłuszczowe<br>nasycone ogółem (100g)=<br>.5/(porcja 921g) = 4,90 g<br>Węglowodny przyswajalne<br>(100g)= 15.7/(porcja 921g<br>) = 142,40 g<br>cukry suma (100g)= 1.3<br>/(porcja 921g) = 11,90 g<br>Błonnik pokarmowy (100g)=<br>1.5/(porcja 921g) = 14,00 g<br>Sól (100g)= 0/(porcja 921g<br>) = 0,30 g |              |         | Chleb graham 60g (GLU<br>Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.)<br>Chleb żytnio- pszenny 30g<br>(GLU Psz, GLU Żyt.)<br>masło porcjowane 10g<br>(MLE.)<br>Golonkowa delikatowa z<br>indyka 60g (GLU Psz, SEL,<br>GOR.)<br>Mix sałat z olejem i<br>marchewką 50g<br>Sok wielowarzywny 200 ml<br>(SEL.)<br>Herbata z cukrem 250ml A<br>Wartość energetyczna[kcal]<br>(100g)= 72.4 /(porcja 660g<br>) = 482,60 kcal<br>Białko ogółem (100g)= 3<br>/(porcja 660g) = 19,80 g<br>Tłuszcz (100g)= 2.9/(porcja<br>660g) = 19,40 g<br>Kwasy tłuszczowe<br>nasycone ogółem (100g)=<br>1.1/(porcja 660g) = 7,40 g<br>Węglowodny przyswajalne<br>(100g)= 8.2/(porcja 660g) =<br>54,40 g<br>cukry suma (100g)= 2.1<br>/(porcja 660g) = 13,70 g<br>Błonnik pokarmowy (100g)=<br>.8/(porcja 660g) = 5,50 g<br>Sól (100g)= .2/(porcja 660g<br>) = 1,00 g | Wartość energetyczna[kcal] 2<br>054,90 kcal<br>Białko ogółem 88,20 g<br>Tłuszcz 61,00 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone<br>ogółem 25,70 g<br>Węglowodny przyswajalne<br>274,50 g<br>cukry suma 43,80 g<br>Błonnik pokarmowy 29,10 g<br>Sól 2,10 g |

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-07-20 KUCHNIA SZPITALNA

|                      |                                        | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 2. śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Posilek nocny | SUMA                                                                                                                                                                                                                                   |
|----------------------|----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-07-20 niedziela | 34.Lawostawna z ograniczeniem tłuszczu | Bulka pszenna 100g (GLU Psz, SOJ, GLU Jęcz,)<br>Twarożek naturalny 120g A (MLE,)<br>Rukola 10g<br>Pomidor sparzony 100g 2 szt<br>Kakao z cukrem 250 ml A (MLE,)<br>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 614,30 kcal<br>Białko ogółem (100g)= 5.2 /porcja 580g<br>Tłuszcz (100g)= 2.9 /porcja 580g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.3 /porcja 580g<br>Węglowodny przyswajalne (100g)= 13.9 /porcja 580g<br>cukry suma (100g)= 3.1 /porcja 580g<br>Błonnik pokarmowy (100g)= 1.5 /porcja 580g<br>Sól (100g)= .3 /porcja 580g<br>= 2,00 g | Jogurt naturalny 150g-1szt. (MLE,)<br>Jabko gotowane 150g<br>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 36.5 /porcja 300g<br>Białko ogółem (100g)= 1.4 /porcja 300g<br>Tłuszcz (100g)= .8 /porcja 300g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .5 /porcja 300g<br>Węglowodny przyswajalne (100g)= 5.8 /porcja 300g<br>cukry suma (100g)= 5.7 /porcja 300g<br>Błonnik pokarmowy (100g)= .5 /porcja 300g<br>Sól (100g)= 0 /porcja 300g<br>= 0,10 g | Pietruszkowa z zacierką 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL,)<br>Klopsiki drobiowe pieczone 2szt-100g A (GLU Psz, JAJ, SOJ, GLU Jęcz,)<br>Ryż biały 200g<br>marchew duszona 150g A<br>herbata dzika róża/ jabko z cukrem 250ml A<br>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 95.9 /porcja 801g<br>Białko ogółem (100g)= 4 /porcja 801g<br>Tłuszcz (100g)= 1.4 /porcja 801g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .4 /porcja 801g<br>Węglowodny przyswajalne (100g)= 16.3 /porcja 801g<br>cukry suma (100g)= 1.8 /porcja 801g<br>Błonnik pokarmowy (100g)= 1.5 /porcja 801g<br>Sól (100g)= .1 /porcja 801g<br>= 0,50 g | Skyr naturalny 150g (MLE,)<br>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 64.3 /porcja 150g<br>Białko ogółem (100g)= 12.1 /porcja 150g<br>Tłuszcz (100g)= 0 /porcja 150g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 0 /porcja 150g<br>Węglowodny przyswajalne (100g)= 4.1 /porcja 150g<br>cukry suma (100g)= 4.1 /porcja 150g<br>Błonnik pokarmowy (100g)= 0 /porcja 150g<br>Sól (100g)= .1 /porcja 150g<br>= 0,20 g | Bulka pszenna 100g (GLU Psz, SOJ, GLU Jęcz,)<br>Golonkowa delikatowa z indyka 60g (GLU Psz, SEL, GÓR,)<br>Mix salát z olejem i marchewką 50g<br>Herbata z cukrem 250ml A<br>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 88.8 /porcja 460g<br>Białko ogółem (100g)= 3.8 /porcja 460g<br>Tłuszcz (100g)= 2.2 /porcja 460g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .4 /porcja 460g<br>Węglowodny przyswajalne (100g)= 13.1 /porcja 460g<br>cukry suma (100g)= 1.6 /porcja 460g<br>Błonnik pokarmowy (100g)= .8 /porcja 460g<br>Sól (100g)= .5 /porcja 460g<br>= 2,20 g |               | Wartość energetyczna[kcal] 2 023,50 kcal<br>Białko ogółem 103,20 g<br>Tłuszcz 40,30 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 13,90 g<br>Węglowodny przyswajalne 300,80 g<br>cukry suma 63,90 g<br>Błonnik pokarmowy 25,80 g<br>Sól 5,00 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: 2025-07-11 10:44:28

strona 3 z 16

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-07-20 KUCHNIA SZPITALNA

|                      |                                                  | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 2. śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Posilek nocny | SUMA                                                                                                                                                                                                                                  |
|----------------------|--------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-07-20 niedziela | 4+1.Lawostawna z ogr.sub.pobudzi.wyd.soku.zolak. | Bulka pszenna 75g (GLU Psz, SOJ, GLU Jęcz,)<br>masło porcjowane 10g (MLE,)<br>Twarożek naturalny 120g A (MLE,)<br>Rukola 10g<br>Pomidor sparzony 100g 2 szt<br>Kakao z cukrem 250 ml A (MLE,)<br>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 114.5 /porcja 565g<br>Białko ogółem (100g)= 5.2 /porcja 565g<br>Tłuszcz (100g)= 4.5 /porcja 565g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2.4 /porcja 565g<br>Węglowodny przyswajalne (100g)= 12.8 /porcja 565g<br>cukry suma (100g)= 3.2 /porcja 565g<br>Błonnik pokarmowy (100g)= 1.4 /porcja 565g<br>Sól (100g)= .3 /porcja 565g<br>= 1,70 g | Jogurt naturalny 150g-1szt. (MLE,)<br>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 36.2 /porcja 150g<br>Białko ogółem (100g)= 2.6 /porcja 150g<br>Tłuszcz (100g)= 1.3 /porcja 150g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .9 /porcja 150g<br>Węglowodny przyswajalne (100g)= 3.4 /porcja 150g<br>cukry suma (100g)= 3.4 /porcja 150g<br>Błonnik pokarmowy (100g)= 0 /porcja 150g<br>Sól (100g)= .1 /porcja 150g<br>= 0,10 g | Pietruszkowa z zacierką 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL,)<br>Klopsiki drobiowe pieczone 2szt-100g A (GLU Psz, JAJ, SOJ, GLU Jęcz,)<br>Sos koperkowy 120g A (GLU Psz, MLE,)<br>Ryż biały 200g<br>marchew duszona 150g A<br>herbata dzika róża/ jabko z cukrem 250ml A<br>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 96.8 /porcja 921g<br>Białko ogółem (100g)= 3.8 /porcja 921g<br>Tłuszcz (100g)= 1.7 /porcja 921g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .5 /porcja 921g<br>Węglowodny przyswajalne (100g)= 15.8 /porcja 921g<br>cukry suma (100g)= 1.6 /porcja 921g<br>Błonnik pokarmowy (100g)= 1.5 /porcja 921g<br>Sól (100g)= .1 /porcja 921g<br>= 0,50 g | Jabko gotowane 150g<br>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 37.8 /porcja 150g<br>Białko ogółem (100g)= .2 /porcja 150g<br>Tłuszcz (100g)= .2 /porcja 150g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 0 /porcja 150g<br>Węglowodny przyswajalne (100g)= 8.3 /porcja 150g<br>cukry suma (100g)= 8.1 /porcja 150g<br>Błonnik pokarmowy (100g)= 1 /porcja 150g<br>Sól (100g)= 0 /porcja 150g<br>= g | Bulka pszenna 75g (GLU Psz, SOJ, GLU Jęcz,)<br>masło porcjowane 10g (MLE,)<br>Golonkowa delikatowa z indyka 60g (GLU Psz, SEL, GÓR,)<br>Mix salát z olejem i marchewką 50g<br>Herbata z cukrem 250ml A<br>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 93.6 /porcja 445g<br>Białko ogółem (100g)= 3.5 /porcja 445g<br>Tłuszcz (100g)= 3.9 /porcja 445g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.6 /porcja 445g<br>Węglowodny przyswajalne (100g)= 10.8 /porcja 445g<br>cukry suma (100g)= 1.5 /porcja 445g<br>Błonnik pokarmowy (100g)= .6 /porcja 445g<br>Sól (100g)= .4 /porcja 445g<br>= 1,90 g |               | Wartość energetyczna[kcal] 2 052,00 kcal<br>Białko ogółem 83,60 g<br>Tłuszcz 60,80 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 26,70 g<br>Węglowodny przyswajalne 281,20 g<br>cukry suma 57,10 g<br>Błonnik pokarmowy 25,60 g<br>Sól 4,20 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: 2025-07-11 10:44:28

strona 4 z 16

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-07-20 KUCHNIA SZPITALNA

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-07-20 KUCHNIA SZPITALNA

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-07-20 KUCHNIA SZPITALNA

|                      |                                                     | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 2. śniadanie | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Podwieczorek | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Posilek nocny | SUMA                                                                                                                                                                                                                                  |
|----------------------|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-07-20 niedziela | 7-kontrolowana zawartość kw. tłuszczowych (sercowa) | chleb wielozłazisty 115g<br>( <i>GLU Ows, GLU Żyt.</i> )<br>Twarożek naturalny 120g A<br>( <i>MLE</i> ,)<br>Rukola 10g<br>Pomidor 100g-2szt<br>Kakao z cukrem 250 ml A<br>( <i>MLE</i> ,)<br>Wartość energetyczna[kcal]<br>619,40 kcal<br>Białko ogółem 30,20 g<br>Tłuszcz 23,00 g<br>Kwasy tłuszczowe<br>nasycone ogółem 7,60 g<br>Węglowodny przyswajalne<br>64,30 g<br>cukry suma 19,20 g<br>Błonnik pokarmowy 16,80 g<br>Sól 1,50 g |              | Grochowa z ziemniakami 300 ml<br>( <i>GLU Psz, SEL</i> ,)<br>Klopsiki drobiowe pieczone 2szt-100g A ( <i>GLU Psz, JAJ, SOJ, GLU Jęcz</i> ,)<br>Sos koperkowy 120g A ( <i>GLU Psz, MLE</i> ,)<br>Ryż pełnoziarnisty 200g<br>Surówka wiejska 150g G<br>( <i>JAJ, GOR</i> ,)<br>herbata dzika róża/ jabłko z cukrem 250ml A<br>Wartość energetyczna[kcal]<br>1 002,90 kcal<br>Białko ogółem 42,30 g<br>Tłuszcz 23,80 g<br>Kwasy tłuszczowe<br>nasycone ogółem 4,90 g<br>Węglowodny przyswajalne 167,20 g<br>cukry suma 20,80 g<br>Błonnik pokarmowy 30,80 g<br>Sól 1,50 g |              | Chleb graham 60g ( <i>GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.</i> )<br>Chleb żytnio-pszenny 30g ( <i>GLU Psz, GLU Żyt.</i> )<br>Masło roślinne rama 10g<br>Golonkowa delikatosow a z indyka 60g ( <i>GLU Psz, SEL, GOR</i> ,)<br>Mix salát z olejem i marchewką 50g<br>Sok wólwarzywny 200 ml ( <i>SEL</i> ,)<br>Herbata z cukrem 250ml A<br>Wartość energetyczna[kcal]<br>460,90 kcal<br>Białko ogółem 19,70 g<br>Tłuszcz 17,00 g<br>Kwasy tłuszczowe<br>nasycone ogółem 3,30 g<br>Węglowodny przyswajalne 54,30 g<br>cukry suma 13,60 g<br>Błonnik pokarmowy 5,50 g<br>Sól 1,10 g |               | Wartość energetyczna[kcal] 2 083,20 kcal<br>Białko ogółem 92,20 g<br>Tłuszcz 63,60 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 15,60 g<br>Węglowodny przyswajalne 285,80 g<br>cukry suma 53,60 g<br>Błonnik pokarmowy 53,10 g<br>Sól 4,10 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 2025-07-20 KUCHNIA SZPITALNA

|                      |                  | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 2. śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Posilek nocny                                                                                                                                                                                                                          | SUMA |
|----------------------|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 2025-07-20 niedziela | 9- Bogatobiłkowa | chleb żytnio-pszenny 90g<br>( <i>GLU Psz, GLU Żyt.</i> )<br>masło porcjowane 10g<br>( <i>MLE</i> ,)<br>Twarożek naturalny 200g A<br>( <i>MLE</i> ,)<br>Rukola 10g<br>Pomidor sparzony 100g 2 szt<br>Kakao z cukrem 250 ml A<br>( <i>MLE</i> ,)<br>Wartość energetyczna[kcal]<br>(100g)= 116.4 / (porcja 660g<br>)= 776,00 kcal<br>Białko ogółem (100g)= 6<br>/ (porcja 660g)= 39,60 g<br>Tłuszcz (100g)= 4.6 / (porcja 660g)= 30,50 g<br>Kwasy tłuszczowe<br>nasycone ogółem (100g)= 2.5 / (porcja 660g)= 16,40 g<br>Węglowodny przyswajalne (100g)= 12.1 / (porcja 660g)= 80,50 g<br>cukry suma (100g)= 3.3 / (porcja 660g)= 21,70 g<br>Błonnik pokarmowy (100g)= 1.4 / (porcja 660g)= 9,60 g<br>Sól (100g)= .1 / (porcja 660g)= 0,70 g | Jogurt naturalny 150g-1szt.<br>( <i>MLE</i> ,)<br>Wartość energetyczna[kcal]<br>(100g)= 36.2 / (porcja 150g<br>)= 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<br>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 | Pietruszkowa z zacierką 300ml A ( <i>GLU Psz, MLE, SEL</i> ,)<br>Klopsiki drobiowe pieczone 2szt-100g A ( <i>GLU Psz, JAJ, SOJ, GLU Jęcz</i> ,)<br>Sos koperkowy 120g A ( <i>GLU Psz, MLE</i> ,)<br>Ryż biały 200g<br>Bukiet warzyw duszony 150g<br>herbata dzika róża/ jabłko z cukrem 250ml A<br>Wartość energetyczna[kcal]<br>(100g)= 97.9 / (porcja 921g<br>)= 890,20 kcal<br>Białko ogółem (100g)= 4.1 / (porcja 921g)= 37,70 g<br>Tłuszcz (100g)= 1.8 / (porcja 921g)= 16,00 g<br>Kwasy tłuszczowe<br>nasycone ogółem (100g)= .5 / (porcja 921g)= 4,90 g<br>Węglowodny przyswajalne (100g)= 15.7 / (porcja 921g)= 142,40 g<br>cukry suma (100g)= 1.3 / (porcja 921g)= 11,90 g<br>Błonnik pokarmowy (100g)= 1.5 / (porcja 921g)= 14,00 g<br>Sól (100g)= 0 / (porcja 921g)= 0,30 g | Skyr jagodowy 150g ( <i>MLE</i> ,)<br>Wartość energetyczna[kcal]<br>(100g)= 82.4 / (porcja 150g<br>)= 123,00 kcal<br>Białko ogółem (100g)= 9.7 / (porcja 150g)= 14,40 g<br>Tłuszcz (100g)= 0 / (porcja 150g)= g<br>Kwasy tłuszczowe<br>nasycone ogółem (100g)= 0 / (porcja 150g)= g<br>Węglowodny przyswajalne (100g)= 11.1 / (porcja 150g)= 16,50 g<br>cukry suma (100g)= 11.1 / (porcja 150g)= 16,50 g<br>Błonnik pokarmowy (100g)= 0 / (porcja 150g)= g<br>Sól (100g)= 0 / (porcja 150g)= g | Chleb graham 60g ( <i>GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.</i> )<br>Chleb żytnio-pszenny 30g ( <i>GLU Psz, GLU Żyt.</i> )<br>masło porcjowane 10g<br>( <i>MLE</i> ,)<br>Golonkowa delikatesowa z indyka 60g ( <i>GLU Psz, SEL, GOR</i> ,)<br>Mix salát z olejem i marchewką 50g<br>Sok wielowarzywny 200 ml ( <i>SEL</i> ,)<br>Herbata z cukrem 250ml A<br>Wartość energetyczna[kcal]<br>(100g)= 72.4 / (porcja 660g<br>)= 482,60 kcal<br>Białko ogółem (100g)= 3 / (porcja 660g)= 19,80 g<br>Tłuszcz (100g)= 2.9 / (porcja 660g)= 19,40 g<br>Kwasy tłuszczowe<br>nasycone ogółem (100g)= 1.1 / (porcja 660g)= 7,40 g<br>Węglowodny przyswajalne (100g)= 8.2 / (porcja 660g)= 54,40 g<br>cukry suma (100g)= 2.1 / (porcja 660g)= 13,70 g<br>Błonnik pokarmowy (100g)= .8 / (porcja 660g)= 5,50 g<br>Sól (100g)= .2 / (porcja 660g)= 1,00 g | Wartość energetyczna[kcal] 2 325,80 kcal<br>Białko ogółem 115,30 g<br>Tłuszcz 67,90 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 30,10 g<br>Węglowodny przyswajalne 298,90 g<br>cukry suma 68,90 g<br>Błonnik pokarmowy 29,10 g<br>Sól 2,10 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 2025-07-20 KUCHNIA SZPITALNA

|                      |                                                | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 2. śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Podwieczorek | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Posilek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | SUMA                                                                                                                                                                                                                                   |
|----------------------|------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-07-20 niedziela | 6-Z ograniczeniem łatwo przys.węgl(Cukrzycowa) | chleb wielozłazmisty 115g (GLU Ows, GLU Żyt.)<br>masło porcjowane 10g (MLE.)<br>Ser żółty 60g A (MLE.)<br>Rukola 10g<br>Pomidor 100g-2szt<br>Herbata bez cukru 250 ml<br>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 98.5 /porcja 545g )= 547,20 kcal<br>Białko ogółem (100g)= 4.6 /porcja 545g )= 25,30 g<br>Tłuszcz (100g)= 5.4 /porcja 545g )= 30,20 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2.9 /porcja 545g )= 16,30 g<br>Węglowodny przyswajalne (100g)= 7.1 /porcja 545g )= 39,50 g<br>cukry suma (100g)= 1.1 /porcja 545g )= 6,00 g<br>Błonnik pokarmowy (100g)= 2.3 /porcja 545g )= 12,80 g<br>Sól (100g)= .3 /porcja 545g )= 1,80 g | Jogurt naturalny 150g-1szt. (MLE.)<br>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 | Grochowa z ziemniakami 300 ml (GLU Psz, SEL.)<br>Klopsiki drobiowe pieczone 2szt-100g A (GLU Psz, JAJ, SOJ, GLU Jęcz.)<br>Sos koperkowy 120g A (GLU Psz, MLE.)<br>Ryż pełnoziarnisty 200g<br>Surówka wiejska 150g G (JAJ, GOR.)<br>Herbata bez cukru 250 ml<br>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 86.8 /porcja 1120g )= 964,30 kcal<br>Białko ogółem (100g)= 3.8 /porcja 1120g )= 42,30 g<br>Tłuszcz (100g)= 2 /porcja 1120g )= 21,70 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .4 /porcja 1120g )= 4,70 g<br>Węglowodny przyswajalne (100g)= 14.6 /porcja 1120g )= 162,20 g<br>cukry suma (100g)= 1.4 /porcja 1120g )= 15,70 g<br>Błonnik pokarmowy (100g)= 2.8 /porcja 1120g )= 30,80 g<br>Sól (100g)= .1 /porcja 1120g )= 1,50 g |              | Chleb graham 90g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.)<br>masło porcjowane 10g (MLE.)<br>Golonkowa delikatowa z indyka 60g (GLU Psz, SEL, GOR.)<br>Mix salát z olejem i marchewką 50g<br>Sok wielowarzywny 200 ml (SEL.)<br>Herbata bez cukru 250 ml<br>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 69.3 /porcja 660g )= 461,80 kcal<br>Białko ogółem (100g)= 3.1 /porcja 660g )= 20,50 g<br>Tłuszcz (100g)= 2.9 /porcja 660g )= 19,30 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.1 /porcja 660g )= 7,40 g<br>Węglowodny przyswajalne (100g)= 7.2 /porcja 660g )= 48,20 g<br>cukry suma (100g)= 1.4 /porcja 660g )= 9,10 g<br>Błonnik pokarmowy (100g)= 1 /porcja 660g )= 6,30 g<br>Sól (100g)= .2 /porcja 660g )= 1,10 g | Pieczewo żytnio-pszenno-razowe 60g (GLU Psz, GLU Żyt.)<br>masło 10g (MLE.)<br>Szyńska tostowa z kurcząt 40g (SOJ.)<br>Papryka świeża 30g<br>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 184.9 /porcja 140g )= 260,40 kcal<br>Białko ogółem (100g)= 8.3 /porcja 140g )= 11,80 g<br>Tłuszcz (100g)= 7.1 /porcja 140g )= 10,00 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 4.2 /porcja 140g )= 6,00 g<br>Węglowodny przyswajalne (100g)= 17.2 /porcja 140g )= 24,20 g<br>cukry suma (100g)= 2.1 /porcja 140g )= 3,00 g<br>Błonnik pokarmowy (100g)= 3.8 /porcja 140g )= 5,30 g<br>Sól (100g)= .1 /porcja 140g )= 0,20 g | Wartość energetyczna[kcal] 2 287,70 kcal<br>Białko ogółem 103,70 g<br>Tłuszcz 83,20 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 35,80 g<br>Węglowodny przyswajalne 279,20 g<br>cukry suma 38,90 g<br>Błonnik pokarmowy 55,20 g<br>Sól 4,70 g |

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-07-20 KUCHNIA SZPITALNA

|                      |                  | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 2. śniadanie | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Podwieczorek | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Posilek nocny | SUMA                                                                                                                                                                                                                                           |
|----------------------|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-07-20 niedziela | GL- Bezglutenowa | chleb bezglutenowy 105g<br>masło porcjowane 10g<br>(MLE.)<br>Ser żółty 60g A (MLE.)<br>Rukola 10g<br>Pomidor 100g-2szt<br>Herbata z cukrem 250ml A<br>Wartość energetyczna[kcal]<br>(100g)= 92.2 /porcja 535g<br>)= 485,30 kcal<br>Białko ogółem (100g)= 3.4<br>/porcja 535g )= 17,60 g<br>Tłuszcz (100g)= 5.4 /porcja<br>535g )= 28,50 g<br>Kwasy tłuszczowe<br>nasycone ogółem (100g)=<br>3.2 /porcja 535g )= 16,70 g<br>Węglowodny przyswajalne<br>(100g)= 7.9 /porcja 535g )=<br>41,40 g<br>cukry suma (100g)= 2.2<br>/porcja 535g )= 11,60 g<br>Błonnik pokarmowy (100g)=<br>.5 /porcja 535g )= 2,50 g<br>Sól (100g)= .4 /porcja 535g<br>)= 2,10 g |              | Grochowa z ziemniakami<br>300ml A bez glutnowa<br>(SEL.)<br>Klopsiki drobiowe pieczone z<br>marchewką 2szt - 100g A bez<br>glutenu (JAJ.)<br>Sos koperkowy 120g A bez<br>mleczny<br>Ryż pełnoziarnisty 200g<br>Surówka wiejska 150g G<br>(JAJ, GOR.)<br>herbata dzika róża/ jabłko z<br>cukrem 250ml A<br>Wartość energetyczna[kcal]<br>(100g)= 89.7 /porcja 1120g<br>)= 996,40 kcal<br>Białko ogółem (100g)= 4.4<br>/porcja 1120g )= 48,40 g<br>Tłuszcz (100g)= 2.5 /porcja<br>1120g )= 27,50 g<br>Kwasy tłuszczowe<br>nasycone ogółem (100g)=<br>.3 /porcja 1120g )= 2,80 g<br>Węglowodny przyswajalne<br>(100g)= 13.7 /porcja 1120g<br>)= 152,20 g<br>cukry suma (100g)= 1.8<br>/porcja 1120g )= 19,70 g<br>Błonnik pokarmowy (100g)=<br>2.6 /porcja 1120g )= 28,40<br>g<br>Sól (100g)= .1 /porcja<br>1120g )= 1,60 g |              | chleb bezglutenowy 105g<br>masło porcjowane 10g<br>(MLE.)<br>Szyńka tostowa z kurcząt 60g<br>(SOJ.)<br>Mix salát z olejem i<br>marchewką 50g<br>Sok wielowarzywny 200 ml<br>(SEL.)<br>Herbata z cukrem 250ml A<br>Wartość energetyczna[kcal]<br>(100g)= 67 /porcja 675g )=<br>446,40 kcal<br>Białko ogółem (100g)= 2<br>/porcja 675g )= 13,20 g<br>Tłuszcz (100g)= 3.2 /porcja<br>675g )= 21,10 g<br>Kwasy tłuszczowe<br>nasycone ogółem (100g)=<br>1.1 /porcja 675g )= 7,40 g<br>Węglowodny przyswajalne<br>(100g)= 6.7 /porcja 675g )=<br>44,80 g<br>cukry suma (100g)= 2.3<br>/porcja 675g )= 15,20 g<br>Błonnik pokarmowy (100g)=<br>.2 /porcja 675g )= 1,30 g<br>Sól (100g)= .2 /porcja 675g<br>)= 1,50 g |               | Wartość energetyczna[kcal] 1<br>928,10 kcal<br>Białko ogółem 79,20 g<br>Tłuszcz 77,10 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone<br>ogółem 26,90 g<br>Węglowodny przyswajalne<br>238,40 g<br>cukry suma 46,50 g<br>Błonnik pokarmowy 32,20 g<br>Sól 5,20 g |

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-07-20 KUCHNIA SZPITALNA

|                      |                   | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 2. śniadanie | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Podwieczorek | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Posilek nocny                                                                                                                                                                                                                         | SUMA |
|----------------------|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 2025-07-20 niedziela | ML - Beztłuszczna | chleb żytnio-pszenny 90g<br>( <i>GLU Psz, GLU Żyt.</i> )<br>Masło roślinne rama 10g<br>Jajko gotowane 2szt-100g<br>( <i>JA,J.</i> )<br>Rukola 10g<br>Pomidor sparzony 100g 2 szt<br>Herbata z cukrem 250ml A<br>Wartość energetyczna[kcal]<br>(100g)= 85 /(porcja 560g )= 472,00 kcal<br>Białko ogółem (100g)= 3.8<br>/(porcja 560g )= 20,80 g<br>Tłuszcz (100g)= 3 /(porcja 560g )= 16,40 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .8 /(porcja 560g )= 4,40 g<br>Węglowodny przyswajalne (100g)= 10.4 /(porcja 560g )= 57,50 g<br>cukry suma (100g)= 1.7 /(porcja 560g )= 9,70 g<br>Błonnik pokarmowy (100g)= 1 /(porcja 560g )= 5,60 g<br>Sól (100g)= .1 /(porcja 560g )= 0,40 g |              | Pietruszkowa z zacierką 300ml b/g A ( <i>GLU Psz, SEL.</i> )<br>Klopsiki drobiowe pieczone 2szt-100g bez glutenowa A ( <i>JA,J.</i> )<br>Sos koperkowy 120g A bez mleczny<br>Ryz biały 200g<br>Bukiet warzyw duszony 150g<br>herbata dzika róża/ jablko z cukrem 250ml A<br>Wartość energetyczna[kcal]<br>(100g)= 103.6 /(porcja 921g )= 941,70 kcal<br>Białko ogółem (100g)= 4.2 /(porcja 921g )= 38,00 g<br>Tłuszcz (100g)= 3.2 /(porcja 921g )= 28,90 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .4 /(porcja 921g )= 3,20 g<br>Węglowodny przyswajalne (100g)= 13.8 /(porcja 921g )= 125,20 g<br>cukry suma (100g)= 1.3 /(porcja 921g )= 11,70 g<br>Błonnik pokarmowy (100g)= 1.7 /(porcja 921g )= 15,30 g<br>Sól (100g)= 0 /(porcja 921g )= 0,30 g |              | Chleb graham 60g ( <i>GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.</i> )<br>Chleb żytnio-pszenny 30g ( <i>GLU Psz, GLU Żyt.</i> )<br>Masło roślinne rama 10g<br>Golonkowa delikatesowa z indyka 60g ( <i>GLU Psz, SEL, GOR.</i> )<br>Mix sałat z olejem i marchewką 50g<br>Sok wielowarzywny 200 ml ( <i>SEL.</i> )<br>Herbata z cukrem 250ml A<br>Wartość energetyczna[kcal]<br>(100g)= 69.1 /(porcja 660g )= 460,90 kcal<br>Białko ogółem (100g)= 3 /(porcja 660g )= 19,70 g<br>Tłuszcz (100g)= 2.6 /(porcja 660g )= 17,00 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .5 /(porcja 660g )= 3,30 g<br>Węglowodny przyswajalne (100g)= 8.2 /(porcja 660g )= 54,30 g<br>cukry suma (100g)= 2 /(porcja 660g )= 13,60 g<br>Błonnik pokarmowy (100g)= .8 /(porcja 660g )= 5,50 g<br>Sól (100g)= .2 /(porcja 660g )= 1,10 g | Wartość energetyczna[kcal] 1 874,60 kcal<br>Białko ogółem 78,50 g<br>Tłuszcz 62,30 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 10,90 g<br>Węglowodny przyswajalne 237,00 g<br>cukry suma 35,00 g<br>Błonnik pokarmowy 26,40 g<br>Sól 1,80 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 2025-07-20 KUCHNIA SZPITALNA

|                      |                     | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 2. śniadanie | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Podwieczorek | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Posilek nocny                                                                                                                                                                                                                                  | SUMA |
|----------------------|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 2025-07-20 niedziela | We-<br>Wegetarińska | chleb żytnio-pszenny 90g<br>( <i>GLU Psz, GLU Żyt</i> )<br>masło porcjowane 10g<br>( <i>MLE</i> ,)<br>Ser żółty 60g A ( <i>MLE</i> ,)<br>Rukola 10g<br>Pomidor 100g-2szt<br>Kakao z cukrem 250 ml A<br>( <i>MLE</i> ,)<br>Wartość energetyczna[kcal]<br>(100g)= 138.8 /(porcja 520g<br>)= 730,80 kcal<br>Białko ogółem (100g)= 6.4<br>/(porcja 520g )= 33,40 g<br>Tłuszcz (100g)= 6.2 /(porcja<br>520g )= 32,80 g<br>Kwasy tłuszczowe<br>nasycone ogółem (100g)=<br>3.8 /(porcja 520g )= 20,00 g<br>Węglowodny przyswajalne<br>(100g)= 14.2 /(porcja 520g<br>)= 74,70 g<br>cukry suma (100g)= 2.5<br>/(porcja 520g )= 13,40 g<br>Błonnik pokarmowy (100g)=<br>1.8 /(porcja 520g )= 9,60 g<br>Sól (100g)= .2 /(porcja 520g<br>)= 1,30 g |              | Grochowa z ziemniakami 300<br>ml ( <i>GLU Psz, SEL</i> ,)<br>Ryba gotowana w jarzynach<br>150g ( <i>RYB, SEL</i> ,)<br>Ryz pełnoziarnisty 200g<br>Surówka wiejska 150g<br>herbata dzika róża/ jablko z<br>cukrem 250ml A<br>Wartość energetyczna[kcal]<br>(100g)= 77.6 /(porcja 1050g<br>)= 776,30 kcal<br>Białko ogółem (100g)= 4.4<br>/(porcja 1050g )= 44,00 g<br>Tłuszcz (100g)= 1.2 /(porcja<br>1050g )= 11,80 g<br>Kwasy tłuszczowe<br>nasycone ogółem (100g)=<br>.2 /(porcja 1050g )= 1,50 g<br>Węglowodny przyswajalne<br>(100g)= 14.8 /(porcja 1050g<br>)= 147,70 g<br>cukry suma (100g)= 1.4<br>/(porcja 1050g )= 14,40 g<br>Błonnik pokarmowy (100g)=<br>2.9 /(porcja 1050g )= 29,00<br>g<br>Sól (100g)= .2 /(porcja<br>1050g )= 1,50 g |              | Chleb żytnio- pszenny 30g<br>( <i>GLU Psz, GLU Żyt</i> ,)<br>Chleb graham 60g ( <i>GLU<br/>Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt</i> ,)<br>masło porcjowane 10g<br>( <i>MLE</i> ,)<br>Jajko gotowane 2szt-100g<br>( <i>JA,J</i> ,)<br>Mik sałat z olejem i<br>marchewka 50g<br>Sok wielowarzywny 200 ml<br>( <i>SEL</i> ,)<br>Herbata z cukrem 250ml A<br>Wartość energetyczna[kcal]<br>(100g)= 74.3 /(porcja 700g<br>)= 530,60 kcal<br>Białko ogółem (100g)= 3.1<br>/(porcja 700g )= 22,30 g<br>Tłuszcz (100g)= 3.4 /(porcja<br>700g )= 24,20 g<br>Kwasy tłuszczowe<br>nasycone ogółem (100g)=<br>1.3 /(porcja 700g )= 9,00 g<br>Węglowodny przyswajalne<br>(100g)= 7.5 /(porcja 700g )=<br>53,30 g<br>cukry suma (100g)= 1.9<br>/(porcja 700g )= 13,60 g<br>Błonnik pokarmowy (100g)=<br>.8 /(porcja 700g )= 5,50 g<br>Sól (100g)= .1 /(porcja 700g<br>)= 0,40 g | Wartość energetyczna[kcal] 2<br>037,70 kcal<br>Białko ogółem 99,70 g<br>Tłuszcz 68,80 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone<br>ogółem 30,50 g<br>Węglowodny przyswajalne<br>275,70 g<br>cukry suma 41,40 g<br>Błonnik pokarmowy 44,10 g<br>Sól 3,20 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 2025-07-20 KUCHNIA SZPITALNA

|                      |                      | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 2. śniadanie | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Podwieczorek | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Posilek nocny | SUMA                                                                                                                                                                                                                                  |
|----------------------|----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-07-20 niedziela | C1- Dieta podstawowa | Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.)<br>Chleb wieloziarnisty 85g (GLU Ows, GLU Żyt.)<br>masło porcjowane 10g (MLE.)<br>Ser żółty 60g A (MLE.)<br>Rukola 10g<br>Pomidor 100g-2szt<br>Kakao z cukrem 250 ml A (MLE.)<br>Wartość energetyczna[kcal]<br>749,80 kcal<br>Białko ogółem 33,50 g<br>Tłuszcz 37,10 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 19,80 g<br>Węglowodny przyswajalne 66,70 g<br>cukry suma 14,30 g<br>Błonnik pokarmowy 15,00 g<br>Sól 1,80 g |              | Grochowa z ziemniakami 300 ml (GLU Psz, SEL.)<br>Klopsiki drobiowe pieczone 2szt-100g A (GLU Psz, JAJ, SOJ, GLU Jęcz.)<br>Sos koperkowy 120g A (GLU Psz, MLE.)<br>Ryż pełnoziarnisty 200g<br>Surówka wiejska 150g<br>herbata dzika róża/ jabłko z cukrem 250ml A<br>Wartość energetyczna[kcal]<br>946,80 kcal<br>Białko ogółem 41,90 g<br>Tłuszcz 22,30 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 4,80 g<br>Węglowodny przyswajalne 157,40 g<br>cukry suma 11,80 g<br>Błonnik pokarmowy 27,70 g<br>Sól 0,40 g |              | Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.)<br>Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.)<br>masło porcjowane 10g (MLE.)<br>Golonkowa delikatesowa z indyka 60g (GLU Psz, SEL, GOR.)<br>Mix sałat z olejem i marchewką 50g<br>Sok wielowarzywny 200 ml (SEL.)<br>Herbata z cukrem 250ml A<br>Wartość energetyczna[kcal]<br>482,60 kcal<br>Białko ogółem 19,80 g<br>Tłuszcz 19,40 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 7,40 g<br>Węglowodny przyswajalne 54,40 g<br>cukry suma 13,70 g<br>Błonnik pokarmowy 5,50 g<br>Sól 1,00 g |               | Wartość energetyczna[kcal] 2 179,20 kcal<br>Białko ogółem 95,20 g<br>Tłuszcz 78,80 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 32,00 g<br>Węglowodny przyswajalne 278,50 g<br>cukry suma 39,80 g<br>Błonnik pokarmowy 48,20 g<br>Sól 3,20 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 2025-07-20 KUCHNIA SZPITALNA

|                      |                       | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 2. śniadanie | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Podwieczorek | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Posilek nocny | SUMA                                                                                                                                                                                                                                  |
|----------------------|-----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-07-20 niedziela | C2- Dieta Łatwostawna | chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Żyt.)<br>masło porcjowane 10g (MLE.)<br>Twaróg naturalny 120g A (MLE.)<br>Rukola 10g<br>Pomidor sparzony 100g 2 szt<br>Kakao z cukrem 250 ml A (MLE.)<br>Wartość energetyczna[kcal]<br>682,10 kcal<br>Białko ogółem 30,70 g<br>Tłuszcz 25,60 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 13,40 g<br>Węglowodny przyswajalne 77,70 g<br>cukry suma 18,20 g<br>Błonnik pokarmowy 9,60 g<br>Sól 0,80 g |              | Pietruszkowa z zacierką 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL.)<br>Klopsiki drobiowe pieczone 2szt-100g A (GLU Psz, JAJ, SOJ, GLU Jęcz.)<br>Sos koperkowy 120g A (GLU Psz, MLE.)<br>Ryż biały 200g<br>Bukiet warzyw duszony 150g<br>herbata dzika róża/ jabłko z cukrem 250ml A<br>Wartość energetyczna[kcal]<br>890,20 kcal<br>Białko ogółem 37,70 g<br>Tłuszcz 16,00 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 4,90 g<br>Węglowodny przyswajalne 142,40 g<br>cukry suma 11,90 g<br>Błonnik pokarmowy 14,00 g<br>Sól 0,30 g |              | Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.)<br>Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.)<br>masło porcjowane 10g (MLE.)<br>Golonkowa delikatesowa z indyka 60g (GLU Psz, SEL, GOR.)<br>Mix sałat z olejem i marchewką 50g<br>Sok wielowarzywny 200 ml (SEL.)<br>Herbata z cukrem 250ml A<br>Wartość energetyczna[kcal]<br>482,60 kcal<br>Białko ogółem 19,80 g<br>Tłuszcz 19,40 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 7,40 g<br>Węglowodny przyswajalne 54,40 g<br>cukry suma 13,70 g<br>Błonnik pokarmowy 5,50 g<br>Sól 1,00 g |               | Wartość energetyczna[kcal] 2 054,90 kcal<br>Białko ogółem 88,20 g<br>Tłuszcz 61,00 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 25,70 g<br>Węglowodny przyswajalne 274,50 g<br>cukry suma 43,80 g<br>Błonnik pokarmowy 29,10 g<br>Sól 2,10 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 2025-07-20 KUCHNIA SZPITALNA

|                      |                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                        |
|----------------------|------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-07-20 niedziela |                                                | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 2. śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                 | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Podwieczorek | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Posilek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | SUMA                                                                                                                                                                                                                                   |
| C3-Organizmie        | C3-Organizmie latw.przys.węglu(Cukrzyca/Makki) | chleb wielozłazisty 115g (GLU Ows, GLU Żyt.)<br>Ser żółty 80g A (MLE.)<br>Rukola 10g<br>Pomidor 100g-2szt<br>Herbata bez cukru 250 ml<br>Wartość energetyczna[kcal] 533,10 kcal<br>Białko ogółem 30,40 g<br>Tłuszcz 26,60 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 14,50 g<br>Węglowodny przyswajalne 39,70 g<br>cukry suma 6,00 g<br>Błonnik pokarmowy 12,80 g<br>Sól 2,10 g | Jogurt naturalny 150g-1szt. (MLE.)<br>Wartość energetyczna[kcal] 54,00 kcal<br>Białko ogółem 3,80 g<br>Tłuszcz 2,00 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 1,40 g<br>Węglowodny przyswajalne 5,10 g<br>cukry suma 5,10 g<br>Błonnik pokarmowy g<br>Sól 0,10 g | Grochowa z ziemniakami 300 ml (GLU Psz, SEL.)<br>Klopsiki drobiowe pieczone 3sz-150g A (GLU Psz, JAJ, SOJ, GLU Jęcz.)<br>Sos koperkowy 120g A (GLU Psz, MLE.)<br>Ryż pełnoziarnisty 200g<br>Surówka wiejska 150g G (JAJ, GOR.)<br>Herbata bez cukru 250 ml<br>Wartość energetyczna[kcal] 1 049,30 kcal<br>Białko ogółem 67,00 g<br>Tłuszcz 20,10 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 4,10 g<br>Węglowodny przyswajalne 162,20 g<br>cukry suma 15,80 g<br>Błonnik pokarmowy 30,80 g<br>Sól 1,70 g |              | Chleb graham 90g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.)<br>Masło roślinne rama 10g<br>Golonkowa delikatowa z indyka 80g (GLU Psz, SEL, GOR.)<br>Mix sałat z olejem i marchewką 50g<br>Sok wielowarzywny 200 ml (SEL.)<br>Herbata bez cukru 250 ml<br>Wartość energetyczna[kcal] 464,70 kcal<br>Białko ogółem 23,20 g<br>Tłuszcz 18,10 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 3,60 g<br>Węglowodny przyswajalne 48,70 g<br>cukry suma 9,00 g<br>Błonnik pokarmowy 6,30 g<br>Sól 1,30 g | Pieczywo żytnio-pszenno-razowe 60g (GLU Psz, GLU Żyt.)<br>Masło roślinne rama 10g<br>Szynka tostowa z kurcząt 60g (SOJ.)<br>Papryka świeża 30g<br>Wartość energetyczna[kcal] 265,30 kcal<br>Białko ogółem 15,10 g<br>Tłuszcz 8,00 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 2,60 g<br>Węglowodny przyswajalne 24,60 g<br>cukry suma 3,10 g<br>Błonnik pokarmowy 5,30 g<br>Sól 0,30 g | Wartość energetyczna[kcal] 2 366,40 kcal<br>Białko ogółem 139,50 g<br>Tłuszcz 74,80 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 26,20 g<br>Węglowodny przyswajalne 280,30 g<br>cukry suma 39,00 g<br>Błonnik pokarmowy 55,20 g<br>Sól 5,50 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 2025-07-20 KUCHNIA SZPITALNA

|                      |                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |               |                                                                                                                                                                                                                                       |
|----------------------|---------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-07-20 niedziela |                                 | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 2. śniadanie                                                                                                                                                                                                                             | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                          | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Posilek nocny | SUMA                                                                                                                                                                                                                                  |
| PI - Dieta           | PI - Dieta Podstawowa Dziecięca | Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.)<br>Chleb wielozłazisty 40g (GLU Ows, GLU Żyt.)<br>masło porcjowane 10g (MLE.)<br>Ser żółty 60g A (MLE.)<br>Rukola 10g<br>Pomidor 100g-2szt<br>Kakao z cukrem 250 ml A (MLE.)<br>Wartość energetyczna[kcal] 644,50 kcal<br>Białko ogółem 30,20 g<br>Tłuszcz 34,20 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 19,80 g<br>Węglowodny przyswajalne 52,80 g<br>cukry suma 13,10 g<br>Błonnik pokarmowy 10,50 g<br>Sól 1,40 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 | Grochowa z ziemniakami 300 ml (GLU Psz, SEL.)<br>Klopsiki drobiowe pieczone 2szt-100g A (GLU Psz, JAJ, SOJ, GLU Jęcz.)<br>Sos koperkowy 120g A (GLU Psz, MLE.)<br>Ryż pełnoziarnisty 100g A<br>Surówka wiejska 100g G (JAJ, GOR.)<br>herbata dzika róża/ jablko z cukrem 250ml A<br>Wartość energetyczna[kcal] 757,90 kcal<br>Białko ogółem 37,80 g<br>Tłuszcz 18,30 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 4,30 g<br>Węglowodny przyswajalne 120,00 g<br>cukry suma 14,60 g<br>Błonnik pokarmowy 23,50 g<br>Sól 1,00 g | Pomarańcza 150g<br>Wartość energetyczna[kcal] 50,80 kcal<br>Białko ogółem 1,00 g<br>Tłuszcz 0,20 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem g<br>Węglowodny przyswajalne 10,20 g<br>cukry suma 9,40 g<br>Błonnik pokarmowy 2,10 g<br>Sól g | Chleb żytnio-pszenny 60g (GLU Psz, GLU Żyt.)<br>masło porcjowane 10g (MLE.)<br>Golonkowa delikatowa z indyka 60g (GLU Psz, SEL, GOR.)<br>Mix sałat z olejem i marchewką 50g<br>Sok wielowarzywny 200 ml (SEL.)<br>Herbata z cukrem 250ml A<br>Wartość energetyczna[kcal] 408,50 kcal<br>Białko ogółem 15,90 g<br>Tłuszcz 18,90 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 7,30 g<br>Węglowodny przyswajalne 42,10 g<br>cukry suma 12,40 g<br>Błonnik pokarmowy 2,60 g<br>Sól 0,90 g |               | Wartość energetyczna[kcal] 1 984,70 kcal<br>Białko ogółem 99,30 g<br>Tłuszcz 71,60 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 31,40 g<br>Węglowodny przyswajalne 241,60 g<br>cukry suma 66,00 g<br>Błonnik pokarmowy 38,70 g<br>Sól 3,30 g |
|                      |                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |               |                                                                                                                                                                                                                                       |

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