

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2026-05-11 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-11 poniedziałek D01-Podstawowa	<p>Pieczywo żytnio-pszenno-razowe 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) Chleb żytnio-pszenny 60g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Twarożek z pietruszką 120g (MLE) Papryka świeża 80g Herbata z cukrem 250ml A</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 89,3 /porcja 550g)= 496,20 kcal Białko ogółem (100g)= 5,2 /porcja 550g)= 28,90 g Tłuszcz (100g)= 2,7 /porcja 550g)= 15,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,7 /porcja 550g)= 9,20 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10,4 /porcja 550g)= 57,70 g cukry suma (100g)= 3,1 /porcja 550g)= 17,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,3 /porcja 550g)= 7,30 g Sól (100g)= 0,2 /porcja 550g)= 0,80 g Sód (100g)= 51,3 /porcja 550g)= 284,80 mg</p>		<p>Szpinakowa z ryżem 300g A (GLU Psz, MLE, SEL) Kociolatek chłopski z fasolą białą, pieczarkami, papryką i pieczonymi ziemniakami 300g (GLU Psz) Surówka koperkowa 150g A (JAJ, GOR) Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 92,3 /porcja 1000g)= 923,30 kcal Białko ogółem (100g)= 2,9 /porcja 1000g)= 29,10 g Tłuszcz (100g)= 2 /porcja 1000g)= 19,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 0,3 /porcja 1000g)= 3,00 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 14,6 /porcja 1000g)= 146,20 g cukry suma (100g)= 2,5 /porcja 1000g)= 25,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2,5 /porcja 1000g)= 25,20 g Sól (100g)= 0,2 /porcja 1000g)= 2,00 g Sód (100g)= 26,8 /porcja 1000g)= 267,60 mg</p>	<p>Herbata z cukrem 250ml A Jogurt z owocami bez cukru 1szt- 150g (MLE)</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 38,3 /porcja 251g)= 95,70 kcal Białko ogółem (100g)= 1,8 /porcja 251g)= 4,50 g Tłuszcz (100g)= 1,2 /porcja 251g)= 3,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 0,8 /porcja 251g)= 2,00 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 4 /porcja 251g)= 10,00 g cukry suma (100g)= 3,8 /porcja 251g)= 9,50 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,2 /porcja 251g)= 3,00 g Sól (100g)= 0,1 /porcja 251g)= 0,20 g Sód (100g)= 3,1 /porcja 251g)= 7,80 mg</p>	<p>Chleb żytnio-pszenny 60g (GLU Psz, GLU Żyt.) Pieczywo żytnio-pszenno-razowe 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Paprykarz szczeciński 1 szt 130g (GLU Psz, RYB) Ogórek kiszony 50g Herbata z cukrem 250ml A</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 101,7 /porcja 530g)= 535,30 kcal Białko ogółem (100g)= 3,1 /porcja 530g)= 16,40 g Tłuszcz (100g)= 4,2 /porcja 530g)= 22,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,4 /porcja 530g)= 7,50 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12,1 /porcja 530g)= 63,90 g cukry suma (100g)= 2,4 /porcja 530g)= 12,70 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,1 /porcja 530g)= 5,60 g Sól (100g)= 0,5 /porcja 530g)= 2,40 g Sód (100g)= 53,3 /porcja 530g)= 280,50 mg</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 050,50 kcal Białko ogółem 78,90 g Tłuszcz 59,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 21,70 g Węglowodny przyswajalne 277,80 g cukry suma 64,60 g Błonnik pokarmowy 41,10 g Sól 5,40 g Sód 840,70 mg</p>	

STARSZY DIETETYK

mgr inż. Magdalena Kwiatkowska

skzept. 05.05.2026r.

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz: Jadłospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

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

strona 1 z 15

Wydrukował: q, Data i godzina wydruku: 2026-05-05 14:10:19

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2026-05-11 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-11 poniedziałek D02-Latwostrawna	<p>chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Twarożek z pietruszką 120g (MLE) Pomidor sparzony 100g 2 szt Herbata z cukrem 250ml A</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 93,2 /porcja 570g)= 517,90 kcal Białko ogółem (100g)= 5,3 /porcja 570g)= 29,60 g Tłuszcz (100g)= 2,7 /porcja 570g)= 15,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,7 /porcja 570g)= 9,20 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11,4 /porcja 570g)= 63,40 g cukry suma (100g)= 2,9 /porcja 570g)= 16,10 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1 /porcja 570g)= 5,70 g Sól (100g)= 0,1 /porcja 570g)= 0,50 g Sód (100g)= 84,8 /porcja 570g)= 471,30 mg</p>		<p>Szpinakowa z ryżem 300g A (GLU Psz, MLE, SEL) Kociolatek chłopski z gulaszem drobiowym i pieczonymi ziemniakami 300g A (GLU Psz) Kalafior duszony z ziołami 150g A Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 81,8 /porcja 1000g)= 818,10 kcal Białko ogółem (100g)= 3 /porcja 1000g)= 30,10 g Tłuszcz (100g)= 3,1 /porcja 1000g)= 30,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 0,4 /porcja 1000g)= 4,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9,9 /porcja 1000g)= 99,20 g cukry suma (100g)= 1,5 /porcja 1000g)= 14,50 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,5 /porcja 1000g)= 14,70 g Sól (100g)= 0,1 /porcja 1000g)= 0,90 g Sód (100g)= 30,2 /porcja 1000g)= 301,60 mg</p>	<p>Herbata z cukrem 250ml A Jogurt z owocami bez cukru 1szt- 150g (MLE)</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 38,3 /porcja 251g)= 95,70 kcal Białko ogółem (100g)= 1,8 /porcja 251g)= 4,50 g Tłuszcz (100g)= 1,2 /porcja 251g)= 3,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 0,8 /porcja 251g)= 2,00 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 4 /porcja 251g)= 10,00 g cukry suma (100g)= 3,8 /porcja 251g)= 9,50 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,2 /porcja 251g)= 3,00 g Sól (100g)= 0,1 /porcja 251g)= 0,20 g Sód (100g)= 3,1 /porcja 251g)= 7,80 mg</p>	<p>chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Paprykarz szczeciński 1 szt 130g (GLU Psz, RYB) Rukola 10g Herbata z cukrem 250ml A</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 112,5 /porcja 490g)= 562,30 kcal Białko ogółem (100g)= 3,4 /porcja 490g)= 17,10 g Tłuszcz (100g)= 4,4 /porcja 490g)= 22,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,5 /porcja 490g)= 7,50 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 14,1 /porcja 490g)= 70,40 g cukry suma (100g)= 2,5 /porcja 490g)= 12,60 g Błonnik pokarmowy (100g)= 0,9 /porcja 490g)= 4,50 g Sól (100g)= 0,4 /porcja 490g)= 2,10 g Sód (100g)= 92,3 /porcja 490g)= 461,70 mg</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 1 994,00 kcal Białko ogółem 81,30 g Tłuszcz 71,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 23,10 g Węglowodny przyswajalne 243,00 g cukry suma 52,70 g Błonnik pokarmowy 27,90 g Sól 3,70 g Sód 1 242,40 mg</p>	

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz: Jadłospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

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

strona 2 z 15

Wydrukował: q, Data i godzina wydruku: 2026-05-05 14:10:19

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2026-05-11 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-11 poniedziałek DZIECI P01B- Dieta Podstawowa Dziecięca	Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Zyt,) Pieczywo żytnio-pszenno-razowe 30g (GLU Psz, GLU Zyt,) masło porcjowane 10g (MLE,) Twarożek z pietruszką 120g (MLE,) Papryka świeża 80g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 419,10 kcal Białko ogółem 26,20 g Tłuszcz 14,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 9,10 g Węglowodny przyswajalne 43,00 g cukry suma 16,60 g Błonnik pokarmowy 6,00 g Sól 0,70 g Sód 148,90 mg	Jabłko 130g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 68,10 kcal Białko ogółem 0,50 g Tłuszcz 0,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem g Węglowodny przyswajalne 14,60 g cukry suma 14,20 g Błonnik pokarmowy 1,90 g Sól g Sód 9,70 mg	Szpinakowa z ryżem 300g A (GLU Psz, MLE, SEL,) Kociołek chłopski z fasolą białą, pieczarkami, papryką i pieczonymi ziemniakami 300g (GLU Psz,) Surówka koperkowa 100g G (JA, GOR,) Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 835,30 kcal Białko ogółem 28,10 g Tłuszcz 15,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 2,60 g Węglowodny przyswajalne 136,60 g cukry suma 18,50 g Błonnik pokarmowy 23,80 g Sól 1,30 g Sód 267,60 mg	Herbata z cukrem 250ml A Jogurt z owocami bez cukru 1szt- 150g (MLE,) Wartość energetyczna[kcal] 95,70 kcal Białko ogółem 4,50 g Tłuszcz 3,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 2,00 g Węglowodny przyswajalne 10,00 g cukry suma 9,50 g Błonnik pokarmowy 3,00 g Sól 0,20 g Sód 7,80 mg	Chleb żytnio- pszenny 60g (GLU Psz, GLU Zyt,) masło porcjowane 10g (MLE,) Paprykarz szczeciński 1 szt 130g (GLU Psz, RYB,) Ogórek kiszony 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 461,80 kcal Białko ogółem 13,70 g Tłuszcz 21,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 7,30 g Węglowodny przyswajalne 51,00 g cukry suma 11,80 g Błonnik pokarmowy 2,80 g Sól 2,00 g Sód 280,50 mg		Wartość energetyczna[kcal] 1 880,00 kcal Białko ogółem 73,00 g Tłuszcz 54,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 21,00 g Węglowodny przyswajalne 255,20 g cukry suma 70,60 g Błonnik pokarmowy 37,50 g Sól 4,20 g Sód 714,50 mg

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2026-05-11 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-11 poniedziałek D05-Latwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Bulka pszenna 100g (GLU Psz, SOJ, GLU Jęcz,) Twarożek z pietruszką 120g (MLE,) Pomidór sparzony 100g 2 szt Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 81 /(porcja 570g)= 450,10 kcal Białko ogółem (100g)= 5,3 /(porcja 570g)= 29,60 g Tłuszcz (100g)= 1,1 /(porcja 570g)= 6,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .7 /(porcja 570g)= 3,60 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12,1 /(porcja 570g)= 67,30 g cukry suma (100g)= 2,9 /(porcja 570g)= 16,30 g Błonnik pokarmowy (100g)= .9 /(porcja 570g)= 4,80 g Sól (100g)= .3 /(porcja 570g)= 1,70 g Sód (100g)= 3,1 /(porcja 570g)= 17,40 mg	Herbata z cukrem 250ml A jogurt naturalny 1szt-100g (MLE,) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 26,3 /(porcja 350g)= 90,70 kcal Białko ogółem (100g)= 1,5 /(porcja 350g)= 5,30 g Tłuszcz (100g)= .4 /(porcja 350g)= 1,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .3 /(porcja 350g)= 0,90 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 4,4 /(porcja 350g)= 15,20 g cukry suma (100g)= 3,4 /(porcja 350g)= 11,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= .1 /(porcja 350g)= 0,20 g Sól (100g)= 0 /(porcja 350g)= 0,10 g Sód (100g)= 16,2 /(porcja 350g)= 55,80 mg	Szpinakowa z ryżem 300g A (GLU Psz, MLE, SEL,) Kociołek chłopski z gulaszem drobiowym i pieczonymi ziemniakami 300gA (GLU Psz,) Fasolka szparagowa duszona 150g Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 71 /(porcja 1000g)= 709,80 kcal Białko ogółem (100g)= 3 /(porcja 1000g)= 29,70 g Tłuszcz (100g)= 1,8 /(porcja 1000g)= 17,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .4 /(porcja 1000g)= 3,60 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10,2 /(porcja 1000g)= 102,00 g cukry suma (100g)= 1,4 /(porcja 1000g)= 14,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,4 /(porcja 1000g)= 14,40 g Sól (100g)= .1 /(porcja 1000g)= 0,80 g Sód (100g)= 27,3 /(porcja 1000g)= 273,40 mg	Herbata z cukrem 250ml A Jogurt z owocami bez cukru 1szt- 150g (MLE,) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 38,3 /(porcja 251g)= 95,70 kcal Białko ogółem (100g)= 1,8 /(porcja 251g)= 4,50 g Tłuszcz (100g)= 1,2 /(porcja 251g)= 3,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .8 /(porcja 251g)= 2,00 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 4 /(porcja 251g)= 10,00 g cukry suma (100g)= 3,8 /(porcja 251g)= 9,50 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,2 /(porcja 251g)= 3,00 g Sól (100g)= .1 /(porcja 251g)= 0,20 g Sód (100g)= 3,1 /(porcja 251g)= 7,80 mg	Bulka pszenna 100g (GLU Psz, SOJ, GLU Jęcz,) Paprykarz szczeciński 1 szt 130g (GLU Psz, RYB,) Rukola 10g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 98,9 /(porcja 490g)= 494,50 kcal Białko ogółem (100g)= 3,4 /(porcja 490g)= 17,20 g Tłuszcz (100g)= 2,7 /(porcja 490g)= 13,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .4 /(porcja 490g)= 1,90 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 14,9 /(porcja 490g)= 74,30 g cukry suma (100g)= 2,6 /(porcja 490g)= 12,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= .7 /(porcja 490g)= 3,60 g Sól (100g)= .7 /(porcja 490g)= 3,30 g Sód (100g)= 1,6 /(porcja 490g)= 7,80 mg		Wartość energetyczna[kcal] 1 840,80 kcal Białko ogółem 86,30 g Tłuszcz 41,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 12,00 g Węglowodny przyswajalne 268,80 g cukry suma 64,40 g Błonnik pokarmowy 26,00 g Sól 6,10 g Sód 362,20 mg

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2026-05-11 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-11 poniedziałek D11- Papkowata	zupa warzywna +ryż+masło+mięso drobiowe 500ml (GLU Psz, JAJ, SEL.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 83,8 /(porcja 500g)= 418,90 kcal Białko ogółem (100g)= 5,1 /(porcja 500g)= 25,40 g Tłuszcz (100g)= 2,6 /(porcja 500g)= 12,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .5 /(porcja 500g)= 2,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9,8 /(porcja 500g)= 48,80 g cukry suma (100g)= .6 /(porcja 500g)= 3,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= .9 /(porcja 500g)= 4,30 g Sól (100g)= 0 /(porcja 500g)= 0,10 g Sód (100g)= 10,1 /(porcja 500g)= 50,30 mg	Jogurt z owocami bez cukru 1szt- 150g (MLE,) zupa warzywna +ryż+masło+mięso drobiowe 500ml (GLU Psz, JAJ, SEL.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 98,8 /(porcja 501g)= 493,90 kcal Białko ogółem (100g)= 6 /(porcja 501g)= 29,80 g Tłuszcz (100g)= 3,2 /(porcja 501g)= 15,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .9 /(porcja 501g)= 4,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10,8 /(porcja 501g)= 53,80 g cukry suma (100g)= 1,5 /(porcja 501g)= 7,70 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,5 /(porcja 501g)= 7,30 g Sól (100g)= .1 /(porcja 501g)= 0,30 g Sód (100g)= 10,1 /(porcja 501g)= 50,30 mg	Mięso+warzywa+masło+ziemiaki 500ml Papka (GLU Psz, MLE, SEL.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 62,9 /(porcja 500g)= 314,50 kcal Białko ogółem (100g)= 3,8 /(porcja 500g)= 18,80 g Tłuszcz (100g)= 2,7 /(porcja 500g)= 13,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,3 /(porcja 500g)= 6,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 5,3 /(porcja 500g)= 26,30 g cukry suma (100g)= 1 /(porcja 500g)= 4,90 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,5 /(porcja 500g)= 7,60 g Sól (100g)= 0 /(porcja 500g)= 0,20 g Sód (100g)= 12,8 /(porcja 500g)= 64,10 mg	zupa warzywna +ryż+masło+mięso drobiowe 500ml (GLU Psz, JAJ, SEL.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 83,8 /(porcja 500g)= 418,90 kcal Białko ogółem (100g)= 5,1 /(porcja 500g)= 25,40 g Tłuszcz (100g)= 2,6 /(porcja 500g)= 12,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .5 /(porcja 500g)= 2,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9,8 /(porcja 500g)= 48,80 g cukry suma (100g)= .6 /(porcja 500g)= 3,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= .9 /(porcja 500g)= 4,30 g Sól (100g)= 0 /(porcja 500g)= 0,10 g Sód (100g)= 10,1 /(porcja 500g)= 50,30 mg			Wartość energetyczna[kcal] 2 065,10 kcal Białko ogółem 124,80 g Tłuszcz 67,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 17,50 g Węglowodny przyswajalne 226,50 g cukry suma 22,20 g Błonnik pokarmowy 27,80 g Sól 0,80 g Sód 265,30 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2026-05-11 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-11 poniedziałek D12- Płynna wzmocniona	zupa warzywna +ryż+masło+mięso drobiowe 500ml (GLU Psz, JAJ, SEL.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 83,8 /(porcja 500g)= 418,90 kcal Białko ogółem (100g)= 5,1 /(porcja 500g)= 25,40 g Tłuszcz (100g)= 2,6 /(porcja 500g)= 12,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .5 /(porcja 500g)= 2,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9,8 /(porcja 500g)= 48,80 g cukry suma (100g)= .6 /(porcja 500g)= 3,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= .9 /(porcja 500g)= 4,30 g Sól (100g)= 0 /(porcja 500g)= 0,10 g Sód (100g)= 10,1 /(porcja 500g)= 50,30 mg	zupa warzywna +ryż+masło+mięso drobiowe 500ml (GLU Psz, JAJ, SEL.) Jogurt z owocami bez cukru 1szt- 150g (MLE,) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 98,8 /(porcja 501g)= 493,90 kcal Białko ogółem (100g)= 6 /(porcja 501g)= 29,80 g Tłuszcz (100g)= 3,2 /(porcja 501g)= 15,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .9 /(porcja 501g)= 4,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10,8 /(porcja 501g)= 53,80 g cukry suma (100g)= 1,5 /(porcja 501g)= 7,70 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,5 /(porcja 501g)= 7,30 g Sól (100g)= .1 /(porcja 501g)= 0,30 g Sód (100g)= 10,1 /(porcja 501g)= 50,30 mg	Mięso+warzywa+masło+ziemiaki 500ml Płynna (MLE, SEL.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 369,80 /(porcja 1g)= 369,80 kcal Białko ogółem (100g)= 18,63 /(porcja 1g)= 18,63 g Tłuszcz (100g)= 17,45 /(porcja 1g)= 17,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 8,72 /(porcja 1g)= 8,70 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 32,28 /(porcja 1g)= 32,30 g cukry suma (100g)= 3,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= 8,75 /(porcja 1g)= 8,80 g Sól (100g)= 10 /(porcja 1g)= 0,10 g Sód (100g)= 4100 /(porcja 1g)= 41,00 mg	zupa warzywna +ryż+masło+mięso drobiowe 500ml (GLU Psz, JAJ, SEL.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 83,8 /(porcja 500g)= 418,90 kcal Białko ogółem (100g)= 5,1 /(porcja 500g)= 25,40 g Tłuszcz (100g)= 2,6 /(porcja 500g)= 12,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .5 /(porcja 500g)= 2,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9,8 /(porcja 500g)= 48,80 g cukry suma (100g)= .6 /(porcja 500g)= 3,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= .9 /(porcja 500g)= 4,30 g Sól (100g)= 0 /(porcja 500g)= 0,10 g Sód (100g)= 10,1 /(porcja 500g)= 50,30 mg	zupa warzywna +ryż+masło+mięso drobiowa 500ml (GLU Psz, JAJ, SEL.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 71,5 /(porcja 500g)= 357,30 kcal Białko ogółem (100g)= 3,4 /(porcja 500g)= 16,80 g Tłuszcz (100g)= 1,8 /(porcja 500g)= 8,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .3 /(porcja 500g)= 1,60 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10,2 /(porcja 500g)= 51,10 g cukry suma (100g)= .4 /(porcja 500g)= 2,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= .8 /(porcja 500g)= 3,80 g Sól (100g)= 0 /(porcja 500g)= 0,10 g Sód (100g)= 7,2 /(porcja 500g)= 35,90 mg		Wartość energetyczna[kcal] 2 058,80 kcal Białko ogółem 116,00 g Tłuszcz 67,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 19,20 g Węglowodny przyswajalne 234,80 g cukry suma 20,10 g Błonnik pokarmowy 28,50 g Sól 0,70 g Sód 227,80 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2026-05-11 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-11 poniedziałek D07- Bogatobiałkowa	chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Twarożek z pietruszką 220g (MLE) Pomidor sparzony 100g 2 szt Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 96 /porcja 670g = 639,90 kcal Białko ogółem (100g)= 7 /porcja 670g = 46,60 g Tłuszcz (100g)= 2,8 /porcja 670g = 19,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,8 /porcja 670g = 12,00 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10,2 /porcja 670g = 68,00 g cukry suma (100g)= 3,1 /porcja 670g = 20,70 g Błonnik pokarmowy (100g)= .9 /porcja 670g = 5,70 g Sól (100g)= .1 /porcja 670g = 0,60 g Sód (100g)= 70,7 /porcja 670g = 471,30 mg	Herbata z cukrem 250ml A Jogurt naturalny 1szt-100g (MLE) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 26,3 /porcja 350g = 90,70 kcal Białko ogółem (100g)= 1,5 /porcja 350g = 5,30 g Tłuszcz (100g)= .4 /porcja 350g = 1,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .3 /porcja 350g = 0,90 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 4,4 /porcja 350g = 15,20 g cukry suma (100g)= 3,4 /porcja 350g = 11,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= .1 /porcja 350g = 0,20 g Sól (100g)= 0 /porcja 350g = 0,10 g Sód (100g)= 16,2 /porcja 350g = 55,80 mg	Szpinakowa z ryżem 300g A (GLU Psz, MLE, SEL.) Kociolatek chłopski z gulaszem drobiowym i pieczonymi ziemniakami 300gA (GLU Psz, SEL.) Kalafior duszony z ziołami 150g A Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 81,8 /porcja 1000g = 818,10 kcal Białko ogółem (100g)= 3 /porcja 1000g = 30,10 g Tłuszcz (100g)= 3,1 /porcja 1000g = 30,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .4 /porcja 1000g = 4,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9,9 /porcja 1000g = 99,20 g cukry suma (100g)= 1,5 /porcja 1000g = 14,50 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,5 /porcja 1000g = 14,70 g Sól (100g)= .1 /porcja 1000g = 0,90 g Sód (100g)= 30,2 /porcja 1000g = 301,60 mg	Herbata z cukrem 250ml A Jogurt z owocami bez cukru 1szt-150g (MLE) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 38,3 /porcja 251g = 95,70 kcal Białko ogółem (100g)= 1,8 /porcja 251g = 4,50 g Tłuszcz (100g)= 1,2 /porcja 251g = 3,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .8 /porcja 251g = 2,00 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 4 /porcja 251g = 10,00 g cukry suma (100g)= 3,8 /porcja 251g = 9,50 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,2 /porcja 251g = 3,00 g Sól (100g)= .1 /porcja 251g = 0,20 g Sód (100g)= 3,1 /porcja 251g = 7,80 mg	chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Paprykarz szczeciński 1 szt 130g (GLU Psz, RYB) Rukola 10g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 112,5 /porcja 490g = 562,30 kcal Białko ogółem (100g)= 3,4 /porcja 490g = 17,10 g Tłuszcz (100g)= 4,4 /porcja 490g = 22,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,5 /porcja 490g = 7,50 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 14,1 /porcja 490g = 70,40 g cukry suma (100g)= 2,5 /porcja 490g = 12,60 g Błonnik pokarmowy (100g)= .9 /porcja 490g = 4,50 g Sól (100g)= .4 /porcja 490g = 2,10 g Sód (100g)= 92,3 /porcja 490g = 461,70 mg	Wartość energetyczna[kcal] 2 206,70 kcal Białko ogółem 103,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 26,80 g Węglowodny przyswajalne 262,80 g cukry suma 69,10 g Błonnik pokarmowy 28,10 g Sól 3,90 g Sód 1 298,20 mg	

Wydruk z MAPI JADLOSPIS 2

Formularz:Jadlospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

strona 7 z 15

Wydrukował: q, Data i godzina wydruku: 2026-05-05 14:10:19

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2026-05-11 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-11 poniedziałek D03-Z ograniczeniem łatwo przys.węgl.(Cukrzykowa)	Pieczywo żytnio-pszemno-razowe 90g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Twarożek z pietruszką 120g (MLE) Papryka świeża 80g Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 78,9 /porcja 550g = 438,30 kcal Białko ogółem (100g)= 5 /porcja 550g = 27,80 g Tłuszcz (100g)= 2,7 /porcja 550g = 14,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,7 /porcja 550g = 9,20 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 7,9 /porcja 550g = 43,60 g cukry suma (100g)= 2,2 /porcja 550g = 12,50 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,6 /porcja 550g = 9,10 g Sól (100g)= .2 /porcja 550g = 1,40 g Sód (100g)= 3,7 /porcja 550g = 20,70 mg	Herbata bez cukru 250 ml Jogurt z owocami bez cukru 1szt-150g (MLE) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 30,6 /porcja 251g = 76,40 kcal Białko ogółem (100g)= 1,8 /porcja 251g = 4,50 g Tłuszcz (100g)= 1,2 /porcja 251g = 3,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .8 /porcja 251g = 2,00 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 2 /porcja 251g = 5,00 g cukry suma (100g)= 1,8 /porcja 251g = 4,50 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,2 /porcja 251g = 3,00 g Sól (100g)= .1 /porcja 251g = 0,20 g Sód (100g)= 6,2 /porcja 251g = 15,40 mg	Szpinakowa z ryżem 300g A (GLU Psz, MLE, SEL.) Kociolatek chłopski z fasolą białą, pieczarkami, papryką i pieczonymi ziemniakami 300g (GLU Psz, SEL.) Surówka koperkowa 150g A (JAJ, GOR) Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 87,1 /porcja 1000g = 871,40 kcal Białko ogółem (100g)= 2,9 /porcja 1000g = 28,70 g Tłuszcz (100g)= 1,9 /porcja 1000g = 19,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .3 /porcja 1000g = 3,00 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 13,4 /porcja 1000g = 134,10 g cukry suma (100g)= 2,2 /porcja 1000g = 22,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2,5 /porcja 1000g = 25,20 g Sól (100g)= .2 /porcja 1000g = 2,00 g Sód (100g)= 28,3 /porcja 1000g = 283,00 mg		Pieczywo żytnio-pszemno-razowe 90g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Paprykarz szczeciński 1 szt 130g (GLU Psz, RYB) Ogórek kiszony 50g Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 90,7 /porcja 530g = 477,40 kcal Białko ogółem (100g)= 2,9 /porcja 530g = 15,30 g Tłuszcz (100g)= 4,1 /porcja 530g = 21,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,4 /porcja 530g = 7,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9,5 /porcja 530g = 49,90 g cukry suma (100g)= 1,5 /porcja 530g = 7,90 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,4 /porcja 530g = 7,40 g Sól (100g)= .6 /porcja 530g = 3,00 g Sód (100g)= 3,1 /porcja 530g = 16,30 mg	Pieczywo żytnio-pszemno-razowe 60g (GLU Psz, GLU Żyt.) Ser żółty 30g (MLE) Rukola 10g Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 250,1 /porcja 100g = 15,20 g Białko ogółem (100g)= 15,2 /porcja 100g = 15,20 g Tłuszcz (100g)= 10,5 /porcja 100g = 10,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 7,4 /porcja 100g = 7,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 23,1 /porcja 100g = 23,10 g cukry suma (100g)= 1,6 /porcja 100g = 1,60 g Błonnik pokarmowy (100g)= 5 /porcja 100g = 5,00 g Sól (100g)= 1,3 /porcja 100g = 1,30 g Sód (100g)= 0 /porcja 100g = mg	Wartość energetyczna[kcal] 2 113,60 kcal Białko ogółem 91,50 g Tłuszcz 69,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 29,00 g Węglowodny przyswajalne 255,70 g cukry suma 48,70 g Błonnik pokarmowy 49,70 g Sól 7,90 g Sód 335,40 mg

Wydruk z MAPI JADLOSPIS 2

Formularz:Jadlospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

strona 8 z 15

Wydrukował: q, Data i godzina wydruku: 2026-05-05 14:10:19

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2026-05-11 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-11 poniedziałek GL- Bezglutenowa	<p>chleb bezglutenowy 105g masło porcjowane 10g (MLE) Twarożek z pietruszką 120g (MLE) Papryka świeża 80g Herbata z cukrem 250ml A</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 82,2 /porcja 565g)= 456,50 kcal Białko ogółem (100g)= 3,9 /porcja 565g)= 21,70 g Tłuszcz (100g)= 3,5 /porcja 565g)= 19,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,7 /porcja 565g)= 9,20 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 8,6 /porcja 565g)= 47,90 g cukry suma (100g)= 3,4 /porcja 565g)= 18,90 g Błonnik pokarmowy (100g)= 5 /porcja 565g)= 3,10 g Sól (100g)= 3 /porcja 565g)= 1,40 g Sód (100g)= 2,3 /porcja 565g)= 13,00 mg</p>		<p>Szpinakowa z ryżem 300ml bezglutenowa (MLE, SEL) Kociolatek chłopski z fasolą białą, pieczarkami, papryką i pieczonymi ziemniakami 300g A bezglutenowy Surówka koperkowa 150g A (JAJ, GOR) Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 103,2 /porcja 1000g)= 1 031,50 kcal Białko ogółem (100g)= 3,1 /porcja 1000g)= 30,90 g Tłuszcz (100g)= 2,8 /porcja 1000g)= 27,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 3 /porcja 1000g)= 2,70 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 15,3 /porcja 1000g)= 153,20 g cukry suma (100g)= 2,5 /porcja 1000g)= 25,30 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2,7 /porcja 1000g)= 26,90 g Sól (100g)= 2 /porcja 1000g)= 2,00 g Sód (100g)= 26,7 /porcja 1000g)= 267,20 mg</p>		<p>Herbata z cukrem 250ml A Jogurt z owocami bez cukru 1szt- 150g (MLE)</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 38,3 /porcja 251g)= 95,70 kcal Białko ogółem (100g)= 1,8 /porcja 251g)= 4,50 g Tłuszcz (100g)= 1,2 /porcja 251g)= 3,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 8 /porcja 251g)= 2,00 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 4 /porcja 251g)= 10,00 g cukry suma (100g)= 3,8 /porcja 251g)= 9,50 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,2 /porcja 251g)= 3,00 g Sól (100g)= 1 /porcja 251g)= 0,20 g Sód (100g)= 3,1 /porcja 251g)= 7,80 mg</p>	<p>chleb bezglutenowy 105g masło porcjowane 10g (MLE) Jajko gotowane 2szt-100g (JAJ) Miód porcjowany 1szt-25g Rukola 10g Herbata z cukrem 250ml A</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 97,5 /porcja 500g)= 487,50 kcal Białko ogółem (100g)= 2,5 /porcja 500g)= 12,20 g Tłuszcz (100g)= 4,5 /porcja 500g)= 22,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,7 /porcja 500g)= 8,50 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11,7 /porcja 500g)= 58,40 g cukry suma (100g)= 1,9 /porcja 500g)= 9,30 g Błonnik pokarmowy (100g)= 3 /porcja 500g)= 1,50 g Sól (100g)= 3 /porcja 500g)= 1,30 g Sód (100g)= 2,1 /porcja 500g)= 10,40 mg</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 071,20 kcal Białko ogółem 69,30 g Tłuszcz 72,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22,40 g Węglowodny przyswajalne 268,50 g cukry suma 63,00 g Błonnik pokarmowy 34,50 g Sól 4,90 g Sód 298,40 mg</p>

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2026-05-11 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-11 poniedziałek ML- Beźmielczna	<p>chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Żyt.) Masło roślinne rama 10g Jajko gotowane 2szt-100g (JAJ) Pomidor sparzony 100g 2 szt. Herbata z cukrem 250ml A</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 84,7 /porcja 550g)= 470,80 kcal Białko ogółem (100g)= 3,7 /porcja 550g)= 20,70 g Tłuszcz (100g)= 2,9 /porcja 550g)= 16,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 8 /porcja 550g)= 4,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10,3 /porcja 550g)= 57,30 g cukry suma (100g)= 1,7 /porcja 550g)= 9,70 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1 /porcja 550g)= 5,50 g Sól (100g)= 1 /porcja 550g)= 0,40 g Sód (100g)= 84,3 /porcja 550g)= 468,40 mg</p>		<p>Szpinakowa z ryżem beźmielczna 300ml (SEL) Kociolatek chłopski z fasolą białą, pieczarkami, papryką i pieczonymi ziemniakami 300g (GLU Psz) Kalafior duszony z ziołami 150g A Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 89,4 /porcja 1000g)= 893,80 kcal Białko ogółem (100g)= 2,9 /porcja 1000g)= 29,30 g Tłuszcz (100g)= 2,4 /porcja 1000g)= 24,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2 /porcja 1000g)= 1,90 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12,9 /porcja 1000g)= 128,90 g cukry suma (100g)= 1,6 /porcja 1000g)= 15,60 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2,6 /porcja 1000g)= 25,60 g Sól (100g)= 1 /porcja 1000g)= 0,80 g Sód (100g)= 29,8 /porcja 1000g)= 297,80 mg</p>		<p>Herbata z cukrem 250ml A Mandarynka 2szt-200g</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 19,4 /porcja 450g)= 88,20 kcal Białko ogółem (100g)= 2 /porcja 450g)= 1,00 g Tłuszcz (100g)= 1 /porcja 450g)= 0,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 0 /porcja 450g)= 0 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 4,2 /porcja 450g)= 18,90 g cukry suma (100g)= 1,1 /porcja 450g)= 5,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= 0,6 /porcja 450g)= 2,90 g Sól (100g)= 0 /porcja 450g)= 0 g Sód (100g)= 1,7 /porcja 450g)= 7,80 mg</p>	<p>chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Żyt.) Masło roślinne rama 10g Paprykarz szczeciński 1 szt 130g (GLU Psz, RYB) Rukola 10g Herbata z cukrem 250ml A</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 108,1 /porcja 490g)= 540,60 kcal Białko ogółem (100g)= 3,4 /porcja 490g)= 17,10 g Tłuszcz (100g)= 4 /porcja 490g)= 19,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 7 /porcja 490g)= 3,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 14,1 /porcja 490g)= 70,30 g cukry suma (100g)= 2,5 /porcja 490g)= 12,50 g Błonnik pokarmowy (100g)= 9 /porcja 490g)= 4,50 g Sól (100g)= 4 /porcja 490g)= 2,10 g Sód (100g)= 92,2 /porcja 490g)= 460,80 mg</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 1 993,40 kcal Białko ogółem 68,10 g Tłuszcz 60,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 9,60 g Węglowodny przyswajalne 275,40 g cukry suma 42,80 g Błonnik pokarmowy 38,50 g Sól 3,30 g Sód 1 234,80 mg</p>

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2026-05-11 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-11 poniedziałek We- Wegetariantska	Chleb żytnio- pszenny 60g (GLU Psz, GLU Zyt.) Pieczywo żytnio-pszenno-razowe 30g (GLU Psz, GLU Zyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Twarożek z pietruszką 120g (MLE) Papryka świeża 80g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 89,3 /(porcja 550g)= 496,20 kcal Białko ogółem (100g)= 5,2 /(porcja 550g)= 28,90 g Tłuszcz (100g)= 2,7 /(porcja 550g)= 15,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,7 /(porcja 550g)= 9,20 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10,4 /(porcja 550g)= 57,70 g cukry suma (100g)= 3,1 /(porcja 550g)= 17,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,3 /(porcja 550g)= 7,30 g Sól (100g)= ,2 /(porcja 550g)= 0,80 g Sód (100g)= 51,3 /(porcja 550g)= 284,80 mg		Szpinakowa z ryżem 300g A (GLU Psz, MLE, SEL) Kociolatek chłopski z fasolą białą, pieczarkami, papryką i pieczonymi ziemniakami 300g (GLU Psz) Surówka koperkowa 150g A (JAJ, GOR) Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 92,3 /(porcja 1000g)= 923,30 kcal Białko ogółem (100g)= 2,9 /(porcja 1000g)= 29,10 g Tłuszcz (100g)= 2 /(porcja 1000g)= 19,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= ,3 /(porcja 1000g)= 3,00 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 14,6 /(porcja 1000g)= 146,20 g cukry suma (100g)= 2,5 /(porcja 1000g)= 25,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2,5 /(porcja 1000g)= 25,20 g Sól (100g)= ,2 /(porcja 1000g)= 2,00 g Sód (100g)= 26,8 /(porcja 1000g)= 267,60 mg	Herbata z cukrem 250ml A Jogurt z owocami bez cukru 1szt- 150g (MLE) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 38,3 /(porcja 251g)= 95,70 kcal Białko ogółem (100g)= 1,8 /(porcja 251g)= 4,50 g Tłuszcz (100g)= 1,2 /(porcja 251g)= 3,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= ,8 /(porcja 251g)= 2,00 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 4 /(porcja 251g)= 10,00 g cukry suma (100g)= 3,8 /(porcja 251g)= 9,50 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,2 /(porcja 251g)= 3,00 g Sól (100g)= ,1 /(porcja 251g)= 0,20 g Sód (100g)= 3,1 /(porcja 251g)= 7,80 mg	chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Zyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Paprykarz szczeciński 1 szt 130g (GLU Psz, RYB) Ogórek kiszony 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 107,3 /(porcja 530g)= 564,60 kcal Białko ogółem (100g)= 3,3 /(porcja 530g)= 17,30 g Tłuszcz (100g)= 4,2 /(porcja 530g)= 22,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,4 /(porcja 530g)= 7,50 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 13,4 /(porcja 530g)= 70,60 g cukry suma (100g)= 2,4 /(porcja 530g)= 12,60 g Błonnik pokarmowy (100g)= ,9 /(porcja 530g)= 4,50 g Sól (100g)= ,4 /(porcja 530g)= 2,10 g Sód (100g)= 87,7 /(porcja 530g)= 461,70 mg	Wartość energetyczna[kcal] 2 079,80 kcal Białko ogółem 79,80 g Tłuszcz 59,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 21,70 g Węglowodny przyswajalne 284,50 g cukry suma 64,50 g Błonnik pokarmowy 40,00 g Sól 5,10 g Sód 1 021,90 mg	

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadłospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach_fr3

strona 11 z 15

Wydrukował: q. Data i godzina wydruku: 2026-05-05 14:10:19

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2026-05-11 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-11 poniedziałek CIAŻA C02A- Dieta Łagodniejsza	chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Zyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Twarożek z pietruszką 120g (MLE) Pomidor sparzony 100g 2 szt Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 517,90 kcal Białko ogółem 29,60 g Tłuszcz 15,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 9,20 g Węglowodny przyswajalne 63,40 g cukry suma 16,10 g Błonnik pokarmowy 5,70 g Sól 0,50 g Sód 471,30 mg		Szpinakowa z ryżem 300g A (GLU Psz, MLE, SEL) Kociolatek chłopski z gulaszem drobiowym i pieczonymi ziemniakami 300gA (GLU Psz) Kalaifior duszony z ziołami 150g A Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 818,10 kcal Białko ogółem 30,10 g Tłuszcz 30,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 4,40 g Węglowodny przyswajalne 99,20 g cukry suma 14,50 g Błonnik pokarmowy 14,70 g Sól 0,90 g Sód 301,60 mg	Herbata z cukrem 250ml A Jogurt z owocami bez cukru 1szt- 150g (MLE) Wartość energetyczna[kcal] 95,70 kcal Białko ogółem 4,50 g Tłuszcz 3,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 2,00 g Węglowodny przyswajalne 10,00 g cukry suma 9,50 g Błonnik pokarmowy 3,00 g Sól 0,20 g Sód 7,80 mg	chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Zyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Paprykarz szczeciński 1 szt 130g (GLU Psz, RYB) Rukola 10g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 562,30 kcal Białko ogółem 17,10 g Tłuszcz 22,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 7,50 g Węglowodny przyswajalne 70,40 g cukry suma 12,60 g Błonnik pokarmowy 4,50 g Sól 2,10 g Sód 461,70 mg	Wartość energetyczna[kcal] 1 994,00 kcal Białko ogółem 81,30 g Tłuszcz 71,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 23,10 g Węglowodny przyswajalne 243,00 g cukry suma 52,70 g Błonnik pokarmowy 27,90 g Sól 3,70 g Sód 1 242,40 mg	

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadłospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach_fr3

strona 12 z 15

Wydrukował: q. Data i godzina wydruku: 2026-05-05 14:10:19

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2026-05-11 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-11, poniedziałek CIAZAC03-Ograniczenie łatw.przys.węgl[Cukrzykowa	Pieczynwo żytnio-pszenno-razowe 90g (GLU Psz, GLU Żyt, Twarożek z pietruszką 220g (MLE) Szynka tosiowa z kurczął 60g (SOJ) Papryka świeża 80g Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 563,50 kcal Białko ogółem 54,90 g Tłuszcz 11,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 7,50 g Węglowodny przyswajalne 49,40 g cukry suma 17,40 g Błonnik pokarmowy 9,10 g Sól 1,60 g Sód 19,80 mg	Herbata bez cukru 250 ml Jogurt z owocami bez cukru 1szt- 150g (MLE) Wartość energetyczna[kcal] 76,40 kcal Białko ogółem 4,50 g Tłuszcz 3,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 2,00 g Węglowodny przyswajalne 5,00 g cukry suma 4,50 g Błonnik pokarmowy 3,00 g Sól 0,20 g Sód 15,40 mg	Szpinakowa z ryżem 300g A (GLU Psz, MLE, SEL, Kociołek chłopski z fasolą białą i pieczonymi ziemniakami 350g (GLU Psz) Surówka koperkowa 150g A (JAJ, GOR, Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 354,50 kcal Białko ogółem 22,00 g Tłuszcz 27,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 3,50 g Węglowodny przyswajalne 120,20 g cukry suma 20,00 g Błonnik pokarmowy 20,10 g Sól 2,00 g Sód 275,00 mg		Pieczynwo żytnio-pszenno-razowe 90g (GLU Psz, GLU Żyt, Masło roślinne 10g Paprykarz szczeciński 1 szt 130g (GLU Psz, RYB, Jajko gotowane 1szt -50g (JAJ, Ogórek kiszony 50g Syr naturalny 150g (MLE) Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 631,50 kcal Białko ogółem 38,70 g Tłuszcz 25,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 6,80 g Węglowodny przyswajalne 56,30 g cukry suma 14,10 g Błonnik pokarmowy 7,40 g Sól 3,20 g Sód 15,40 mg	Pieczynwo żytnio-pszenno-razowe 60g (GLU Psz, GLU Żyt, Ser żółty 60g A (MLE) Rukola 10g Wartość energetyczna[kcal] 310,90 kcal Białko ogółem 20,40 g Tłuszcz 15,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 11,00 g Węglowodny przyswajalne 23,40 g cukry suma 1,70 g Błonnik pokarmowy 5,00 g Sól 1,50 g Sód mg	Wartość energetyczna[kcal] 2 436,80 kcal Białko ogółem 140,50 g Tłuszcz 83,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 30,80 g Węglowodny przyswajalne 254,30 g cukry suma 57,70 g Błonnik pokarmowy 44,60 g Sól 8,50 g Sód 325,60 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2026-05-11 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-11, poniedziałek LAKTACJA C02-Dlęta łatwostroma	chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Żyt, masło porcjowane 10g (MLE) Twarożek z pietruszką 120g (MLE) Pomidor sparzony 100g 2 szt Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 517,90 kcal Białko ogółem 29,60 g Tłuszcz 15,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 9,20 g Węglowodny przyswajalne 63,40 g cukry suma 16,10 g Błonnik pokarmowy 5,70 g Sól 0,50 g Sód 471,30 mg		Szpinakowa z ryżem 300g A (GLU Psz, MLE, SEL, Kociołek chłopski z gulaszem drobiowym i pieczonymi ziemniakami 300gA (GLU Psz, Kalafor duszony z ziołami 150g A Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 818,10 kcal Białko ogółem 30,10 g Tłuszcz 30,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 4,40 g Węglowodny przyswajalne 99,20 g cukry suma 14,50 g Błonnik pokarmowy 14,70 g Sól 0,90 g Sód 301,60 mg	Herbata z cukrem 250ml A Jogurt z owocami bez cukru 1szt- 150g (MLE) Wartość energetyczna[kcal] 95,70 kcal Białko ogółem 4,50 g Tłuszcz 3,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 2,00 g Węglowodny przyswajalne 10,00 g cukry suma 9,50 g Błonnik pokarmowy 3,00 g Sól 0,20 g Sód 7,80 mg	chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Żyt, masło porcjowane 10g (MLE) Paprykarz szczeciński 1 szt 130g (GLU Psz, RYB, Rukola 10g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 562,30 kcal Białko ogółem 17,10 g Tłuszcz 22,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 7,50 g Węglowodny przyswajalne 70,40 g cukry suma 12,60 g Błonnik pokarmowy 4,50 g Sól 2,10 g Sód 461,70 mg		Wartość energetyczna[kcal] 1 994,00 kcal Białko ogółem 81,30 g Tłuszcz 71,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 23,10 g Węglowodny przyswajalne 243,00 g cukry suma 52,70 g Błonnik pokarmowy 27,90 g Sól 3,70 g Sód 1 242,40 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2026-05-11 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-11 poniedziałek LAKTACJAC03-D, z ograniczonym przyśwajaniem węgla (Cukrzyca)	<p>Pieczywo żytnio-pszenno-razowe 90g (GLU Psz, GLU Żyt.) Twarożek z pietruszką 220g (MLE) Szynka tostowa z kurcząt 60g (SOJ) Papryka świeża 80g Herbata bez cukru 250 ml</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] 563,50 kcal</p> <p>Białko ogółem 54,90 g Tłuszcz 11,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 7,50 g Węglowodny przyswajalny 49,40 g cukry suma 17,40 g Błonnik pokarmowy 9,10 g Sól 1,60 g Sód 19,80 mg</p>	<p>Jogurt z owocami bez cukru 1szt-150g (MLE) Herbata bez cukru 250 ml</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] 76,40 kcal</p> <p>Białko ogółem 4,50 g Tłuszcz 3,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 2,00 g Węglowodny przyswajalny 5,00 g cukry suma 4,50 g Błonnik pokarmowy 3,00 g Sól 0,20 g Sód 15,40 mg</p>	<p>Szpinakowa z ryżem 300g A (GLU Psz, MLE, SEL) Kociolatek chłopski z fasolą białą i pieczonymi ziemniakami 350g (GLU Psz) Surówka koperkowa 150g A (JAJ, GOR) Herbata bez cukru 250 ml</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] 854,50 kcal</p> <p>Białko ogółem 22,00 g Tłuszcz 27,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 3,50 g Węglowodny przyswajalny 120,20 g cukry suma 20,00 g Błonnik pokarmowy 20,10 g Sól 2,00 g Sód 275,00 mg</p>		<p>Pieczywo żytnio-pszenno-razowe 90g (GLU Psz, GLU Żyt.) Masło roślinne 10g Paprykarz szczeciński 1 szt 130g (GLU Psz, RYB) Jajko gotowane 1szt-50g (JAJ) Ogórek kiszony 50g Skyr naturalny 150g (MLE) Herbata bez cukru 250 ml</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] 631,50 kcal</p> <p>Białko ogółem 38,70 g Tłuszcz 25,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 6,80 g Węglowodny przyswajalny 56,30 g cukry suma 14,10 g Błonnik pokarmowy 7,40 g Sól 3,20 g Sód 15,40 mg</p>	<p>Pieczywo żytnio-pszenno-razowe 60g (GLU Psz, GLU Żyt.) Ser żółty 60g A (MLE) Rukola 10g</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] 310,90 kcal</p> <p>Białko ogółem 20,40 g Tłuszcz 15,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 11,00 g Węglowodny przyswajalny 23,40 g cukry suma 1,70 g Błonnik pokarmowy 5,00 g Sól 1,50 g Sód mg</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 436,80 kcal</p> <p>Białko ogółem 140,50 g Tłuszcz 83,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 30,80 g Węglowodny przyswajalny 254,30 g cukry suma 57,70 g Błonnik pokarmowy 44,60 g Sól 8,50 g Sód 325,60 mg</p>