

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2026-05-16 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2026-05-16 sobota D01-Podstawowa	<p>Pieczywo żytnio-pszenno-razowe 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) Chleb żytnio-pszenny 60g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Golonkowa delikatesowa z indyka 60g (GLU Psz, SEL, GOR.) twarożek 60g A (MLE.) Mix sałat z olejem i marchewką 50g Kawa z mlekiem 250 ml A (GLU Psz, MLE.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 106,6 /porcja 520g)= 561,00 kcal Białko ogółem (100g)= 5 /porcja 520g)= 26,10 g Tłuszcz (100g)= 4,8 /porcja 520g)= 25,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2,1 /porcja 520g)= 11,20 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10,3 /porcja 520g)= 54,40 g cukry suma (100g)= 2,3 /porcja 520g)= 12,10 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1 /porcja 520g)= 5,50 g Sól (100g)= 0,3 /porcja 520g)= 1,60 g Sód (100g)= 73,5 /porcja 520g)= 386,80 mg</p>		<p>Jarzynowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, SEL.) Sos mięsny pomidorowy z soczewicą 200g (GLU Psz, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200g (GLU Psz.) Fasolka szparagowa duszona 150g Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 75 /porcja 1100g)= 833,60 kcal Białko ogółem (100g)= 3,7 /porcja 1100g)= 41,30 g Tłuszcz (100g)= 0,9 /porcja 1100g)= 9,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 0,2 /porcja 1100g)= 1,80 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12 /porcja 1100g)= 133,50 g cukry suma (100g)= 1,3 /porcja 1100g)= 14,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2,8 /porcja 1100g)= 31,50 g Sól (100g)= 0 /porcja 1100g)= 0,20 g Sód (100g)= 2,6 /porcja 1100g)= 28,40 mg</p>	<p>Herbata z cukrem 250ml A jogurt naturalny 1szt-100g (MLE.) Jabłko 130g Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 29 /porcja 480g)= 138,10 kcal Białko ogółem (100g)= 1,2 /porcja 480g)= 5,70 g Tłuszcz (100g)= 0,4 /porcja 480g)= 1,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 0,2 /porcja 480g)= 1,00 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 5,2 /porcja 480g)= 24,80 g cukry suma (100g)= 4,4 /porcja 480g)= 21,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= 0,4 /porcja 480g)= 2,10 g Sól (100g)= 0 /porcja 480g)= 0,10 g Sód (100g)= 12,1 /porcja 480g)= 57,70 mg</p>	<p>chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Jajko gotowane 1szt-50g (JAJ.) Szynka tostowa z kurcząt 40g (SOJ.) ogórek 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 94,1 /porcja 490g)= 470,40 kcal Białko ogółem (100g)= 4,3 /porcja 490g)= 21,50 g Tłuszcz (100g)= 3 /porcja 490g)= 15,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,6 /porcja 490g)= 7,90 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11,2 /porcja 490g)= 56,00 g cukry suma (100g)= 1,6 /porcja 490g)= 7,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= 0,9 /porcja 490g)= 4,50 g Sól (100g)= 0,1 /porcja 490g)= 0,40 g Sód (100g)= 93,1 /porcja 490g)= 465,60 mg</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 003,10 kcal Białko ogółem 94,60 g Tłuszcz 51,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 21,90 g Węglowodny przyswajalne 268,70 g cukry suma 55,70 g Błonnik pokarmowy 43,60 g Sól 2,30 g Sód 938,50 mg</p>	

Wydruk z MAPI JADLOSPIS 2

Formularz:Jadłospisy_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.

M.O. 26. 05. 2026
MAGDALENA KWIATKOWSKA
STARSZY DIETETYK

mgr inż. Magdalena Kwiatkowska

strona 1 z 15

Wydrukował: q. Data i godzina wydruku: 2026-05-11 12:41:50

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2026-05-16 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2026-05-16 sobota D02-Lawostrawna	<p>chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Golonkowa delikatesowa z indyka 60g (GLU Psz, SEL, GOR.) twarożek 60g A (MLE.) Mix sałat z olejem i marchewką 50g Kawa z mlekiem 250 ml A (GLU Psz, MLE.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 112,2 /porcja 520g)= 590,30 kcal Białko ogółem (100g)= 5,1 /porcja 520g)= 27,00 g Tłuszcz (100g)= 4,8 /porcja 520g)= 25,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2,1 /porcja 520g)= 11,20 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11,6 /porcja 520g)= 61,00 g cukry suma (100g)= 2,3 /porcja 520g)= 12,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= 0,8 /porcja 520g)= 4,40 g Sól (100g)= 0,2 /porcja 520g)= 1,30 g Sód (100g)= 107,9 /porcja 520g)= 568,00 mg</p>		<p>Jarzynowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, SEL.) Sos mięsny ala bolognese 200g (GLU Psz, SEL.) Makaron gotowany 200g (GLU Psz.) Fasolka szparagowa duszona 150g Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 74,8 /porcja 1100g)= 831,50 kcal Białko ogółem (100g)= 3,6 /porcja 1100g)= 39,50 g Tłuszcz (100g)= 1 /porcja 1100g)= 10,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 0,2 /porcja 1100g)= 2,00 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12,2 /porcja 1100g)= 135,60 g cukry suma (100g)= 1,4 /porcja 1100g)= 15,30 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,7 /porcja 1100g)= 19,00 g Sól (100g)= 0 /porcja 1100g)= 0,20 g Sód (100g)= 5,3 /porcja 1100g)= 58,90 mg</p>	<p>Herbata z cukrem 250ml A jogurt naturalny 1szt-100g (MLE.) Jabłko gotowane 150g Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 29,4 /porcja 500g)= 147,10 kcal Białko ogółem (100g)= 1,1 /porcja 500g)= 5,60 g Tłuszcz (100g)= 0,4 /porcja 500g)= 1,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 0,2 /porcja 500g)= 1,00 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 5,5 /porcja 500g)= 27,60 g cukry suma (100g)= 4,8 /porcja 500g)= 23,90 g Błonnik pokarmowy (100g)= 0,3 /porcja 500g)= 1,70 g Sól (100g)= 0 /porcja 500g)= 0,10 g Sód (100g)= 11,5 /porcja 500g)= 57,30 mg</p>	<p>chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Jajko gotowane 1szt-50g (JAJ.) Szynka tostowa z kurcząt 40g (SOJ.) Rukola 10g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 102,9 /porcja 450g)= 467,90 kcal Białko ogółem (100g)= 4,7 /porcja 450g)= 21,50 g Tłuszcz (100g)= 3,3 /porcja 450g)= 15,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,7 /porcja 450g)= 7,90 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12,2 /porcja 450g)= 55,50 g cukry suma (100g)= 1,6 /porcja 450g)= 7,30 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1 /porcja 450g)= 4,50 g Sól (100g)= 0,1 /porcja 450g)= 0,40 g Sód (100g)= 101,6 /porcja 450g)= 461,70 mg</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 036,80 kcal Białko ogółem 93,60 g Tłuszcz 52,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22,10 g Węglowodny przyswajalne 279,70 g cukry suma 58,50 g Błonnik pokarmowy 29,60 g Sól 2,00 g Sód 1 145,90 mg</p>	

Wydruk z MAPI JADLOSPIS 2

Formularz:Jadłospisy_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: 2026-05-11 12:41:50

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2026-05-16 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-16 sobota DZIECI P01B- Dieta Podstawowa Dziecięca	Chleb wielozłazisty 40g (GLU Ows, GLU Żyt) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt) masło porcjowane 10g (MLE) Golonkowa delikatesowa z indyka 60g (GLU Psz, SEL, GOR) twarożek 60g A (MLE) Mix salat z olejem i marchewką 50g Kawa z mlekiem 250 ml A (GLU Psz, MLE) Wartość energetyczna[kcal] 504,00 kcal Białko ogółem 23,70 g Tłuszcz 26,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 11,20 g Węglowodny przyswajalne 39,10 g cukry suma 11,60 g Błonnik pokarmowy 5,40 g Sól 1,40 g Sód 250,90 mg	Herbata owocowa z cukrem 250ml Jogurt owocowy 1szt-100g (MLE) Wartość energetyczna[kcal] 119,60 kcal Białko ogółem 3,30 g Tłuszcz 1,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 1,10 g Węglowodny przyswajalne 23,00 g cukry suma 10,00 g Błonnik pokarmowy g Sól 0,10 g Sód 7,80 mg	Jarzynowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, SEL) Sos mięsny pomidorowy z soczewicą 200g (GLU Psz, SEL) Makaron gotowany 100g A (GLU Psz) Fasolka szparagowa duszona 100g Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 689,80 kcal Białko ogółem 35,00 g Tłuszcz 6,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 1,30 g Węglowodny przyswajalne 112,60 g cukry suma 13,20 g Błonnik pokarmowy 21,70 g Sól 0,30 g Sód 76,20 mg	Jabłko 130g Herbata malinowa 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 81,40 kcal Białko ogółem 0,50 g Tłuszcz 0,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem g Węglowodny przyswajalne 18,10 g cukry suma 14,20 g Błonnik pokarmowy 1,90 g Sól g Sód 9,70 mg	Chleb żytnio- pszenny 60g (GLU Psz, GLU Żyt) masło porcjowane 10g (MLE) Szynka tostowa z kurczą 40g (SOJ) Jajko gotowane 1szt-50g (JAJ) ogórek 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 367,60 kcal Białko ogółem 18,00 g Tłuszcz 14,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 7,70 g Węglowodny przyswajalne 36,40 g cukry suma 7,00 g Błonnik pokarmowy 2,80 g Sól 0,30 g Sód 284,40 mg	Wartość energetyczna[kcal] 1 762,40 kcal Białko ogółem 80,50 g Tłuszcz 49,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 21,30 g Węglowodny przyswajalne 229,20 g cukry suma 56,00 g Błonnik pokarmowy 31,80 g Sól 2,10 g Sód 629,00 mg	

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2026-05-16 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-16 sobota D05-Latwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Bulka pszenna 100g (GLU Psz, SOJ, GLU Jęcz) Golonkowa delikatesowa z indyka 60g (GLU Psz, SEL, GOR) twarożek 60g A (MLE) Mix salat z olejem i marchewką 50g Kawa z mlekiem 250 ml A (GLU Psz, MLE) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 99,3 / (porcja 520g) = 522,50 kcal Białko ogółem (100g)= 5,4 / (porcja 520g) = 27,00 g Tłuszcz (100g)= 3,1 / (porcja 520g) = 16,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,1 / (porcja 520g) = 5,70 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12,3 / (porcja 520g) = 65,00 g cukry suma (100g)= 2,3 / (porcja 520g) = 12,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= .7 / (porcja 520g) = 3,50 g Sól (100g)= .5 / (porcja 520g) = 2,50 g Sód (100g)= 21,7 / (porcja 520g) = 114,10 mg	Jogurt owocowy 1szt-100g (MLE) Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 28,9 / (porcja 350g) = 99,70 kcal Białko ogółem (100g)= 1 / (porcja 350g) = 3,30 g Tłuszcz (100g)= .5 / (porcja 350g) = 1,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .3 / (porcja 350g) = 1,10 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 5,2 / (porcja 350g) = 18,00 g cukry suma (100g)= 1,5 / (porcja 350g) = 5,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 0 / (porcja 350g) = g Sól (100g)= 0 / (porcja 350g) = 0,10 g Sód (100g)= 2,3 / (porcja 350g) = 7,80 mg	Jarzynowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, SEL) Sos mięsny ala bolognese 200g (GLU Psz, SEL) Makaron gotowany 200g (GLU Psz) Fasolka szparagowa duszona 150g Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 74,2 / (porcja 1100g) = 824,40 kcal Białko ogółem (100g)= 3,6 / (porcja 1100g) = 39,90 g Tłuszcz (100g)= .8 / (porcja 1100g) = 8,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .2 / (porcja 1100g) = 1,90 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12,4 / (porcja 1100g) = 137,70 g cukry suma (100g)= 1,4 / (porcja 1100g) = 15,30 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,7 / (porcja 1100g) = 19,20 g Sól (100g)= 0 / (porcja 1100g) = 0,20 g Sód (100g)= 3,9 / (porcja 1100g) = 43,30 mg	Herbata z cukrem 250ml A Jabłko gotowane 150g Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 19,3 / (porcja 400g) = 77,10 kcal Białko ogółem (100g)= .1 / (porcja 400g) = 0,40 g Tłuszcz (100g)= .1 / (porcja 400g) = 0,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 0 / (porcja 400g) = g Węglowodny przyswajalne (100g)= 4,3 / (porcja 400g) = 17,40 g cukry suma (100g)= 4,3 / (porcja 400g) = 17,10 g Błonnik pokarmowy (100g)= .4 / (porcja 400g) = 1,50 g Sól (100g)= 0 / (porcja 400g) = g Sód (100g)= 2,3 / (porcja 400g) = 9,30 mg	Bulka pszenna 100g (GLU Psz, SOJ, GLU Jęcz) Szynka tostowa z kurczą 60g (SOJ) Rukola 10g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 87,6 / (porcja 420g) = 365,20 kcal Białko ogółem (100g)= 4,7 / (porcja 420g) = 19,50 g Tłuszcz (100g)= .6 / (porcja 420g) = 2,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .3 / (porcja 420g) = 1,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 14,3 / (porcja 420g) = 59,60 g cukry suma (100g)= 1,8 / (porcja 420g) = 7,70 g Błonnik pokarmowy (100g)= .9 / (porcja 420g) = 3,60 g Sól (100g)= .4 / (porcja 420g) = 1,70 g Sód (100g)= 1,9 / (porcja 420g) = 7,80 mg	Wartość energetyczna[kcal] 1 888,90 kcal Białko ogółem 90,10 g Tłuszcz 29,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 10,00 g Węglowodny przyswajalne 297,70 g cukry suma 57,30 g Błonnik pokarmowy 27,80 g Sól 4,50 g Sód 182,30 mg	

Jadospisy tygodniowe w dniu 2026-05-16 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-16 sobota	D11- Paptkowaia	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 owocowy 1szt-100g (MLE.) zupa warzywna +ryż+masło+mięso drobiowe 500ml (GLU Psz, JAJ, SEL.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 84.6 /(porcja 600g)= 497,90 kcal Białko ogółem (100g)= 4.9 /(porcja 600g)= 28,60 g Tłuszcz (100g)= 2.5 /(porcja 600g)= 14,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .6 /(porcja 600g)= 3,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10.5 /(porcja 600g)= 61,80 g cukry suma (100g)= .6 /(porcja 600g)= 3,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= .7 /(porcja 600g)= 4,30 g Sól (100g)= 0 /(porcja 600g)= 0,20 g Sód (100g)= 8.6 /(porcja 600g)= 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] 2 069,10 kcal Białko ogółem 123,60 g Tłuszcz 66,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 16,60 g Węglowodny przyswajalne 234,50 g cukry suma 17,70 g Błonnik pokarmowy 24,80 g Sól 0,70 g Sód 265,30 mg	

Jadospisy tygodniowe w dniu 2026-05-16 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-16 sobota	D12- Płynna wzmocniona	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	zupa warzywna +ryż+masło+mięso drobiowe 500ml (GLU Psz, JAJ, SEL.) Jogurt owocowy 1szt-100g (MLE.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 84.6 /(porcja 600g)= 497,90 kcal Białko ogółem (100g)= 4.9 /(porcja 600g)= 28,60 g Tłuszcz (100g)= 2.5 /(porcja 600g)= 14,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .6 /(porcja 600g)= 3,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10.5 /(porcja 600g)= 61,80 g cukry suma (100g)= .6 /(porcja 600g)= 3,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= .7 /(porcja 600g)= 4,30 g Sól (100g)= 0 /(porcja 600g)= 0,20 g Sód (100g)= 8.6 /(porcja 600g)= 50,30 mg	Mięso+warzywa+masło+ziemiaki 500ml Płynna (MLE, SEL.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 36980 /(porcja 1g)= 389,80 kcal Białko ogółem (100g)= 1863 /(porcja 1g)= 18,60 g Tłuszcz (100g)= 1745 /(porcja 1g)= 17,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 872 /(porcja 1g)= 8,70 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 3228 /(porcja 1g)= 32,30 g cukry suma (100g)= 380 /(porcja 1g)= 3,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= 875 /(porcja 1g)= 8,80 g Sól (100g)= 10 /(porcja 1g)= 0,10 g 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] 2 001,20 kcal Białko ogółem 106,20 g Tłuszcz 62,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 17,60 g Węglowodny przyswajalne 245,10 g cukry suma 14,60 g Błonnik pokarmowy 25,00 g Sól 0,60 g Sód 213,40 mg	

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2026-05-16 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-16 sobota D07- Bogatobiałkowa	chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Żyt,) masło porcjowane 10g (MLE), Golonkowa delikatesowa z indyka 60g (GLU Psz, SEL, GOR), twarożek 60g A (MLE), Mix салат z olejem i marchewką 50g Kawa z mlekiem 250 ml A (GLU Psz, MLE), Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 112,2 / (porcja 520g) = 590,30 kcal Białko ogółem (100g)= 5,1 / (porcja 520g) = 27,00 g Tłuszcz (100g)= 4,8 / (porcja 520g) = 25,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2,1 / (porcja 520g) = 11,20 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11,6 / (porcja 520g) = 61,00 g cukry suma (100g)= 2,3 / (porcja 520g) = 12,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= 0,8 / (porcja 520g) = 4,40 g Sól (100g)= 0,2 / (porcja 520g) = 1,30 g Sód (100g)= 107,9 / (porcja 520g) = 568,00 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)= 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	Jarzynowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, SEL,) Sos mięsny ala bolognese 200g (GLU Psz, SEL,) Makaron gotowany 200g (GLU Psz,) Fasolka szparagowa duszona 150g Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 74,8 / (porcja 1100g) = 831,50 kcal Białko ogółem (100g)= 3,6 / (porcja 1100g) = 39,50 g Tłuszcz (100g)= 1 / (porcja 1100g) = 10,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 0,2 / (porcja 1100g) = 2,00 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12,2 / (porcja 1100g) = 135,60 g cukry suma (100g)= 1,4 / (porcja 1100g) = 15,30 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,7 / (porcja 1100g) = 19,00 g Sól (100g)= 0 / (porcja 1100g) = 0,20 g Sód (100g)= 5,3 / (porcja 1100g) = 58,90 mg	Herbata z cukrem 250ml A Jogurt owocowy 1szt-100g (MLE), Jabłko gotowane 150g Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 31,2 / (porcja 500g) = 156,10 kcal Białko ogółem (100g)= 0,7 / (porcja 500g) = 3,60 g Tłuszcz (100g)= 0,4 / (porcja 500g) = 1,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 0,2 / (porcja 500g) = 1,10 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 6,1 / (porcja 500g) = 30,40 g cukry suma (100g)= 3,4 / (porcja 500g) = 17,10 g Błonnik pokarmowy (100g)= 0,3 / (porcja 500g) = 1,50 g Sól (100g)= 0 / (porcja 500g) = 0,10 g Sód (100g)= 1,9 / (porcja 500g) = 9,30 mg	chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Żyt,) masło porcjowane 10g (MLE), Szynka tostowa z kurcząt 40g (SOJ,) Jajko gotowane 1szt-50g (JAJ), Rukola 10g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 102,9 / (porcja 450g) = 467,90 kcal Białko ogółem (100g)= 4,7 / (porcja 450g) = 21,50 g Tłuszcz (100g)= 3,3 / (porcja 450g) = 15,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,7 / (porcja 450g) = 7,90 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12,2 / (porcja 450g) = 55,50 g cukry suma (100g)= 1,6 / (porcja 450g) = 7,30 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1 / (porcja 450g) = 4,50 g Sól (100g)= 0,1 / (porcja 450g) = 0,40 g Sód (100g)= 101,6 / (porcja 450g) = 461,70 mg	Wartość energetyczna[kcal] 2 141,50 kcal Białko ogółem 96,10 g Tłuszcz 56,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 24,20 g Węglowodny przyswajalne 292,50 g cukry suma 61,20 g Błonnik pokarmowy 32,40 g Sól 2,20 g Sód 1 105,70 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 2026-05-16 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-16 sobota D03-Z ograniczeniem łatwo przys. wegl.(Cukrzycowa)	Pieczynko żytnio-pszenno-razowe 90g (GLU Psz, GLU Żyt,) masło porcjowane 10g (MLE), Golonkowa delikatesowa z indyka 60g (GLU Psz, SEL, GOR), twarożek 60g A (MLE), Mix салат z olejem i marchewką 50g Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 85,2 / (porcja 520g) = 448,20 kcal Białko ogółem (100g)= 4 / (porcja 520g) = 21,30 g Tłuszcz (100g)= 4,1 / (porcja 520g) = 21,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,7 / (porcja 520g) = 9,20 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 7,2 / (porcja 520g) = 37,90 g cukry suma (100g)= 0,9 / (porcja 520g) = 4,90 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,4 / (porcja 520g) = 7,20 g Sól (100g)= 0,4 / (porcja 520g) = 2,00 g Sód (100g)= 15,3 / (porcja 520g) = 80,40 mg	jogurt naturalny 1szt-100g (MLE), Jabłko 130g Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 25 / (porcja 480g) = 118,90 kcal Białko ogółem (100g)= 1,2 / (porcja 480g) = 5,70 g Tłuszcz (100g)= 0,4 / (porcja 480g) = 1,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 0,2 / (porcja 480g) = 1,00 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 4,2 / (porcja 480g) = 19,80 g Tłuszcz (100g)= 4,1 / (porcja 480g) = 19,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,6 / (porcja 480g) = 7,70 g Błonnik pokarmowy (100g)= 0,4 / (porcja 480g) = 2,10 g Sól (100g)= 0 / (porcja 480g) = 0,20 g Sód (100g)= 13,7 / (porcja 480g) = 65,30 mg	Jarzynowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, SEL,) Sos mięsny pomidorowy z soczewicą 200g (GLU Psz, SEL,) Makaron pełnoziarnisty 200g (GLU Psz,) Fasolka szparagowa duszona 150g Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 70,4 / (porcja 1100g) = 781,70 kcal Białko ogółem (100g)= 3,7 / (porcja 1100g) = 40,90 g Tłuszcz (100g)= 0,8 / (porcja 1100g) = 9,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 0,2 / (porcja 1100g) = 1,70 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10,9 / (porcja 1100g) = 121,50 g cukry suma (100g)= 1,1 / (porcja 1100g) = 11,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2,8 / (porcja 1100g) = 31,50 g Sól (100g)= 0 / (porcja 1100g) = 0,20 g Sód (100g)= 3,9 / (porcja 1100g) = 43,80 mg		Pieczynko żytnio-pszenno-razowe 90g (GLU Psz, GLU Żyt,) masło porcjowane 10g (MLE), Szynka tostowa z kurcząt 40g (SOJ,) Jajko gotowane 1szt-50g (JAJ), ogórek 50g Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 76,6 / (porcja 490g) = 383,10 kcal Białko ogółem (100g)= 3,9 / (porcja 490g) = 19,50 g Tłuszcz (100g)= 2,9 / (porcja 490g) = 14,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,6 / (porcja 490g) = 7,80 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 7,1 / (porcja 490g) = 35,30 g cukry suma (100g)= 0,6 / (porcja 490g) = 3,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,5 / (porcja 490g) = 7,40 g Sól (100g)= 0,3 / (porcja 490g) = 1,30 g Sód (100g)= 4,1 / (porcja 490g) = 20,30 mg	Pieczynko żytnio-pszenno-razowe 60g (GLU Psz, GLU Żyt,) masło porcjowane 10g (MLE), Ser żółty 30g (MLE), Mix салат 30g Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 249 / (porcja 130g) = 323,30 kcal Białko ogółem (100g)= 11,7 / (porcja 130g) = 15,20 g Tłuszcz (100g)= 14,4 / (porcja 130g) = 18,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 9,6 / (porcja 130g) = 12,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 17,7 / (porcja 130g) = 22,90 g cukry suma (100g)= 1,3 / (porcja 130g) = 1,70 g Błonnik pokarmowy (100g)= 3,8 / (porcja 130g) = 5,00 g Sól (100g)= 1 / (porcja 130g) = 1,30 g Sód (100g)= 3 / (porcja 130g) = 0,30 mg	Wartość energetyczna[kcal] 2 055,20 kcal Białko ogółem 102,60 g Tłuszcz 65,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 32,10 g Węglowodny przyswajalne 237,40 g cukry suma 37,60 g Błonnik pokarmowy 53,20 g Sól 5,00 g Sód 210,10 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 2026-05-16 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-16 sobota GL- Bezglutenowa	<p>chleb bezglutenowy 105g masło porcjowane 10g (MLE) Szynka tostowa z kurcząt 60g (SOJ.) twarożek 60g A (MLE) Mix sałat z olejem i marchewką 50g Herbata z cukrem 250ml A</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 89,4 /porcja 535g)= 470,60 kcal Białko ogółem (100g)= 3,2 /porcja 535g)= 17,00 g Tłuszcz (100g)= 4,4 /porcja 535g)= 23,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,7 /porcja 535g)= 9,20 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 7,9 /porcja 535g)= 41,70 g cukry suma (100g)= 2,2 /porcja 535g)= 11,50 g Błonnik pokarmowy (100g)= 3 /porcja 535g)= 1,30 g Sól (100g)= 0,3 /porcja 535g)= 1,60 g Sód (100g)= 13,8 /porcja 535g)= 72,70 mg</p>		<p>Jarzynowa z ziemniakami 300ml bez glutenowa Sos mięsny pomidorowy z soczewicą 200g bez glutenowy (SEL.) Makaron bezglutenowy 200g Fasolka szparagowa duszona 150g Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 101,4 /porcja 1100g)= 1127,10 kcal Białko ogółem (100g)= 3,5 /porcja 1100g)= 39,30 g Tłuszcz (100g)= 2,1 /porcja 1100g)= 23,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 0,2 /porcja 1100g)= 2,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 16,3 /porcja 1100g)= 181,40 g cukry suma (100g)= 1,1 /porcja 1100g)= 12,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,8 /porcja 1100g)= 20,30 g Sól (100g)= 0,70 g Sód (100g)= 20,4 /porcja 1100g)= 226,90 mg</p>	<p>Herbata z cukrem 250ml A jogurt naturalny 1szt-100g (MLE) Jabłko 130g</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 29 /porcja 480g)= 138,10 kcal Białko ogółem (100g)= 1,2 /porcja 480g)= 5,70 g Tłuszcz (100g)= 0,4 /porcja 480g)= 1,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 0,2 /porcja 480g)= 1,00 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 5,2 /porcja 480g)= 24,80 g cukry suma (100g)= 4,4 /porcja 480g)= 21,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= 0,4 /porcja 480g)= 2,10 g Sól (100g)= 0 /porcja 480g)= 0,10 g Sód (100g)= 12,1 /porcja 480g)= 57,70 mg</p>	<p>chleb bezglutenowy 105g masło porcjowane 10g (MLE) Szynka tostowa z kurcząt 40g (SOJ.) Jajko gotowane 1szt-50g (JAJ.) ogórek 50g Herbata z cukrem 250ml A</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 80,3 /porcja 505g)= 401,30 kcal Białko ogółem (100g)= 2,7 /porcja 505g)= 13,50 g Tłuszcz (100g)= 3,8 /porcja 505g)= 19,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,6 /porcja 505g)= 7,90 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 7,9 /porcja 505g)= 39,50 g cukry suma (100g)= 1,9 /porcja 505g)= 9,60 g Błonnik pokarmowy (100g)= 0,3 /porcja 505g)= 1,40 g Sól (100g)= 0,3 /porcja 505g)= 1,40 g Sód (100g)= 2,5 /porcja 505g)= 12,60 mg</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 137,10 kcal Białko ogółem 75,50 g Tłuszcz 67,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 20,50 g Węglowodny przyswajalne 287,40 g cukry suma 54,30 g Błonnik pokarmowy 25,10 g Sól 3,80 g Sód 369,90 mg</p>	

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2026-05-16 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-16 sobota ML- Bezmielczna	<p>Herbata z cukrem 250ml A chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Żyt.) Masło roślinne 10g Golonkowa delikatesowa z indyka 60g (GLU Psz, SEL, GOR.) Miód porcjowany 1szt-25g Mix sałat z olejem i marchewką 50g</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 115,1 /porcja 485g)= 548,20 kcal Białko ogółem (100g)= 3,7 /porcja 485g)= 17,50 g Tłuszcz (100g)= 3,9 /porcja 485g)= 18,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,1 /porcja 485g)= 5,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 15,9 /porcja 485g)= 75,50 g cukry suma (100g)= 1,6 /porcja 485g)= 7,70 g Błonnik pokarmowy (100g)= 0,9 /porcja 485g)= 4,30 g Sól (100g)= 0,2 /porcja 485g)= 1,00 g Sód (100g)= 97,1 /porcja 485g)= 462,50 mg</p>		<p>Jarzynowa z ziemniakami 300ml bez mleczna Sos mięsny ala bolognese 200g (GLU Psz, SEL.) Makaron gotowany 250g (GLU Psz.) Fasolka szparagowa duszona 150g Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 87,4 /porcja 1100g)= 971,50 kcal Białko ogółem (100g)= 3,4 /porcja 1100g)= 37,70 g Tłuszcz (100g)= 1,8 /porcja 1100g)= 20,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 0,2 /porcja 1100g)= 2,50 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 13,8 /porcja 1100g)= 152,80 g cukry suma (100g)= 1,3 /porcja 1100g)= 14,60 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,4 /porcja 1100g)= 15,60 g Sól (100g)= 0,1 /porcja 1100g)= 0,80 g Sód (100g)= 21,8 /porcja 1100g)= 242,50 mg</p>	<p>Herbata z cukrem 250ml A Jabłko gotowane 150g</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 19,3 /porcja 400g)= 77,10 kcal Białko ogółem (100g)= 0,1 /porcja 400g)= 0,40 g Tłuszcz (100g)= 0,1 /porcja 400g)= 0,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 0 /porcja 400g)= 0 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 4,3 /porcja 400g)= 17,40 g cukry suma (100g)= 4,3 /porcja 400g)= 17,10 g Błonnik pokarmowy (100g)= 0,4 /porcja 400g)= 1,50 g Sól (100g)= 0 /porcja 400g)= 0 g Sód (100g)= 2,3 /porcja 400g)= 9,30 mg</p>	<p>chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Żyt.) Masło roślinne rama 10g Szynka tostowa z kurcząt 40g (SOJ.) Jajko gotowane 1szt-50g (JAJ.) Rukola 10g Herbata z cukrem 250ml A</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 98,2 /porcja 450g)= 446,20 kcal Białko ogółem (100g)= 4,7 /porcja 450g)= 21,50 g Tłuszcz (100g)= 2,8 /porcja 450g)= 12,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 0,8 /porcja 450g)= 3,70 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12,2 /porcja 450g)= 55,40 g cukry suma (100g)= 1,6 /porcja 450g)= 7,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1 /porcja 450g)= 4,50 g Sól (100g)= 0,1 /porcja 450g)= 0,40 g Sód (100g)= 101,4 /porcja 450g)= 460,80 mg</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 043,00 kcal Białko ogółem 77,10 g Tłuszcz 51,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 11,50 g Węglowodny przyswajalne 301,10 g cukry suma 46,60 g Błonnik pokarmowy 25,90 g Sól 2,20 g Sód 1175,10 mg</p>	

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2026-05-16 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-16 sobota We- Vegetariańska	<p>Pieczywo żytnio-pszenno-razowe 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) Chleb żytnio- pszenny 60g (GLU Psz, GLU Żyt, MLE.) masło porcjowane 10g (MLE.) Pasta roślinna 1szt-75g (GLU Psz, SOJ, GOR.) Mix салат z olejem i marchewką 50g Kawa z mlekiem 250 ml A (GLU Psz, MLE.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 112.5 /porcja 475g)= 535,50 kcal Białko ogółem (100g)= 3.1 /porcja 475g)= 14,90 g Tłuszcz (100g)= 5.4 /porcja 475g)= 25,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.8 /porcja 475g)= 8,70 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12.2 /porcja 475g)= 58,10 g cukry suma (100g)= 2.9 /porcja 475g)= 13,60 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.6 /porcja 475g)= 7,70 g Sól (100g)= .4 /porcja 475g)= 1,90 g Sód (100g)= 67.8 /porcja 475g)= 322,70 mg</p>		<p>Jarzynowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, SEL.) Gulasz z soczewicy czerwonej z fasolką szparagową i cukinią 200g Makaron pełnoziarnisty 200g (GLU Psz.) Fasolka szparagowa duszona 150g Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 75.7 /porcja 1100g)= 841,10 kcal Białko ogółem (100g)= 3.4 /porcja 1100g)= 37,40 g Tłuszcz (100g)= .8 /porcja 1100g)= 9,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .1 /porcja 1100g)= 1,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12.5 /porcja 1100g)= 138,70 g cukry suma (100g)= 1.4 /porcja 1100g)= 15,50 g Błonnik pokarmowy (100g)= 3 /porcja 1100g)= 33,80 g Sól (100g)= 0 /porcja 1100g)= 0,20 g Sód (100g)= 2.3 /porcja 1100g)= 25,20 mg</p>	<p>Herbata z cukrem 250ml A Jogurt owocowy 1szt-100g (MLE.) Jabłko 130g Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 29 /porcja 480g)= 138,10 kcal Białko ogółem (100g)= 1.2 /porcja 480g)= 5,70 g Tłuszcz (100g)= .4 /porcja 480g)= 1,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .2 /porcja 480g)= 1,00 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 5.2 /porcja 480g)= 24,80 g cukry suma (100g)= 4.4 /porcja 480g)= 21,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= .4 /porcja 480g)= 2,10 g Sól (100g)= 0 /porcja 480g)= 0,10 g Sód (100g)= 12.1 /porcja 480g)= 57,70 mg</p>	<p>chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Jajko gotowane 2szt-100g (JAJ.) Miód porcjowany 1szt-25g ogórek 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 106.2 /porcja 525g)= 559,00 kcal Białko ogółem (100g)= 3.9 /porcja 525g)= 20,30 g Tłuszcz (100g)= 3.5 /porcja 525g)= 18,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.6 /porcja 525g)= 8,50 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 14.3 /porcja 525g)= 75,30 g cukry suma (100g)= 1.5 /porcja 525g)= 8,10 g Błonnik pokarmowy (100g)= .9 /porcja 525g)= 4,50 g Sól (100g)= .1 /porcja 525g)= 0,30 g Sód (100g)= 88.8 /porcja 525g)= 467,40 mg</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 073,70 kcal Białko ogółem 78,30 g Tłuszcz 55,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 19,50 g Węglowodny przyswajalne 296,90 g cukry suma 58,20 g Błonnik pokarmowy 48,10 g Sól 2,50 g Sód 873,00 mg</p>	

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2026-05-16 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-16 sobota CIAŻA CO2A- Dieta Latwostrawna	<p>chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Golionkowa delikatesowa z indyka 60g (GLU Psz, SEL, GOR.) twarożek 60g A (MLE.) Mix салат z olejem i marchewką 50g Kawa z mlekiem 250 ml A (GLU Psz, MLE.) Wartość energetyczna[kcal] 590,30 kcal Białko ogółem 27,00 g Tłuszcz 25,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 11,20 g Węglowodny przyswajalne 61,00 g cukry suma 12,00 g Błonnik pokarmowy 4,40 g Sól 1,30 g Sód 568,00 mg</p>		<p>Jarzynowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, SEL.) Sos mięsny ala bolognese 200g (GLU Psz, SEL.) Makaron gotowany 200g (GLU Psz.) Fasolka szparagowa duszona 150g Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 831,50 kcal Białko ogółem 39,50 g Tłuszcz 10,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 2,00 g Węglowodny przyswajalne 135,60 g cukry suma 15,30 g Błonnik pokarmowy 19,00 g Sól 0,20 g Sód 58,90 mg</p>	<p>Herbata z cukrem 250ml A Jogurt owocowy 1szt-100g (MLE.) Jabłko gotowane 150g Wartość energetyczna[kcal] 156,10 kcal Białko ogółem 3,60 g Tłuszcz 1,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 1,10 g Węglowodny przyswajalne 30,40 g cukry suma 17,10 g Błonnik pokarmowy 1,50 g Sól 0,10 g Sód 9,30 mg</p>	<p>chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Szynka tostowa z kurcząt 40g (SOJ.) Jajko gotowane 1szt-50g (JAJ.) Rukola 10g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 467,90 kcal Białko ogółem 21,50 g Tłuszcz 15,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 7,90 g Węglowodny przyswajalne 55,50 g cukry suma 7,30 g Błonnik pokarmowy 4,50 g Sól 0,40 g Sód 461,70 mg</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 045,80 kcal Białko ogółem 91,60 g Tłuszcz 53,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22,20 g Węglowodny przyswajalne 282,50 g cukry suma 51,70 g Błonnik pokarmowy 29,40 g Sól 2,00 g Sód 1 097,90 mg</p>	

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2026-05-16 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2026-05-16 sobota CIAZAC03-Ograniczenie łatw.przys. węglo(Cukrzycowa)	Pieczywo żytnio-pszenno-razowe 90g (GLU Psz, GLU Żyt.) Masło roślinne 10g Golonkowa delikatkowa z indyka 60g (GLU Psz, SEL, GOR.) twarożek 60g A (MLE.) Mix sałat z olejem i marchewką 50g Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 445,40 kcal Białko ogółem 21,30 g Tłuszcz 21,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 7,20 g Węglowodny przyswajalne 37,90 g cukry suma 4,90 g Błonnik pokarmowy 7,20 g Sól 2,10 g Sód 79,50 mg	jogurt naturalny 1szt-100g (MLE.) Jabłko 130g Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 118,90 kcal Białko ogółem 5,70 g Tłuszcz 1,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 1,00 g Węglowodny przyswajalne 19,80 g cukry suma 16,00 g Błonnik pokarmowy 2,10 g Sól 0,20 g Sód 65,30 mg	Jarzynowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, SEL.) Sos mięsny pomidorowy z soczewicą 200g (GLU Psz, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200g (GLU Psz.) Fasolka szparagowa duszona 150g Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 916,10 kcal Białko ogółem 50,10 g Tłuszcz 9,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 1,90 g Węglowodny przyswajalne 141,50 g cukry suma 12,30 g Błonnik pokarmowy 37,50 g Sól 0,20 g Sód 43,80 mg		Pieczywo żytnio-pszenno-razowe 90g (GLU Psz, GLU Żyt.) Masło roślinne 10g Szynka tostowa z kurcząt 60g (SOJ.) Jajko gotowane 2szt-100g (JAJ.) ogórek 50g Skyr naturalny 150g (MLE.) Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 563,20 kcal Białko ogółem 46,40 g Tłuszcz 18,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 7,50 g Węglowodny przyswajalne 42,10 g cukry suma 9,40 g Błonnik pokarmowy 7,40 g Sól 1,50 g Sód 19,40 mg	Pieczywo żytnio-pszenno-razowe 60g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło 10g (MLE.) Ser żółty 30g (MLE.) Mix sałat 30g Wartość energetyczna[kcal] 323,30 kcal Białko ogółem 15,20 g Tłuszcz 18,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 12,40 g Węglowodny przyswajalne 22,90 g cukry suma 1,70 g Błonnik pokarmowy 5,00 g Sól 1,30 g Sód 0,30 mg	Wartość energetyczna[kcal] 2 366,90 kcal Białko ogółem 138,70 g Tłuszcz 70,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 30,00 g Węglowodny przyswajalne 264,20 g cukry suma 44,30 g Błonnik pokarmowy 59,20 g Sól 5,30 g Sód 208,30 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2026-05-16 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2026-05-16 sobota LAKTACJA C02-Dieta latwostrawna	chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Golonkowa delikatkowa z indyka 60g (GLU Psz, SEL, GOR.) twarożek 60g A (MLE.) Mix sałat z olejem i marchewką 50g Kawa z mlekiem 250 ml A (GLU Psz, MLE.) Wartość energetyczna[kcal] 590,30 kcal Białko ogółem 27,00 g Tłuszcz 25,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 11,20 g Węglowodny przyswajalne 61,00 g cukry suma 12,00 g Błonnik pokarmowy 4,40 g Sól 1,30 g Sód 568,00 mg		Jarzynowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, SEL.) Sos mięsny ala bolognese 200g (GLU Psz, SEL.) Makaron gotowany 200g (GLU Psz.) Fasolka szparagowa duszona 150g Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 831,50 kcal Białko ogółem 39,50 g Tłuszcz 10,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 2,00 g Węglowodny przyswajalne 135,60 g cukry suma 15,30 g Błonnik pokarmowy 19,00 g Sól 0,20 g Sód 58,90 mg	Herbata z cukrem 250ml A Jogurt owocowy 1szt-100g (MLE.) Jabłko gotowane 150g Wartość energetyczna[kcal] 156,10 kcal Białko ogółem 3,60 g Tłuszcz 1,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 1,10 g Węglowodny przyswajalne 30,40 g cukry suma 17,10 g Błonnik pokarmowy 1,50 g Sól 0,10 g Sód 9,30 mg	chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Szynka tostowa z kurcząt 40g (SOJ.) Jajko gotowane 1szt-50g (JAJ.) Rukola 10g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 467,90 kcal Białko ogółem 21,50 g Tłuszcz 15,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 7,90 g Węglowodny przyswajalne 55,50 g cukry suma 7,30 g Błonnik pokarmowy 4,50 g Sól 0,40 g Sód 461,70 mg	Wartość energetyczna[kcal] 2 045,80 kcal Białko ogółem 91,60 g Tłuszcz 53,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22,20 g Węglowodny przyswajalne 282,50 g cukry suma 51,70 g Błonnik pokarmowy 29,40 g Sól 2,00 g Sód 1 097,90 mg	

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2026-05-16 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-16 sobota LAKTACJAC03-D, z ograniczonym przyśwajaniem węglowodanów	<p>Pieczywo żytnio-pszenno-razowe 90g (GLU Psz, GLU Żyt), Masło roślinne 10g Golonkowa delikatesowa z indyka 60g (GLU Psz, SEL, GOR), twarożek 60g A (MLE), rzodkiewka 50g Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 406,10 kcal Białko ogółem 21,60 g Tłuszcz 16,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 6,90 g Węglowodny przyswajalne 38,50 g cukry suma 5,40 g Błonnik pokarmowy 8,00 g Sól 2,10 g Sód 82,90 mg</p>	<p>jogurt naturalny 1szt-100g (MLE) Jabiko 130g Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 118,90 kcal Białko ogółem 5,70 g Tłuszcz 1,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 1,00 g Węglowodny przyswajalne 19,80 g cukry suma 16,00 g Błonnik pokarmowy 2,10 g Sól 0,20 g Sód 65,30 mg</p>	<p>Jarzynowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, SEL), Sos mięsny pomidorowy z soczewicą 200g (GLU Psz, SEL), Makaron pełnoziarnisty 200g (GLU Psz), Fasolka szparagowa duszona 150g Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 916,10 kcal Białko ogółem 50,10 g Tłuszcz 9,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 1,90 g Węglowodny przyswajalne 141,50 g cukry suma 12,30 g Błonnik pokarmowy 37,50 g Sól 0,20 g Sód 43,80 mg</p>		<p>Pieczywo żytnio-pszenno-razowe 90g (GLU Psz, GLU Żyt), Masło roślinne 10g Szynka tostowa z kurcząt 60g (SOJ), Jajko gotowane 2szt-100g (JAJ), ogórek 50g Syr naturalny 150g (MLE), Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 563,20 kcal Białko ogółem 46,40 g Tłuszcz 18,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 7,50 g Węglowodny przyswajalne 42,10 g cukry suma 9,40 g Błonnik pokarmowy 7,40 g Sól 1,50 g Sód 19,40 mg</p>	<p>Pieczywo żytnio-pszenno-razowe 60g (GLU Psz, GLU Żyt), masło 10g (MLE), Ser żółty 30g (MLE), Mix salát 30g Wartość energetyczna[kcal] 323,30 kcal Białko ogółem 15,20 g Tłuszcz 18,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 12,40 g Węglowodny przyswajalne 22,90 g cukry suma 1,70 g Błonnik pokarmowy 5,00 g Sól 1,30 g Sód 0,30 mg</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2327,60 kcal Białko ogółem 139,00 g Tłuszcz 65,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 29,70 g Węglowodny przyswajalne 264,80 g cukry suma 44,80 g Błonnik pokarmowy 60,00 g Sól 5,30 g Sód 211,70 mg</p>