

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-05-20 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-05-20 wtorek	1-Podstawowa	Bulka Grahamka 1szt-70g (GLU Psz.) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Jajko gotowane 1szt -50g (JAJ.) Golonkowa delikatesowa z indyka 60g (GLU Psz, SEL, GOR.) Mix sałat z olejem i marchewką 50g Kiwi 100g Kawa z mlekiem 250 ml A (GLU Psz, MLE.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 104,1 /(porcja 620g)= 650,50 kcal Białko ogółem (100g)= 4,5 /(porcja 620g)= 27,90 g Tłuszcz (100g)= 4,4 /(porcja 620g)= 27,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,7 /(porcja 620g)= 10,80 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11 /(porcja 620g)= 68,70 g cukry suma (100g)= 2,9 /(porcja 620g)= 17,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,3 /(porcja 620g)= 7,80 g Sól (100g)= ,3 /(porcja 620g)= 1,70 g		Barszcz czerwony 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL.) Kotlet mielony smażony 100g A (GLU Psz, JAJ, SOJ, GLU Jęcz.) Ziemniaki 200g a Marchew z groszkiem 150g A (GLU Psz, MLE.) Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 85 /(porcja 1000g)= 850,20 kcal Białko ogółem (100g)= 3,5 /(porcja 1000g)= 34,60 g Tłuszcz (100g)= 1,5 /(porcja 1000g)= 15,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= ,5 /(porcja 1000g)= 5,20 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 13,5 /(porcja 1000g)= 134,70 g cukry suma (100g)= 2,3 /(porcja 1000g)= 23,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2,6 /(porcja 1000g)= 26,10 g Sól (100g)= ,1 /(porcja 1000g)= 0,60 g		Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Pasta twarogowa ze szpinakiem 120g A (MLE) Sok pomidorowy 200 ml (SEL.) Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 91,9 /(porcja 551g)= 510,60 kcal Białko ogółem (100g)= 4,1 /(porcja 551g)= 22,50 g Tłuszcz (100g)= 3,6 /(porcja 551g)= 20,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,8 /(porcja 551g)= 9,90 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10,3 /(porcja 551g)= 57,50 g cukry suma (100g)= 3,2 /(porcja 551g)= 17,60 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,5 /(porcja 551g)= 8,30 g Sól (100g)= ,1 /(porcja 551g)= 0,70 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 011,30 kcal Białko ogółem 85,00 g Tłuszcz 63,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 25,90 g Węglowodny przyswajalne 260,90 g cukry suma 58,40 g Błonnik pokarmowy 42,20 g Sól 3,00 g

24sept. 13.05.25r.

DIETETYK

mgr Anna Klasa

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadłospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.f3

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: 2025-05-12 12:30:27

strona 1 z 16

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-05-20 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-05-20 wtorek	2-Latwostrawna	Bulka Grahamka 1szt-70g (GLU Psz.) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Jajko gotowane 1szt -50g (JAJ.) Golonkowa delikatesowa z indyka 60g (GLU Psz, SEL, GOR.) Mix sałat z olejem i marchewką 50g Kiwi 100g Kawa z mlekiem 250 ml A (GLU Psz, MLE.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 104,1 /(porcja 620g)= 650,50 kcal Białko ogółem (100g)= 4,5 /(porcja 620g)= 27,90 g Tłuszcz (100g)= 4,4 /(porcja 620g)= 27,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,7 /(porcja 620g)= 10,80 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11 /(porcja 620g)= 68,70 g cukry suma (100g)= 2,9 /(porcja 620g)= 17,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,3 /(porcja 620g)= 7,80 g Sól (100g)= ,3 /(porcja 620g)= 1,70 g		Barszcz czerwony 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL.) Pieczeń rzymska 100 g (GLU Psz, JAJ.) Sos naturalny 120g A (GLU Psz, MLE.) Ziemniaki 200g a Surówka z marchwi 150g A (MLE) Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 77,1 /(porcja 1120g)= 856,40 kcal Białko ogółem (100g)= 2,8 /(porcja 1120g)= 30,90 g Tłuszcz (100g)= 1,3 /(porcja 1120g)= 14,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= ,2 /(porcja 1120g)= 2,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12,9 /(porcja 1120g)= 143,30 g cukry suma (100g)= 2,4 /(porcja 1120g)= 26,30 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,8 /(porcja 1120g)= 19,70 g Sól (100g)= ,1 /(porcja 1120g)= 1,40 g		Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Pasta twarogowa ze szpinakiem 120g A (MLE) Sok pomidorowy 200 ml (SEL.) Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 91,9 /(porcja 551g)= 510,60 kcal Białko ogółem (100g)= 4,1 /(porcja 551g)= 22,50 g Tłuszcz (100g)= 3,6 /(porcja 551g)= 20,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,8 /(porcja 551g)= 9,90 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10,3 /(porcja 551g)= 57,50 g cukry suma (100g)= 3,2 /(porcja 551g)= 17,60 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,5 /(porcja 551g)= 8,30 g Sól (100g)= ,1 /(porcja 551g)= 0,70 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 017,50 kcal Białko ogółem 81,30 g Tłuszcz 62,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 23,10 g Węglowodny przyswajalne 269,50 g cukry suma 61,70 g Błonnik pokarmowy 35,80 g Sól 3,80 g

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadłospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.f3

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: 2025-05-12 12:30:27

strona 2 z 16

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-05-20 KUCHNIA SZPITALNA

2025-05-20 wtorek							
3-Latwostrawna z ograniczeniem tłuszczu							
Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
Bułka pszenna 100g (GLU Psz, SOJ, GLU Jęcz.) Golonkowa delikatesowa z indyka 60g (GLU Psz, SEL, GOR.) Mix салат z olejem i marchewką 50g Kawa z mlekiem 250 ml A (GLU Psz, MLE.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 100,8 /(porcja 460g)= 458,30 kcal Białko ogółem (100g)= 4,7 /(porcja 460g)= 21,20 g Tłuszcz (100g)= 2,9 /(porcja 460g)= 13,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 8 /(porcja 460g)= 3,70 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 13,7 /(porcja 460g)= 62,10 g cukry suma (100g)= 2,2 /(porcja 460g)= 9,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= 3,50 g Sól (100g)= 0,5 /(porcja 460g)= 2,30 g	Jogurt naturalny 150g-1szt. (MLE.) Jabłko gotowane 150g Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 36,5 /(porcja 300g)= 110,50 kcal Białko ogółem (100g)= 1,4 /(porcja 300g)= 4,10 g Tłuszcz (100g)= 0,8 /(porcja 300g)= 2,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 0,5 /(porcja 300g)= 1,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 5,8 /(porcja 300g)= 17,50 g cukry suma (100g)= 5,7 /(porcja 300g)= 17,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= 0,5 /(porcja 300g)= 1,50 g Sól (100g)= 0 /(porcja 300g)= 0,10 g	Barszcz czerwony 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL.) Pieczeń rzymska 100 g (GLU Psz, JAJ.) Ziemniaki 300g A Surówka z marchwi 150g A (MLE.) Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 79,5 /(porcja 1100g)= 883,20 kcal Białko ogółem (100g)= 2,8 /(porcja 1100g)= 31,40 g Tłuszcz (100g)= 1,5 /(porcja 1100g)= 16,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 0,3 /(porcja 1100g)= 3,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 13 /(porcja 1100g)= 144,60 g cukry suma (100g)= 2,3 /(porcja 1100g)= 25,90 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,7 /(porcja 1100g)= 19,20 g Sól (100g)= 0,1 /(porcja 1100g)= 1,40 g	Skyr naturalny 150g (MLE.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 64,3 /(porcja 150g)= 96,00 kcal Białko ogółem (100g)= 12,1 /(porcja 150g)= 18,00 g Tłuszcz (100g)= 0 /(porcja 150g)= g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 0 /(porcja 150g)= g Węglowodny przyswajalne (100g)= 4,1 /(porcja 150g)= 6,20 g cukry suma (100g)= 4,1 /(porcja 150g)= 6,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= 0 /(porcja 150g)= g Sól (100g)= 0,1 /(porcja 150g)= 0,20 g	Bułka pszenna 100g (GLU Psz, SOJ, GLU Jęcz.) Pasta twarogowa ze szpinakiem 120g A (MLE.) Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 122,5 /(porcja 351g)= 437,50 kcal Białko ogółem (100g)= 5,9 /(porcja 351g)= 21,20 g Tłuszcz (100g)= 3 /(porcja 351g)= 10,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,2 /(porcja 351g)= 4,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 17,3 /(porcja 351g)= 61,70 g cukry suma (100g)= 3,3 /(porcja 351g)= 11,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,1 /(porcja 351g)= 4,00 g Sól (100g)= 0,5 /(porcja 351g)= 1,80 g		Wartość energetyczna[kcal] 1 985,50 kcal Białko ogółem 95,90 g Tłuszcz 42,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 12,70 g Węglowodny przyswajalne 292,10 g cukry suma 70,90 g Błonnik pokarmowy 28,20 g Sól 5,80 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 2025-05-20 KUCHNIA SZPITALNA

2025-05-20 wtorek							
4-Latwostrawna z ogr.sub.pobudz.wyd.soku ziołak.							
Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
Bułka pszenna 100g (GLU Psz, SOJ, GLU Jęcz.) Golonkowa delikatesowa z indyka 60g (GLU Psz, SEL, GOR.) Mix салат z olejem i marchewką 50g Kawa z mlekiem 250 ml A (GLU Psz, MLE.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 100,8 /(porcja 460g)= 458,30 kcal Białko ogółem (100g)= 4,7 /(porcja 460g)= 21,20 g Tłuszcz (100g)= 2,9 /(porcja 460g)= 13,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 8 /(porcja 460g)= 3,70 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 13,7 /(porcja 460g)= 62,10 g cukry suma (100g)= 2,2 /(porcja 460g)= 9,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= 3,50 g Sól (100g)= 0,5 /(porcja 460g)= 2,30 g	Jogurt naturalny 150g-1szt. (MLE.) Jabłko gotowane 150g Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 36,5 /(porcja 300g)= 110,50 kcal Białko ogółem (100g)= 1,4 /(porcja 300g)= 4,10 g Tłuszcz (100g)= 0,8 /(porcja 300g)= 2,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 0,5 /(porcja 300g)= 1,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 5,8 /(porcja 300g)= 17,50 g cukry suma (100g)= 5,7 /(porcja 300g)= 17,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= 0,5 /(porcja 300g)= 1,50 g Sól (100g)= 0 /(porcja 300g)= 0,10 g	Barszcz czerwony 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL.) Pieczeń rzymska 100 g (GLU Psz, JAJ.) Sos koperkowy 120g A (GLU Psz, MLE.) Ziemniaki 200g A Surówka z marchwi 150g A (MLE.) Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 82 /(porcja 1120g)= 911,50 kcal Białko ogółem (100g)= 2,9 /(porcja 1120g)= 32,10 g Tłuszcz (100g)= 1,6 /(porcja 1120g)= 17,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 0,4 /(porcja 1120g)= 4,20 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 13,3 /(porcja 1120g)= 148,00 g cukry suma (100g)= 2,3 /(porcja 1120g)= 26,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,9 /(porcja 1120g)= 20,50 g Sól (100g)= 0,1 /(porcja 1120g)= 1,40 g	Skyr naturalny 150g (MLE.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 64,3 /(porcja 150g)= 96,00 kcal Białko ogółem (100g)= 12,1 /(porcja 150g)= 18,00 g Tłuszcz (100g)= 0 /(porcja 150g)= g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 0 /(porcja 150g)= g Węglowodny przyswajalne (100g)= 4,1 /(porcja 150g)= 6,20 g cukry suma (100g)= 4,1 /(porcja 150g)= 6,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= 0 /(porcja 150g)= g Sól (100g)= 0,1 /(porcja 150g)= 0,20 g	Bułka pszenna 75g (GLU Psz, SOJ, GLU Jęcz.) masło porcjowane 10g (MLE.) Pasta twarogowa ze szpinakiem 120g A (MLE.) Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 137,9 /(porcja 336g)= 459,50 kcal Białko ogółem (100g)= 5,8 /(porcja 336g)= 19,50 g Tłuszcz (100g)= 5,6 /(porcja 336g)= 18,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2,9 /(porcja 336g)= 9,70 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 15,4 /(porcja 336g)= 51,20 g cukry suma (100g)= 3,4 /(porcja 336g)= 11,40 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1 /(porcja 336g)= 3,30 g Sól (100g)= 0,4 /(porcja 336g)= 1,50 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 035,80 kcal Białko ogółem 94,90 g Tłuszcz 51,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 19,00 g Węglowodny przyswajalne 285,00 g cukry suma 70,60 g Błonnik pokarmowy 28,80 g 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 2025-05-20 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-05-20 wtorek 12- Papkowata	zupa warzywna +ryż+masło+mięso drobiowe 500ml (GLU Psz, JAJ, SEL.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 83.8 /(porcja 500g) = 418,90 kcal Białko ogółem (100g)= 5.1 /(porcja 500g) = 25,40 g Tłuszcz (100g)= 2.6 /(porcja 500g) = 12,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .5 /(porcja 500g) = 2,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9.8 /(porcja 500g) = 48,80 g cukry suma (100g)= .6 /(porcja 500g) = 3,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= .9 /(porcja 500g) = 4,30 g Sól (100g)= 0 /(porcja 500g) = 0,10 g	Jogurt naturalny 150g-1szt. (MLE,) zupa warzywna +ryż+masło+mięso drobiowe 500ml (GLU Psz, JAJ, SEL.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 70.9 /(porcja 650g) = 472,90 kcal Białko ogółem (100g)= 4.4 /(porcja 650g) = 29,20 g Tłuszcz (100g)= 2.2 /(porcja 650g) = 14,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .6 /(porcja 650g) = 3,70 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 8.1 /(porcja 650g) = 53,90 g cukry suma (100g)= 1.3 /(porcja 650g) = 8,30 g Błonnik pokarmowy (100g)= .7 /(porcja 650g) = 4,30 g Sól (100g)= 0 /(porcja 650g) = 0,30 g	Mięso+warzywa+masło+ziemniaki 500ml Papka (GLU Psz, MLE, SEL.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 62.9 /(porcja 500g) = 314,50 kcal Białko ogółem (100g)= 3.8 /(porcja 500g) = 18,80 g Tłuszcz (100g)= 2.7 /(porcja 500g) = 13,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.3 /(porcja 500g) = 6,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 5.3 /(porcja 500g) = 26,30 g cukry suma (100g)= 1 /(porcja 500g) = 4,90 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.5 /(porcja 500g) = 7,60 g Sól (100g)= 0 /(porcja 500g) = 0,20 g	zupa warzywna +ryż+masło+mięso 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			Wartość energetyczna[kcal] 2 044,10 kcal Białko ogółem 124,20 g Tłuszcz 66,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 16,90 g Węglowodny przyswajalne 226,60 g cukry suma 22,80 g Błonnik pokarmowy 24,80 g Sól 0,80 g

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-05-20 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-05-20 wtorek 14- Płynna wzmożniona	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	zupa warzywna +ryż+masło+mięso drobiowe 500ml (GLU Psz, JAJ, SEL.) Jogurt naturalny 150g-1szt. (MLE,) zupa warzywna +ryż+masło+mięso drobiowe 500ml (GLU Psz, JAJ, SEL.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 70.9 /(porcja 650g) = 472,90 kcal Białko ogółem (100g)= 4.4 /(porcja 650g) = 29,20 g Tłuszcz (100g)= 2.2 /(porcja 650g) = 14,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .6 /(porcja 650g) = 3,70 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 8.1 /(porcja 650g) = 53,90 g cukry suma (100g)= 1.3 /(porcja 650g) = 8,30 g Błonnik pokarmowy (100g)= .7 /(porcja 650g) = 4,30 g Sól (100g)= 0 /(porcja 650g) = 0,30 g	Mięso+warzywa+masło+ziemniaki 500ml Płynna (MLE, SEL.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 36980 /(porcja 1g) = 369,80 kcal Białko ogółem (100g)= 1863 /(porcja 1g) = 18,60 g Tłuszcz (100g)= 1745 /(porcja 1g) = 17,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 872 /(porcja 1g) = 8,70 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 3228 /(porcja 1g) = 32,30 g cukry suma (100g)= 380 /(porcja 1g) = 3,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= 875 /(porcja 1g) = 8,80 g Sól (100g)= 10 /(porcja 1g) = 0,10 g	zupa warzywna +ryż+masło+mięso 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			Wartość energetyczna[kcal] 2 037,80 kcal Białko ogółem 115,40 g Tłuszcz 66,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 18,60 g Węglowodny przyswajalne 234,90 g cukry suma 20,70 g Błonnik pokarmowy 25,50 g Sól 0,70 g

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-05-20 KUCHNIA SZPITALNA

2025-05-20 wtorek	7- kontrolowana zawartość kw. tłuszczowych(sercowa)	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
		Bułka Grahamka 1szt-70g (GLU Psz.) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) Miks tłuszczowy do smarowania 80% 15g Jajko gotowane 1szt -50g (JAJ.) Golonkowa delikatesowa z indyka 60g (GLU Psz, SEL, GOR.) Mix sałat z olejem i marchewką 50g Kiwi 100g Kawa z mlekiem 250 ml A (GLU Psz, MLE.) Wartość energetyczna[kcal] 683,70 kcal Białko ogółem 27,90 g Tłuszcz 31,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 10,60 g Węglowodny przyswajalne 68,70 g cukry suma 17,90 g Błonnik pokarmowy 7,80 g Sól 1,80 g		Barszcz czerwony 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL.) Pieczeń rzymska 100 g (GLU Psz, JAJ.) Sos naturalny 120g A (GLU Psz, MLE.) Ziemniaki 200g a Surówka z marchwi 150g A (MLE.) Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 856,40 kcal Białko ogółem 30,90 g Tłuszcz 14,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 2,40 g Węglowodny przyswajalne 143,30 g cukry suma 26,30 g Błonnik pokarmowy 19,70 g Sól 1,40 g		Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) Pasta twarogowa ze szpinakiem 120g A (MLE.) Sok pomidorowy 200 ml (SEL.) Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 435,80 kcal Białko ogółem 22,50 g Tłuszcz 12,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 4,40 g Węglowodny przyswajalne 57,40 g cukry suma 17,60 g Błonnik pokarmowy 8,30 g Sól 0,70 g		Wartość energetyczna[kcal] 1 975,90 kcal Białko ogółem 81,30 g Tłuszcz 57,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 17,40 g Węglowodny przyswajalne 269,40 g cukry suma 61,80 g Błonnik pokarmowy 35,80 g Sól 3,90 g

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadłospisy_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

strona 7 z 16

Wydrukował: q. Data i godzina wydruku: 2025-05-12 12:30:27

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-05-20 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-05-20 wtorek	9- Bogatobiałkowa	Bułka Grahamka 1szt-70g (GLU Psz,)	Jogurt naturalny 150g-1szt. (MLE,)	Barszcz czerwony 300ml (GLU Psz, MLE, SEL,)	Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE,)	Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt,)		Wartość energetyczna[kcal] 2
		Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt,)	Kiwi 100g	Pieczeń rzymska wieprzowa pieczona 150g A (GLU Psz, JAJ, SOJ, GLU Jęcz,)	Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 74.4 /(porcja 150g)= 111,00 kcal	Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt,)		380,10 kcal
		masło porcjowane 10g (MLE,)	Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 42 /(porcja 250g)= 105,00 kcal	Sos naturalny 120g A (GLU Psz, MLE,)	Białko ogółem (100g)= 2.9 /(porcja 150g)= 4,40 g	Chleb masło porcjowane 10g (MLE,)		Białko ogółem 108,40 g
		Jajko gotowane 1szt -50g (JAJ,)	Białko ogółem (100g)= 1.8 /(porcja 250g)= 4,60 g	Ziemniaki 200g a	Tłuszcz (100g)= 1 /(porcja 150g)= 1,50 g	Pasta twarogowa ze szpinakiem 200g A (MLE,)		Tłuszcz 73,30 g
		Golonkowa delikatesowa z indyka 60g (GLU Psz, SEL, GOR,)	Tłuszcz (100g)= 1 /(porcja 250g)= 2,40 g	Surówka z marchwi 150g A (MLE,)	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.4 /(porcja 150g)= 2,10 g	Sok pomidorowy 200 ml (SEL,)		Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 29,70 g
		Mix sałat z olejem i marchewką 50g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .6 /(porcja 250g)= 1,50 g	Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml	Węglowodny przyswajalne (100g)= 11.1 /(porcja 150g)= 16,50 g	Herbata z cukrem 250ml A		Węglowodny przyswajalne 300,40 g
		Kawa z mlekiem 250 ml A (GLU Psz, MLE,)	Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 113.9 /(porcja 520g)= 599,50 kcal	Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 81.5 /(porcja 1170g)= 905,50 kcal	Białko ogółem (100g)= 3.7 /(porcja 1170g)= 41,50 g	Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 85.7 /(porcja 750g)= 659,10 kcal		cukry suma 81,00 g
			Białko ogółem (100g)= 5.2 /(porcja 520g)= 27,10 g	Białko ogółem (100g)= 3.7 /(porcja 1170g)= 41,50 g	Błonnik pokarmowy (100g)= 0 /(porcja 150g)= g	Białko ogółem (100g)= 4 /(porcja 750g)= 30,80 g		Błonnik pokarmowy 43,70 g
			Tłuszcz (100g)= 5.2 /(porcja 520g)= 27,20 g	Tłuszcz (100g)= 1 /(porcja 1170g)= 10,50 g	Sól (100g)= .1 /(porcja 150g)= 0,20 g	Tłuszcz (100g)= 4.1 /(porcja 750g)= 31,70 g		Sól 3,80 g
			Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2 /(porcja 520g)= 10,70 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .2 /(porcja 1170g)= 2,40 g		Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.7 /(porcja 750g)= 13,00 g		
			Węglowodny przyswajalne (100g)= 11.2 /(porcja 520g)= 58,70 g	Węglowodny przyswajalne (100g)= 13.5 /(porcja 1170g)= 150,30 g		Węglowodny przyswajalne (100g)= 7.8 /(porcja 750g)= 59,80 g		
			cukry suma (100g)= 1.9 /(porcja 520g)= 10,10 g	cukry suma (100g)= 2.1 /(porcja 1170g)= 23,70 g		cukry suma (100g)= 2.7 /(porcja 750g)= 20,60 g		
			Błonnik pokarmowy (100g)= 1.2 /(porcja 520g)= 6,10 g	Błonnik pokarmowy (100g)= 2.5 /(porcja 1170g)= 27,50 g		Błonnik pokarmowy (100g)= 1.1 /(porcja 750g)= 8,30 g		
			Sól (100g)= .3 /(porcja 520g)= 1,70 g	Sól (100g)= .1 /(porcja 1170g)= 1,00 g		Sól (100g)= .1 /(porcja 750g)= 0,80 g		

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadłospisy_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

strona 8 z 16

Wydrukował: q. Data i godzina wydruku: 2025-05-12 12:30:27

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-05-20 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-05-20 wtorek	6-Z ograniczeniem łatwo przys.węgl(Cukrzycowa)	Bulka Grahamka 1szt-70g (<i>GLU Psz</i> , masło porcjowane 10g (<i>MLE</i>), Jajko gotowane 1szt -50g (<i>JAJ</i> , Golonkowa delikatesowa z indyka 60g (<i>GLU Psz</i> , <i>SEL</i> , <i>GOR</i>), Mix salat z olejem i marchewką 50g Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 89,7 /(porcja 490g)= 448,30 kcal Białko ogółem (100g)= 4,2 /(porcja 490g)= 20,80 g Tłuszcz (100g)= 4,7 /(porcja 490g)= 23,30 g /(porcja 490g)= 2,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,7 /(porcja 490g)= 8,50 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 7.3 /(porcja 490g)= 36,50 g cukry suma (100g)= .4 /(porcja 490g)= 2,10 g Błonnik pokarmowy (100g)= .3 /(porcja 490g)= 4,70 g Sól (100g)= .3 /(porcja 490g)= 1,50 g	Jogurt naturalny 150g-1szt. (<i>MLE</i>), Kiwi 100g Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 42 /(porcja 250g)= 105,00 kcal Białko ogółem (100g)= 1.8 /(porcja 250g)= 4,60 g Tłuszcz (100g)= 1 /(porcja 250g)= 2,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .6 /(porcja 250g)= 1,50 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 6.1 /(porcja 250g)= 15,10 g cukry suma (100g)= 5.1 /(porcja 250g)= 12,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= .7 /(porcja 250g)= 1,80 g Sól (100g)= .1 /(porcja 250g)= 0,10 g	Barszcz czerwony 300ml A (<i>GLU Psz</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Pieczeń rzymska 100 g (<i>GLU Psz</i> , <i>JAJ</i> , Sos naturalny 120g A (<i>GLU Psz</i> , <i>MLE</i>), Ziemniaki 200g a Surówka z marchwi 150g A (<i>MLE</i>), Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 68,6 /(porcja 1120g)= 762,70 kcal Białko ogółem (100g)= 2.8 /(porcja 1120g)= 30,70 g Tłuszcz (100g)= .8 /(porcja 1120g)= 9,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .3 /(porcja 1120g)= 2,80 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11,8 /(porcja 1120g)= 131,60 g cukry suma (100g)= 2.1 /(porcja 1120g)= 23,70 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.8 /(porcja 1120g)= 19,70 g Sól (100g)= .1 /(porcja 1120g)= 1,50 g		Chleb graham 90g (<i>GLU Psz</i> , <i>GLU Jęcz</i> , <i>GLU Żyt</i>), masło porcjowane 10g (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa ze szpinakiem 120g A (<i>MLE</i>), Sok pomidorowy 200 ml (<i>SEL</i>), Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 88.2 /(porcja 551g)= 489,90 kcal Białko ogółem (100g)= 4.2 /(porcja 551g)= 23,20 g Tłuszcz (100g)= 3.6 /(porcja 551g)= 20,20 g /(porcja 551g)= 51,30 g cukry suma (100g)= 2.3 /(porcja 551g)= 13,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.6 /(porcja 551g)= 9,10 g Sól (100g)= .1 /(porcja 551g)= 0,80 g	Pieczynwo żytnio-pszenno-razowe 60g (<i>GLU Psz</i> , <i>GLU Żyt</i> , Ser żółty 30g (<i>MLE</i>), Rzodkiewka 30g Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 208.3 /(porcja 120g)= 251,00 kcal Białko ogółem (100g)= 12.6 /(porcja 120g)= 15,20 g Tłuszcz (100g)= 8.7 /(porcja 120g)= 10,50 g /(porcja 120g)= 2,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 6.2 /(porcja 120g)= 7,50 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 19.2 /(porcja 120g)= 23,10 g cukry suma (100g)= 1.6 /(porcja 120g)= 2,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= 4.4 /(porcja 120g)= 5,30 g Sól (100g)= .5 /(porcja 120g)= 0,60 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 056,90 kcal Białko ogółem 94,50 g Tłuszcz 65,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 30,20 g Węglowodny przyswajalne 257,60 g cukry suma 53,60 g Błonnik pokarmowy 40,60 g Sól 4,50 g

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-05-20 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-05-20 wtorek	GL- Bezglutenowa	chleb bezglutenowy 105g masło porcjowane 10g (<i>MLE</i>), Jajko gotowane 1szt -50g (<i>JAJ</i> , Szyńka tostowa z kurcząt 60g (<i>SOJ</i>), Mix salat z olejem i marchewką 50g Kiwi 100g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 84,4 /(porcja 625g)= 527,30 kcal Białko ogółem (100g)= 2.8 /(porcja 625g)= 17,40 g Tłuszcz (100g)= 4.1 /(porcja 625g)= 25,70 g /(porcja 625g)= 2,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.4 /(porcja 625g)= 8,70 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 7.9 /(porcja 625g)= 49,10 g cukry suma (100g)= 2.7 /(porcja 625g)= 16,90 g Błonnik pokarmowy (100g)= .5 /(porcja 625g)= 3,10 g Sól (100g)= .2 /(porcja 625g)= 1,40 g		Barszcz czerwony 300ml bez glunetowy (<i>SEL</i>), Pieczeń rzymska wieprzowa pieczona 100g bez glutenowa i bezmleczna (<i>JAJ</i> , Sos naturalny 120ml bezglutenowy (<i>MLE</i>), Ziemniaki 300g A Surówka z marchwi 150g A (<i>MLE</i>), Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 68.3 /(porcja 1220g)= 854,00 kcal Białko ogółem (100g)= 2.5 /(porcja 1220g)= 31,60 g Tłuszcz (100g)= 1.1 /(porcja 1220g)= 13,70 g /(porcja 1220g)= 2,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .2 /(porcja 1220g)= 2,60 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11.4 /(porcja 1220g)= 142,90 g cukry suma (100g)= 2.1 /(porcja 1220g)= 26,50 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2 /(porcja 1220g)= 25,30 g Sól (100g)= .1 /(porcja 1220g)= 0,60 g		chleb bezglutenowy 105g masło porcjowane 10g (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa ze szpinakiem 200g A (<i>MLE</i>), Sok pomidorowy 200 ml (<i>SEL</i>), Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 76.2 /(porcja 765g)= 585,80 kcal Białko ogółem (100g)= 3.6 /(porcja 765g)= 27,90 g Tłuszcz (100g)= 3.8 /(porcja 765g)= 29,00 g /(porcja 765g)= 52,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.9 /(porcja 765g)= 14,20 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 6.8 /(porcja 765g)= 52,20 g cukry suma (100g)= 3.1 /(porcja 765g)= 23,90 g Błonnik pokarmowy (100g)= .5 /(porcja 765g)= 4,00 g Sól (100g)= .2 /(porcja 765g)= 1,80 g		Wartość energetyczna[kcal] 1 967,10 kcal Białko ogółem 76,90 g Tłuszcz 68,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 25,50 g Węglowodny przyswajalne 244,20 g cukry suma 67,30 g Błonnik pokarmowy 32,40 g Sól 3,80 g

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-05-20 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-05-20 wtorek	ML- Bezmlecznia	Bulka Grahamka 1szt-70g (<i>GLU Psz.</i>) Chleb żytnio- pszenny 30g (<i>GLU Psz, GLU Żyt.</i>) Miks tłuszczowy do smarowania 80% 15g Jajko gotowane 1szt -50g (<i>JAJ.</i>) Golonkowa delikatesowa z indyka 60g (<i>GLU Psz,</i> <i>SEL, GOR.</i>) Mix салат z olejem i marchewką 50g Kiwi 100g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 100,6 /(porcja 625g)= 628,90 kcal Białko ogółem (100g)= 3.9 /(porcja 625g)= 24,20 g Tłuszcz (100g)= 4.5 /(porcja 625g)= 28,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.4 /(porcja 625g)= 8,50 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10.6 /(porcja 625g)= 66,30 g cukry suma (100g)= 2.5 /(porcja 625g)= 15,40 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.2 /(porcja 625g)= 7,80 g Sól (100g)= .3 /(porcja 625g)= 1,60 g		Barszcz czerwony 300ml bezmleczny A (<i>GLU Psz,</i> <i>SEL.</i>) Pieczeń rzymska 100 g (<i>GLU Psz, JAJ.</i>) Sos naturalny 120g A bez mleczny Ziemniaki 200g a marchew duszona 150g A Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 81.6 /(porcja 1120g)= 906,50 kcal Białko ogółem (100g)= 3.2 /(porcja 1120g)= 36,00 g Tłuszcz (100g)= 2 /(porcja 1120g)= 21,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .2 /(porcja 1120g)= 2,70 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11.8 /(porcja 1120g)= 131,30 g cukry suma (100g)= 2.1 /(porcja 1120g)= 22,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2.8 /(porcja 1120g)= 30,80 g Sól (100g)= .2 /(porcja 1120g)= 2,00 g		Chleb graham 60g (<i>GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.</i>) Chleb żytnio- pszenny 30g (<i>GLU Psz, GLU Żyt.</i>) Miks tłuszczowy do smarowania 80% 15g Paprykarz szczeciński 1 szt 130g (<i>GLU Psz,</i> <i>RYB.</i>) Sok pomidorowy 200 ml (<i>SEL.</i>) Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 89.8 /(porcja 685g)= 598,30 kcal Białko ogółem (100g)= 2.7 /(porcja 685g)= 18,30 g Tłuszcz (100g)= 4 /(porcja 685g)= 26,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.1 /(porcja 685g)= 7,20 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10.5 /(porcja 685g)= 69,70 g cukry suma (100g)= 2.8 /(porcja 685g)= 18,70 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.2 /(porcja 685g)= 7,70 g Sól (100g)= .3 /(porcja 685g)= 2,20 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 133,70 kcal Białko ogółem 78,50 g Tłuszcz 76,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 18,40 g Węglowodny przyswajalne 267,30 g cukry suma 56,90 g Błonnik pokarmowy 46,30 g Sól 5,80 g	

Wydruk z MAPI JADLOSPIS 2

Formularz: Jadłospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

strona 11 z 16

Wydrukował: q, Data i godzina wydruku: 2025-05-12 12:30:27

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-05-20 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-05-20 wtorek	We- Wegałariańska	Bulka Grahamka 1szt-70g (GLU Psz.) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Jajko gotowane 2szt-100g (JAJ.) Mix салат z olejem i marchewką 50g Kiwi 100g Kawa z mlekiem 250 ml A (GLU Psz, MLE.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 100,6 /(porcja 610g)= 628,60 kcal Białko ogółem (100g)= 4 /(porcja 610g)= 24,90 g Tłuszcz (100g)= 4,4 /(porcja 610g)= 27,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,8 /(porcja 610g)= 10,90 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10,8 /(porcja 610g)= 67,40 g cukry suma (100g)= 2,8 /(porcja 610g)= 17,70 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,3 /(porcja 610g)= 7,80 g Sól (100g)= ,2 /(porcja 610g)= 1,10 g	Barszcz czerwony 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL.) Ziemniaki 200g a Kotlet z soczewicy 100g (GLU Psz, JAJ.) Sos naturalny 120g A (GLU Psz, MLE.) Surowka z marchwi 150g A (MLE.) Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 79,1 /(porcja 1120g)= 879,40 kcal Białko ogółem (100g)= 2,7 /(porcja 1120g)= 30,10 g Tłuszcz (100g)= ,5 /(porcja 1120g)= 5,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= ,1 /(porcja 1120g)= 1,10 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 14,8 /(porcja 1120g)= 164,90 g cukry suma (100g)= 2,2 /(porcja 1120g)= 23,90 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2,5 /(porcja 1120g)= 27,60 g Sól (100g)= 0 /(porcja 1120g)= 0,50 g		Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Pasta twarogowa ze szpinakiem 120g A (MLE.) Sok pomidorowy 200 ml (SEL.) Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 91,9 /(porcja 551g)= 510,60 kcal Białko ogółem (100g)= 4,1 /(porcja 551g)= 22,50 g Tłuszcz (100g)= 3,6 /(porcja 551g)= 20,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,8 /(porcja 551g)= 9,90 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10,3 /(porcja 551g)= 57,50 g cukry suma (100g)= 3,2 /(porcja 551g)= 17,60 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,5 /(porcja 551g)= 8,30 g Sól (100g)= ,1 /(porcja 551g)= 0,70 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 018,60 kcal Białko ogółem 77,50 g Tłuszcz 53,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 21,90 g Węglowodny przyswajalne 289,80 g cukry suma 59,20 g Błonnik pokarmowy 43,70 g Sól 2,30 g	

Wydruk z MAPI JADLOSPIS 2

Formularz: Jadłospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

strona 12 z 16

Wydrukował: q, Data i godzina wydruku: 2025-05-12 12:30:27

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-05-20 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-05-20 wtorek	C1- Dieta podstawowa	Bulka Grahamka 1szt-70g (GLU Psz,) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt,) masło porcjowane 10g (MLE,) Jajko gotowane 1szt -50g (JAJ,) Golonkowa delikatesowa z indyka 60g (GLU Psz, SEL, GOR,) Mix salát z olejem i marchewką 50g Kiwi 100g Kawa z mlekiem 250 ml A (GLU Psz, MLE,) Wartość energetyczna[kcal] 650,50 kcal Białko ogółem 27,90 g Tłuszcz 27,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 10,80 g Węglowodny przyswajalne 68,70 g cukry suma 17,80 g Błonnik pokarmowy 7,80 g Sól 1,70 g		Barszcz czerwony 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL,) Kotlet mielony smażony 100g A (GLU Psz, JAJ, SOJ, GLU Jęcz,) Ziemniaki 200g a Marchew z groszkiem 150g A (GLU Psz, MLE,) Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 850,20 kcal Białko ogółem 34,60 g Tłuszcz 15,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 5,20 g Węglowodny przyswajalne 134,70 g cukry suma 23,00 g Błonnik pokarmowy 26,10 g Sól 0,60 g		Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt,) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt,) masło porcjowane 10g (MLE,) Pasta twarogowa ze szpinakiem 120g A (MLE,) Sok pomidorowy 200 ml (SEL,) Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 510,60 kcal Białko ogółem 22,50 g Tłuszcz 20,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 9,90 g Węglowodny przyswajalne 57,50 g cukry suma 17,60 g Błonnik pokarmowy 8,30 g Sól 0,70 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 011,30 kcal Białko ogółem 85,00 g Tłuszcz 63,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 25,90 g Węglowodny przyswajalne 260,90 g cukry suma 58,40 g Błonnik pokarmowy 42,20 g Sól 3,00 g

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-05-20 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-05-20 wtorek	C2- Dieta Latwostrawna	Bulka Grahamka 1szt-70g (GLU Psz,) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt,) masło porcjowane 10g (MLE,) Jajko gotowane 1szt -50g (JAJ,) Golonkowa delikatesowa z indyka 60g (GLU Psz, SEL, GOR,) Mix salát z olejem i marchewką 50g Kiwi 100g Kawa z mlekiem 250 ml A (GLU Psz, MLE,) Wartość energetyczna[kcal] 650,50 kcal Białko ogółem 27,90 g Tłuszcz 27,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 10,80 g Węglowodny przyswajalne 68,70 g cukry suma 17,80 g Błonnik pokarmowy 7,80 g Sól 1,70 g		Barszcz czerwony 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL,) Pieczeń rzymska 100 g (GLU Psz, JAJ,) Sos naturalny 120g A (GLU Psz, MLE,) Ziemniaki 300g A Surówka z marchwi 150g A (MLE,) Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 927,40 kcal Białko ogółem 32,70 g Tłuszcz 14,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 2,40 g Węglowodny przyswajalne 158,30 g cukry suma 27,20 g Błonnik pokarmowy 23,20 g Sól 1,40 g		Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt,) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt,) masło porcjowane 10g (MLE,) Pasta twarogowa ze szpinakiem 120g A (MLE,) Sok pomidorowy 200 ml (SEL,) Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 510,60 kcal Białko ogółem 22,50 g Tłuszcz 20,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 9,90 g Węglowodny przyswajalne 57,50 g cukry suma 17,60 g Błonnik pokarmowy 8,30 g Sól 0,70 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 088,50 kcal Białko ogółem 83,10 g Tłuszcz 62,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 23,10 g Węglowodny przyswajalne 284,50 g cukry suma 62,60 g Błonnik pokarmowy 39,30 g Sól 3,80 g

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-05-20 KUCHNIA SZPITALNA

2025-05-20 wtorek	C3-Ograniczenie łatw.przys.węglu(CukrzycowaMałki)	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
		Bulka Grahamka 1szt-70g (GLU Psz,) Masło roślinne rama 10g Jajko gotowane 2szt-100g (JAJ,) Golonkowa delikatesowa z indyka 80g (GLU Psz, SEL, GOR,) Mix salat z olejem i marchewką 50g Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 503,10 kcal Białko ogółem 28,90 g Tłuszcz 25,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 6,00 g Węglowodny przyswajalne 37,30 g cukry suma 2,10 g Błonnik pokarmowy 4,70 g Sól 1,80 g	Jogurt naturalny 150g-1szt. (MLE,) Kiwi 100g Wartość energetyczna[kcal] 105,00 kcal Białko ogółem 4,60 g Tłuszcz 2,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 1,50 g Węglowodny przyswajalne 15,10 g cukry suma 12,80 g Błonnik pokarmowy 1,80 g Sól 0,10 g	Barszcz czerwony 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL,) Pieczeń rzymska wieprzowa pieczona 150g A (GLU Psz, JAJ, SOJ, GLU Jęcz,) Sos naturalny 120g A (GLU Psz, MLE,) Ziemniaki 200g a Surówka z marchwi 150g A (MLE,) Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 793,00 kcal Białko ogółem 46,40 g Tłuszcz 6,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 1,20 g Węglowodny przyswajalne 127,20 g cukry suma 21,00 g Błonnik pokarmowy 25,20 g Sól 0,70 g		Chleb graham 90g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt,) pasta twarogowa ze szpinakiem 200g A (MLE,) Sok pomidorowy 200 ml (SEL,) Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 568,80 kcal Białko ogółem 40,70 g Tłuszcz 18,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 9,80 g Węglowodny przyswajalne 56,20 g cukry suma 19,30 g Błonnik pokarmowy 9,60 g Sól 0,90 g	Pieczony żytnio-pszenno-razowy 60g (GLU Psz, GLU Żyt,) Ser żółty 60g A (MLE,) Rzodkiewka 30g Wartość energetyczna[kcal] 311,80 kcal Białko ogółem 20,40 g Tłuszcz 15,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 11,10 g Węglowodny przyswajalne 23,40 g cukry suma 2,00 g Błonnik pokarmowy 5,30 g Sól 0,90 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 281,70 kcal Białko ogółem 141,00 g Tłuszcz 67,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 29,60 g Węglowodny przyswajalne 259,20 g cukry suma 57,20 g Błonnik pokarmowy 46,60 g Sól 4,40 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 2025-05-20 KUCHNIA SZPITALNA

2025-05-20 wtorek	P1- Dieta Podstawowa Dziecięca	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
		Bulka Grahamka 1szt-70g (GLU Psz,) masło porcjowane 10g (MLE,) Jajko gotowane 1szt-50g (JAJ,) Golonkowa delikatesowa z indyka 60g (GLU Psz, SEL, GOR,) Mix salat z olejem i marchewką 50g Kawa z mlekiem 250 ml A (GLU Psz, MLE,) Wartość energetyczna[kcal] 522,40 kcal Białko ogółem 24,40 g Tłuszcz 26,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 10,60 g Węglowodny przyswajalne 44,00 g cukry suma 9,50 g Błonnik pokarmowy 4,80 g Sól 1,60 g	Kiwi 100g Wartość energetyczna[kcal] 51,00 kcal Białko ogółem 0,80 g Tłuszcz 0,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 0,10 g Węglowodny przyswajalne 10,00 g cukry suma 7,70 g Błonnik pokarmowy 1,80 g Sól g	Barszcz czerwony 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL,) Kotlet mielony smażony 100g A (GLU Psz, JAJ, SOJ, GLU Jęcz,) Ziemniaki 200g a Marchew z groszkiem duszona 100g (GLU Psz, MLE,) Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 785,50 kcal Białko ogółem 31,60 g Tłuszcz 15,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 5,90 g Węglowodny przyswajalne 123,70 g cukry suma 15,80 g Błonnik pokarmowy 22,40 g Sól 0,50 g	Jogurt owocowy 1szt-100g (MLE,) Wartość energetyczna[kcal] 79,00 kcal Białko ogółem 3,20 g Tłuszcz 1,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 1,10 g Węglowodny przyswajalne 13,00 g cukry suma g Błonnik pokarmowy g Sól 0,10 g	Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt,) Chleb graham 30g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt,) masło porcjowane 10g (MLE,) Pasta twarogowa ze szpinakiem 120g A (MLE,) Sok pomidorowy 200 ml (SEL,) Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 435,00 kcal Białko ogółem 19,20 g Tłuszcz 19,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 9,70 g Węglowodny przyswajalne 44,00 g cukry suma 16,70 g Błonnik pokarmowy 6,20 g Sól 0,60 g		Wartość energetyczna[kcal] 1 872,90 kcal Białko ogółem 79,20 g Tłuszcz 63,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 27,40 g Węglowodny przyswajalne 234,70 g cukry suma 49,70 g Błonnik pokarmowy 35,20 g Sól 2,80 g

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