

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-05-21 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2025-05-21 środa	1-Podstawowa	Herbata z cukrem 250ml A Bułka Grahamka 1szt-70g (GLU Psz.) Chleb żytnio- pszenenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Syr jagodowy 150g (MLE.) Szynka tostowa z kurcząt 60g (SOJ.) Rukola 10g Papryka świeża 80g Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 87,6 /(porcja 660g)= 584,00 kcal Białko ogółem (100g)= 5,3 /(porcja 660g)= 35,30 g Tłuszcz (100g)= 1,7 /(porcja 660g)= 11,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,1 /(porcja 660g)= 7,00 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11,4 /(porcja 660g)= 75,90 g cukry suma (100g)= 4,2 /(porcja 660g)= 28,10 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,2 /(porcja 660g)= 7,70 g Sól (100g)= ,2 /(porcja 660g)= 1,10 g		Żurek z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL, GLU Żyt.) Roladka ze schabu z warzywami duszona w sosie własnym 100g/120ml (GLU Psz, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Kasza gryczana 200g A Salatka z czerwonej kapusty 150g (JAJ, GOR.) Herbata malinowa 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 99,5 /(porcja 1000g)= 995,40 kcal Białko ogółem (100g)= 4,5 /(porcja 1000g)= 44,70 g Tłuszcz (100g)= 2,4 /(porcja 1000g)= 23,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= ,4 /(porcja 1000g)= 3,80 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 14,3 /(porcja 1000g)= 142,60 g cukry suma (100g)= 1,7 /(porcja 1000g)= 16,60 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,9 /(porcja 1000g)= 18,60 g Sól (100g)= ,2 /(porcja 1000g)= 1,60 g		Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio- pszenenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) pasztet drobiowy 1szt-50g (GLU Psz, SOJ.) Ser żółty 40g (MLE.) Pomidor 100g-2szt herbata z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 102,2 /(porcja 540g)= 538,10 kcal Białko ogółem (100g)= 4,6 /(porcja 540g)= 24,20 g Tłuszcz (100g)= 5,1 /(porcja 540g)= 26,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2,8 /(porcja 540g)= 14,60 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9,1 /(porcja 540g)= 48,10 g cukry suma (100g)= 1,2 /(porcja 540g)= 6,40 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,3 /(porcja 540g)= 6,60 g Sól (100g)= ,3 /(porcja 540g)= 1,60 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 117,50 kcal Białko ogółem 104,20 g Tłuszcz 62,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 25,40 g Węglowodny przyswajalne 266,60 g cukry suma 51,10 g Błonnik pokarmowy 32,90 g Sól 4,30 g

2025-05-21 środa
DIETETYK
mgr Anna Klasa

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadłospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

strona 1 z 16

Wydrukował: q, Data i godzina wydruku: 2025-05-12 13:07:35

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-05-21 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2025-05-21 środa	2-Latwostrawna	Bułka Grahamka 1szt-70g (GLU Psz.) Chleb żytnio- pszenenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Syr jagodowy 150g (MLE.) Szynka tostowa z kurcząt 60g (SOJ.) Rukola 10g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 94,9 /(porcja 580g)= 558,20 kcal Białko ogółem (100g)= 5,8 /(porcja 580g)= 34,30 g Tłuszcz (100g)= 1,9 /(porcja 580g)= 11,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,2 /(porcja 580g)= 6,90 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12,3 /(porcja 580g)= 72,20 g cukry suma (100g)= 4,2 /(porcja 580g)= 24,40 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1 /(porcja 580g)= 6,10 g Sól (100g)= ,2 /(porcja 580g)= 1,10 g		Żurek z ziemniakami 500ml A (GLU Psz, MLE, SEL, GLU Żyt.) Roladka ze schabu z warzywami duszona w sosie własnym 100g/120ml (GLU Psz, JAJ, MLE, SEL, GOR.) kasza jęczmienna 200g (GLU Psz.) Fasolka szparagowa duszona 150g Herbata malinowa 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 84,7 /(porcja 1200g)= 1 058,20 kcal Białko ogółem (100g)= 3,7 /(porcja 1200g)= 46,50 g Tłuszcz (100g)= 2,7 /(porcja 1200g)= 34,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= ,4 /(porcja 1200g)= 5,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10,3 /(porcja 1200g)= 128,10 g cukry suma (100g)= ,9 /(porcja 1200g)= 10,70 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2,2 /(porcja 1200g)= 27,00 g Sól (100g)= 0 /(porcja 1200g)= 0,50 g		Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio- pszenenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Twarożek 120g A (MLE.) Pomidor sparzony 100g 2 szt herbata z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 83,6 /(porcja 570g)= 464,30 kcal Białko ogółem (100g)= 4,2 /(porcja 570g)= 23,50 g Tłuszcz (100g)= 3,1 /(porcja 570g)= 17,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,8 /(porcja 570g)= 10,20 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 8,9 /(porcja 570g)= 48,50 g cukry suma (100g)= 2 /(porcja 570g)= 11,10 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,2 /(porcja 570g)= 6,70 g Sól (100g)= ,1 /(porcja 570g)= 0,50 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 080,70 kcal Białko ogółem 104,30 g Tłuszcz 62,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22,40 g Węglowodny przyswajalne 249,80 g cukry suma 46,20 g Błonnik pokarmowy 39,80 g Sól 2,10 g

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadłospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

strona 2 z 16

Wydrukował: q, Data i godzina wydruku: 2025-05-12 13:07:35

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-05-21 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-05-21 środa	3-Latwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Bulka pszenna 100g (GLU Psz, SOJ, GLU Jęcz.) Szynka tostowa z kurcząt 60g (SOJ.) Rukola 10g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 87,3 /(porcja 420g)= 363,90 kcal Białko ogółem (100g)= 4,7 /(porcja 420g)= 19,40 g Tłuszcz (100g)= .5 /(porcja 420g)= 2,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .3 /(porcja 420g)= 1,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 14,3 /(porcja 420g)= 59,40 g cukry suma (100g)= 1,8 /(porcja 420g)= 7,70 g Błonnik pokarmowy (100g)= .8 /(porcja 420g)= 3,50 g Sól (100g)= .4 /(porcja 420g)= 1,70 g	Skyr jagodowy 150g (MLE.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 82,4 /(porcja 150g)= 123,00 kcal Białko ogółem (100g)= 9,7 /(porcja 150g)= 14,40 g Tłuszcz (100g)= 0 /(porcja 150g)= g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 0 /(porcja 150g)= g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11,1 /(porcja 150g)= 16,50 g cukry suma (100g)= 11,1 /(porcja 150g)= 16,50 g Błonnik pokarmowy (100g)= 0 /(porcja 150g)= g Sól (100g)= 0 /(porcja 150g)= g	Żurek z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL, GLU Żyt.) Roladka ze schabu z warzywami duszona w sosie własnym 100g/120ml (GLU Psz, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Kasza jęczmienna 200g (GLU Psz.) Fasolka szparagowa duszona 150g Herbata malinowa 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 88,6 /(porcja 1000g)= 885,80 kcal Białko ogółem (100g)= 4,7 /(porcja 1000g)= 46,60 g Tłuszcz (100g)= 1,8 /(porcja 1000g)= 17,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .3 /(porcja 1000g)= 3,10 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12,2 /(porcja 1000g)= 122,00 g cukry suma (100g)= .9 /(porcja 1000g)= 8,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2,3 /(porcja 1000g)= 23,30 g Sól (100g)= .1 /(porcja 1000g)= 0,50 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)= .8 /(porcja 300g)= 2,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .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)= .5 /(porcja 300g)= 1,50 g Sól (100g)= 0 /(porcja 300g)= 0,10 g	Bulka pszenna 100g (GLU Psz, SOJ, GLU Jęcz.) Twarożek 120g A (MLE.) Pomidor sparzony 100g 2 szt herbata z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 76,5 /(porcja 570g)= 425,20 kcal Białko ogółem (100g)= 4,2 /(porcja 570g)= 23,20 g Tłuszcz (100g)= 1,6 /(porcja 570g)= 8,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .9 /(porcja 570g)= 4,70 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10,9 /(porcja 570g)= 60,70 g cukry suma (100g)= 2 /(porcja 570g)= 10,90 g Błonnik pokarmowy (100g)= .8 /(porcja 570g)= 4,60 g Sól (100g)= .3 /(porcja 570g)= 1,70 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 908,40 kcal Białko ogółem 107,70 g Tłuszcz 31,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 10,50 g Węglowodny przyswajalne 276,10 g cukry suma 61,10 g Błonnik pokarmowy 32,90 g Sól 4,00 g

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadłospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

strona 3 z 16

Wydrukował: q, Data i godzina wydruku: 2025-05-12 13:07:35

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-05-21 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-05-21 środa	4-Latwostrawna z ogr.sub.pobudz.wyd.soku.żółtek.	Bulka pszenna 75g (GLU Psz, SOJ, GLU Jęcz.) masło porcjowane 10g (MLE.) Szynka tostowa z kurcząt 60g (SOJ.) Rukola 10g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 100,2 /(porcja 405g)= 400,90 kcal Białko ogółem (100g)= 4,4 /(porcja 405g)= 17,70 g Tłuszcz (100g)= 3 /(porcja 405g)= 11,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2 /(porcja 405g)= 7,80 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12,2 /(porcja 405g)= 48,90 g cukry suma (100g)= 1,8 /(porcja 405g)= 7,30 g Błonnik pokarmowy (100g)= .7 /(porcja 405g)= 2,80 g Sól (100g)= .3 /(porcja 405g)= 1,40 g	Skyr jagodowy 150g (MLE.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 82,4 /(porcja 150g)= 123,00 kcal Białko ogółem (100g)= 9,7 /(porcja 150g)= 14,40 g Tłuszcz (100g)= 0 /(porcja 150g)= g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 0 /(porcja 150g)= g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11,1 /(porcja 150g)= 16,50 g cukry suma (100g)= 11,1 /(porcja 150g)= 16,50 g Błonnik pokarmowy (100g)= 0 /(porcja 150g)= g Sól (100g)= 0 /(porcja 150g)= g	Żurek z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL, GLU Żyt.) Roladka ze schabu z warzywami duszona w sosie własnym 100g/120ml (GLU Psz, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Kasza jęczmienna 250g A (GLU Psz.) Fasolka szparagowa duszona 150g Herbata malinowa 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 103,9 /(porcja 1050g)= 1 039,20 kcal Białko ogółem (100g)= 4,9 /(porcja 1050g)= 49,00 g Tłuszcz (100g)= 2,8 /(porcja 1050g)= 28,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .4 /(porcja 1050g)= 3,80 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 13,3 /(porcja 1050g)= 133,00 g cukry suma (100g)= .9 /(porcja 1050g)= 9,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2,5 /(porcja 1050g)= 25,30 g Sól (100g)= .1 /(porcja 1050g)= 0,50 g	Jabłko gotowane 150g Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 37,8 /(porcja 150g)= 56,50 kcal Białko ogółem (100g)= .2 /(porcja 150g)= 0,30 g Tłuszcz (100g)= .2 /(porcja 150g)= 0,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 0 /(porcja 150g)= g Węglowodny przyswajalne (100g)= 8,3 /(porcja 150g)= 12,40 g cukry suma (100g)= 8,1 /(porcja 150g)= 12,10 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1 /(porcja 150g)= 1,50 g Sól (100g)= 0 /(porcja 150g)= g	Bulka pszenna 75g (GLU Psz, SOJ, GLU Jęcz.) masło porcjowane 10g (MLE.) Twarożek 120g A (MLE.) Pomidor sparzony 100g 2 szt herbata z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 80,5 /(porcja 555g)= 447,20 kcal Białko ogółem (100g)= 3,9 /(porcja 555g)= 21,50 g Tłuszcz (100g)= 3 /(porcja 555g)= 16,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,8 /(porcja 555g)= 10,10 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9 /(porcja 555g)= 50,20 g cukry suma (100g)= 1,9 /(porcja 555g)= 10,50 g Błonnik pokarmowy (100g)= .7 /(porcja 555g)= 3,90 g Sól (100g)= .3 /(porcja 555g)= 1,40 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 066,80 kcal Białko ogółem 102,90 g Tłuszcz 57,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 21,70 g Węglowodny przyswajalne 261,00 g cukry suma 55,40 g Błonnik pokarmowy 33,50 g Sól 3,30 g

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadłospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

strona 4 z 16

Wydrukował: q, Data i godzina wydruku: 2025-05-12 13:07:35

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-05-21 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-05-21 środa 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	Skyr jagodowy 150g (MLE) zupa warzywna +ryż+masło+mięso drobiowe 500ml (GLU Psz, JAJ, SEL.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 81,3 /(porcja 650g)= 541,90 kcal Białko ogółem (100g)= 6 /(porcja 650g)= 39,80 g Tłuszcz (100g)= 1,9 /(porcja 650g)= 12,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .4 /(porcja 650g)= 2,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9,8 /(porcja 650g)= 65,30 g cukry suma (100g)= 3 /(porcja 650g)= 19,70 g Błonnik pokarmowy (100g)= .7 /(porcja 650g)= 4,30 g Sól (100g)= 0 /(porcja 650g)= 0,10 g	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	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] 2 113,10 kcal Białko ogółem 134,80 g Tłuszcz 64,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 15,50 g Węglowodny przyswajalne 238,00 g cukry suma 34,20 g Błonnik pokarmowy 24,80 g Sól 0,60 g

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-05-21 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-05-21 środa 14- 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	zupa warzywna +ryż+masło+mięso drobiowe 500ml (GLU Psz, JAJ, SEL.) Skyr jagodowy 150g (MLE) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 81,3 /(porcja 650g)= 541,90 kcal Białko ogółem (100g)= 6 /(porcja 650g)= 39,80 g Tłuszcz (100g)= 1,9 /(porcja 650g)= 12,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .4 /(porcja 650g)= 2,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9,8 /(porcja 650g)= 65,30 g cukry suma (100g)= 3 /(porcja 650g)= 19,70 g Błonnik pokarmowy (100g)= .7 /(porcja 650g)= 4,30 g Sól (100g)= 0 /(porcja 650g)= 0,10 g	Mięso+warzywa+masło+ziemiaki 500ml Płynna (MLE, SEL.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 36,980 /(porcja 1g)= 369,80 kcal Białko ogółem (100g)= 18,63 /(porcja 1g)= 18,60 g Tłuszcz (100g)= 17,45 /(porcja 1g)= 17,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 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] 2 168,40 kcal Białko ogółem 134,60 g Tłuszcz 68,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 17,90 g Węglowodny przyswajalne 244,00 g cukry suma 33,10 g Błonnik pokarmowy 26,00 g Sól 0,50 g

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-05-21 KUCHNIA SZPITALNA

2025-05-21 środa	7- kontrolowana zawartość kw. tłuszczowych(sercowa)	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
		Bulka Grahamka 1szt-70g (GLU Psz,) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt,) Miks tłuszczowy do smarowania 80% 15g Skyr jagodowy 150g (MLE,) Szynka tostowa z kurcząt 60g (SOJ,) Rukola 10g Papryka świeża 80g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 617,20 kcal Białko ogółem 35,30 g Tłuszcz 15,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 6,80 g Węglowodny przyswajalne 76,00 g cukry suma 28,10 g Błonnik pokarmowy 7,70 g Sól 1,10 g		Żurek z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL, GLU Żyt,) Roladka ze schabu z warzywami duszona w sosie własnym 100g/120ml (GLU Psz, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Kasza gryczana 200g A Salátka z czerwonej kapusty 150g (JAJ, GOR,) Herbata malinowa 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 995,40 kcal Białko ogółem 44,70 g Tłuszcz 23,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 3,80 g Węglowodny przyswajalne 142,60 g cukry suma 16,60 g Błonnik pokarmowy 18,60 g Sól 1,60 g		Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt,) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt,) pasztet drobiowy 1szt-50g (GLU Psz, SOJ,) twarożek 60g A (MLE,) Pomidor 100g-2szt herbata z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 405,90 kcal Białko ogółem 19,50 g Tłuszcz 12,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 3,90 g Węglowodny przyswajalne 49,90 g cukry suma 8,60 g Błonnik pokarmowy 6,70 g Sól 1,20 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 018,50 kcal Białko ogółem 99,50 g Tłuszcz 51,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 14,50 g Węglowodny przyswajalne 268,50 g cukry suma 53,30 g Błonnik pokarmowy 33,00 g Sól 3,90 g

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadlospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

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

Wydrukował: q. Data i godzina wydruku: 2025-05-12 13:07:35

strona 7 z 16

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-05-21 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-05-21 środa	9- Bogatobiałkowa	Bulka Grahamka 1szt-70g (GLU Psz,)	Skyr jagodowy 150g (MLE,)	Żurek z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL, GLU Żyt.)	Jogurt naturalny 150g-1szt. (MLE,)	Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt,)		Wartość energetyczna[kcal] 1 921,10 kcal Białko ogółem 105,80 g Tłuszcz 50,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 23,00 g Węglowodny przyswajalne 237,90 g cukry suma 49,20 g Błonnik pokarmowy 34,00 g Sól 5,10 g
		Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt,) masło porcjowane 10g (MLE,) Szynka tostowa z kurcząt 60g (SOJ,) Rukola 10g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 100,1/(porcja 430g) = 435,20 kcal Białko ogółem (100g)= 4.6/(porcja 430g) = 19,90 g Tłuszcz (100g)= 2.5/(porcja 430g) = 11,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.6/(porcja 430g) = 6,90 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12.8/(porcja 430g) = 55,70 g cukry suma (100g)= 1.8/(porcja 430g) = 7,90 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.4/(porcja 430g) = 6,10 g Sól (100g)= .3/(porcja 430g) = 1,10 g	Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 82.4/(porcja 150g) = 123,00 kcal Białko ogółem (100g)= 9.7/(porcja 150g) = 14,40 g Tłuszcz (100g)= 0/(porcja 150g) = g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 0/(porcja 150g) = g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11.1/(porcja 150g) = 16,50 g cukry suma (100g)= 11.1/(porcja 150g) = 16,50 g Błonnik pokarmowy (100g)= 0/(porcja 150g) = g Sól (100g)= 0/(porcja 150g) = g	Roladka ze schabu z warzywami duszona w sosie własnym 100g/120ml (GLU Psz, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Kasza jęczmienna 200 g (GLU Psz, MLE,) Fasolka szparagowa duszona 150g Herbata malinowa 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 84.5/(porcja 1000g) = 844,60 kcal Białko ogółem (100g)= 4.4/(porcja 1000g) = 44,20 g Tłuszcz (100g)= 2/(porcja 1000g) = 19,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .5/(porcja 1000g) = 4,50 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11.1/(porcja 1000g) = 111,10 g cukry suma (100g)= .9/(porcja 1000g) = 8,60 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2.1/(porcja 1000g) = 21,20 g Sól (100g)= .3/(porcja 1000g) = 3,40 g	Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 36.2/(porcja 150g) = 54,00 kcal Białko ogółem (100g)= 2.6/(porcja 150g) = 3,80 g Tłuszcz (100g)= 1.3/(porcja 150g) = 2,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .9/(porcja 150g) = 1,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 3.4/(porcja 150g) = 5,10 g cukry suma (100g)= 3.4/(porcja 150g) = 5,10 g Błonnik pokarmowy (100g)= 0/(porcja 150g) = g Sól (100g)= .1/(porcja 150g) = 0,10 g	Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt,) masło porcjowane 10g (MLE,) Twarożek 120g A (MLE,) Pomidor sparzony 100g 2 szt herbata z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 83.6/(porcja 570g) = 464,30 kcal Białko ogółem (100g)= 4.2/(porcja 570g) = 23,50 g Tłuszcz (100g)= 3.1/(porcja 570g) = 17,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.8/(porcja 570g) = 10,20 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 8.9/(porcja 570g) = 49,50 g cukry suma (100g)= 2/(porcja 570g) = 11,10 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.2/(porcja 570g) = 6,70 g Sól (100g)= .1/(porcja 570g) = 0,50 g		

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadlospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

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

Wydrukował: q. Data i godzina wydruku: 2025-05-12 13:07:35

strona 8 z 16

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-05-21 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-05-21 środa	6-Z ograniczeniem łatwo przys. węgl.(Cukrzykowa)	Bułka Grahamka 1szt-70g (GLU Psz.) masło porcjowane 10g (MLE) Szynka tostowa z kurcząt 60g (SOJ.) Rukola 10g Papryka świeża 80g Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 76,6 /(porcja 480g)= 364,70 kcal Białko ogółem (100g)= 3,9 /(porcja 480g)= 18,30 g Tłuszcz (100g)= 2,3 /(porcja 480g)= 10,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,4 /(porcja 480g)= 6,90 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 8,4 /(porcja 480g)= 39,80 g cukry suma (100g)= 1,3 /(porcja 480g)= 6,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,4 /(porcja 480g)= 6,40 g Sól (100g)= .2 /(porcja 480g)= 1,00 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)= 1 /(porcja 150g)= 0,20 g	Żurek z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL, GLU Żyt.) Roladka ze schabu z warzywami duszona w sosie własnym 100g/120ml (GLU Psz, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Kasza gryczana 200g A Surówka z czerwonej kapusty 150g (JAJ, GOR.) Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 90,6 /(porcja 1000g)= 906,30 kcal Białko ogółem (100g)= 4,4 /(porcja 1000g)= 43,80 g Tłuszcz (100g)= 2,3 /(porcja 1000g)= 22,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .4 /(porcja 1000g)= 3,60 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12,4 /(porcja 1000g)= 124,40 g cukry suma (100g)= .7 /(porcja 1000g)= 7,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,7 /(porcja 1000g)= 17,00 g Sól (100g)= .1 /(porcja 1000g)= 0,60 g		Chleb graham 90g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt, masło porcjowane 10g (MLE), pasztet drobiowy 1szt-50g (GLU Psz, SOJ.) twarożek 60g A (MLE), Pomidor 100g-2szt Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 89,3 /(porcja 560g)= 495,90 kcal Białko ogółem (100g)= 3,7 /(porcja 560g)= 20,30 g Tłuszcz (100g)= 3,7 /(porcja 560g)= 20,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,7 /(porcja 560g)= 9,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9,5 /(porcja 560g)= 52,80 g cukry suma (100g)= 2,3 /(porcja 560g)= 13,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,4 /(porcja 560g)= 7,50 g Sól (100g)= .2 /(porcja 560g)= 1,30 g	Pieczynko żytnio-pszenno-razowe 60g (GLU Psz, GLU Żyt, masło 10g (MLE), Ser żółty 30g (MLE), Mix sałat 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)= .5 /(porcja 130g)= 0,60 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 186,20 kcal Białko ogółem 115,60 g Tłuszcz 72,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 32,20 g Węglowodny przyswajalne 246,10 g cukry suma 33,90 g Błonnik pokarmowy 35,90 g Sól 3,70 g

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadłospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

strona 9 z 16

Wydrukował: q. Data i godzina wydruku: 2025-05-12 13:07:35

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-05-21 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-05-21 środa	GL- Bezglutenowa	herbata z cukrem 250 ml chleb bezglutenowy 105g masło porcjowane 10g (MLE) Skry jagodowy 150g (MLE) Szynka tostowa z kurcząt 60g (SOJ.) Rukola 10g Papryka świeża 80g Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 74,3 /(porcja 665g)= 495,50 kcal Białko ogółem (100g)= 4 /(porcja 665g)= 26,80 g Tłuszcz (100g)= 2,3 /(porcja 665g)= 15,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,1 /(porcja 665g)= 7,00 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 8,3 /(porcja 665g)= 55,20 g cukry suma (100g)= 3,8 /(porcja 665g)= 25,40 g Błonnik pokarmowy (100g)= .5 /(porcja 665g)= 3,00 g Sól (100g)= .2 /(porcja 665g)= 1,40 g		Jarzynowa z ziemniakami 300ml bez glutenowa Roladka ze schabu z warzywami duszona w sosie własnym 100g/120ml bezglutenowa A (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Kasza gryczana 250g A Salatka z czerwonej kapusty 150g (JAJ, GOR.) Herbata malinowa 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 97,9 /(porcja 1050g)= 979,20 kcal Białko ogółem (100g)= 4,9 /(porcja 1050g)= 49,20 g Tłuszcz (100g)= 2,2 /(porcja 1050g)= 22,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .4 /(porcja 1050g)= 3,90 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 13,8 /(porcja 1050g)= 138,10 g cukry suma (100g)= 1,7 /(porcja 1050g)= 16,70 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,9 /(porcja 1050g)= 19,30 g Sól (100g)= .2 /(porcja 1050g)= 2,00 g		chleb bezglutenowy 105g masło porcjowane 10g (MLE) Ser żółty 60g A (MLE) Miód porcjowany 1szt-25g Pomidor 100g-2szt herbata z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 98,6 /(porcja 550g)= 547,80 kcal Białko ogółem (100g)= 3,2 /(porcja 550g)= 17,60 g Tłuszcz (100g)= 5,1 /(porcja 550g)= 28,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 3 /(porcja 550g)= 16,70 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10,3 /(porcja 550g)= 57,10 g cukry suma (100g)= 1,5 /(porcja 550g)= 8,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= .4 /(porcja 550g)= 2,40 g Sól (100g)= .4 /(porcja 550g)= 2,10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 022,50 kcal Białko ogółem 93,60 g Tłuszcz 65,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 27,60 g Węglowodny przyswajalne 250,40 g cukry suma 50,30 g Błonnik pokarmowy 24,70 g Sól 5,50 g

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadłospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

strona 10 z 16

Wydrukował: q. Data i godzina wydruku: 2025-05-12 13:07:35

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-05-21 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-05-21 środa	ML- Bezmleczna	Bulka Grahamka 1szt-70g (GLU Psz.) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) Miks tłuszczowy do smarowania 80% 15g Szynka tostowa z kurcząt 60g (SOJ.) Rukola 10g herbata z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 104,1 /(porcja 435g)= 452,40 kcal Białko ogółem (100g)= 4,6 /(porcja 435g)= 19,90 g Tłuszcz (100g)= 3,4 /(porcja 435g)= 14,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,5 /(porcja 435g)= 6,70 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11,9 /(porcja 435g)= 51,80 g cukry suma (100g)= .9 /(porcja 435g)= 3,90 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,4 /(porcja 435g)= 6,10 g Sól (100g)= .3 /(porcja 435g)= 1,10 g		Żurek z ziemniakami 300ml bezmleczny (GLU Psz, SEL, GLU Żyt.) Roladka ze schabu z warzywami duszona w sosie własnym 100g/120ml b/m (GLU Psz, SEL.) Kasza jęczmienna 250g A (GLU Psz.) Fasolka szparagowa duszona 150g Herbata malinowa 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 92,7 /(porcja 1050g)= 927,40 kcal Białko ogółem (100g)= 4,7 /(porcja 1050g)= 46,70 g Tłuszcz (100g)= 2,6 /(porcja 1050g)= 26,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .4 /(porcja 1050g)= 3,50 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11,3 /(porcja 1050g)= 113,40 g cukry suma (100g)= .9 /(porcja 1050g)= 8,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2,4 /(porcja 1050g)= 24,30 g Sól (100g)= .1 /(porcja 1050g)= 0,60 g		Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Miks tłuszczowy do smarowania 80% 15g Jajko gotowane 2szt-100g (JAJ.) Miód porcjowany 2szt-50g Pomidor sparzony 100g 2 szt herbata z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 108,9 /(porcja 605g)= 640,50 kcal Białko ogółem (100g)= 3,6 /(porcja 605g)= 21,30 g Tłuszcz (100g)= 3,8 /(porcja 605g)= 22,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,4 /(porcja 605g)= 8,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 14,6 /(porcja 605g)= 85,80 g cukry suma (100g)= 1,2 /(porcja 605g)= 7,30 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,1 /(porcja 605g)= 6,60 g Sól (100g)= .1 /(porcja 605g)= 0,40 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 020,30 kcal Białko ogółem 87,90 g Tłuszcz 63,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 18,50 g Węglowodny przyswajalne 251,00 g cukry suma 20,00 g Błonnik pokarmowy 37,00 g Sól 2,10 g

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadlospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

strona 11 z 16

Wydrukował: q. Data i godzina wydruku: 2025-05-12 13:07:35

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-05-21 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-05-21 środa	We- Wegetariańska	Bulka Grahamka 1szt-70g (GLU Psz.) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Skyr jagodowy 150g (MLE.) Jajko gotowane 2szt-100g (JAJ.) Rukola 10g Papryka świeża 80g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 87,9 /(porcja 700g)= 627,80 kcal Białko ogółem (100g)= 5 /(porcja 700g)= 36,00 g Tłuszcz (100g)= 2,6 /(porcja 700g)= 18,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,2 /(porcja 700g)= 8,60 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10,5 /(porcja 700g)= 75,30 g cukry suma (100g)= 3,9 /(porcja 700g)= 27,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,1 /(porcja 700g)= 7,70 g Sól (100g)= .1 /(porcja 700g)= 1,00 g		Żurek z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL, GLU Żyt.) Gulasz z soczewicy czerwonej z fasolką szparagową i cukinią 200g Kasza gryczana 200g A Salatka z czerwonej kapusty 150g (JAJ, GOR.) Herbata malinowa 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 93,2 /(porcja 1100g)= 1 035,40 kcal Białko ogółem (100g)= 3,3 /(porcja 1100g)= 36,40 g Tłuszcz (100g)= 1,7 /(porcja 1100g)= 19,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .2 /(porcja 1100g)= 2,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 15,1 /(porcja 1100g)= 167,40 g cukry suma (100g)= 1,7 /(porcja 1100g)= 18,30 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2,4 /(porcja 1100g)= 26,50 g Sól (100g)= .1 /(porcja 1100g)= 1,50 g		Chleb graham 60g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt.) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) Masło porcjowane 10g W (MLE.) Ser żółty 60g A (MLE.) Pomidor 100g-2szt herbata z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 104,7 /(porcja 510g)= 523,40 kcal Białko ogółem (100g)= 5,2 /(porcja 510g)= 25,90 g Tłuszcz (100g)= 5,2 /(porcja 510g)= 25,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 3,6 /(porcja 510g)= 17,80 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9,3 /(porcja 510g)= 46,40 g cukry suma (100g)= 1,3 /(porcja 510g)= 6,40 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,3 /(porcja 510g)= 6,60 g Sól (100g)= .2 /(porcja 510g)= 1,10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 186,60 kcal Białko ogółem 98,30 g Tłuszcz 63,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 28,70 g Węglowodny przyswajalne 289,10 g cukry suma 52,50 g Błonnik pokarmowy 40,80 g Sól 3,60 g

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadlospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

strona 12 z 16

Wydrukował: q. Data i godzina wydruku: 2025-05-12 13:07:35

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-05-21 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-05-21 środa C1- Dieta podstawowa	Herbata z cukrem 250ml A Bułka Grahamka 1szt-70g (<i>GLU Psz,</i>) Chleb żytnio- pszenny 30g (<i>GLU Psz, GLU Żyt,</i>) masło porcjowane 10g (<i>MLE,</i>) Syr jagodowy 150g (<i>MLE,</i>) Szynka tostowa z kurcząt 60g (<i>SOJ,</i>) Rukola 10g Papryka świeża 80g Wartość energetyczna[kcal] 584,00 kcal Białko ogółem 35,30 g Tłuszcz 11,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 7,00 g Węglowodny przyswajalne 75,90 g cukry suma 28,10 g Błonnik pokarmowy 7,70 g Sól 1,10 g		Żurek z ziemniakami 300ml A (<i>GLU Psz, MLE, SEL, GLU Żyt,</i>) Roladka ze schabu z warzywami duszona w sosie własnym 100g/120ml (<i>GLU Psz, JAJ, MLE, SEL, GOR,</i>) Kasza gryczana 200g A Salatka z czerwonej kapusty 150g (<i>JAJ, GOR,</i>) Herbata malinowa 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 995,40 kcal Białko ogółem 44,70 g Tłuszcz 23,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 3,80 g Węglowodny przyswajalne 142,60 g cukry suma 16,60 g Błonnik pokarmowy 18,60 g Sól 1,60 g		Chleb graham 60g (<i>GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt,</i>) Chleb żytnio- pszenny 30g (<i>GLU Psz, GLU Żyt,</i>) masło porcjowane 10g (<i>MLE,</i>) pasztet drobiowy 1szt-50g (<i>GLU Psz, SOJ,</i>) Ser żółty 40g (<i>MLE,</i>) Pomidor 100g-2szt herbata z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 538,10 kcal Białko ogółem 24,20 g Tłuszcz 26,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 14,60 g Węglowodny przyswajalne 48,10 g cukry suma 6,40 g Błonnik pokarmowy 6,60 g Sól 1,60 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 117,50 kcal Białko ogółem 104,20 g Tłuszcz 62,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 25,40 g Węglowodny przyswajalne 266,60 g cukry suma 51,10 g Błonnik pokarmowy 32,90 g Sól 4,30 g

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-05-21 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-05-21 środa C2- Dieta Latwostrawna	Bułka Grahamka 1szt-70g (<i>GLU Psz,</i>) Chleb żytnio- pszenny 30g (<i>GLU Psz, GLU Żyt,</i>) masło porcjowane 10g (<i>MLE,</i>) Syr jagodowy 150g (<i>MLE,</i>) Szynka tostowa z kurcząt 60g (<i>SOJ,</i>) Rukola 10g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 558,20 kcal Białko ogółem 34,30 g Tłuszcz 11,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 6,90 g Węglowodny przyswajalne 72,20 g cukry suma 24,40 g Błonnik pokarmowy 6,10 g Sól 1,10 g		Żurek z ziemniakami 500ml A (<i>GLU Psz, MLE, SEL, GLU Żyt,</i>) Roladka ze schabu z warzywami duszona w sosie własnym 100g/120ml (<i>GLU Psz, JAJ, MLE, SEL, GOR,</i>) kasza jęczmienna 200g (<i>GLU Psz,</i>) Fasolka szparagowa duszona 150g Herbata malinowa 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 1 058,20 kcal Białko ogółem 46,50 g Tłuszcz 34,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 5,30 g Węglowodny przyswajalne 128,10 g cukry suma 10,70 g Błonnik pokarmowy 27,00 g Sól 0,50 g		Chleb graham 60g (<i>GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt,</i>) Chleb żytnio- pszenny 30g (<i>GLU Psz, GLU Żyt,</i>) masło porcjowane 10g (<i>MLE,</i>) Twarożek 120g A (<i>MLE,</i>) Pomidor sparzony 100g 2 szt herbata z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 464,30 kcal Białko ogółem 23,50 g Tłuszcz 17,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 10,20 g Węglowodny przyswajalne 49,50 g cukry suma 11,10 g Błonnik pokarmowy 6,70 g Sól 0,50 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 080,70 kcal Białko ogółem 104,30 g Tłuszcz 62,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22,40 g Węglowodny przyswajalne 249,80 g cukry suma 46,20 g Błonnik pokarmowy 39,80 g Sól 2,10 g

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-05-21 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-05-21 środa	C3-Ograniczenie łatw.przys. węgli(CukrzykowaMaki)	Bulka Grahamka 1szt-70g (GLU Psz, MLE)	Skyr naturalny 150g (MLE,)	Żurek z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL, GLU Żyt,)		Chleb graham 90g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt,)	Pieczywo żytnio-pszenno-razowe 60g (GLU Psz, GLU Żyt,)	Wartość energetyczna[kcal] 2
		masło porcjowane 10g (MLE,)	Wartość energetyczna[kcal] 96,00 kcal	Roladka ze schabu z warzywami duszona w sosie własnym 100g/120ml (GLU Psz, JAJ, MLE, SEL, GOR,)		masło porcjowane 10g (MLE,)	Ser żółty 60g A (MLE,)	355,80 kcal
		Jajko gotowane 1szt-50g (JAJ,)	Białko ogółem 18,00 g			pasztet drobiowy 1szt-50g (GLU Psz, SOJ,)	Mix salat 30g	Białko ogółem 141,80 g
		Szynka tostowa z kurcząt 80g A (SOJ,)	Tłuszcz g	Kasza gryczana 200g A		Twarożek 120g A (MLE,)	Wartość energetyczna[kcal] 309,90 kcal	Tłuszcz 78,00 g
		Rukola 10g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem g	Surówka z czerwonej kapusty 150g (JAJ, GOR,)		Pomidor 100g-2szt	Białko ogółem 20,30 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 35,70 g
		Papryka świeża 80g	Węglowodny przyswajalne 6,20 g	Herbata bez cukru 250 ml		Herbata bez cukru 250 ml	Tłuszcz 15,20 g	Węglowodny przyswajalne 249,20 g
		Herbata bez cukru 250 ml	cukry suma 6,20 g				Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 11,00 g	cukry suma 37,50 g
		Wartość energetyczna[kcal] 460,60 kcal	Błonnik pokarmowy g			Wartość energetyczna[kcal] 598,40 kcal		Błonnik pokarmowy 35,90 g
		Białko ogółem 27,20 g	Sól 0,20 g	Herbata bez cukru 250 ml		Białko ogółem 30,50 g	Węglowodny przyswajalne 23,20 g	Sól 4,00 g
		Tłuszcz 16,50 g		Wartość energetyczna[kcal] 890,90 kcal		Tłuszcz 26,10 g	cukry suma 1,70 g	
		Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 8,60 g		Białko ogółem 45,80 g		Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 12,60 g	Błonnik pokarmowy 5,00 g	
		Węglowodny przyswajalne 40,40 g		Tłuszcz 20,20 g		Węglowodny przyswajalne 55,00 g	Sól 0,80 g	
		cukry suma 6,10 g		Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 3,50 g		cukry suma 16,50 g		
		Błonnik pokarmowy 6,40 g		Węglowodny przyswajalne 124,40 g		Błonnik pokarmowy 7,50 g		
		Sól 1,10 g		cukry suma 7,00 g		Sól 1,30 g		
				Błonnik pokarmowy 17,00 g				
				Sól 0,60 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 2025-05-21 KUCHNIA SZPITALNA

2025-05-21 środa						
P1- Dieta Podstawowa Dziecięca						
Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
Herbata z cukrem 250ml A Bulka Grahamka 1szt-70g (GLU Psz, masło porcjowane 10g (MLE), Szynka tostowa z kurcząt 60g (SOJ), Rukola 10g Papryka świeża 80g Wartość energetyczna[kcal] 383,90 kcal Białko ogółem 18,20 g Tłuszcz 10,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 6,90 g Węglowodny przyswajalne 44,70 g cukry suma 11,00 g Błonnik pokarmowy 6,40 g Sól 1,00 g	Skyr jagodowy 150g (MLE) Wartość energetyczna[kcal] 123,00 kcal Białko ogółem 14,40 g Tłuszcz g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem g Węglowodny przyswajalne 16,50 g cukry suma 16,50 g Błonnik pokarmowy g Sól g	Żurek z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL, GLU Żyt), Roladka ze schabu z warzywami duszona w sosie własnym 100g/120ml (GLU Psz, JAJ, MLE, SEL, GOR), kasza gryczana gotowana 100g Salatka z czerwonej kapusty 100g got (JAJ, GOR), Herbata malinowa 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 719,90 kcal Białko ogółem 37,60 g Tłuszcz 16,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 3,00 g Węglowodny przyswajalne 99,20 g cukry suma 10,20 g Błonnik pokarmowy 13,80 g Sól 1,00 g	Jabłko 150g Wartość energetyczna[kcal] 54,80 kcal Białko ogółem 0,40 g Tłuszcz 0,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem g Węglowodny przyswajalne 11,10 g cukry suma 10,60 g Błonnik pokarmowy 2,20 g Sól g	Chleb graham 30g (GLU Psz, GLU Jęcz, GLU Żyt), Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt), masło porcjowane 10g (MLE), pasztet drobiowy 1szt-50g (GLU Psz, SOJ), Ser żółty 40g (MLE), Pomidor 100g-2szt herbata z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 462,50 kcal Białko ogółem 20,90 g Tłuszcz 26,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 14,50 g Węglowodny przyswajalne 34,60 g cukry suma 5,40 g Błonnik pokarmowy 4,50 g Sól 1,50 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 744,10 kcal Białko ogółem 91,50 g Tłuszcz 54,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 24,40 g Węglowodny przyswajalne 206,10 g cukry suma 53,70 g Błonnik pokarmowy 26,90 g Sól 3,50 g	

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