

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2026-05-24 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-24 niedziela D01- Podstawowa	<p>Chleb żytnio- pszenny 60g (GLU Psz, GLU Żyt.) Pieczywo żytnio-pszenno-razowe 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Ser żółty 60g A (MLE) Pomidor 100g-2szt Kakao z cukrem 250 ml A (MLE) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 140 /(porcja 510g)= 700,20 kcal Białko ogółem (100g)= 6,5 /(porcja 510g)= 32,40 g Tłuszcz (100g)= 6,5 /(porcja 510g)= 32,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 4 /(porcja 510g)= 20,00 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 13,6 /(porcja 510g)= 67,80 g cukry suma (100g)= 2,7 /(porcja 510g)= 13,50 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2,1 /(porcja 510g)= 10,50 g Sól (100g)= ,3 /(porcja 510g)= 1,60 g Sód (100g)= 71,4 /(porcja 510g)= 356,80 mg</p>		<p>Kalafiorowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL) Pieczeń rzymska pieczona 100g (GLU Psz, JAJ, SOJ, GLU Jęcz.) Sos naturalny 120g A (GLU Psz, MLE) kasza jęczmienna 200g (GLU Psz) Surówka wiejska 150g G (JAJ, GOR) herbata dzika róża/ jablko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 79,1 /(porcja 1120g)= 879,30 kcal Białko ogółem (100g)= 3,4 /(porcja 1120g)= 37,20 g Tłuszcz (100g)= 2,3 /(porcja 1120g)= 25,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= ,3 /(porcja 1120g)= 3,70 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10,2 /(porcja 1120g)= 113,10 g cukry suma (100g)= 2,2 /(porcja 1120g)= 24,40 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2,3 /(porcja 1120g)= 25,10 g Sól (100g)= ,1 /(porcja 1120g)= 1,50 g Sód (100g)= 4,9 /(porcja 1120g)= 54,70 mg</p>	<p>Herbata z cukrem 250ml A Skr owocowy 150g (MLE) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 35,9 /(porcja 400g)= 143,70 kcal Białko ogółem (100g)= 3,6 /(porcja 400g)= 14,50 g Tłuszcz (100g)= 0 /(porcja 400g)= g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 0 /(porcja 400g)= g Węglowodny przyswajalne (100g)= 5,4 /(porcja 400g)= 21,50 g cukry suma (100g)= 5,4 /(porcja 400g)= 21,50 g Błonnik pokarmowy (100g)= 0 /(porcja 400g)= g Sól (100g)= 0 /(porcja 400g)= g Sód (100g)= 1,9 /(porcja 400g)= 7,80 mg</p>	<p>chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Golonkowa delikatesowa z indyka 40g (GLU Psz, SEL, GOR) Sałatka bawarska 120g (JAJ, GOR) Rukola 10g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 127,4 /(porcja 520g)= 670,60 kcal Białko ogółem (100g)= 3,1 /(porcja 520g)= 16,50 g Tłuszcz (100g)= 3,5 /(porcja 520g)= 18,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,6 /(porcja 520g)= 8,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10,6 /(porcja 520g)= 55,50 g cukry suma (100g)= 2,2 /(porcja 520g)= 11,50 g Błonnik pokarmowy (100g)= ,9 /(porcja 520g)= 4,50 g Sól (100g)= ,4 /(porcja 520g)= 2,00 g Sód (100g)= 87,7 /(porcja 520g)= 461,70 mg</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 393,80 kcal Białko ogółem 100,60 g Tłuszcz 76,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 32,10 g Węglowodny przyswajalne 257,90 g cukry suma 70,90 g Błonnik pokarmowy 40,10 g Sól 5,10 g Sód 881,00 mg</p>	

19.05.2024. ulsept  
STARSZY DIETETYK

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2026-05-24 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-24 niedziela D02-Latwostrawna	<p>chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Twarożek naturalny 120g A (MLE) Pomidor sparzony 100g 2 szt Kakao z cukrem 250 ml A (MLE) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 122,6 /(porcja 570g)= 680,90 kcal Białko ogółem (100g)= 5,5 /(porcja 570g)= 30,50 g Tłuszcz (100g)= 4,6 /(porcja 570g)= 25,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2,4 /(porcja 570g)= 13,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 14,1 /(porcja 570g)= 78,50 g cukry suma (100g)= 3,3 /(porcja 570g)= 18,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,7 /(porcja 570g)= 9,50 g Sól (100g)= ,1 /(porcja 570g)= 0,80 g Sód (100g)= 112,9 /(porcja 570g)= 627,40 mg</p>		<p>Kalafiorowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL) Pieczeń rzymska pieczona 100g (GLU Psz, JAJ, SOJ, GLU Jęcz.) Sos naturalny 120g A (GLU Psz, MLE) kasza jęczmienna 200g (GLU Psz) Marchew baby z pietruszką i olejem 150g A herbata dzika róża/ jablko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 70,9 /(porcja 1120g)= 787,30 kcal Białko ogółem (100g)= 3,3 /(porcja 1120g)= 37,00 g Tłuszcz (100g)= 1,7 /(porcja 1120g)= 18,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= ,3 /(porcja 1120g)= 3,20 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9,3 /(porcja 1120g)= 103,70 g cukry suma (100g)= 1,8 /(porcja 1120g)= 19,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2,2 /(porcja 1120g)= 24,50 g Sól (100g)= ,1 /(porcja 1120g)= 0,60 g Sód (100g)= 14,4 /(porcja 1120g)= 159,60 mg</p>	<p>Herbata bez cukru 250 ml Skr owocowy 150g (MLE) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 31,1 /(porcja 400g)= 124,40 kcal Białko ogółem (100g)= 3,6 /(porcja 400g)= 14,50 g Tłuszcz (100g)= 0 /(porcja 400g)= g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 0 /(porcja 400g)= g Węglowodny przyswajalne (100g)= 4,1 /(porcja 400g)= 16,50 g cukry suma (100g)= 4,1 /(porcja 400g)= 16,50 g Błonnik pokarmowy (100g)= 0 /(porcja 400g)= g Sól (100g)= 0 /(porcja 400g)= g Sód (100g)= 3,9 /(porcja 400g)= 15,40 mg</p>	<p>chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Golonkowa delikatesowa z indyka 40g (GLU Psz, SEL, GOR) Sałatka bawarska 120g (JAJ, GOR) Rukola 10g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 127,4 /(porcja 520g)= 670,60 kcal Białko ogółem (100g)= 3,1 /(porcja 520g)= 16,50 g Tłuszcz (100g)= 3,5 /(porcja 520g)= 18,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,6 /(porcja 520g)= 8,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10,6 /(porcja 520g)= 55,50 g cukry suma (100g)= 2,2 /(porcja 520g)= 11,50 g Błonnik pokarmowy (100g)= ,9 /(porcja 520g)= 4,50 g Sól (100g)= ,4 /(porcja 520g)= 2,00 g Sód (100g)= 87,7 /(porcja 520g)= 461,70 mg</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 263,20 kcal Białko ogółem 98,50 g Tłuszcz 63,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 25,00 g Węglowodny przyswajalne 254,20 g cukry suma 66,00 g Błonnik pokarmowy 38,50 g Sól 3,40 g Sód 1 264,10 mg</p>	

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2026-05-24 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-24 niedziela DZIECI P01B- Dieta Podstawowa Dziecięca	Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) Pieczywo żytnio-pszenno-razowe 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Ser żółty 60g A (MLE) Pomidor 100g-2szt Kakao z cukrem 250 ml A (MLE) Wartość energetyczna[kcal] 623,10 kcal Białko ogółem 29,70 g Tłuszcz 32,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 19,90 g Węglowodny przyswajalne 53,10 g cukry suma 12,90 g Błonnik pokarmowy 9,20 g Sól 1,50 g Sód 220,90 mg	Pomarańcza 150g Wartość energetyczna[kcal] 50,80 kcal Białko ogółem 1,00 g Tłuszcz 0,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem g Węglowodny przyswajalne 10,20 g cukry suma 9,40 g Błonnik pokarmowy 2,10 g Sól g Sód 3,20 mg	Kalafiorowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL.) Pieczeń rzymska pieczona 100g (GLU Psz, JAJ, SOJ, GLU Jęcz.) Sos naturalny 120g A (GLU Psz, MLE.) Kasza jęczmienna gotowana 100g (GLU Psz.) Surowka wiejska 100g G (JAJ, GOR.) herbata dzika róża/ jabłko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 636,80 kcal Białko ogółem 30,20 g Tłuszcz 19,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 3,20 g Węglowodny przyswajalne 76,80 g cukry suma 17,70 g Błonnik pokarmowy 17,00 g Sól 1,00 g Sód 93,60 mg	Herbata owocowa z cukrem 250ml Skyr owocowy 150g (MLE) Wartość energetyczna[kcal] 163,60 kcal Białko ogółem 14,50 g Tłuszcz g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem g Węglowodny przyswajalne 26,50 g cukry suma 26,50 g Błonnik pokarmowy g Sól g Sód 7,80 mg	Chleb żytnio- pszenny 60g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Golonkowa delikatesowa z indyka 40g (GLU Psz, SEL, GOR.) Salatka bawarska 120g (JAJ, GOR.) Rukola 10g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 567,80 kcal Białko ogółem 12,90 g Tłuszcz 17,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 8,20 g Węglowodny przyswajalne 35,90 g cukry suma 10,70 g Błonnik pokarmowy 2,80 g Sól 1,80 g Sód 280,50 mg	Wartość energetyczna[kcal] 2 042,10 kcal Białko ogółem 88,30 g Tłuszcz 69,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 31,30 g Węglowodny przyswajalne 202,50 g cukry suma 77,20 g Błonnik pokarmowy 31,10 g Sól 4,30 g Sód 606,00 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 2026-05-24 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-24 niedziela D05-Latwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Bulka pszenna 100g (GLU Psz, SOJ, GLU Jęcz.) Twarożek naturalny 120g A (MLE) Pomidor sparzony 100g 2 szt Kakao z cukrem 250 ml A (MLE) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 110,4 /porcja 570g)= 613,10 kcal Białko ogółem (100g)= 5,5 /porcja 570g)= 30,60 g Tłuszcz (100g)= 3 /porcja 570g)= 16,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,4 /porcja 570g)= 7,90 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 14,8 /porcja 570g)= 82,50 g cukry suma (100g)= 3,3 /porcja 570g)= 18,40 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,5 /porcja 570g)= 8,60 g Sól (100g)= 4 /porcja 570g)= 2,00 g Sód (100g)= 31,2 /porcja 570g)= 173,50 mg	Herbata z cukrem 250ml A jogurt naturalny 1szt-100g (MLE) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 26,3 /porcja 350g)= 90,70 kcal Białko ogółem (100g)= 1,5 /porcja 350g)= 5,30 g Tłuszcz (100g)= 4 /porcja 350g)= 1,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 3 /porcja 350g)= 0,90 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 4,4 /porcja 350g)= 15,20 g cukry suma (100g)= 3,4 /porcja 350g)= 11,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1 /porcja 350g)= 0,20 g Sól (100g)= 0 /porcja 350g)= 0,10 g Sód (100g)= 16,2 /porcja 350g)= 55,80 mg	Kalafiorowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL.) Pieczeń rzymska pieczona 100g (GLU Psz, JAJ, SOJ, GLU Jęcz.) Kasza jęczmienna 250g A (GLU Psz.) Marchew baby z pietruszka i olejem 150g A herbata dzika róża/ jabłko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 82,6 /porcja 1050g)= 825,90 kcal Białko ogółem (100g)= 3,9 /porcja 1050g)= 38,70 g Tłuszcz (100g)= 1,8 /porcja 1050g)= 18,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 3 /porcja 1050g)= 3,10 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11,2 /porcja 1050g)= 112,00 g cukry suma (100g)= 1,9 /porcja 1050g)= 19,40 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2,6 /porcja 1050g)= 26,20 g Sól (100g)= 1 /porcja 1050g)= 0,60 g Sód (100g)= 15,8 /porcja 1050g)= 157,70 mg	Herbata z cukrem 250ml A Skyr owocowy 150g (MLE) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 35,9 /porcja 400g)= 143,70 kcal Białko ogółem (100g)= 3,6 /porcja 400g)= 14,50 g Tłuszcz (100g)= 0 /porcja 400g)= g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 0 /porcja 400g)= g Węglowodny przyswajalne (100g)= 5,4 /porcja 400g)= 21,50 g cukry suma (100g)= 5,4 /porcja 400g)= 21,50 g Błonnik pokarmowy (100g)= 0 /porcja 400g)= g Sól (100g)= 0 /porcja 400g)= g Sód (100g)= 1,9 /porcja 400g)= 7,80 mg	Bulka pszenna 100g (GLU Psz, SOJ, GLU Jęcz.) Golonkowa delikatesowa z indyka 60g (GLU Psz, SEL, GOR.) Rukola 10g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 86,6 /porcja 420g)= 361,00 kcal Białko ogółem (100g)= 4,3 /porcja 420g)= 17,70 g Tłuszcz (100g)= 1,2 /porcja 420g)= 4,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 3 /porcja 420g)= 1,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 14,4 /porcja 420g)= 60,00 g cukry suma (100g)= 1,8 /porcja 420g)= 7,40 g Błonnik pokarmowy (100g)= 9 /porcja 420g)= 3,60 g Sól (100g)= 5 /porcja 420g)= 2,20 g Sód (100g)= 1,9 /porcja 420g)= 7,80 mg	Wartość energetyczna[kcal] 2 034,40 kcal Białko ogółem 106,80 g Tłuszcz 41,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 13,30 g Węglowodny przyswajalne 291,20 g cukry suma 78,50 g Błonnik pokarmowy 38,60 g Sól 4,90 g Sód 402,60 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 2026-05-24 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-24 niedziela D07- Bogalohakowa	chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Żyt), masło porcjowane 10g (MLE), Twarożek naturalny 120g A (MLE), Pomidor sparzony 100g 2 szt Kakao z cukrem 250 ml A (MLE), Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 122,6/(porcja 570g)= 680,90 kcal Białko ogółem (100g)= 5,5/(porcja 570g)= 30,50 g Tłuszcz (100g)= 4,6/(porcja 570g)= 25,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2,4/(porcja 570g)= 13,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 14,1/(porcja 570g)= 78,50 g cukry suma (100g)= 3,3/(porcja 570g)= 18,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,7/(porcja 570g)= 9,50 g Sól (100g)= 0,80 g Sód (100g)= 112,9/(porcja 570g)= 627,40 mg	Herbata z cukrem 250ml A jogurt naturalny 1sz1-100g (MLE), Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 26,3/(porcja 350g)= 90,70 kcal Białko ogółem (100g)= 1,5/(porcja 350g)= 5,30 g Tłuszcz (100g)= 4/(porcja 350g)= 1,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 0,3/(porcja 350g)= 0,90 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 4,4/(porcja 350g)= 15,20 g cukry suma (100g)= 3,4/(porcja 350g)= 11,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= 0,1/(porcja 350g)= 0,20 g Sól (100g)= 0/(porcja 350g)= 0,10 g Sód (100g)= 16,2/(porcja 350g)= 55,80 mg	Kalafiorowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL), Pieczeń rzymska pieczona 100g (GLU Psz, JAJ, SOJ, GLU Jęcz), Sos naturalny 120g A (GLU Psz, MLE), kasza jęczmienna 200g (GLU Psz), Marchew baby z pietruszką i olejem 150g A herbata dzika róża/ jabłko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 70,9/(porcja 1120g)= 787,30 kcal Białko ogółem (100g)= 3,3/(porcja 1120g)= 37,00 g Tłuszcz (100g)= 1,7/(porcja 1120g)= 18,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 0,3/(porcja 1120g)= 3,20 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9,3/(porcja 1120g)= 103,70 g cukry suma (100g)= 1,8/(porcja 1120g)= 19,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2,2/(porcja 1120g)= 24,50 g Sól (100g)= 0,60 g Sód (100g)= 14,4/(porcja 1120g)= 159,60 mg	Herbata z cukrem 250ml A Skr owocowy 150g (MLE), Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 35,9/(porcja 400g)= 143,70 kcal Białko ogółem (100g)= 3,6/(porcja 400g)= 14,50 g Tłuszcz (100g)= 0/(porcja 400g)= g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 0/(porcja 400g)= g Węglowodny przyswajalne (100g)= 5,4/(porcja 400g)= 21,50 g cukry suma (100g)= 5,4/(porcja 400g)= 21,50 g Błonnik pokarmowy (100g)= 0/(porcja 400g)= g Sól (100g)= 0/(porcja 400g)= g Sód (100g)= 1,9/(porcja 400g)= 7,80 mg	chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Żyt), masło porcjowane 10g (MLE), Golonkowa delikatesowa z indyka 40g (GLU Psz, SEL, GOR), Salatka bawarska 120g (JAJ, GOR), Rukola 10g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 127,4/(porcja 520g)= 670,60 kcal Białko ogółem (100g)= 3,1/(porcja 520g)= 16,50 g Tłuszcz (100g)= 3,5/(porcja 520g)= 18,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,6/(porcja 520g)= 8,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10,6/(porcja 520g)= 55,50 g cukry suma (100g)= 2,2/(porcja 520g)= 11,50 g Błonnik pokarmowy (100g)= 0,9/(porcja 520g)= 4,50 g Sól (100g)= 0,4/(porcja 520g)= 2,00 g Sód (100g)= 87,7/(porcja 520g)= 461,70 mg	Wartość energetyczna[kcal] 2 373,20 kcal Białko ogółem 103,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 25,90 g Węglowodny przyswajalne 274,40 g cukry suma 82,80 g Błonnik pokarmowy 38,70 g Sól 3,50 g Sód 1 312,30 mg	

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2026-05-24 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-24 niedziela D03-Z ograniczeniem lakto przys.węgl(Cukrzycowa)	Pieczywo żytnio-pszenno-razowe 90g (GLU Psz, GLU Żyt), masło porcjowane 10g (MLE), Ser żółty 60g A (MLE), Pomidor 100g-2szt Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 93,2/(porcja 510g)= 465,80 kcal Białko ogółem (100g)= 4,7/(porcja 510g)= 23,50 g Tłuszcz (100g)= 4,8/(porcja 510g)= 24,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 3,3/(porcja 510g)= 16,70 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 7,4/(porcja 510g)= 37,00 g cukry suma (100g)= 1/(porcja 510g)= 5,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,7/(porcja 510g)= 8,40 g Sól (100g)= 4/(porcja 510g)= 2,00 g Sód (100g)= 4,8/(porcja 510g)= 24,00 mg	Herbata bez cukru 250 ml Skr naturalny 150g (MLE), Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 24,4/(porcja 400g)= 97,40 kcal Białko ogółem (100g)= 4,5/(porcja 400g)= 18,10 g Tłuszcz (100g)= 0/(porcja 400g)= g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 0/(porcja 400g)= g Węglowodny przyswajalne (100g)= 1,5/(porcja 400g)= 6,20 g cukry suma (100g)= 1,5/(porcja 400g)= 6,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= 0/(porcja 400g)= g Sól (100g)= 0,1/(porcja 400g)= 0,20 g Sód (100g)= 3,9/(porcja 400g)= 15,40 mg	Kalafiorowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL), Pieczeń rzymska pieczona 100g (GLU Psz, JAJ, SOJ, GLU Jęcz), Sos naturalny 120g A (GLU Psz, MLE), kasza jęczmienna 200g (GLU Psz), Surówka wiejska 150g G (JAJ, GOR), Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 77,4/(porcja 1120g)= 860,10 kcal Białko ogółem (100g)= 3,4/(porcja 1120g)= 37,30 g Tłuszcz (100g)= 2,3/(porcja 1120g)= 25,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 0,3/(porcja 1120g)= 3,70 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9,7/(porcja 1120g)= 108,10 g cukry suma (100g)= 1,7/(porcja 1120g)= 19,40 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2,3/(porcja 1120g)= 25,10 g Sól (100g)= 0,1/(porcja 1120g)= 1,60 g Sód (100g)= 5,6/(porcja 1120g)= 62,40 mg		Pieczywo żytnio-pszenno-razowe 90g (GLU Psz, GLU Żyt), masło porcjowane 10g (MLE), Golonkowa delikatesowa z indyka 40g (GLU Psz, SEL, GOR), Salatka bawarska 120g (JAJ, GOR), Rukola 10g Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 110,8/(porcja 520g)= 583,30 kcal Białko ogółem (100g)= 2,8/(porcja 520g)= 14,50 g Tłuszcz (100g)= 3,5/(porcja 520g)= 18,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,6/(porcja 520g)= 8,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 6,6/(porcja 520g)= 34,80 g cukry suma (100g)= 1,3/(porcja 520g)= 6,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,4/(porcja 520g)= 7,40 g Sól (100g)= 0,5/(porcja 520g)= 2,90 g Sód (100g)= 3,1/(porcja 520g)= 16,30 mg	Pieczywo żytnio-pszenno-razowe 60g (GLU Psz, GLU Żyt), masło porcjowane 10g (MLE), Golonkowa delikatesowa z indyka 40g (GLU Psz, SEL, GOR), Ogórek 30g Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 137,2/(porcja 130g)= 178,20 kcal Białko ogółem (100g)= 7,9/(porcja 130g)= 10,30 g Tłuszcz (100g)= 2,6/(porcja 130g)= 3,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 0,8/(porcja 130g)= 1,00 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 18,3/(porcja 130g)= 23,80 g cukry suma (100g)= 1,5/(porcja 130g)= 2,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= 3,8/(porcja 130g)= 4,90 g Sól (100g)= 1/(porcja 130g)= 1,20 g Sód (100g)= 1,8/(porcja 130g)= 2,40 mg	Wartość energetyczna[kcal] 2 184,80 kcal Białko ogółem 103,70 g Tłuszcz 70,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 29,80 g Węglowodny przyswajalne 209,90 g cukry suma 39,60 g Błonnik pokarmowy 45,80 g Sól 7,90 g Sód 120,50 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2026-05-24 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-24 niedziela GL- Bezglutenowa	<p>chleb bezglutenowy 105g masło porcjowane 10g (MLE) Ser żółty 60g A (MLE) Pomidor 100g-2szt Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 92 / (porcja 525g) = 484,00 kcal Białko ogółem (100g)= 3,3 / (porcja 525g) = 17,50 g Tłuszcz (100g)= 5,4 / (porcja 525g) = 28,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 3,2 / (porcja 525g) = 16,70 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 7,8 / (porcja 525g) = 41,20 g cukry suma (100g)= 2,2 / (porcja 525g) = 11,60 g Błonnik pokarmowy (100g)= .5 / (porcja 525g) = 2,40 g Sól (100g)= .4 / (porcja 525g) = 2,10 g Sód (100g)= 3,1 / (porcja 525g) = 16,30 mg</p>		<p>Kalafiorowa z ziemniakami 300ml bez glutenu (SEL) Pieczeń rzymska wieprzowa pieczona 100g bez glutenowa i bezmleczna (JAJ) Sos naturalny 120ml bezglutenowy (MLE) Ziemniaki 300g A Surówka wiejska 150g G (JAJ, GOR) herbata dzika róża/ jabłko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 73,9 / (porcja 1220g) = 923,50 kcal Białko ogółem (100g)= 2,5 / (porcja 1220g) = 31,40 g Tłuszcz (100g)= 2,1 / (porcja 1220g) = 26,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .3 / (porcja 1220g) = 3,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10,6 / (porcja 1220g) = 131,90 g cukry suma (100g)= 2,2 / (porcja 1220g) = 27,70 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2,6 / (porcja 1220g) = 32,60 g Sól (100g)= .1 / (porcja 1220g) = 1,60 g Sód (100g)= 12,9 / (porcja 1220g) = 161,60 mg</p>	<p>Herbata z cukrem 250ml A Skyr owocowy 150g (MLE) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 35,9 / (porcja 400g) = 143,70 kcal Białko ogółem (100g)= 3,6 / (porcja 400g) = 14,50 g Tłuszcz (100g)= 0 / (porcja 400g) = g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 0 / (porcja 400g) = g Węglowodny przyswajalne (100g)= 5,4 / (porcja 400g) = 21,50 g cukry suma (100g)= 5,4 / (porcja 400g) = 21,50 g Błonnik pokarmowy (100g)= 0 / (porcja 400g) = g Sól (100g)= 0 / (porcja 400g) = g Sód (100g)= 1,9 / (porcja 400g) = 7,80 mg</p>	<p>chleb bezglutenowy 105g masło porcjowane 10g (MLE) Szynka tostowa z kurcząt 40g (SOJ) Salatka bawarska 120g (JAJ, GOR) Rukola 10g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 114,8 / (porcja 535g) = 604,30 kcal Białko ogółem (100g)= 1,8 / (porcja 535g) = 9,60 g Tłuszcz (100g)= 4 / (porcja 535g) = 20,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,6 / (porcja 535g) = 8,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 7,4 / (porcja 535g) = 38,80 g cukry suma (100g)= 2,5 / (porcja 535g) = 13,40 g Błonnik pokarmowy (100g)= .3 / (porcja 535g) = 1,50 g Sól (100g)= .5 / (porcja 535g) = 2,60 g Sód (100g)= 1,6 / (porcja 535g) = 8,70 mg</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 155,50 kcal Białko ogółem 73,00 g Tłuszcz 75,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 28,50 g Węglowodny przyswajalne 233,40 g cukry suma 74,20 g Błonnik pokarmowy 36,50 g Sól 6,30 g Sód 194,40 mg</p>	

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2026-05-24 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-24 niedziela ML- Bezmleczna	<p>chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Zyt.) Masło roślinne 10g Pasta roślinna 1szt-75g (GLU Psz, SOJ, GOR) Jajko gotowane 1szt-50g (JAJ) Pomidor sparzony 100g 2 szt Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 92 / (porcja 575g) = 541,30 kcal Białko ogółem (100g)= 3,1 / (porcja 575g) = 18,30 g Tłuszcz (100g)= 3,7 / (porcja 575g) = 21,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1 / (porcja 575g) = 5,80 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11,1 / (porcja 575g) = 65,30 g cukry suma (100g)= 2,3 / (porcja 575g) = 13,70 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,3 / (porcja 575g) = 7,70 g Sól (100g)= .3 / (porcja 575g) = 1,50 g Sód (100g)= 79,6 / (porcja 575g) = 468,40 mg</p>		<p>Kalafiorowa z ziemniakami 300ml bez mleczna (SEL) Pieczeń rzymska drobiowa pieczona bezglutenowa 100g (JAJ) Sos naturalny 120g A bez mleczny kasza jęczmienna 200g (GLU Psz) Marchew baby z pietruszką i olejem 150g A herbata dzika róża/ jabłko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 69,4 / (porcja 1170g) = 771,30 kcal Białko ogółem (100g)= 3,8 / (porcja 1170g) = 42,10 g Tłuszcz (100g)= 2 / (porcja 1170g) = 21,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .2 / (porcja 1170g) = 2,00 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 8,1 / (porcja 1170g) = 90,10 g cukry suma (100g)= 1,7 / (porcja 1170g) = 18,50 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2 / (porcja 1170g) = 21,80 g Sól (100g)= .1 / (porcja 1170g) = 0,80 g Sód (100g)= 24,1 / (porcja 1170g) = 267,40 mg</p>	<p>Herbata bez cukru 250 ml Mandarynka 2szt-200g Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 15,2 / (porcja 450g) = 68,90 kcal Białko ogółem (100g)= .2 / (porcja 450g) = 1,00 g Tłuszcz (100g)= .1 / (porcja 450g) = 0,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 0 / (porcja 450g) = g Węglowodny przyswajalne (100g)= 3,1 / (porcja 450g) = 14,00 g cukry suma (100g)= 0 / (porcja 450g) = g Błonnik pokarmowy (100g)= .6 / (porcja 450g) = 2,90 g Sól (100g)= 0 / (porcja 450g) = g Sód (100g)= 3,4 / (porcja 450g) = 15,40 mg</p>	<p>chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Zyt.) Masło roślinne 10g Golonkowa delikatesowa z indyka 40g (GLU Psz, SEL, GOR) Salatka bawarska 120g (JAJ, GOR) Rukola 10g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 126,9 / (porcja 520g) = 667,80 kcal Białko ogółem (100g)= 3,1 / (porcja 520g) = 16,40 g Tłuszcz (100g)= 3,5 / (porcja 520g) = 18,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,2 / (porcja 520g) = 6,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10,5 / (porcja 520g) = 55,50 g cukry suma (100g)= 2,2 / (porcja 520g) = 11,40 g Błonnik pokarmowy (100g)= .9 / (porcja 520g) = 4,50 g Sól (100g)= .4 / (porcja 520g) = 2,00 g Sód (100g)= 87,5 / (porcja 520g) = 460,80 mg</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 049,30 kcal Białko ogółem 77,80 g Tłuszcz 62,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 14,20 g Węglowodny przyswajalne 224,90 g cukry suma 43,60 g Błonnik pokarmowy 36,90 g Sól 4,30 g Sód 1 212,00 mg</p>	

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2026-05-24 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-24 niedziela We- Wegetariańska	<p>Chleb żytnio-pszenny 60g (GLU Psz, GLU Żyt.) Pieczywo żytnio-pszennno-razowe 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Ser żółty 60g A (MLE) Pomidor 100g-2szt Kakao z cukrem 250 ml A (MLE) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 140 /porcja 510g)= 70,20 kcal Białko ogółem (100g)= 6,5 /porcja 510g)= 32,40 g Tłuszcz (100g)= 6,5 /porcja 510g)= 32,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 4 /porcja 510g)= 20,00 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 13,6 /porcja 510g)= 67,80 g cukry suma (100g)= 2,7 /porcja 510g)= 13,50 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2,1 /porcja 510g)= 10,50 g Sól (100g)= .3 /porcja 510g)= 1,60 g Sód (100g)= 71,4 /porcja 510g)= 356,80 mg</p>		<p>Kalaforowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL) kasza jęczmienna 200g (GLU Psz.) Gulasz warzywny z brokulami i soczewicą 200g (GLU Psz.) Surówka wiejska 150g G (JAJ, GOR.) herbata dzika róża/ jablko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 55,3 /porcja 1100g)= 614,70 kcal Białko ogółem (100g)= 1,9 /porcja 1100g)= 21,00 g Tłuszcz (100g)= 1,1 /porcja 1100g)= 12,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .2 /porcja 1100g)= 1,70 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 8,4 /porcja 1100g)= 93,70 g cukry suma (100g)= 1,5 /porcja 1100g)= 16,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,9 /porcja 1100g)= 20,90 g Sól (100g)= .1 /porcja 1100g)= 1,40 g Sód (100g)= 38,9 /porcja 1100g)= 431,70 mg</p>	<p>Herbata z cukrem 250ml A Skrw owocowy 150g (MLE) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 35,9 /porcja 400g)= 143,70 kcal Białko ogółem (100g)= 3,6 /porcja 400g)= 14,50 g Tłuszcz (100g)= 0 /porcja 400g)= g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 0 /porcja 400g)= g Węglowodny przyswajalne (100g)= 5,4 /porcja 400g)= 21,50 g cukry suma (100g)= 5,4 /porcja 400g)= 21,50 g Błonnik pokarmowy (100g)= 0 /porcja 400g)= g Sól (100g)= 0 /porcja 400g)= g Sód (100g)= 1,9 /porcja 400g)= 7,80 mg</p>	<p>chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Salatka bawarska 150g (JAJ, GOR.) Dżem porcjowany 1szt-25g Rukola 10g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 138,7 /porcja 535g)= 730,00 kcal Białko ogółem (100g)= 2,1 /porcja 535g)= 11,30 g Tłuszcz (100g)= 3,4 /porcja 535g)= 17,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,5 /porcja 535g)= 8,10 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12,2 /porcja 535g)= 64,40 g cukry suma (100g)= 9,3 /porcja 535g)= 49,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,4 /porcja 535g)= 7,30 g Sól (100g)= .4 /porcja 535g)= 1,90 g Sód (100g)= 87,7 /porcja 535g)= 461,70 mg</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 188,60 kcal Białko ogółem 79,20 g Tłuszcz 62,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 29,80 g Węglowodny przyswajalne 247,40 g cukry suma 100,40 g Błonnik pokarmowy 38,70 g Sól 4,90 g Sód 1 258,00 mg</p>	

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2026-05-24 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-24 niedziela CIĄŻA COŻA- Dieta Latwostrawna	<p>chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Twarożek naturalny 120g A (MLE) Pomidor sparzony 100g 2 szt Kakao z cukrem 250 ml A (MLE) Wartość energetyczna[kcal] 680,90 kcal Białko ogółem 30,50 g Tłuszcz 25,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 13,40 g Węglowodny przyswajalne 78,50 g cukry suma 18,20 g Błonnik pokarmowy 9,50 g Sól 0,80 g Sód 627,40 mg</p>		<p>Kalaforowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL) Pieczeń rzymska pieczona 100g (GLU Psz, JAJ, SOJ, GLU Jęcz.) Sos naturalny 120g A (GLU Psz, MLE) Kasza jęczmienna 200 g (GLU Psz, MLE.) Marchew baby z pietruszką i olejem 150g A herbata dzika róża/ jablko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 746,10 kcal Białko ogółem 34,60 g Tłuszcz 20,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 4,60 g Węglowodny przyswajalne 92,80 g cukry suma 19,50 g Błonnik pokarmowy 22,50 g Sól 3,50 g Sód 1 325,10 mg</p>	<p>Herbata z cukrem 250ml A Jogurt z owocami bez cukru 1szt-150g (MLE) Wartość energetyczna[kcal] 95,70 kcal Białko ogółem 4,50 g Tłuszcz 3,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 2,00 g Węglowodny przyswajalne 10,00 g cukry suma 9,50 g Błonnik pokarmowy 3,00 g Sól 0,20 g Sód 7,80 mg</p>	<p>chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Golonkowa delikatesowa z indyka 40g (GLU Psz, SEL, GOR.) Salatka bawarska 120g (JAJ, GOR.) Rukola 10g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 670,60 kcal Białko ogółem 16,50 g Tłuszcz 18,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 8,40 g Węglowodny przyswajalne 55,50 g cukry suma 11,50 g Błonnik pokarmowy 4,50 g Sól 2,00 g Sód 461,70 mg</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 193,30 kcal Białko ogółem 86,10 g Tłuszcz 68,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 28,40 g Węglowodny przyswajalne 238,80 g cukry suma 58,70 g Błonnik pokarmowy 39,50 g Sól 6,50 g Sód 2 422,00 mg</p>	

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2026-05-24 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-24 niedziela CIAŻAC03-Ograniczenie łatw. przys. węgl.(Cukrzycowa)	Pieczywo żytnio-pszenno-razowe 90g (GLU Psz, GLU Żyt.) Masło roślinne 10g Ser żółty 60g A (MLE.) Jajko gotowane 1szt.-50g (JAJ.) Pomidor 100g-2szt Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 584,80 kcal Białko ogółem 34,40 g Tłuszcz 32,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 17,30 g Węglowodny przyswajalne 37,50 g cukry suma 5,20 g Błonnik pokarmowy 8,40 g Sól 2,00 g Sód 23,10 mg	Skyr naturalny 150g (MLE.) Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 97,40 kcal Białko ogółem 18,10 g Tłuszcz g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem g Węglowodny przyswajalne 6,20 g cukry suma 6,20 g Błonnik pokarmowy g Sól 0,20 g Sód 15,40 mg	Kalafiorowa z ziemniakami 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.) kasza jęczmienna 200g (GLU Psz.) Surówka wiejska 150g G (JAJ, GOR.) Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 1030,20 kcal Białko ogółem 48,50 g Tłuszcz 26,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 4,00 g Węglowodny przyswajalne 131,80 g cukry suma 20,00 g Błonnik pokarmowy 32,40 g Sól 1,70 g Sód 101,10 mg		Pieczywo żytnio-pszenno-razowe 90g (GLU Psz, GLU Żyt.) Golonkowa delikatesowa z indyka 60g (GLU Psz, SEL, GOR.) Salatka bawarska 120g (JAJ, GOR.) Rukola 10g Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 533,10 kcal Białko ogółem 17,20 g Tłuszcz 11,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 3,20 g Węglowodny przyswajalne 35,30 g cukry suma 6,80 g Błonnik pokarmowy 7,40 g Sól 3,10 g Sód 15,40 mg	Pieczywo żytnio-pszenno-razowe 60g (GLU Psz, GLU Żyt.) Kielbasa pieprzowa-wędlina z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 60g Papryka świeża 30g Wartość energetyczna[kcal] 209,80 kcal Białko ogółem 15,10 g Tłuszcz 4,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 1,60 g Węglowodny przyswajalne 24,20 g cukry suma 2,70 g Błonnik pokarmowy 5,30 g Sól 1,90 g Sód 0,80 mg	Wartość energetyczna[kcal] 2455,30 kcal Białko ogółem 133,30 g Tłuszcz 74,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 26,10 g Węglowodny przyswajalne 235,00 g cukry suma 40,90 g Błonnik pokarmowy 53,50 g Sól 8,90 g Sód 155,80 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2026-05-24 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-24 niedziela LAKTACJA C02-Dieta łatwostroma	chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Twarożek naturalny 120g A (MLE.) Pomidor sparzony 100g 2 szt Kakao z cukrem 250 ml A (MLE.) Wartość energetyczna[kcal] 680,90 kcal Białko ogółem 30,50 g Tłuszcz 25,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 13,40 g Węglowodny przyswajalne 78,50 g cukry suma 18,20 g Błonnik pokarmowy 9,50 g Sól 0,80 g Sód 627,40 mg		Kalafiorowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL.) Pieczeń rzymska pieczona 100g (GLU Psz, JAJ, SOJ, GLU Jęcz.) Sos naturalny 120g A (GLU Psz, MLE.) kasza jęczmienna 200g (GLU Psz.) Marchew baby z pietruszką i olejem 150g A herbata dzika róża/ jabłko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 787,30 kcal Białko ogółem 37,00 g Tłuszcz 18,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 3,20 g Węglowodny przyswajalne 103,70 g cukry suma 19,80 g Błonnik pokarmowy 24,50 g Sól 0,60 g Sód 159,60 mg	Herbata z cukrem 250ml A Skyr owocowy 150g (MLE.) Wartość energetyczna[kcal] 143,70 kcal Białko ogółem 14,50 g Tłuszcz g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem g Węglowodny przyswajalne 21,50 g cukry suma 21,50 g Błonnik pokarmowy g Sól g Sód 7,80 mg		chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Golonkowa delikatesowa z indyka 40g (GLU Psz, SEL, GOR.) Salatka bawarska 120g (JAJ, GOR.) Rukola 10g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 670,60 kcal Białko ogółem 16,50 g Tłuszcz 18,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 8,40 g Węglowodny przyswajalne 55,50 g cukry suma 11,50 g Błonnik pokarmowy 4,50 g Sól 2,00 g Sód 461,70 mg	Wartość energetyczna[kcal] 2282,50 kcal Białko ogółem 98,50 g Tłuszcz 63,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 25,00 g Węglowodny przyswajalne 259,20 g cukry suma 71,00 g Błonnik pokarmowy 38,50 g Sól 3,40 g Sód 1256,50 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2026-05-24 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-24, niedziela LAKTACJAC03-D, z ograni.łatwo przysa.węgl(Cukrzyca)	Pieczywo żytnio-pszenno-razowe 90g (GLU Psz, GLU Żyt.) Masło roślinne 10g Ser żółty 60g A (MLE) Jajko gotowane 1szt-50g (JAJ) Pomidor 100g-2szt Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 584,80 kcal Białko ogółem 34,40 g Tłuszcz 32,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 17,30 g Węglowodny przyswajalne 37,50 g cukry suma 5,20 g Błonnik pokarmowy 8,40 g Sól 2,00 g Sód 23,10 mg	Skyr naturalny 150g (MLE) Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 97,40 kcal Białko ogółem 18,10 g Tłuszcz g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem g Węglowodny przyswajalne 6,20 g cukry suma 6,20 g Błonnik pokarmowy g Sól 0,20 g Sód 15,40 mg	Kalafiorowa z ziemniakami 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) kasza jęczmienna 200g (GLU Psz) Surówka wiejska 150g G (JAJ, GOR) Herbata bez cukru 250 ml (GLU Psz) Wartość energetyczna[kcal] 1030,20 kcal Białko ogółem 48,50 g Tłuszcz 26,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 4,00 g Węglowodny przyswajalne 131,80 g cukry suma 20,00 g Błonnik pokarmowy 32,40 g Sól 1,70 g Sód 101,10 mg		Pieczywo żytnio-pszenno-razowe 90g (GLU Psz, GLU Żyt.) Golonkowa delikatesowa z indyka 60g (GLU Psz, SEL, GOR) Salatka jarzynowa 120g A (JAJ, SEL, GOR) Rukola 10g Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 455,10 kcal Białko ogółem 17,30 g Tłuszcz 8,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 2,50 g Węglowodny przyswajalne 49,70 g cukry suma 6,10 g Błonnik pokarmowy 10,30 g Sól 3,20 g Sód 15,40 mg	Pieczywo żytnio-pszenno-razowe 60g (GLU Psz, GLU Żyt.) Kielbasa pieprzowa-wędlina z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 60g Papryka świeża 30g Wartość energetyczna[kcal] 209,80 kcal Białko ogółem 15,10 g Tłuszcz 4,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 1,60 g Węglowodny przyswajalne 24,20 g cukry suma 2,70 g Błonnik pokarmowy 5,30 g Sól 1,90 g Sód 0,80 mg	Wartość energetyczna[kcal] 2377,30 kcal Białko ogółem 133,40 g Tłuszcz 72,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 25,40 g Węglowodny przyswajalne 249,40 g cukry suma 40,20 g Błonnik pokarmowy 56,40 g Sól 9,00 g Sód 155,80 mg