

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2026-05-26 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-26 wtorek D01- Podstawowa	<p>Bułka Grahamka 1szt-70g (GLU Psz.) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Jajko gotowane 1szt-50g (JAJ.) Szynka kostowa z kurcząt 40g (SOJ.) rzodkiewka 50g Kawa z mlekiem 250 ml A (GLU Psz, MLE.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 105,9 /(porcja 500g) = 529,40 kcal Białko ogółem (100g)= 5,2 /(porcja 500g) = 25,80 g Tłuszcz (100g)= 3,7 /(porcja 500g) = 18,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2 /(porcja 500g) = 9,90 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11,7 /(porcja 500g) = 58,50 g cukry suma (100g)= 2,2 /(porcja 500g) = 10,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,4 /(porcja 500g) = 6,80 g Sól (100g)= .2 /(porcja 500g) = 1,20 g Sód (100g)= 104,3 /(porcja 500g) = 521,40 mg</p>		<p>Kalaforowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL.) Rolada drobiowa pieczona ze szpinakiem 100g A (GLU Psz, JAJ.) Sos pomidorowy 120g A (GLU Psz, MLE, SEL.) Ziemniaki 200g a Surówka po żydowsku 150g herbata dzika róża/ jablko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 71,5 /(porcja 1120g) = 793,90 kcal Białko ogółem (100g)= 2,8 /(porcja 1120g) = 30,90 g Tłuszcz (100g)= 2,6 /(porcja 1120g) = 28,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .5 /(porcja 1120g) = 5,00 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 8,6 /(porcja 1120g) = 95,30 g cukry suma (100g)= 2,5 /(porcja 1120g) = 27,90 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,4 /(porcja 1120g) = 15,00 g Sól (100g)= .2 /(porcja 1120g) = 2,10 g Sód (100g)= 11,2 /(porcja 1120g) = 124,40 mg</p>	<p>Herbata z cukrem 250ml A jogurt naturalny 1szt-100g (MLE) Mandarynka 100g Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 27,4 /(porcja 450g) = 124,40 kcal Białko ogółem (100g)= 1,3 /(porcja 450g) = 5,70 g Tłuszcz (100g)= .4 /(porcja 450g) = 1,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .2 /(porcja 450g) = 0,90 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 4,9 /(porcja 450g) = 22,20 g cukry suma (100g)= 2,6 /(porcja 450g) = 11,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= .4 /(porcja 450g) = 1,60 g Sól (100g)= 0 /(porcja 450g) = 0,10 g Sód (100g)= 12,3 /(porcja 450g) = 55,80 mg</p>	<p>chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Pasta twarogowa paprykowa 120g A (MLE) Sok z marchwi 200ml Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 83,8 /(porcja 670g) = 558,40 kcal Białko ogółem (100g)= 3,5 /(porcja 670g) = 23,30 g Tłuszcz (100g)= 2,9 /(porcja 670g) = 19,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,5 /(porcja 670g) = 10,20 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10,5 /(porcja 670g) = 70,00 g cukry suma (100g)= 3,4 /(porcja 670g) = 22,90 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1 /(porcja 670g) = 6,40 g Sól (100g)= .1 /(porcja 670g) = 0,60 g Sód (100g)= 76,9 /(porcja 670g) = 512,70 mg</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 006,10 kcal Białko ogółem 85,70 g Tłuszcz 67,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 26,00 g Węglowodny przyswajalne 246,00 g cukry suma 73,40 g Błonnik pokarmowy 29,80 g Sól 4,00 g Sód 1 214,30 mg</p>	

21.05.2026r. *Magda*
STARSZY DIETETYK
Magda
mgr inż. Magdalena Kwiatkowska

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2026-05-26 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-26 wtorek D02-Latwostrawna	<p>Bułka Grahamka 1szt-70g (GLU Psz.) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Jajko gotowane 1szt-50g (JAJ.) Szynka kostowa z kurcząt 40g (SOJ.) Mix salat z olejem i marchewką 50g Kawa z mlekiem 250 ml A (GLU Psz, MLE.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 113,7 /(porcja 500g) = 568,70 kcal Białko ogółem (100g)= 5,1 /(porcja 500g) = 25,50 g Tłuszcz (100g)= 4,7 /(porcja 500g) = 23,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2 /(porcja 500g) = 10,20 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11,6 /(porcja 500g) = 57,90 g cukry suma (100g)= 2 /(porcja 500g) = 10,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,2 /(porcja 500g) = 6,10 g Sól (100g)= .2 /(porcja 500g) = 1,20 g Sód (100g)= 103,6 /(porcja 500g) = 517,90 mg</p>		<p>Kalaforowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL.) Rolada ze szpinakiem w sosie pomidorowym 100g/120ml A (GLU Psz, JAJ.) Ziemniaki 200g a Marchew baby z pietruszka i olejem 150g A herbata dzika róża/ jablko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 67,4 /(porcja 1000g) = 674,10 kcal Białko ogółem (100g)= 2,8 /(porcja 1000g) = 28,30 g Tłuszcz (100g)= 2,6 /(porcja 1000g) = 25,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .3 /(porcja 1000g) = 3,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 7,4 /(porcja 1000g) = 74,30 g cukry suma (100g)= 2,3 /(porcja 1000g) = 23,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,6 /(porcja 1000g) = 16,00 g Sól (100g)= .1 /(porcja 1000g) = 0,60 g Sód (100g)= 17 /(porcja 1000g) = 170,10 mg</p>	<p>Herbata z cukrem 250ml A jogurt naturalny 1szt-100g (MLE) Mandarynka 100g Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 27,4 /(porcja 450g) = 124,40 kcal Białko ogółem (100g)= 1,3 /(porcja 450g) = 5,70 g Tłuszcz (100g)= .4 /(porcja 450g) = 1,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .2 /(porcja 450g) = 0,90 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 4,9 /(porcja 450g) = 22,20 g cukry suma (100g)= 2,6 /(porcja 450g) = 11,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= .4 /(porcja 450g) = 1,60 g Sól (100g)= 0 /(porcja 450g) = 0,10 g Sód (100g)= 12,3 /(porcja 450g) = 55,80 mg</p>	<p>chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Pasta twarogowa paprykowa 120g A (MLE) Sok z marchwi 200ml Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 83,8 /(porcja 670g) = 558,40 kcal Białko ogółem (100g)= 3,5 /(porcja 670g) = 23,30 g Tłuszcz (100g)= 2,9 /(porcja 670g) = 19,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,5 /(porcja 670g) = 10,20 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10,5 /(porcja 670g) = 70,00 g cukry suma (100g)= 3,4 /(porcja 670g) = 22,90 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1 /(porcja 670g) = 6,40 g Sól (100g)= .1 /(porcja 670g) = 0,60 g Sód (100g)= 76,9 /(porcja 670g) = 512,70 mg</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 1 925,60 kcal Białko ogółem 82,80 g Tłuszcz 69,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 24,70 g Węglowodny przyswajalne 224,40 g cukry suma 68,10 g Błonnik pokarmowy 30,10 g Sól 2,50 g Sód 1 256,50 mg</p>	

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2026-05-26 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-26 wtorek DZIECI P01B- Dieta Podstawowa Dziecięca	Bulka Grahamka 1szt-70g (GLU Psz, SOJ, MLE) masło porcjowane 10g (MLE) Jajko gotowane 1szt-50g (JAJ) Szynka tostowa z kurcząt 40g (SOJ) rzodkiewka 50g Kawa z mlekiem 250 ml A (GLU Psz, MLE) Wartość energetyczna[kcal] 452,30 kcal Białko ogółem 23,20 g Tłuszcz 17,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 9,80 g Węglowodny przyswajalne 43,80 g cukry suma 10,20 g Błonnik pokarmowy 5,60 g Sól 1,10 g Sód 385,50 mg	Herbata z cukrem 250ml A Jogurt owocowy 1szt-100g (MLE) Wartość energetyczna[kcal] 99,70 kcal Białko ogółem 3,30 g Tłuszcz 1,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 1,10 g Węglowodny przyswajalne 18,00 g cukry suma 5,00 g Błonnik pokarmowy g Sól 0,10 g Sód 7,80 mg	Kalaforowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL) Rolada drobiowa pieczona ze szpinakiem 100g A (GLU Psz, JAJ) Sos pomidorowy 120g A (GLU Psz, MLE, SEL) Ziemniaki 100g Surówka po żydowsku 100g herbata dzika róża/ jabłko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 689,90 kcal Białko ogółem 28,60 g Tłuszcz 27,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 4,90 g Węglowodny przyswajalne 75,30 g cukry suma 23,50 g Błonnik pokarmowy 14,70 g Sól 1,50 g Sód 118,40 mg	jogurt naturalny 1szt-100g (MLE) Mandarynka 100g Wartość energetyczna[kcal] 103,80 kcal Białko ogółem 5,70 g Tłuszcz 1,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 0,90 g Węglowodny przyswajalne 17,20 g cukry suma 6,80 g Błonnik pokarmowy 1,60 g Sól 0,10 g Sód 48,00 mg	Chleb żytnio- pszenny 60g (GLU Psz, GLU Żyt) masło porcjowane 10g (MLE) Pasta twarogowa paprykowa 120g A (MLE) Sok z marchwi 200ml Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 455,60 kcal Białko ogółem 19,70 g Tłuszcz 18,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 10,00 g Węglowodny przyswajalne 50,40 g cukry suma 22,10 g Błonnik pokarmowy 4,70 g Sól 0,40 g Sód 331,50 mg	Wartość energetyczna[kcal] 1 801,30 kcal Białko ogółem 80,50 g Tłuszcz 67,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 26,70 g Węglowodny przyswajalne 204,70 g cukry suma 67,60 g Błonnik pokarmowy 26,60 g Sól 3,30 g Sód 891,20 mg	

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2026-05-26 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-26 wtorek D05-Latwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Bulka pszenna 100g (GLU Psz, SOJ, GLU Jęcz) Szynka tostowa z kurcząt 60g (SOJ) Mix sałat z olejem i marchewką 50g Kawa z mlekiem 250 ml A (GLU Psz, MLE) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 101,8/(porcja 460g)= 462,50 kcal Białko ogółem (100g)= 5,1/(porcja 460g)= 23,00 g Tłuszcz (100g)= 2,3/(porcja 460g)= 10,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 0,8/(porcja 460g)= 3,70 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 13,6/(porcja 460g)= 61,70 g cukry suma (100g)= 2,2/(porcja 460g)= 10,10 g Błonnik pokarmowy (100g)= 0,8/(porcja 460g)= 3,50 g Sól (100g)= 0,4/(porcja 460g)= 1,80 g Sód (100g)= 11/(porcja 460g)= 50,00 mg	Herbata z cukrem 250ml A Jogurt owocowy 1szt-100g (MLE) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 28,9/(porcja 350g)= 99,70 kcal Białko ogółem (100g)= 1/(porcja 350g)= 3,30 g Tłuszcz (100g)= 0,5/(porcja 350g)= 1,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 0,3/(porcja 350g)= 1,10 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 5,2/(porcja 350g)= 18,00 g cukry suma (100g)= 1,5/(porcja 350g)= 5,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= 0/(porcja 350g)= g Sól (100g)= 0/(porcja 350g)= 0,10 g Sód (100g)= 2,3/(porcja 350g)= 7,80 mg	Kalaforowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL) Rolada drobiowa pieczona ze szpinakiem 100g A (GLU Psz, JAJ) Ziemniaki 200g a Marchew baby z pietruszką i olejem 150g A herbata dzika róża/ jabłko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 66,2/(porcja 1000g)= 662,30 kcal Białko ogółem (100g)= 2,8/(porcja 1000g)= 27,70 g Tłuszcz (100g)= 2,6/(porcja 1000g)= 25,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 0,3/(porcja 1000g)= 3,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 7,3/(porcja 1000g)= 72,60 g cukry suma (100g)= 2/(porcja 1000g)= 19,90 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,5/(porcja 1000g)= 15,30 g Sól (100g)= 0,60 g Sód (100g)= 21,2/(porcja 1000g)= 212,20 mg	Herbata z cukrem 250ml A jogurt naturalny 1szt-100g (MLE) Mandarynka 100g Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 27,4/(porcja 450g)= 124,40 kcal Białko ogółem (100g)= 1,3/(porcja 450g)= 5,70 g Tłuszcz (100g)= 0,4/(porcja 450g)= 1,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 0,2/(porcja 450g)= 0,90 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 4,9/(porcja 450g)= 22,20 g cukry suma (100g)= 2,6/(porcja 450g)= 11,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= 0,4/(porcja 450g)= 1,60 g Sól (100g)= 0/(porcja 450g)= 0,10 g Sód (100g)= 12,3/(porcja 450g)= 55,80 mg	Bulka pszenna 100g (GLU Psz, SOJ, GLU Jęcz) Pasta twarogowa paprykowa 120g A (MLE) Sok z marchwi 200ml Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 73,6/(porcja 670g)= 490,60 kcal Białko ogółem (100g)= 3,5/(porcja 670g)= 23,30 g Tłuszcz (100g)= 1,5/(porcja 670g)= 10,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 0,7/(porcja 670g)= 4,60 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11,1/(porcja 670g)= 73,90 g cukry suma (100g)= 3,5/(porcja 670g)= 23,10 g Błonnik pokarmowy (100g)= 0,8/(porcja 670g)= 5,50 g Sól (100g)= 0,3/(porcja 670g)= 1,80 g Sód (100g)= 8,8/(porcja 670g)= 58,80 mg	Wartość energetyczna[kcal] 1 839,50 kcal Białko ogółem 83,00 g Tłuszcz 49,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 13,70 g Węglowodny przyswajalne 248,40 g cukry suma 69,90 g Błonnik pokarmowy 25,90 g Sól 4,40 g Sód 384,60 mg	

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2026-05-26 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-26 wtorek	D11- Papkowala	zupa warzywna +ryż+masło+mięso drobiowe 500ml (GLU Psz, JAJ, SEL.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 83,8 /(porcja 500g)= 418,90 kcal Białko ogółem (100g)= 5,1 /(porcja 500g)= 25,40 g Tłuszcz (100g)= 2,6 /(porcja 500g)= 12,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .5 /(porcja 500g)= 2,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9,8 /(porcja 500g)= 48,80 g cukry suma (100g)= .6 /(porcja 500g)= 3,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= .9 /(porcja 500g)= 4,30 g Sól (100g)= 0 /(porcja 500g)= 0,10 g Sód (100g)= 10,1 /(porcja 500g)= 50,30 mg	jogurt naturalny 1szt-100g (MLE) zupa warzywna +ryż+masło+mięso drobiowe 500ml (GLU Psz, JAJ, SEL.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 83,1 /(porcja 600g)= 488,90 kcal Białko ogółem (100g)= 5,2 /(porcja 600g)= 30,60 g Tłuszcz (100g)= 2,4 /(porcja 600g)= 14,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .6 /(porcja 600g)= 3,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10 /(porcja 600g)= 59,00 g cukry suma (100g)= 1,7 /(porcja 600g)= 10,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= .8 /(porcja 600g)= 4,50 g Sól (100g)= 0 /(porcja 600g)= 0,30 g Sód (100g)= 16,7 /(porcja 600g)= 98,30 mg	Mięso+warzywa+masło+ziemiaki 500ml Papka (GLU Psz, MLE, SEL.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 62,9 /(porcja 500g)= 314,50 kcal Białko ogółem (100g)= 3,8 /(porcja 500g)= 18,80 g Tłuszcz (100g)= 2,7 /(porcja 500g)= 13,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,3 /(porcja 500g)= 6,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 5,3 /(porcja 500g)= 26,30 g cukry suma (100g)= 1 /(porcja 500g)= 4,90 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,5 /(porcja 500g)= 7,60 g Sól (100g)= 0 /(porcja 500g)= 0,20 g Sód (100g)= 12,8 /(porcja 500g)= 64,10 mg	zupa warzywna +ryż+masło+mięso drobiowe 500ml (GLU Psz, JAJ, SEL.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 83,8 /(porcja 500g)= 418,90 kcal Białko ogółem (100g)= 5,1 /(porcja 500g)= 25,40 g Tłuszcz (100g)= 2,6 /(porcja 500g)= 12,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .5 /(porcja 500g)= 2,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9,8 /(porcja 500g)= 48,80 g cukry suma (100g)= .6 /(porcja 500g)= 3,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= .9 /(porcja 500g)= 4,30 g Sól (100g)= 0 /(porcja 500g)= 0,10 g Sód (100g)= 10,1 /(porcja 500g)= 50,30 mg	Wartość energetyczna[kcal] 2 060,10 kcal Białko ogółem 125,60 g Tłuszcz 66,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 16,50 g Węglowodny przyswajalne 231,70 g cukry suma 24,50 g Błonnik pokarmowy 25,00 g Sól 0,80 g Sód 313,30 mg		

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2026-05-26 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-26 wtorek	D12- Płynna wzmocniona	zupa warzywna +ryż+masło+mięso drobiowe 500ml (GLU Psz, JAJ, SEL.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 83,8 /(porcja 500g)= 418,90 kcal Białko ogółem (100g)= 5,1 /(porcja 500g)= 25,40 g Tłuszcz (100g)= 2,6 /(porcja 500g)= 12,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .5 /(porcja 500g)= 2,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9,8 /(porcja 500g)= 48,80 g cukry suma (100g)= .6 /(porcja 500g)= 3,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= .9 /(porcja 500g)= 4,30 g Sól (100g)= 0 /(porcja 500g)= 0,10 g Sód (100g)= 10,1 /(porcja 500g)= 50,30 mg	zupa warzywna +ryż+masło+mięso drobiowe 500ml (GLU Psz, JAJ, SEL.) jogurt naturalny 1szt-100g (MLE) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 83,1 /(porcja 600g)= 488,90 kcal Białko ogółem (100g)= 5,2 /(porcja 600g)= 30,60 g Tłuszcz (100g)= 2,4 /(porcja 600g)= 14,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .6 /(porcja 600g)= 3,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10 /(porcja 600g)= 59,00 g cukry suma (100g)= 1,7 /(porcja 600g)= 10,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= .8 /(porcja 600g)= 4,50 g Sól (100g)= 0 /(porcja 600g)= 0,30 g Sód (100g)= 16,7 /(porcja 600g)= 98,30 mg	Mięso+warzywa+masło+ziemiaki 500ml Płynna (MLE, SEL.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 369,80 /(porcja 1g)= 369,80 kcal Białko ogółem (100g)= 18,63 /(porcja 1g)= 18,60 g Tłuszcz (100g)= 17,45 /(porcja 1g)= 17,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 8,72 /(porcja 1g)= 8,70 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 32,28 /(porcja 1g)= 32,30 g cukry suma (100g)= 3,80 /(porcja 1g)= 3,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= 8,75 /(porcja 1g)= 8,80 g Sól (100g)= 10 /(porcja 1g)= 10,00 g Sód (100g)= 4100 /(porcja 1g)= 41,00 mg	zupa warzywna +ryż+masło+mięso drobiowe 500ml (GLU Psz, JAJ, SEL.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 83,8 /(porcja 500g)= 418,90 kcal Białko ogółem (100g)= 5,1 /(porcja 500g)= 25,40 g Tłuszcz (100g)= 2,6 /(porcja 500g)= 12,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .5 /(porcja 500g)= 2,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9,8 /(porcja 500g)= 48,80 g cukry suma (100g)= .6 /(porcja 500g)= 3,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= .9 /(porcja 500g)= 4,30 g Sól (100g)= 0 /(porcja 500g)= 0,10 g Sód (100g)= 10,1 /(porcja 500g)= 50,30 mg	Wartość energetyczna[kcal] 2 115,40 kcal Białko ogółem 125,40 g Tłuszcz 70,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 18,90 g Węglowodny przyswajalne 237,70 g cukry suma 23,40 g Błonnik pokarmowy 26,20 g Sól 0,70 g Sód 290,20 mg		

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2026-05-26 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-26 wtorek D07 - Bogatobiałkowa	Bułka Grahamka 1szt-70g (GLU Psz.) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Zyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Jajko gotowane 1szt-50g (JAJ.) Szynka tostowa z kurcząt 40g (SOJ.) Mix sałat z olejem i marchewką 50g Kawa z mlekiem 250 ml A (GLU Psz, MLE.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 113,7 /porcja 500g = 568,70 kcal Białko ogółem (100g)= 5,1 /porcja 500g = 25,50 g Tłuszcz (100g)= 4,7 /porcja 500g = 23,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2 /porcja 500g = 10,20 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11,6 /porcja 500g = 57,90 g cukry suma (100g)= 2 /porcja 500g = 10,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,2 /porcja 500g = 6,10 g Sól (100g)= ,2 /porcja 500g = 1,20 g Sód (100g)= 103,6 /porcja 500g = 517,90 mg	Herbata z cukrem 250ml A Jogurt owocowy 1szt-100g (MLE.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 28,9 /porcja 350g = 99,70 kcal Białko ogółem (100g)= 1 /porcja 350g = 3,30 g Tłuszcz (100g)= ,5 /porcja 350g = 1,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= ,3 /porcja 350g = 1,10 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 5,2 /porcja 350g = 18,00 g cukry suma (100g)= 1,5 /porcja 350g = 5,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= 0 /porcja 350g = g Sól (100g)= 0 /porcja 350g = 0,10 g Sód (100g)= 2,3 /porcja 350g = 7,80 mg	Kalafiorowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL.) Rolada ze szpinakiem w sosie pomidorowym 100g/120ml A (GLU Psz, JAJ.) Ziemniaki 200g a Marchew baby z pietruszka i olejem 150g A herbata dzika róża/ jablko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 67,4 /porcja 1000g = 674,10 kcal Białko ogółem (100g)= 2,8 /porcja 1000g = 28,30 g Tłuszcz (100g)= 2,6 /porcja 1000g = 25,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= ,3 /porcja 1000g = 3,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 7,4 /porcja 1000g = 74,30 g cukry suma (100g)= 2,3 /porcja 1000g = 23,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,6 /porcja 1000g = 16,00 g Sól (100g)= ,1 /porcja 1000g = 0,60 g Sód (100g)= 17 /porcja 1000g = 170,10 mg	Herbata z cukrem 250ml A jogurt naturalny 1szt-100g (MLE.) Mandarynka 100g Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 27,4 /porcja 450g = 124,40 kcal Białko ogółem (100g)= 1,3 /porcja 450g = 5,70 g Tłuszcz (100g)= 4 /porcja 450g = 1,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= ,2 /porcja 450g = 0,90 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 4,9 /porcja 450g = 22,20 g cukry suma (100g)= 2,6 /porcja 450g = 11,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= ,4 /porcja 450g = 1,60 g Sól (100g)= 0 /porcja 450g = 0,10 g Sód (100g)= 12,3 /porcja 450g = 55,80 mg	chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Zyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Pasta twarogowa paprykowa 120g A (MLE.) Sok z marchwi 200ml Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 83,8 /porcja 670g = 558,40 kcal Białko ogółem (100g)= 3,5 /porcja 670g = 23,30 g Tłuszcz (100g)= 2,9 /porcja 670g = 19,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,5 /porcja 670g = 10,20 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10,5 /porcja 670g = 70,00 g cukry suma (100g)= 3,4 /porcja 670g = 22,90 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1 /porcja 670g = 6,40 g Sól (100g)= ,1 /porcja 670g = 0,60 g Sód (100g)= 76,9 /porcja 670g = 512,70 mg	Wartość energetyczna[kcal] 2 025,30 kcal Białko ogółem 86,10 g Tłuszcz 71,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 25,80 g Węglowodny przyswajalne 242,40 g cukry suma 73,10 g Błonnik pokarmowy 30,10 g Sól 2,60 g Sód 1 264,30 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 2026-05-26 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-26 wtorek D03-Z ograniczeniem łatwo przys.węgl(Cukrzycowa)	Bułka Grahamka 1szt-70g (GLU Psz.) masło porcjowane 10g (MLE.) Jajko gotowane 1szt-50g (JAJ.) Szynka tostowa z kurcząt 40g (SOJ.) rdzkiekwa 50g Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 79,4 /porcja 470g = 378,20 kcal Białko ogółem (100g)= 4,1 /porcja 470g = 19,50 g Tłuszcz (100g)= 3 /porcja 470g = 14,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,6 /porcja 470g = 7,80 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 7,6 /porcja 470g = 36,30 g cukry suma (100g)= ,6 /porcja 470g = 2,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,2 /porcja 470g = 5,50 g Sól (100g)= ,2 /porcja 470g = 1,00 g Sód (100g)= 73,7 /porcja 470g = 350,90 mg	Herbata bez cukru 250 ml jogurt naturalny 1szt-100g (MLE.) Mandarynka 100g Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 23,1 /porcja 450g = 105,20 kcal Białko ogółem (100g)= 1,3 /porcja 450g = 5,80 g Tłuszcz (100g)= ,4 /porcja 450g = 1,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= ,2 /porcja 450g = 0,90 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 3,8 /porcja 450g = 17,20 g cukry suma (100g)= 1,5 /porcja 450g = 6,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= ,4 /porcja 450g = 1,60 g Sól (100g)= 0 /porcja 450g = 0,20 g Sód (100g)= 14 /porcja 450g = 63,40 mg	Kalafiorowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL.) Rolada ze szpinakiem w sosie pomidorowym 100g/120ml A (GLU Psz, JAJ.) Ziemniaki 200g a Surówka po żydowsku 150g Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 68,8 /porcja 1000g = 688,40 kcal Białko ogółem (100g)= 2,8 /porcja 1000g = 28,30 g Tłuszcz (100g)= 2,6 /porcja 1000g = 26,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= ,4 /porcja 1000g = 3,50 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 7,7 /porcja 1000g = 77,10 g cukry suma (100g)= 2,2 /porcja 1000g = 21,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,4 /porcja 1000g = 13,80 g Sól (100g)= ,2 /porcja 1000g = 2,10 g Sód (100g)= 7,3 /porcja 1000g = 72,90 mg	Pieczony jogurt naturalny 100g Mandarynka 100g Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 27,4 /porcja 450g = 124,40 kcal Białko ogółem (100g)= 1,3 /porcja 450g = 5,70 g Tłuszcz (100g)= 4 /porcja 450g = 1,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= ,2 /porcja 450g = 0,90 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 4,9 /porcja 450g = 22,20 g cukry suma (100g)= 2,6 /porcja 450g = 11,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= ,4 /porcja 450g = 1,60 g Sól (100g)= 0 /porcja 450g = 0,10 g Sód (100g)= 12,3 /porcja 450g = 55,80 mg	Pieczony jogurt naturalny 90g (GLU Psz, GLU Zyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Pasta twarogowa paprykowa 120g A (MLE.) Sok z marchwi 200ml Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 70,7 /porcja 670g = 471,10 kcal Białko ogółem (100g)= 3,2 /porcja 670g = 21,30 g Tłuszcz (100g)= 2,8 /porcja 670g = 18,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,5 /porcja 670g = 10,10 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 7,4 /porcja 670g = 49,30 g cukry suma (100g)= 2,7 /porcja 670g = 18,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,4 /porcja 670g = 9,30 g Sól (100g)= ,2 /porcja 670g = 1,40 g Sód (100g)= 10,1 /porcja 670g = 67,40 mg	Pieczony jogurt naturalny 60g (GLU Psz, GLU Zyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Kiełbasa pieprzowa-wędlina z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 40g Siekana Rukola 10g Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 210,1 /porcja 120g = 253,10 kcal Białko ogółem (100g)= 9,7 /porcja 120g = 11,70 g Tłuszcz (100g)= 9,6 /porcja 120g = 11,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 5,1 /porcja 120g = 6,10 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 19,2 /porcja 120g = 23,10 g cukry suma (100g)= 1,3 /porcja 120g = 1,60 g Błonnik pokarmowy (100g)= 4,2 /porcja 120g = 5,00 g Sól (100g)= 1,3 /porcja 120g = 1,50 g Sód (100g)= 0 /porcja 120g = mg	Wartość energetyczna[kcal] 1 896,00 kcal Białko ogółem 86,60 g Tłuszcz 72,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 28,40 g Węglowodny przyswajalne 263,00 g cukry suma 51,20 g Błonnik pokarmowy 35,20 g Sól 6,20 g Sód 554,60 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 2026-05-26 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-26 wtorek GL - Bezglutenowa	<p>chleb bezglutenowy 105g masło porcjowane 10g (MLE) Jajko gotowane 1szt-50g (JAJ) Szynka tostowa z kurcząt 40g (SOJ) rzodkiewka 50g Herbata z cukrem 250ml A</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 80,4 /porcja 505g)= 402,00 kcal Białko ogółem (100g)= 2,7 /porcja 505g)= 13,60 g Tłuszcz (100g)= 3,8 /porcja 505g)= 19,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,6 /porcja 505g)= 7,90 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 7,9 /porcja 505g)= 39,30 g cukry suma (100g)= 1,9 /porcja 505g)= 9,60 g Błonnik pokarmowy (100g)= 4 /porcja 505g)= 2,10 g Sól (100g)= 0,3 /porcja 505g)= 1,40 g Sód (100g)= 2,4 /porcja 505g)= 12,10 mg</p>		<p>Kalaflorowa z ziemniakami 300ml bez glutenu (SEL) Rolada ze szpinakiem w sosie pomidorowym 100g/120ml bezglutenowa A (JAJ) Ziemniaki 200g a Surówka po żydowsku 150g herbata dzika róża/ jablko z cukrem 250ml A</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 58,7 /porcja 1000g)= 587,10 kcal Białko ogółem (100g)= 2,6 /porcja 1000g)= 25,80 g Tłuszcz (100g)= 1,5 /porcja 1000g)= 15,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 0,2 /porcja 1000g)= 2,20 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 8,1 /porcja 1000g)= 81,10 g cukry suma (100g)= 2,6 /porcja 1000g)= 26,40 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,5 /porcja 1000g)= 14,60 g Sól (100g)= 0,2 /porcja 1000g)= 2,10 g Sód (100g)= 11 /porcja 1000g)= 109,50 mg</p>	<p>Herbata z cukrem 250ml A jogurt naturalny 1szt-100g (MLE) Pomarańcza 150g</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 28,3 /porcja 500g)= 141,40 kcal Białko ogółem (100g)= 1,3 /porcja 500g)= 6,20 g Tłuszcz (100g)= 0,3 /porcja 500g)= 1,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 0,2 /porcja 500g)= 0,90 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 5,1 /porcja 500g)= 25,30 g cukry suma (100g)= 4,2 /porcja 500g)= 21,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= 0,5 /porcja 500g)= 2,30 g Sól (100g)= 0 /porcja 500g)= 0,20 g Sód (100g)= 11,8 /porcja 500g)= 59,00 mg</p>	<p>chleb bezglutenowy 105g masło porcjowane 10g (MLE) Pasta twarogowa paprykowa 120g A (MLE) Miód porcjowany 1szt-25g Sok z marchwi 200ml Herbata z cukrem 250ml A</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 79,7 /porcja 710g)= 569,10 kcal Białko ogółem (100g)= 2,2 /porcja 710g)= 15,40 g Tłuszcz (100g)= 3,2 /porcja 710g)= 23,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,4 /porcja 710g)= 10,20 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10,3 /porcja 710g)= 73,40 g cukry suma (100g)= 3,5 /porcja 710g)= 25,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= 0,5 /porcja 710g)= 3,40 g Sól (100g)= 0,2 /porcja 710g)= 1,50 g Sód (100g)= 8,6 /porcja 710g)= 61,50 mg</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 1 699,60 kcal Białko ogółem 61,00 g Tłuszcz 58,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 21,20 g Węglowodny przyswajalne 219,10 g cukry suma 82,40 g Błonnik pokarmowy 22,40 g Sól 5,20 g Sód 242,10 mg</p>	

Wydruk z MAPI JADLOSPIS 2

Formularz: Jadłospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

strona 9 z 15

Wydrukował: q, Data i godzina wydruku: 2026-05-20 15:06:27

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2026-05-26 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-26 wtorek ML - Bezmleczna	<p>Bulka Grahamka 1szt-70g (GLU Psz) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt) Masło roślinne 10g Jajko gotowane 1szt-50g (JAJ) Szynka tostowa z kurcząt 40g (SOJ) Mix salata z olejem i marchewką 50g Herbata z cukrem 250ml A</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 102,2 /porcja 500g)= 511,10 kcal Białko ogółem (100g)= 4,4 /porcja 500g)= 21,80 g Tłuszcz (100g)= 3,9 /porcja 500g)= 19,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,2 /porcja 500g)= 6,20 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11,1 /porcja 500g)= 55,40 g cukry suma (100g)= 1,6 /porcja 500g)= 7,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,2 /porcja 500g)= 6,00 g Sól (100g)= 0,2 /porcja 500g)= 1,10 g Sód (100g)= 95 /porcja 500g)= 474,80 mg</p>		<p>Kalaflorowa z ziemniakami 300ml bez mleczna (SEL) Rolada ze szpinakiem w sosie pomidorowym 100g/120ml A (GLU Psz, JAJ) Ziemniaki 200g a Marchew baby z pietruszką i olejem 150g A herbata dzika róża/ jablko z cukrem 250ml A</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 53,9 /porcja 1050g)= 538,50 kcal Białko ogółem (100g)= 2,6 /porcja 1050g)= 25,70 g Tłuszcz (100g)= 1,5 /porcja 1050g)= 14,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 0,2 /porcja 1050g)= 2,00 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 7 /porcja 1050g)= 69,80 g cukry suma (100g)= 2,2 /porcja 1050g)= 22,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,6 /porcja 1050g)= 15,80 g Sól (100g)= 0,1 /porcja 1050g)= 0,70 g Sód (100g)= 21,2 /porcja 1050g)= 212,20 mg</p>	<p>Herbata z cukrem 250ml A Mandarynka 100g</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 15,8 /porcja 350g)= 54,40 kcal Białko ogółem (100g)= 0,2 /porcja 350g)= 0,50 g Tłuszcz (100g)= 0 /porcja 350g)= 0,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 0 /porcja 350g)= 0 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 3,5 /porcja 350g)= 12,00 g cukry suma (100g)= 1,5 /porcja 350g)= 5,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= 0,4 /porcja 350g)= 1,40 g Sól (100g)= 0 /porcja 350g)= 0 g Sód (100g)= 2,3 /porcja 350g)= 7,80 mg</p>	<p>chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Żyt) Masło roślinne 10g Pasta roślinna 1szt-75g (GLU Psz, SOJ, GOR) Dżem porcjowany 1szt-25g Sok z marchwi 200ml Herbata z cukrem 250ml A</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 83,4 /porcja 650g)= 556,20 kcal Białko ogółem (100g)= 2 /porcja 650g)= 13,40 g Tłuszcz (100g)= 2,6 /porcja 650g)= 17,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 0,7 /porcja 650g)= 4,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12,4 /porcja 650g)= 82,90 g cukry suma (100g)= 8,8 /porcja 650g)= 58,30 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,7 /porcja 650g)= 11,20 g Sól (100g)= 0,2 /porcja 650g)= 1,60 g Sód (100g)= 69,1 /porcja 650g)= 460,80 mg</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 1 660,20 kcal Białko ogółem 61,40 g Tłuszcz 51,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 12,60 g Węglowodny przyswajalne 220,10 g cukry suma 93,30 g Błonnik pokarmowy 34,40 g Sól 3,40 g Sód 1 155,60 mg</p>	

Wydruk z MAPI JADLOSPIS 2

Formularz: Jadłospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

strona 10 z 15

Wydrukował: q, Data i godzina wydruku: 2026-05-20 15:06:27

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2026-05-26 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-26 wtorek We- Wegetariańska	<p>Bulka Grahamka 1szt-70g (GLU Psz.) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Jajko gotowane 1szt-50g (JAJ.) Pasta roślinna 1szt-75g (GLU Psz, SOJ, GOR.) rzodkiewka 50g Kawa z mlekiem 250 ml A (GLU Psz, MLE) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 112.1 /(porcja 535g)= 589,90 kcal Białko ogółem (100g)= 4.2 /(porcja 535g)= 22,00 g Tłuszcz (100g)= 4.8 /(porcja 535g)= 25,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.9 /(porcja 535g)= 9,70 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12.5 /(porcja 535g)= 65,90 g cukry suma (100g)= 2.8 /(porcja 535g)= 14,50 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.7 /(porcja 535g)= 9,10 g Sól (100g)= .4 /(porcja 535g)= 2,20 g Sód (100g)= 99.1 /(porcja 535g)= 521,40 mg</p>		<p>Kalafiorowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL.) Ryba gotowana w jarzynach - 150g (RYB.) Ziemniaki 200g a Surówka po żydowsku 150g herbata dzika róża/ jablko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 84.1 /(porcja 1050g)= 840,70 kcal Białko ogółem (100g)= 5 /(porcja 1050g)= 49,60 g Tłuszcz (100g)= 4.5 /(porcja 1050g)= 45,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .4 /(porcja 1050g)= 3,80 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 7.7 /(porcja 1050g)= 76,60 g cukry suma (100g)= 2.3 /(porcja 1050g)= 23,10 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.2 /(porcja 1050g)= 12,20 g Sól (100g)= .2 /(porcja 1050g)= 2,10 g Sód (100g)= 13 /(porcja 1050g)= 130,00 mg</p>	<p>Herbata z cukrem 250ml A jogurt naturalny 1szt-100g (MLE) Mandarynka 100g Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 27.4 /(porcja 450g)= 124,40 kcal Białko ogółem (100g)= 1.3 /(porcja 450g)= 5,70 g Tłuszcz (100g)= .4 /(porcja 450g)= 1,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .2 /(porcja 450g)= 0,90 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 4.9 /(porcja 450g)= 22,20 g cukry suma (100g)= 2.6 /(porcja 450g)= 11,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= .4 /(porcja 450g)= 1,60 g Sól (100g)= 0 /(porcja 450g)= 0,10 g Sód (100g)= 12.3 /(porcja 450g)= 55,80 mg</p>	<p>chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Pasta twarogowa paprykowa 120g A (MLE.) Sok z marchwi 200ml Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 83.8 /(porcja 670g)= 558,40 kcal Białko ogółem (100g)= 3.5 /(porcja 670g)= 23,30 g Tłuszcz (100g)= 2.9 /(porcja 670g)= 19,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.5 /(porcja 670g)= 10,20 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10.5 /(porcja 670g)= 70,00 g cukry suma (100g)= 3.4 /(porcja 670g)= 22,90 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1 /(porcja 670g)= 6,40 g Sól (100g)= .1 /(porcja 670g)= 0,60 g Sód (100g)= 76.9 /(porcja 670g)= 512,70 mg</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 113,40 kcal Białko ogółem 100,60 g Tłuszcz 91,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 24,60 g Węglowodny przyswajalne 234,70 g cukry suma 72,30 g Błonnik pokarmowy 29,30 g Sól 5,00 g Sód 1 219,90 mg</p>	

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2026-05-26 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-26 wtorek CIAŻA C02A- Dieta Ławostrawna	<p>Bulka Grahamka 1szt-70g (GLU Psz.) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Jajko gotowane 1szt-50g (JAJ.) Szynka tostowa z kurcząt 40g (SOJ.) Mix sałat z olejem i marchewką 50g Kawa z mlekiem 250 ml A (GLU Psz, MLE) Wartość energetyczna[kcal] 568,70 kcal Białko ogółem 25,50 g Tłuszcz 23,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 10,20 g Węglowodny przyswajalne 57,90 g cukry suma 10,20 g Błonnik pokarmowy 6,10 g Sól 1,20 g Sód 517,90 mg</p>		<p>Kalafiorowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL.) Rolada drobiowa pieczona ze szpinakiem 100g A (GLU Psz, JAJ.) Sos pomidorowy 120g A (GLU Psz, MLE, SEL.) Ziemniaki 200g a Marchew baby z pietruszką i olejem 150g A herbata dzika róża/ jablko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 760,30 kcal Białko ogółem 30,90 g Tłuszcz 28,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 4,90 g Węglowodny przyswajalne 87,50 g cukry suma 24,30 g Błonnik pokarmowy 17,10 g Sól 0,80 g Sód 229,20 mg</p>	<p>Herbata z cukrem 250ml A jogurt naturalny 1szt-100g (MLE) Mandarynka 100g Wartość energetyczna[kcal] 124,40 kcal Białko ogółem 5,70 g Tłuszcz 1,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 0,90 g Węglowodny przyswajalne 22,20 g cukry suma 11,80 g Błonnik pokarmowy 1,60 g Sól 0,10 g Sód 55,80 mg</p>	<p>chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Pasta twarogowa paprykowa 120g A (MLE.) Sok z marchwi 200ml Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 558,40 kcal Białko ogółem 23,30 g Tłuszcz 19,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 10,20 g Węglowodny przyswajalne 70,00 g cukry suma 22,90 g Błonnik pokarmowy 6,40 g Sól 0,60 g Sód 512,70 mg</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 011,80 kcal Białko ogółem 85,40 g Tłuszcz 71,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 26,20 g Węglowodny przyswajalne 237,60 g cukry suma 69,20 g Błonnik pokarmowy 31,20 g Sól 2,70 g Sód 1 315,60 mg</p>	

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2026-05-26 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-26 wtorek CIAŻA C03-Ograniczenie lakw.przys. wegloj(Cukrzykowa	Bulka Grahamka 1szt-70g (GLU Psz.) Masło roślinne 10g Jajko gotowane 2szt-100g (JA,J.) Szynka tostowa z kurcząt 60g (SO,J.) rzodkiewka 50g Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 462,30 kcal Białko ogółem 28,30 g Tłuszcz 18,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 7,40 g Węglowodny przyswajalne 37,00 g cukry suma 2,90 g Błonnik pokarmowy 5,50 g Sól 1,10 g Sód 350,00 mg	jogurt naturalny 1szt-100g (MLE) Mandarynka 100g Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 105,20 kcal Białko ogółem 5,80 g Tłuszcz 1,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 0,90 g Węglowodny przyswajalne 17,20 g cukry suma 6,80 g Błonnik pokarmowy 1,60 g Sól 0,20 g Sód 63,40 mg	Kalafiorowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL.) Rolada ze szpinakiem w sosie pomidorowym 150g/120ml A (GLU Psz, JA,J.) Ziemniaki 200g a Surówka po żydowski 150g Herbata bez cukru 250 ml 831,20 kcal Wartość energetyczna[kcal] 831,20 kcal Białko ogółem 39,90 g Tłuszcz 34,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 4,70 g Węglowodny przyswajalne 83,60 g cukry suma 21,80 g Błonnik pokarmowy 14,40 g Sól 2,10 g Sód 118,20 mg		Pieczyno żytnio-pszenno-razowe 90g (GLU Psz, GLU Żyt.) Pasta twarogowa paprykowa 200g A (MLE) Sok z marchwi 200ml Skr naturalny 150g (MLE) Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 583,50 kcal Białko ogółem 48,00 g Tłuszcz 15,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 7,50 g Węglowodny przyswajalne 58,50 g cukry suma 27,50 g Błonnik pokarmowy 9,30 g Sól 1,70 g Sód 101,70 mg	Pieczyno żytnio-pszenno-razowe 60g (GLU Psz, GLU Żyt.) Golonkowa delikatesowa z indyka 60g (GLU Psz, SEL, GOR.) Rukola 10g Wartość energetyczna[kcal] 202,30 kcal Białko ogółem 13,20 g Tłuszcz 4,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 1,30 g Węglowodny przyswajalne 24,20 g cukry suma 1,70 g Błonnik pokarmowy 5,00 g Sól 1,40 g Sód mg	Wartość energetyczna[kcal] 2 184,50 kcal Białko ogółem 135,20 g Tłuszcz 74,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 21,80 g Węglowodny przyswajalne 220,50 g cukry suma 60,70 g Błonnik pokarmowy 35,80 g Sól 6,50 g Sód 633,30 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2026-05-26 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-26 wtorek LAKTACJA C02-Dieta laktostranna	Bulka Grahamka 1szt-70g (GLU Psz.) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Jajko gotowane 1szt-50g (JA,J.) Szynka tostowa z kurcząt 40g (SO,J.) Mix салат z olejem i marchewką 50g Kawa z mlekiem 250 ml A (GLU Psz, MLE) Wartość energetyczna[kcal] 568,70 kcal Białko ogółem 25,50 g Tłuszcz 23,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 10,20 g Węglowodny przyswajalne 57,90 g cukry suma 10,20 g Błonnik pokarmowy 6,10 g Sól 1,20 g Sód 517,90 mg		Kalafiorowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL.) Rolada ze szpinakiem w sosie pomidorowym 100g/120ml A (GLU Psz, JA,J.) Ziemniaki 200g a Marchew baby z pietruszką i olejem 150g A herbata dzika róża/ jablko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 674,10 kcal Białko ogółem 28,30 g Tłuszcz 25,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 3,40 g Węglowodny przyswajalne 74,30 g cukry suma 23,20 g Błonnik pokarmowy 16,00 g Sól 0,60 g Sód 170,10 mg	Herbata z cukrem 250ml A jogurt naturalny 1szt-100g (MLE) Mandarynka 100g Wartość energetyczna[kcal] 124,40 kcal Białko ogółem 5,70 g Tłuszcz 1,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 0,90 g Węglowodny przyswajalne 22,20 g cukry suma 11,80 g Błonnik pokarmowy 1,60 g Sól 0,10 g Sód 55,80 mg	chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Pasta twarogowa paprykowa 120g A (MLE) Sok z marchwi 200ml Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 558,40 kcal Białko ogółem 23,30 g Tłuszcz 19,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 10,20 g Węglowodny przyswajalne 70,00 g cukry suma 22,90 g Błonnik pokarmowy 6,40 g Sól 0,60 g Sód 512,70 mg		Wartość energetyczna[kcal] 1 925,60 kcal Białko ogółem 82,80 g Tłuszcz 69,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 24,70 g Węglowodny przyswajalne 224,40 g cukry suma 68,10 g Błonnik pokarmowy 30,10 g Sól 2,50 g Sód 1 256,50 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2026-05-26 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA	
2026-05-26 wtorek	LAKTACJAC03-D, z ograniczonym przyswajaniem węgli(Cukrzyca)	Bulka Grahamka 1szt-70g (GLU Psz) Masto roślinne 10g Jajko gotowane 2szt-100g (JAJ) Szynga tostowa z kurcząt 60g (SOJ) rzodkiewka 50g Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 462,30 kcal Białko ogółem 28,30 g Tłuszcz 18,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 7,40 g Węglowodny przyswajalne 37,00 g cukry suma 2,90 g Błonnik pokarmowy 5,50 g Sól 1,10 g Sód 350,00 mg	jogurt naturalny 1szt-100g (MLE) Mandarynka 100g Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 105,20 kcal Białko ogółem 5,80 g Tłuszcz 1,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 0,90 g Węglowodny przyswajalne 17,20 g cukry suma 6,80 g Błonnik pokarmowy 1,60 g Sól 0,20 g Sód 63,40 mg	Kalafiorowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL) Rolada ze szpinakiem w sosie pomidorowym 150g/120ml A (GLU Psz, JAJ) Ziemniaki 200g a Surówka po żydowsku 150g Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 831,20 kcal Białko ogółem 39,90 g Tłuszcz 34,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 4,70 g Węglowodny przyswajalne 83,60 g cukry suma 21,80 g Błonnik pokarmowy 14,40 g Sól 2,10 g Sód 118,20 mg		Pieczywo żytnio-pszenno-razowe 90g (GLU Psz, GLU Żyt) Pasta twarogowa paprykowa 200g A (MLE) Sok z marchwi 200ml Syr naturalny 150g (MLE) Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 583,50 kcal Białko ogółem 48,00 g Tłuszcz 15,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 7,50 g Węglowodny przyswajalne 58,50 g cukry suma 27,50 g Błonnik pokarmowy 9,30 g Sól 1,70 g Sód 101,70 mg	Pieczywo żytnio-pszenno-razowe 60g (GLU Psz, GLU Żyt) Golonkowa delikatesowa z indyka 60g (GLU Psz, SEL, GOR) Rukola 10g Wartość energetyczna[kcal] 202,30 kcal Białko ogółem 13,20 g Tłuszcz 4,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 1,30 g Węglowodny przyswajalne 24,20 g cukry suma 1,70 g Błonnik pokarmowy 5,00 g Sól 1,40 g Sód mg	Wartość energetyczna[kcal] 2 184,50 kcal Białko ogółem 135,20 g Tłuszcz 74,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 21,80 g Węglowodny przyswajalne 220,50 g cukry suma 60,70 g Błonnik pokarmowy 35,80 g Sól 6,50 g Sód 633,30 mg