

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2026-06-13 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-13 sobota D01-Podsiawowa	<p>Pieczywo żytnio-pszenno-razowe 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) Chleb żytnio- pszenny 60g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Golonkowa delikatesowa z indyka 60g (GLU Psz, SEL, GOR.) twarożek 60g A (MLE.) Rukola 10g Kawa z mlekiem 250 ml A (GLU Psz, MLE.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 108,9 //porcja 480g)= 518,50 kcal Białko ogółem (100g)= 5,5 //porcja 480g)= 26,40 g Tłuszcz (100g)= 4,2 //porcja 480g)= 20,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2,3 //porcja 480g)= 10,90 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11,5 //porcja 480g)= 54,80 g cukry suma (100g)= 2,5 //porcja 480g)= 12,10 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,2 //porcja 480g)= 5,70 g Sól (100g)= .3 //porcja 480g)= 1,60 g Sód (100g)= 81,2 //porcja 480g)= 386,80 mg</p>		<p>Szczawiowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL.) Sos mięsny pomidorowy z soczewicą 200g (GLU Psz, SEL.) Makaron pelnoziarnisty 200g (GLU Psz.) Surowka porowa 150g A (JAJ, GOR.) Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 81,9 //porcja 1100g)= 910,00 kcal Białko ogółem (100g)= 3,2 //porcja 1100g)= 35,10 g Tłuszcz (100g)= 1,6 //porcja 1100g)= 17,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .2 //porcja 1100g)= 2,50 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12,8 //porcja 1100g)= 142,60 g cukry suma (100g)= 2 //porcja 1100g)= 21,90 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2,8 //porcja 1100g)= 31,00 g Sól (100g)= 0 //porcja 1100g)= 0,20 g Sód (100g)= 2,6 //porcja 1100g)= 28,30 mg</p>	<p>Herbata z cukrem 250ml A jogurt naturalny 1szt-100g (MLE.) Jabłko 130g Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 29 //porcja 480g)= 138,10 kcal Białko ogółem (100g)= 1,2 //porcja 480g)= 5,70 g Tłuszcz (100g)= .4 //porcja 480g)= 1,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .2 //porcja 480g)= 1,00 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 5,2 //porcja 480g)= 24,80 g cukry suma (100g)= 4,4 //porcja 480g)= 21,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= .4 //porcja 480g)= 2,10 g Sól (100g)= 0 //porcja 480g)= 0,10 g Sód (100g)= 12,1 //porcja 480g)= 57,70 mg</p>	<p>chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Filet kruchy 60g (GLU Psz, SOJ.) Mix салат z olejem i marchewką 50g Sok pomidorowy 200 ml (SEL.) Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 74,5 //porcja 660g)= 496,50 kcal Białko ogółem (100g)= 3,4 //porcja 660g)= 22,40 g Tłuszcz (100g)= 2,5 //porcja 660g)= 16,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1 //porcja 660g)= 6,50 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9,5 //porcja 660g)= 63,20 g cukry suma (100g)= 2 //porcja 660g)= 13,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1 //porcja 660g)= 6,50 g Sól (100g)= .3 //porcja 660g)= 1,90 g Sód (100g)= 127,2 //porcja 660g)= 847,70 mg</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 063,10 kcal Białko ogółem 89,60 g Tłuszcz 56,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 20,90 g Węglowodny przyswajalne 285,40 g cukry suma 68,00 g Błonnik pokarmowy 45,30 g Sól 3,80 g Sód 1 320,50 mg</p>	

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadłospisy_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.f3

09.06.26. *Magdalena Kwiatkowska*
STARSZY DIETETYK

strona 1 z 15

Wydrukował: q. Data i godzina wydruku: 2026-06-08 14:57:48

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

Magdalena Kwiatkowska

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2026-06-13 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-13 sobota D02-Latwostrawna	<p>chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Golonkowa delikatesowa z indyka 60g (GLU Psz, SEL, GOR.) twarożek 60g A (MLE.) Rukola 10g Kawa z mlekiem 250 ml A (GLU Psz, MLE.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 115 //porcja 480g)= 547,80 kcal Białko ogółem (100g)= 5,7 //porcja 480g)= 27,30 g Tłuszcz (100g)= 4,3 //porcja 480g)= 20,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2,3 //porcja 480g)= 10,90 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12,9 //porcja 480g)= 61,40 g cukry suma (100g)= 2,5 //porcja 480g)= 12,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1 //porcja 480g)= 4,60 g Sól (100g)= .3 //porcja 480g)= 1,30 g Sód (100g)= 119,3 //porcja 480g)= 568,00 mg</p>		<p>Szczawiowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL.) Sos mięsny ala bolognese 200g (GLU Psz, SEL.) Makaron gotowany 200g (GLU Psz.) Bukiet warzyw duszony 150g Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 72,8 //porcja 1100g)= 808,90 kcal Białko ogółem (100g)= 3,2 //porcja 1100g)= 35,70 g Tłuszcz (100g)= .9 //porcja 1100g)= 10,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .2 //porcja 1100g)= 2,00 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12,2 //porcja 1100g)= 135,60 g cukry suma (100g)= 1,4 //porcja 1100g)= 15,60 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,8 //porcja 1100g)= 19,70 g Sól (100g)= 0 //porcja 1100g)= 0,30 g Sód (100g)= 7,9 //porcja 1100g)= 87,40 mg</p>	<p>Herbata z cukrem 250ml A jogurt naturalny 1szt-100g (MLE.) Jabłko gotowane 150g Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 29,4 //porcja 500g)= 147,10 kcal Białko ogółem (100g)= 1,1 //porcja 500g)= 5,60 g Tłuszcz (100g)= .4 //porcja 500g)= 1,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .2 //porcja 500g)= 1,00 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 5,5 //porcja 500g)= 27,60 g cukry suma (100g)= 4,8 //porcja 500g)= 23,90 g Błonnik pokarmowy (100g)= .3 //porcja 500g)= 1,70 g Sól (100g)= 0 //porcja 500g)= 0,10 g Sód (100g)= 11,5 //porcja 500g)= 57,30 mg</p>	<p>chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Filet kruchy 60g (GLU Psz, SOJ.) Mix салат z olejem i marchewką 50g Sok pomidorowy 200 ml (SEL.) Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 74,5 //porcja 660g)= 496,50 kcal Białko ogółem (100g)= 3,4 //porcja 660g)= 22,40 g Tłuszcz (100g)= 2,5 //porcja 660g)= 16,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1 //porcja 660g)= 6,50 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9,5 //porcja 660g)= 63,20 g cukry suma (100g)= 2 //porcja 660g)= 13,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1 //porcja 660g)= 6,50 g Sól (100g)= .3 //porcja 660g)= 1,90 g Sód (100g)= 127,2 //porcja 660g)= 847,70 mg</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 000,30 kcal Białko ogółem 91,00 g Tłuszcz 49,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 20,40 g Węglowodny przyswajalne 287,80 g cukry suma 64,50 g Błonnik pokarmowy 32,50 g Sól 3,60 g Sód 1 560,40 mg</p>	

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadłospisy_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.f3

strona 2 z 15

Wydrukował: q. Data i godzina wydruku: 2026-06-08 14:57:48

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2026-06-13 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-13 sobota DZIECI POB- Dieta Podstawowa Dziecięca	Chleb wielozłazisty 40g (GLU Ows, GLU Żyt), Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt), masło porcjowane 10g (MLE), Golonkowa delikatesowa z indyka 60g (GLU Psz, SEL, GOR), twarożek 60g A (MLE), Rukola 10g Kawa z mlekiem 250 ml A (GLU Psz, MLE), Wartość energetyczna[kcal] 461,50 kcal Białko ogółem 24,00 g Tłuszcz 21,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 10,90 g Węglowodny przyswajalne 39,50 g cukry suma 11,60 g Błonnik pokarmowy 5,60 g Sól 1,40 g Sód 250,90 mg	Herbata owocowa z cukrem 250ml Jogurt owocowy 1szt-100g (MLE), Wartość energetyczna[kcal] 119,60 kcal Białko ogółem 3,30 g Tłuszcz 1,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 1,10 g Węglowodny przyswajalne 23,00 g cukry suma 10,00 g Błonnik pokarmowy g Sól 0,10 g Sód 7,80 mg	Szczawiowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL), Sos mięsny pomidorowy z soczewicą 200g (GLU Psz, SEL), Makaron gotowany 100g A (GLU Psz), Surówka porowa 100g G (JAJ, GOR), Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 718,20 kcal Białko ogółem 28,90 g Tłuszcz 11,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 1,80 g Węglowodny przyswajalne 116,00 g cukry suma 15,70 g Błonnik pokarmowy 20,00 g Sól 0,20 g Sód 39,80 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	Chleb żytnio-pszenny 60g (GLU Psz, GLU Żyt), masło porcjowane 10g (MLE), Sznka tostowa z kurcząt 60g (SOJ), Mix sałat z olejem i marchewką 50g Sok z marchwi 200ml Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 424,70 kcal Białko ogółem 17,10 g Tłuszcz 15,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 7,10 g Węglowodny przyswajalne 46,30 g cukry suma 17,20 g Błonnik pokarmowy 4,40 g Sól 0,50 g Sód 280,50 mg	Wartość energetyczna[kcal] 1 774,80 kcal Białko ogółem 74,30 g Tłuszcz 50,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 20,90 g Węglowodny przyswajalne 235,00 g cukry suma 63,90 g Błonnik pokarmowy 32,10 g Sól 2,20 g Sód 582,20 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 2026-06-13 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-13 sobota D05-Latwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Bulka pszenna 100g (GLU Psz, SOJ, GLU Jecz), Golonkowa delikatesowa z indyka 60g (GLU Psz, SEL, GOR), twarożek 60g A (MLE), Rukola 10g Kawa z mlekiem 250 ml A (GLU Psz, MLE), Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 100,8 / (porcja 480g)= 480,00 kcal Białko ogółem (100g)= 5,7 / (porcja 480g)= 27,30 g Tłuszcz (100g)= 2,4 / (porcja 480g)= 11,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,1 / (porcja 480g)= 5,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 13,7 / (porcja 480g)= 65,30 g cukry suma (100g)= 2,6 / (porcja 480g)= 12,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= ,8 / (porcja 480g)= 3,70 g Sól (100g)= ,5 / (porcja 480g)= 2,50 g Sód (100g)= 24 / (porcja 480g)= 114,10 mg	Jogurt owocowy 1szt-100g (MLE), Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 28,9 / (porcja 350g)= 99,70 kcal Białko ogółem (100g)= 1 / (porcja 350g)= 3,30 g Tłuszcz (100g)= ,5 / (porcja 350g)= 1,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= ,3 / (porcja 350g)= 1,10 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 5,2 / (porcja 350g)= 18,00 g cukry suma (100g)= 1,5 / (porcja 350g)= 5,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= 0 / (porcja 350g)= g Sól (100g)= 0 / (porcja 350g)= 0,10 g Sód (100g)= 2,3 / (porcja 350g)= 7,80 mg	Szczawiowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL), Sos mięsny ala bolognese 200g (GLU Psz, SEL), Makaron gotowany 200g (GLU Psz), Bukiet warzyw duszony 150g Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 72,2 / (porcja 1100g)= 801,80 kcal Białko ogółem (100g)= 3,3 / (porcja 1100g)= 36,10 g Tłuszcz (100g)= ,7 / (porcja 1100g)= 8,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= ,2 / (porcja 1100g)= 1,90 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12,4 / (porcja 1100g)= 137,70 g cukry suma (100g)= 1,4 / (porcja 1100g)= 15,60 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,8 / (porcja 1100g)= 19,80 g Sól (100g)= 0 / (porcja 1100g)= 0,30 g Sód (100g)= 6,5 / (porcja 1100g)= 71,80 mg	Herbata z cukrem 250ml A jogurt naturalny 1szt-100g (MLE), Jabłko gotowane 150g Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 29,4 / (porcja 500g)= 147,10 kcal Białko ogółem (100g)= 1,1 / (porcja 500g)= 5,60 g Tłuszcz (100g)= ,4 / (porcja 500g)= 1,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= ,2 / (porcja 500g)= 1,00 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 5,5 / (porcja 500g)= 27,60 g cukry suma (100g)= 4,8 / (porcja 500g)= 23,90 g Błonnik pokarmowy (100g)= ,3 / (porcja 500g)= 1,70 g Sól (100g)= 0 / (porcja 500g)= 0,10 g Sód (100g)= 11,5 / (porcja 500g)= 57,30 mg	Bulka pszenna 100g (GLU Psz, SOJ, GLU Jecz), Filet kruchy 60g (GLU Psz, SOJ), Mix sałat z olejem i marchewką 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 86,8 / (porcja 460g)= 394,70 kcal Białko ogółem (100g)= 4,7 / (porcja 460g)= 21,40 g Tłuszcz (100g)= 1,6 / (porcja 460g)= 7,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= ,2 / (porcja 460g)= 0,90 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 13,2 / (porcja 460g)= 60,10 g cukry suma (100g)= 1,7 / (porcja 460g)= 7,60 g Błonnik pokarmowy (100g)= ,8 / (porcja 460g)= 3,40 g Sól (100g)= ,7 / (porcja 460g)= 3,00 g Sód (100g)= 1,7 / (porcja 460g)= 7,80 mg	Wartość energetyczna[kcal] 1 923,30 kcal Białko ogółem 93,70 g Tłuszcz 30,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 10,20 g Węglowodny przyswajalne 308,70 g cukry suma 64,30 g Błonnik pokarmowy 28,60 g Sól 6,00 g Sód 258,80 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 2026-06-13 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-13 sobota	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 2026-06-13 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-13 sobota	D12- Płynna wzmocniona	zupa warzywna +ryż+masło+mięso drobiowe 500ml (GLU Psz, JAJ, SEL.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 71,5 /(porcja 500g)= 357,30 kcal Białko ogółem (100g)= 3,4 /(porcja 500g)= 16,80 g Tłuszcz (100g)= 1,8 /(porcja 500g)= 8,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .3 /(porcja 500g)= 1,60 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10,2 /(porcja 500g)= 51,10 g cukry suma (100g)= .4 /(porcja 500g)= 2,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= .8 /(porcja 500g)= 3,80 g Sól (100g)= 0 /(porcja 500g)= 0,10 g Sód (100g)= 7,2 /(porcja 500g)= 35,90 mg	zupa warzywna +ryż+masło+mięso drobiowe 500ml (GLU Psz, JAJ, SEL.) jogurt 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)= 0,10 g Sód (100g)= 41,00 /(porcja 1g)= 41,00 mg	zupa warzywna +ryż+masło+mięso drobiowe 500ml (GLU Psz, JAJ, SEL.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 83,8 /(porcja 500g)= 418,90 kcal Białko ogółem (100g)= 5,1 /(porcja 500g)= 25,40 g Tłuszcz (100g)= 2,6 /(porcja 500g)= 12,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .5 /(porcja 500g)= 2,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9,8 /(porcja 500g)= 48,80 g cukry suma (100g)= .6 /(porcja 500g)= 3,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= .9 /(porcja 500g)= 4,30 g Sól (100g)= 0 /(porcja 500g)= 0,10 g Sód (100g)= 10,1 /(porcja 500g)= 50,30 mg	zupa warzywna +ryż+masło+mięso drobiowe 500ml (GLU Psz, JAJ, SEL.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 71,5 /(porcja 500g)= 357,30 kcal Białko ogółem (100g)= 3,4 /(porcja 500g)= 16,80 g Tłuszcz (100g)= 1,8 /(porcja 500g)= 8,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .3 /(porcja 500g)= 1,60 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10,2 /(porcja 500g)= 51,10 g cukry suma (100g)= .4 /(porcja 500g)= 2,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= .8 /(porcja 500g)= 3,80 g Sól (100g)= 0 /(porcja 500g)= 0,10 g Sód (100g)= 7,2 /(porcja 500g)= 35,90 mg	Wartość energetyczna[kcal] 1 992,20 kcal Białko ogółem 108,20 g Tłuszcz 62,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 17,50 g Węglowodny przyswajalne 242,30 g cukry suma 21,40 g Błonnik pokarmowy 25,20 g Sól 0,70 g Sód 261,40 mg	

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2026-06-13 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-13 sobota D07- Boga/białkowa	chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Golonkowa delikatesowa z indyka 60g (GLU Psz, SEL, GOR.) twarożek 60g A (MLE.) Rukola 10g Kawa z mlekiem 250 ml A (GLU Psz, MLE.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 115 /porcja 480g = 547,80 kcal Białko ogółem (100g)= 5.7 /porcja 480g = 27,30 g Tłuszcz (100g)= 4.3 /porcja 480g = 20,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2.3 /porcja 480g = 10,90 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12.9 /porcja 480g = 61,40 g cukry suma (100g)= 2.5 /porcja 480g = 12,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1 /porcja 480g = 4,60 g Sól (100g)= .3 /porcja 480g = 1,30 g Sód (100g)= 119.3 /porcja 480g = 568,00 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)= .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	Szczawiowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL.) Sos mięsny ala bolognese 200g (GLU Psz, SEL.) Makaron gotowany 200g (GLU Psz.) Bukiet warzyw duszony 150g Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 72.8 /porcja 1100g = 808,90 kcal Białko ogółem (100g)= 3.2 /porcja 1100g = 35,70 g Tłuszcz (100g)= .9 /porcja 1100g = 10,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .2 /porcja 1100g = 2,00 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12.2 /porcja 1100g = 135,60 g cukry suma (100g)= 1.4 /porcja 1100g = 15,60 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.8 /porcja 1100g = 19,70 g Sól (100g)= 0 /porcja 1100g = 0,30 g Sód (100g)= 7.9 /porcja 1100g = 87,40 mg	Herbata z cukrem 250ml A jogurt naturalny 1szt-100g (MLE.) Jabłko gotowane 150g Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 29.4 /porcja 500g = 147,10 kcal Białko ogółem (100g)= 1.1 /porcja 500g = 5,60 g Tłuszcz (100g)= .4 /porcja 500g = 1,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .2 /porcja 500g = 1,00 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 5.5 /porcja 500g = 27,60 g cukry suma (100g)= 4.8 /porcja 500g = 23,90 g Błonnik pokarmowy (100g)= .3 /porcja 500g = 1,70 g Sól (100g)= 0 /porcja 500g = 0,10 g Sód (100g)= 11.5 /porcja 500g = 57,30 mg	chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Filet kruchy 60g (GLU Psz, SOJ.) Mix sałat z olejem i marchewką 50g Sok pomidorowy 200 ml (SEL.) Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 74.5 /porcja 660g = 496,50 kcal Białko ogółem (100g)= 3.4 /porcja 660g = 22,40 g Tłuszcz (100g)= 2.5 /porcja 660g = 16,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1 /porcja 660g = 6,50 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9.5 /porcja 660g = 63,20 g cukry suma (100g)= 2 /porcja 660g = 13,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1 /porcja 660g = 6,50 g Sól (100g)= .3 /porcja 660g = 1,90 g Sód (100g)= 127.2 /porcja 660g = 847,70 mg	Wartość energetyczna[kcal] 2 100,00 kcal Białko ogółem 94,30 g Tłuszcz 50,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 21,50 g Węglowodny przyswajalne 305,80 g cukry suma 69,50 g Błonnik pokarmowy 32,50 g Sól 3,70 g Sód 1 566,20 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 2026-06-13 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-13 sobota D03-Z ograniczeniem lakto przys.węgl(Cukrzykowa)	Pieczewo żytnio-pszenno-razowe 90g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Golonkowa delikatesowa z indyka 60g (GLU Psz, SEL, GOR.) twarożek 60g A (MLE.) Rukola 10g Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 85.2 /porcja 480g = 405,70 kcal Białko ogółem (100g)= 4.5 /porcja 480g = 21,50 g Tłuszcz (100g)= 3.5 /porcja 480g = 16,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.9 /porcja 480g = 8,90 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 8 /porcja 480g = 38,30 g cukry suma (100g)= 1 /porcja 480g = 4,90 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.6 /porcja 480g = 7,40 g Sól (100g)= .4 /porcja 480g = 2,00 g Sód (100g)= 16.9 /porcja 480g = 80,40 mg	jogurt naturalny 1szt-100g (MLE.) Jabłko 130g Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 25 /porcja 480g = 118,90 kcal Białko ogółem (100g)= 1.2 /porcja 480g = 5,70 g Tłuszcz (100g)= .4 /porcja 480g = 1,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .2 /porcja 480g = 1,00 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 4.2 /porcja 480g = 19,80 g cukry suma (100g)= 3.4 /porcja 480g = 16,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= .4 /porcja 480g = 2,10 g Sól (100g)= 0 /porcja 480g = 0,20 g Sód (100g)= 13.7 /porcja 480g = 65,30 mg	Szczawiowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL.) Sos mięsny pomidorowy z soczewicą 200g (GLU Psz, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200g (GLU Psz.) Surowka porowa 150g A (JAJ, GOR.) Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 77.2 /porcja 1100g = 858,10 kcal Białko ogółem (100g)= 3.1 /porcja 1100g = 34,60 g Tłuszcz (100g)= 1.5 /porcja 1100g = 17,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .2 /porcja 1100g = 2,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11.8 /porcja 1100g = 130,60 g cukry suma (100g)= 1.7 /porcja 1100g = 18,90 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2.8 /porcja 1100g = 31,00 g Sól (100g)= 0 /porcja 1100g = 0,30 g Sód (100g)= 3.9 /porcja 1100g = 43,70 mg	Herbata z cukrem 250ml A jogurt naturalny 1szt-100g (MLE.) Jabłko gotowane 150g Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 29.4 /porcja 500g = 147,10 kcal Białko ogółem (100g)= 1.1 /porcja 500g = 5,60 g Tłuszcz (100g)= .4 /porcja 500g = 1,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .2 /porcja 500g = 1,00 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 5.5 /porcja 500g = 27,60 g cukry suma (100g)= 4.8 /porcja 500g = 23,90 g Błonnik pokarmowy (100g)= .3 /porcja 500g = 1,70 g Sól (100g)= 0 /porcja 500g = 0,10 g Sód (100g)= 11.5 /porcja 500g = 57,30 mg	Pieczewo żytnio-pszenno-razowe 90g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Ser żółty 30g (MLE.) Papryka świeża 30g Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 254.1 /porcja 130g = 329,90 kcal Białko ogółem (100g)= 11.8 /porcja 130g = 15,40 g Tłuszcz (100g)= 14.4 /porcja 130g = 18,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 9.6 /porcja 130g = 12,50 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 4.1 /porcja 130g = 5,30 g Sól (100g)= 1 /porcja 130g = 1,30 g Sód (100g)= .6 /porcja 130g = 0,80 mg	Wartość energetyczna[kcal] 2 121,80 kcal Białko ogółem 97,60 g Tłuszcz 70,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 31,20 g Węglowodny przyswajalne 255,20 g cukry suma 50,90 g Błonnik pokarmowy 55,20 g Sól 6,60 g Sód 592,50 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 2026-06-13 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-13 sobota GL- Bezglutenowa	<p>chleb bezglutenowy 105g masło porcjowane 10g (MLE) Rukola 10g Twarożek 120g A (MLE) Herbata z cukrem 250ml A</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 84,8 /porcja 495g = 424,10 kcal Białko ogółem (100g)= 2,9 /porcja 495g = 14,50 g Tłuszcz (100g)= 4,3 /porcja 495g = 21,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2 /porcja 495g = 10,20 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 8,6 /porcja 495g = 43,00 g cukry suma (100g)= 2,7 /porcja 495g = 13,70 g Błonnik pokarmowy (100g)= .3 /porcja 495g = 1,50 g Sól (100g)= .3 /porcja 495g = 1,40 g Sód (100g)= 12,4 /porcja 495g = 62,10 mg</p>		<p>Szczawiowa z ziemniakami 300ml bez glutenu (SEL) Sos mięsny pomidorowy z soczewicą 200g bez glutenu (SEL) Makaron bezglutenowy 200g Surówka porowa 150g A (JAJ, GOR) Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 102,3 /porcja 1100g = 1 137,10 kcal Białko ogółem (100g)= 3,4 /porcja 1100g = 37,90 g Tłuszcz (100g)= 1,4 /porcja 1100g = 15,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2 /porcja 1100g = 1,90 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 18,3 /porcja 1100g = 202,70 g cukry suma (100g)= 2,1 /porcja 1100g = 23,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2,1 /porcja 1100g = 23,80 g Sól (100g)= 0 /porcja 1100g = 0,30 g Sód (100g)= 7,6 /porcja 1100g = 84,60 mg</p>	<p>Herbata z cukrem 250ml A jogurt naturalny 1szt-100g (MLE) Jabłko 130g</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 29 /porcja 480g = 138,10 kcal Białko ogółem (100g)= 1,2 /porcja 480g = 5,70 g Tłuszcz (100g)= .4 /porcja 480g = 1,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .2 /porcja 480g = 1,00 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 5,2 /porcja 480g = 24,80 g cukry suma (100g)= 4,4 /porcja 480g = 21,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= .4 /porcja 480g = 2,10 g Sól (100g)= 0 /porcja 480g = 0,10 g Sód (100g)= 12,1 /porcja 480g = 57,70 mg</p>	<p>chleb bezglutenowy 105g masło porcjowane 10g (MLE) Szynka łostowa z kurcząt 60g (SOJ) Mix salat z olejem i marchewką 50g Sok pomidorowy 200 ml (SEL) Herbata z cukrem 250ml A</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 66,1 /porcja 675g = 440,40 kcal Białko ogółem (100g)= 1,8 /porcja 675g = 12,20 g Tłuszcz (100g)= 3,2 /porcja 675g = 21,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,1 /porcja 675g = 7,20 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 6,9 /porcja 675g = 45,80 g cukry suma (100g)= 2,2 /porcja 675g = 14,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= .5 /porcja 675g = 3,50 g Sól (100g)= .2 /porcja 675g = 1,60 g Sód (100g)= 59,2 /porcja 675g = 394,70 mg</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 139,70 kcal Białko ogółem 70,30 g Tłuszcz 59,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 20,30 g Węglowodny przyswajalne 316,30 g cukry suma 72,70 g Błonnik pokarmowy 30,90 g Sól 3,40 g Sód 599,10 mg</p>	

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2026-06-13 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-13 sobota ML- Bezmleczna	<p>Herbata z cukrem 250ml A chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Żyt) Masło roślinne 10g Golonkowa delikatesowa z indyka 60g (GLU Psz, SEL, GOR) Miód porcjowany 1szt-25g Rukola 10g</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 111,3 /porcja 445g = 505,70 kcal Białko ogółem (100g)= 3,9 /porcja 445g = 17,80 g Tłuszcz (100g)= 3 /porcja 445g = 13,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,1 /porcja 445g = 5,00 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 16,7 /porcja 445g = 75,90 g cukry suma (100g)= 1,7 /porcja 445g = 7,70 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1 /porcja 445g = 4,50 g Sól (100g)= .2 /porcja 445g = 1,00 g Sód (100g)= 101,8 /porcja 445g = 462,50 mg</p>		<p>Szczawiowa z ziemniakami 300ml bez mleczna (GLU Psz, SEL) Sos mięsny ala bolognese 200g (GLU Psz, SEL) Makaron gotowany 250g (GLU Psz) Bukiet warzyw duszony 150g Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 81,9 /porcja 1100g = 910,20 kcal Białko ogółem (100g)= 3,5 /porcja 1100g = 38,40 g Tłuszcz (100g)= .8 /porcja 1100g = 8,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .2 /porcja 1100g = 1,80 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 14,5 /porcja 1100g = 161,00 g cukry suma (100g)= 1,7 /porcja 1100g = 18,40 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,7 /porcja 1100g = 18,90 g Sól (100g)= .1 /porcja 1100g = 0,50 g Sód (100g)= 11,3 /porcja 1100g = 125,70 mg</p>	<p>Herbata z cukrem 250ml A Jabłko gotowane 150g</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 19,3 /porcja 400g = 77,10 kcal Białko ogółem (100g)= .1 /porcja 400g = 0,40 g Tłuszcz (100g)= .1 /porcja 400g = 0,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 0 /porcja 400g = g Węglowodny przyswajalne (100g)= 4,3 /porcja 400g = 17,40 g cukry suma (100g)= 4,3 /porcja 400g = 17,10 g Błonnik pokarmowy (100g)= .4 /porcja 400g = 1,50 g Sól (100g)= 0 /porcja 400g = g Sód (100g)= 2,3 /porcja 400g = 9,30 mg</p>	<p>chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Żyt) Masło roślinne 10g Filet kruchy 60g (GLU Psz, SOJ) Mix salat z olejem i marchewką 50g Sok pomidorowy 200 ml (SEL) Herbata z cukrem 250ml A</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 74,1 /porcja 660g = 493,70 kcal Białko ogółem (100g)= 3,4 /porcja 660g = 22,40 g Tłuszcz (100g)= 2,5 /porcja 660g = 16,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .7 /porcja 660g = 4,50 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9,5 /porcja 660g = 63,20 g cukry suma (100g)= 2 /porcja 660g = 13,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1 /porcja 660g = 6,50 g Sól (100g)= .3 /porcja 660g = 1,90 g Sód (100g)= 127 /porcja 660g = 846,80 mg</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 1 986,70 kcal Białko ogółem 79,00 g Tłuszcz 39,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 11,30 g Węglowodny przyswajalne 317,50 g cukry suma 56,20 g Błonnik pokarmowy 31,40 g Sól 3,40 g Sód 1 444,30 mg</p>	

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2026-06-13 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-13 sobota We- Wegetariańska	<p>Pieczywo żytnio-pszenno-razowe 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) Chleb żytnio-pszenny 60g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Twarożek naturalny 120g A (MLE.) Rukola 10g Kawa z mlekiem 250 ml A (GLU Psz, MLE.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 108 /porcja 480g)= 514,20 kcal Białko ogółem (100g)= 5,2 /porcja 480g)= 25,00 g Tłuszcz (100g)= 4,3 /porcja 480g)= 20,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2,5 /porcja 480g)= 12,10 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11,6 /porcja 480g)= 55,20 g cukry suma (100g)= 3,1 /porcja 480g)= 14,50 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,2 /porcja 480g)= 5,70 g Sól (100g)= .2 /porcja 480g)= 1,00 g Sód (100g)= 86,6 /porcja 480g)= 412,20 mg</p>		<p>Szczawiowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL.) Gulasz z soczewicy czerwonej z fasolką szparagową i cukinią 200g Makaron pełnoziarnisty 200g (GLU Psz.) Surówka porowa 150g A (JAJ, GOR.) Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 82,6 /porcja 1100g)= 917,50 kcal Białko ogółem (100g)= 2,8 /porcja 1100g)= 31,20 g Tłuszcz (100g)= 1,6 /porcja 1100g)= 17,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .2 /porcja 1100g)= 2,00 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 13,3 /porcja 1100g)= 147,80 g cukry suma (100g)= 2 /porcja 1100g)= 22,60 g Błonnik pokarmowy (100g)= 3 /porcja 1100g)= 33,20 g Sól (100g)= 0 /porcja 1100g)= 0,20 g Sód (100g)= 2,3 /porcja 1100g)= 25,10 mg</p>	<p>Herbata z cukrem 250ml A jogurt naturalny 1szt-100g (MLE.) Jabłko 130g Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 29 /porcja 480g)= 138,10 kcal Białko ogółem (100g)= 1,2 /porcja 480g)= 5,70 g Tłuszcz (100g)= .4 /porcja 480g)= 1,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .2 /porcja 480g)= 1,00 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 5,2 /porcja 480g)= 24,80 g cukry suma (100g)= 4,4 /porcja 480g)= 21,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= .4 /porcja 480g)= 2,10 g Sól (100g)= 0 /porcja 480g)= 0,10 g Sód (100g)= 12,1 /porcja 480g)= 57,70 mg</p>	<p>chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Jajko gotowane 2szt-100g (JAJ.) Miód porcjowany 1szt-25g Mix salat z olejem i marchewką 50g Sok pomidorowy 200 ml (SEL.) Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 88,6 /porcja 725g)= 633,00 kcal Białko ogółem (100g)= 2,9 /porcja 725g)= 21,00 g Tłuszcz (100g)= 3,4 /porcja 725g)= 24,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,2 /porcja 725g)= 8,80 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11,4 /porcja 725g)= 81,50 g cukry suma (100g)= 1,8 /porcja 725g)= 13,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= .9 /porcja 725g)= 6,50 g Sól (100g)= .1 /porcja 725g)= 0,40 g Sód (100g)= 118,9 /porcja 725g)= 849,40 mg</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 202,80 kcal Białko ogółem 82,90 g Tłuszcz 63,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 23,90 g Węglowodny przyswajalne 309,30 g cukry suma 71,30 g Błonnik pokarmowy 47,50 g Sól 1,70 g Sód 1 344,40 mg</p>	

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2026-06-13 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-13 sobota CIĄŻA COZA- Dieta Lawostrawina	<p>chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Golonkowa delikatesowa z indyka 60g (GLU Psz, SEL, GOR.) twarożek 60g A (MLE.) Rukola 10g Kawa z mlekiem 250 ml A (GLU Psz, MLE.) Wartość energetyczna[kcal] 547,80 kcal Białko ogółem 27,30 g Tłuszcz 20,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 10,90 g Węglowodny przyswajalne 61,40 g cukry suma 12,00 g Błonnik pokarmowy 4,60 g Sól 1,30 g Sód 568,00 mg</p>		<p>Szczawiowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL.) Sos mięsny ala bolognese 200g (GLU Psz, SEL.) Makaron gotowany 200g (GLU Psz.) Bukiet warzyw duszony 150g Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 808,90 kcal Białko ogółem 35,70 g Tłuszcz 10,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 2,00 g Węglowodny przyswajalne 135,60 g cukry suma 15,60 g Błonnik pokarmowy 19,70 g Sól 0,30 g Sód 87,40 mg</p>	<p>Herbata z cukrem 250ml A jogurt naturalny 1szt-100g (MLE.) Jabłko gotowane 150g Wartość energetyczna[kcal] 147,10 kcal Białko ogółem 5,60 g Tłuszcz 1,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 1,00 g Węglowodny przyswajalne 27,60 g cukry suma 23,90 g Błonnik pokarmowy 1,70 g Sól 0,10 g Sód 57,30 mg</p>	<p>chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Fiet kruchy 60g (GLU Psz, SOJ.) Mix salat z olejem i marchewką 50g Sok pomidorowy 200 ml (SEL.) Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 496,50 kcal Białko ogółem 22,40 g Tłuszcz 16,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 6,50 g Węglowodny przyswajalne 63,20 g cukry suma 13,00 g Błonnik pokarmowy 6,50 g Sól 1,90 g Sód 847,70 mg</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 000,30 kcal Białko ogółem 91,00 g Tłuszcz 49,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 20,40 g Węglowodny przyswajalne 287,80 g cukry suma 64,50 g Błonnik pokarmowy 32,50 g Sól 3,60 g Sód 1 560,40 mg</p>	

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2026-06-13 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-13 sobota	CIAŻA C03-Ograniczenie tłuszczu, przys. węglowod. Cukrzykowa	Pieczywo żytnio-pszenno-razowe 90g (GLU Psz, GLU Żyt), Masło roślinne 10g Golonkowa delikatesowa z indyka 60g (GLU Psz, SEL, GOR), Twarożek 120g A (MLE), Rukola 10g Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 476,90 kcal Białko ogółem 29,00 g Tłuszcz 20,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 9,30 g Węglowodny przyswajalne 40,30 g cukry suma 7,40 g Błonnik pokarmowy 7,40 g Sól 2,00 g Sód 68,80 mg	jogurt naturalny 1szt-100g (MLE), Jabłko 130g Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 118,90 kcal Białko ogółem 5,70 g Tłuszcz 1,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 1,00 g Węglowodny przyswajalne 19,80 g cukry suma 16,00 g Błonnik pokarmowy 2,10 g Sól 0,20 g Sód 65,30 mg	Szczawiowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL), Sos mięsny pomidorowy z soczewicą 200g (GLU Psz, SEL), Makaron pełnoziarnisty 200g (GLU Psz), Surowka porowa 150g A (JAJ, GOR), Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 992,50 kcal Białko ogółem 43,80 g Tłuszcz 17,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 2,60 g Węglowodny przyswajalne 150,60 g cukry suma 19,40 g Błonnik pokarmowy 37,00 g Sól 0,30 g Sód 43,70 mg		Pieczywo żytnio-pszenno-razowe 90g (GLU Psz, GLU Żyt), Masło roślinne 10g Filet kruchy 60g (GLU Psz, SOJ), Mix salat z olejem i marchewką 50g Sok pomidorowy 200 ml (SEL), Skyr naturalny 150g (MLE), Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 502,40 kcal Białko ogółem 38,40 g Tłuszcz 16,30 g Węglowodny przyswajalne 48,70 g cukry suma 14,50 g Błonnik pokarmowy 9,40 g Sól 2,90 g Sód 401,40 mg	Pieczywo żytnio-pszenno-razowe 60g (GLU Psz, GLU Żyt), Ser żółty 60g A (MLE), Papryka świeża 30g Wartość energetyczna[kcal] 316,50 kcal Białko ogółem 20,50 g Tłuszcz 15,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 11,10 g Węglowodny przyswajalne 24,20 g cukry suma 2,90 g Błonnik pokarmowy 5,30 g Sól 1,50 g Sód 0,80 mg	Wartość energetyczna[kcal] 2 407,20 kcal Białko ogółem 137,40 g Tłuszcz 71,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 28,50 g Węglowodny przyswajalne 283,60 g cukry suma 60,20 g Błonnik pokarmowy 61,20 g Sól 6,90 g Sód 580,00 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 2026-06-13 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-13 sobota	LAKTACJA C02-Dieta laktostrama	chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Żyt), masło porcjowane 10g (MLE), Golonkowa delikatesowa z indyka 60g (GLU Psz, SEL, GOR), twarożek 60g A (MLE), Rukola 10g Kawa z mlekiem 250 ml A (GLU Psz, MLE), Wartość energetyczna[kcal] 547,80 kcal Białko ogółem 27,30 g Tłuszcz 20,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 10,90 g Węglowodny przyswajalne 61,40 g cukry suma 12,00 g Błonnik pokarmowy 4,60 g Sól 1,30 g Sód 568,00 mg		Szczawiowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL), Sos mięsny ala bolognese 200g (GLU Psz, SEL), Makaron gotowany 200g (GLU Psz), Bukiet warzyw duszony 150g Herbata owoce leśne z cukrem 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 808,90 kcal Białko ogółem 35,70 g Tłuszcz 10,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 2,00 g Węglowodny przyswajalne 135,60 g cukry suma 15,60 g Błonnik pokarmowy 19,70 g Sól 0,30 g Sód 87,40 mg	Herbata z cukrem 250ml A jogurt naturalny 1szt-100g (MLE), Jabłko gotowane 150g Wartość energetyczna[kcal] 147,10 kcal Białko ogółem 5,60 g Tłuszcz 1,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 1,00 g Węglowodny przyswajalne 27,60 g cukry suma 23,90 g Błonnik pokarmowy 1,70 g Sól 0,10 g Sód 57,30 mg	chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Żyt), masło porcjowane 10g (MLE), Filet kruchy 60g (GLU Psz, SOJ), Mix salat z olejem i marchewką 50g Sok pomidorowy 200 ml (SEL), Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 496,50 kcal Białko ogółem 22,40 g Tłuszcz 16,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 6,50 g Węglowodny przyswajalne 63,20 g cukry suma 13,00 g Błonnik pokarmowy 6,50 g Sól 1,90 g Sód 847,70 mg	Wartość energetyczna[kcal] 2 000,30 kcal Białko ogółem 91,00 g Tłuszcz 49,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 20,40 g Węglowodny przyswajalne 287,80 g cukry suma 64,50 g Błonnik pokarmowy 32,50 g Sól 3,60 g Sód 1 560,40 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 2026-06-13 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-13 sobota LAKTACJAC03-D, z ograni. lakto przysa.węgl(Cukrzyca)	<p>Pieczywo żytnio-pszenno-razowe 90g (GLU Psz, GLU Żyt.) Masło roślinne 10g Golonkowa delikatesowa z indyka 60g (GLU Psz, SEL, GOR.) Twarożek 120g A (MLE.) rzodkiewka 50g Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 480,10 kcal Białko ogółem 29,00 g Tłuszcz 20,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 9,30 g Węglowodny przyswajalne 40,60 g cukry suma 8,00 g Błonnik pokarmowy 8,00 g Sól 2,00 g Sód 72,30 mg</p>	<p>jogurt naturalny 1szt-100g (MLE.) Jabłko 130g Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 118,90 kcal Białko ogółem 5,70 g Tłuszcz 1,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 1,00 g Węglowodny przyswajalne 19,80 g cukry suma 16,00 g Błonnik pokarmowy 2,10 g Sól 0,20 g Sód 65,30 mg</p>	<p>Szczawiowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL.) Sos mięsny pomidorowy z soczewicą 200g (GLU Psz, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200g (GLU Psz.) Surówka porowa 150g A (JAJ, GOR.) Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 992,50 kcal Białko ogółem 43,80 g Tłuszcz 17,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 2,60 g Węglowodny przyswajalne 150,60 g cukry suma 19,40 g Błonnik pokarmowy 37,00 g Sól 0,30 g Sód 43,70 mg</p>		<p>Pieczywo żytnio-pszenno-razowe 90g (GLU Psz, GLU Żyt.) Masło roślinne rama 10g Filet kruchy 60g (GLU Psz, SOJ.) Mix salat z olejem i marchewką 50g Sok pomidorowy 200 ml (SEL.) Syr naturalny 150g (MLE.) Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 483,50 kcal Białko ogółem 38,30 g Tłuszcz 14,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 2,30 g Węglowodny przyswajalne 48,60 g cukry suma 14,40 g Błonnik pokarmowy 9,40 g Sól 2,90 g Sód 401,40 mg</p>	<p>Pieczywo żytnio-pszenno-razowe 60g (GLU Psz, GLU Żyt.) Ser żółty 60g A (MLE.) Papryka świeża 30g Wartość energetyczna[kcal] 316,50 kcal Białko ogółem 20,50 g Tłuszcz 15,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 11,10 g Węglowodny przyswajalne 24,20 g cukry suma 2,90 g Błonnik pokarmowy 5,30 g Sól 1,50 g Sód 0,80 mg</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 391,50 kcal Białko ogółem 137,30 g Tłuszcz 69,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 26,30 g Węglowodny przyswajalne 283,80 g cukry suma 60,70 g Błonnik pokarmowy 61,80 g Sól 6,90 g Sód 583,50 mg</p>