

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2026-06-16 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-16 wtorek D01-Podstawowa	<p>Bulka Grahamka 1szt-70g (GLU Psz,)</p> <p>Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt,) masło porcjowane 10g (MLE)</p> <p>Jajko gotowane 1szt-50g (JAJ,)</p> <p>Golonkowa delikatesowa z indyka 40g (GLU Psz, SEL, GOR,)</p> <p>rzodkiewka 50g</p> <p>Kawa z mlekiem 250 ml A (GLU Psz, MLE,)</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 105,3/(porcja 500g) = 526,60 kcal</p> <p>Białko ogółem (100g)= 4,9/(porcja 500g) = 24,60 g</p> <p>Tłuszcz (100g)= 4/(porcja 500g) = 20,00 g</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2/(porcja 500g) = 9,90 g</p> <p>Węglowodny przyswajalne (100g)= 11,8/(porcja 500g) = 58,70 g</p> <p>cukry suma (100g)= 2,1/(porcja 500g) = 10,60 g</p> <p>Błonnik pokarmowy (100g)= 1,4/(porcja 500g) = 6,80 g</p> <p>Sól (100g)= .3/(porcja 500g) = 1,50 g</p> <p>Sód (100g)= 104,3/(porcja 500g) = 521,40 mg</p>		<p>Pomidorowa z makaronem 300 ml (GLU Psz, MLE, SEL,)</p> <p>Kurczak pieczony 150g A</p> <p>Ziemniaki 200g a</p> <p>Surówka meksykańska 150g A (JAJ, GOR,)</p> <p>herbata dzika róża/ jabłko z cukrem 250ml A</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 102/(porcja 1050g) = 1 020,30 kcal</p> <p>Białko ogółem (100g)= 4,6/(porcja 1050g) = 46,30 g</p> <p>Tłuszcz (100g)= 2,7/(porcja 1050g) = 26,50 g</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .7/(porcja 1050g) = 6,90 g</p> <p>Węglowodny przyswajalne (100g)= 14/(porcja 1050g) = 140,30 g</p> <p>cukry suma (100g)= 2,8/(porcja 1050g) = 28,00 g</p> <p>Błonnik pokarmowy (100g)= 1/(porcja 1050g) = 9,90 g</p> <p>Sól (100g)= 2/(porcja 1050g) = 1,90 g</p> <p>Sód (100g)= 20,6/(porcja 1050g) = 205,50 mg</p>	<p>Herbata z cukrem 250ml A</p> <p>jogurt naturalny 1szt-100g (MLE)</p> <p>Mandarynka 100g</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 27,4/(porcja 450g) = 124,40 kcal</p> <p>Białko ogółem (100g)= 1,3/(porcja 450g) = 5,70 g</p> <p>Tłuszcz (100g)= .4/(porcja 450g) = 1,70 g</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .2/(porcja 450g) = 0,90 g</p> <p>Węglowodny przyswajalne (100g)= 4,9/(porcja 450g) = 22,20 g</p> <p>cukry suma (100g)= 2,6/(porcja 450g) = 11,80 g</p> <p>Błonnik pokarmowy (100g)= .4/(porcja 450g) = 1,60 g</p> <p>Sól (100g)= 0/(porcja 450g) = 0,10 g</p> <p>Sód (100g)= 12,3/(porcja 450g) = 55,80 mg</p>	<p>chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Żyt,) masło porcjowane 10g (MLE)</p> <p>Pasta twarogowa paprykowa 120g A (MLE,)</p> <p>Sok z marchwi 200ml</p> <p>Herbata z cukrem 250ml A</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 83,8/(porcja 670g) = 558,40 kcal</p> <p>Białko ogółem (100g)= 3,5/(porcja 670g) = 23,30 g</p> <p>Tłuszcz (100g)= 2,9/(porcja 670g) = 19,00 g</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,5/(porcja 670g) = 10,20 g</p> <p>Węglowodny przyswajalne (100g)= 10,5/(porcja 670g) = 70,00 g</p> <p>cukry suma (100g)= 3,4/(porcja 670g) = 22,90 g</p> <p>Błonnik pokarmowy (100g)= 1/(porcja 670g) = 6,40 g</p> <p>Sól (100g)= .1/(porcja 670g) = 0,60 g</p> <p>Sód (100g)= 76,9/(porcja 670g) = 512,70 mg</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 229,70 kcal</p> <p>Białko ogółem 99,90 g</p> <p>Tłuszcz 67,20 g</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 27,90 g</p> <p>Węglowodny przyswajalne 291,20 g</p> <p>cukry suma 73,30 g</p> <p>Błonnik pokarmowy 24,70 g</p> <p>Sól 4,10 g</p> <p>Sód 1 295,40 mg</p>	

120616 recept

STARSZY DIETETYK

mgr inż. Magdalena Kwiatkowska

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2026-06-16 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-16 wtorek D02-Latwostrawna	<p>Bulka Grahamka 1szt-70g (GLU Psz,)</p> <p>Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt,) masło porcjowane 10g (MLE)</p> <p>Jajko gotowane 1szt-50g (JAJ,)</p> <p>Golonkowa delikatesowa z indyka 40g (GLU Psz, SEL, GOR,)</p> <p>Mix salat z olejem i marchewką 50g</p> <p>Kawa z mlekiem 250 ml A (GLU Psz, MLE,)</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 113,2/(porcja 500g) = 565,90 kcal</p> <p>Białko ogółem (100g)= 4,9/(porcja 500g) = 24,30 g</p> <p>Tłuszcz (100g)= 5/(porcja 500g) = 25,00 g</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2,1/(porcja 500g) = 10,20 g</p> <p>Węglowodny przyswajalne (100g)= 11,6/(porcja 500g) = 58,10 g</p> <p>cukry suma (100g)= 2/(porcja 500g) = 10,10 g</p> <p>Błonnik pokarmowy (100g)= 1,2/(porcja 500g) = 6,10 g</p> <p>Sól (100g)= 3/(porcja 500g) = 1,50 g</p> <p>Sód (100g)= 103,6/(porcja 500g) = 517,90 mg</p>		<p>Pomidorowa z makaronem 300 ml (GLU Psz, MLE, SEL,)</p> <p>Kurczak duszony 150g A</p> <p>Sos potrawkowy 120g (GLU Psz, MLE, SEL,)</p> <p>Ziemniaki 200g a</p> <p>Brokuły duszona 150g</p> <p>herbata dzika róża/ jabłko z cukrem 250ml A</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 90,4/(porcja 1170g) = 1 004,60 kcal</p> <p>Białko ogółem (100g)= 4,5/(porcja 1170g) = 50,40 g</p> <p>Tłuszcz (100g)= 2,5/(porcja 1170g) = 27,80 g</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .7/(porcja 1170g) = 7,50 g</p> <p>Węglowodny przyswajalne (100g)= 11,8/(porcja 1170g) = 131,20 g</p> <p>cukry suma (100g)= 1,8/(porcja 1170g) = 20,20 g</p> <p>Błonnik pokarmowy (100g)= 1,2/(porcja 1170g) = 13,30 g</p> <p>Sól (100g)= .1/(porcja 1170g) = 0,80 g</p> <p>Sód (100g)= 20,5/(porcja 1170g) = 227,40 mg</p>	<p>Herbata z cukrem 250ml A</p> <p>jogurt naturalny 1szt-100g (MLE)</p> <p>Mandarynka 100g</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 27,4/(porcja 450g) = 124,40 kcal</p> <p>Białko ogółem (100g)= 1,3/(porcja 450g) = 5,70 g</p> <p>Tłuszcz (100g)= .4/(porcja 450g) = 1,70 g</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .2/(porcja 450g) = 0,90 g</p> <p>Węglowodny przyswajalne (100g)= 4,9/(porcja 450g) = 22,20 g</p> <p>cukry suma (100g)= 2,6/(porcja 450g) = 11,80 g</p> <p>Błonnik pokarmowy (100g)= .4/(porcja 450g) = 1,60 g</p> <p>Sól (100g)= 0/(porcja 450g) = 0,10 g</p> <p>Sód (100g)= 12,3/(porcja 450g) = 55,80 mg</p>	<p>chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Żyt,) masło porcjowane 10g (MLE)</p> <p>Pasta twarogowa paprykowa 120g A (MLE,)</p> <p>Sok z marchwi 200ml</p> <p>Herbata z cukrem 250ml A</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 83,8/(porcja 670g) = 558,40 kcal</p> <p>Białko ogółem (100g)= 3,5/(porcja 670g) = 23,30 g</p> <p>Tłuszcz (100g)= 2,9/(porcja 670g) = 19,00 g</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,5/(porcja 670g) = 10,20 g</p> <p>Węglowodny przyswajalne (100g)= 10,5/(porcja 670g) = 70,00 g</p> <p>cukry suma (100g)= 3,4/(porcja 670g) = 22,90 g</p> <p>Błonnik pokarmowy (100g)= 1/(porcja 670g) = 6,40 g</p> <p>Sól (100g)= .1/(porcja 670g) = 0,60 g</p> <p>Sód (100g)= 76,9/(porcja 670g) = 512,70 mg</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 253,30 kcal</p> <p>Białko ogółem 103,70 g</p> <p>Tłuszcz 73,50 g</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 28,80 g</p> <p>Węglowodny przyswajalne 281,50 g</p> <p>cukry suma 65,00 g</p> <p>Błonnik pokarmowy 27,40 g</p> <p>Sól 3,00 g</p> <p>Sód 1 313,80 mg</p>	

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2026-06-16 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2026-06-16 wtorek DZIECI PO IB- Dieta Podstawowa Dziecięca	Bulka Grahamka 1szt-70g (GLU Psz, MLE) masło porcjowane 10g (MLE) Jajko gotowane 1szt-50g (JAJ) Golonkowa delikatesowa z indyka 40g (GLU Psz, SEL, GOR) rzodkiewka 50g Kawa z mlekiem 250 ml A (GLU Psz, MLE) Wartość energetyczna[kcal] 449,50 kcal Białko ogółem 22,00 g Tłuszcz 19,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 9,80 g Węglowodny przyswajalne 44,00 g cukry suma 10,00 g Błonnik pokarmowy 5,60 g Sól 1,40 g Sód 385,50 mg	Herbata z cukrem 250ml A Jabko 130g Wartość energetyczna[kcal] 68,10 kcal Białko ogółem 0,50 g Tłuszcz 0,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem g Węglowodny przyswajalne 14,60 g cukry suma 14,20 g Błonnik pokarmowy 1,90 g Sól g Sód 9,70 mg	Pomidorowa z makaronem 300 ml (GLU Psz, MLE, SEL) Kurczak pieczony 150g A Ziemniaki 100g Surówka meksykańska 100g A (JAJ, GOR) herbata dzika róża/ jablko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 897,70 kcal Białko ogółem 44,30 g Tłuszcz 24,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 6,80 g Węglowodny przyswajalne 118,30 g cukry suma 23,20 g Błonnik pokarmowy 10,50 g Sól 1,50 g Sód 198,90 mg	Jogurt owocowy 1szt-100g (MLE) Mandarynka 100g Wartość energetyczna[kcal] 112,80 kcal Białko ogółem 3,70 g Tłuszcz 1,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 1,10 g Węglowodny przyswajalne 20,00 g cukry suma g Błonnik pokarmowy 1,40 g Sól 0,10 g Sód mg	Chleb żytnio- pszenny 60g (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] 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] 1 983,70 kcal Białko ogółem 90,20 g Tłuszcz 64,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 27,70 g Węglowodny przyswajalne 247,30 g cukry suma 69,50 g Błonnik pokarmowy 24,10 g Sól 3,40 g Sód 925,60 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2026-06-16 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2026-06-16 wtorek D05-Lalwostrawina z ograniczeniem tłuszczu	Bulka pszenna 100g (GLU Psz, SOJ, GLU Jecz) Golonkowa delikatesowa z indyka 60g (GLU Psz, SEL, GOR) Mix salat z olejem i marchewką 50g Kawa z mlekiem 250 ml A (GLU Psz, MLE) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 100,8 /porcja 460g)= 458,30 kcal Białko ogółem (100g)= 4,7 /porcja 460g)= 21,20 g Tłuszcz (100g)= 2,9 /porcja 460g)= 13,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .8 /porcja 460g)= 3,70 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 13,7 /porcja 460g)= 62,10 g cukry suma (100g)= 2,2 /porcja 460g)= 9,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= .8 /porcja 460g)= 3,50 g Sól (100g)= .5 /porcja 460g)= 2,30 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)= .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	Pomidorowa z makaronem 300 ml (GLU Psz, MLE, SEL) Kurczak pieczony 150g A Ziemniaki 200g a Brokuly duszona 150g herbata dzika róża/ jablko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 915,10 kcal Białko ogółem (100g)= 4,9 /porcja 1050g)= 49,10 g Tłuszcz (100g)= 2,1 /porcja 1050g)= 20,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .7 /porcja 1050g)= 6,50 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12,6 /porcja 1050g)= 126,30 g cukry suma (100g)= 1,9 /porcja 1050g)= 18,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,2 /porcja 1050g)= 12,20 g Sól (100g)= .1 /porcja 1050g)= 0,80 g Sód (100g)= 21,2 /porcja 1050g)= 211,90 mg	Herbata z cukrem 250ml A jogurt naturalny 1szt-100g (MLE) Jabko 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) 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)= .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)= .8 /porcja 670g)= 5,30 g Sól (100g)= .3 /porcja 670g)= 1,80 g Sód (100g)= 8,8 /porcja 670g)= 58,80 mg			Wartość energetyczna[kcal] 2 110,80 kcal Białko ogółem 102,50 g Tłuszcz 47,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 16,90 g Węglowodny przyswajalne 307,90 g cukry suma 80,60 g Błonnik pokarmowy 22,90 g Sól 5,10 g Sód 385,80 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2026-06-16 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-16 wtorek	D11- Papkowata	zupa warzywna +ryż+masło+mięso drobiowe 500ml (GLU Psz, JAJ, SEL,) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 83,8 /(porcja 500g)= 418,90 kcal Białko ogółem (100g)= 5,1 /(porcja 500g)= 25,40 g Tłuszcz (100g)= 2,6 /(porcja 500g)= 12,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .5 /(porcja 500g)= 2,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9,8 /(porcja 500g)= 48,80 g cukry suma (100g)= .6 /(porcja 500g)= 3,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= .9 /(porcja 500g)= 4,30 g Sól (100g)= 0 /(porcja 500g)= 0,10 g Sód (100g)= 10,1 /(porcja 500g)= 50,30 mg	jogurt naturalny 1szl-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+ziemniaki 500ml Papka (GLU Psz, MLE, SEL,) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 62,9 /(porcja 500g)= 314,50 kcal Białko ogółem (100g)= 3,8 /(porcja 500g)= 18,80 g Tłuszcz (100g)= 2,7 /(porcja 500g)= 13,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,3 /(porcja 500g)= 6,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 5,3 /(porcja 500g)= 26,30 g cukry suma (100g)= 1 /(porcja 500g)= 4,90 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,5 /(porcja 500g)= 7,60 g Sól (100g)= 0 /(porcja 500g)= 0,20 g 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 2026-06-16 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-16 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 1szl-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+ziemniaki 500ml Płynna (MLE, SEL,) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 36,980 /(porcja 1g)= 369,80 kcal Białko ogółem (100g)= 1863 /(porcja 1g)= 18,60 g Tłuszcz (100g)= 1745 /(porcja 1g)= 17,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 872 /(porcja 1g)= 8,70 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 3228 /(porcja 1g)= 32,30 g cukry suma (100g)= 380 /(porcja 1g)= 3,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= 875 /(porcja 1g)= 8,80 g Sól (100g)= 10 /(porcja 1g)= 0,10 g 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 2026-06-16 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-16 wtorek D07- Bogatobiałkowa	Bułka Grahamka 1szt-70g (GLU Psz.) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Jajko gotowane 1szt -50g (JAJ.) Golonkowa delikatesowa z indyka 40g (GLU Psz, SEL, GOR.) Mix sałat z olejem i marchewką 50g Kawa z mlekiem 250 ml A (GLU Psz, MLE.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 113,2 /porcja 500g)= 565,90 kcal Białko ogółem (100g)= 4,9 /porcja 500g)= 24,30 g Tłuszcz (100g)= 5 /porcja 500g)= 25,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2,1 /porcja 500g)= 10,20 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11,6 /porcja 500g)= 58,10 g cukry suma (100g)= 2 /porcja 500g)= 10,10 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,2 /porcja 500g)= 6,10 g Sól (100g)= 3 /porcja 500g)= 1,50 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)= 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)= 0 g Sól (100g)= 0 /porcja 350g)= 0,10 g Sód (100g)= 2,3 /porcja 350g)= 7,80 mg	Pomidorowa z makaronem 300 ml (GLU Psz, MLE, SEL.) Kurczak pieczony 150g A Sos potrawkowy 120g (GLU Psz, MLE, SEL.) Ziemniaki 200g a Brokoly duszona 150g herbata dzika róża/ jablko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 89,6 /porcja 1170g)= 995,60 kcal Białko ogółem (100g)= 50,40 g Tłuszcz (100g)= 2,4 /porcja 1170g)= 26,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 0,7 /porcja 1170g)= 7,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11,8 /porcja 1170g)= 13,20 g cukry suma (100g)= 1,8 /porcja 1170g)= 20,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,2 /porcja 1170g)= 13,30 g Sól (100g)= 0,1 /porcja 1170g)= 0,80 g Sód (100g)= 20,5 /porcja 1170g)= 227,40 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)= 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 /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 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)= 0,1 /porcja 670g)= 0,60 g Sód (100g)= 76,9 /porcja 670g)= 512,70 mg	Wartość energetyczna[kcal] 2 344,00 kcal Białko ogółem 107,00 g Tłuszcz 74,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 29,80 g Węglowodny przyswajalne 299,50 g cukry suma 70,00 g Błonnik pokarmowy 27,40 g Sól 3,10 g Sód 1 321,60 mg	

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2026-06-16 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-16 wtorek D03-Z ograniczeniem łatwo przys.węgl(Cukrzykowa)	Bułka Grahamka 1szt-70g (GLU Psz.) masło porcjowane 10g (MLE.) Jajko gotowane 1szt -50g (JAJ.) Golonkowa delikatesowa z indyka 40g (GLU Psz, SEL, GOR.) rzdokiewka 50g Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 78,8 /porcja 470g)= 375,40 kcal Białko ogółem (100g)= 3,8 /porcja 470g)= 18,30 g Tłuszcz (100g)= 3,4 /porcja 470g)= 16,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,6 /porcja 470g)= 7,80 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 7,7 /porcja 470g)= 36,60 g cukry suma (100g)= 6 /porcja 470g)= 2,60 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,2 /porcja 470g)= 5,50 g Sól (100g)= 0,3 /porcja 470g)= 1,30 g Sód (100g)= 73,7 /porcja 470g)= 350,90 mg	jogurt naturalny 1szt-100g (MLE.) Mandarynka 100g Herbata bez cukru 250 ml 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)= 0,2 /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	Pomidorowa z makaronem 300 ml (GLU Psz, MLE, SEL.) Kurczak duszony 150g A Ziemniaki 200g a Surówka meksykańska 150g A (JAJ, GOR.) Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 101 /porcja 1050g)= 1 010,00 kcal Białko ogółem (100g)= 4,6 /porcja 1050g)= 46,40 g Tłuszcz (100g)= 2,8 /porcja 1050g)= 27,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 0,7 /porcja 1050g)= 7,00 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 13,5 /porcja 1050g)= 135,30 g cukry suma (100g)= 2,3 /porcja 1050g)= 23,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1 /porcja 1050g)= 9,90 g Sól (100g)= 0,2 /porcja 1050g)= 2,00 g Sód (100g)= 21,3 /porcja 1050g)= 213,10 mg		Pieczynko żytnio-pszenno-razowe 90g (GLU Psz, GLU Żyt.) 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)= 0,2 /porcja 670g)= 1,40 g Sód (100g)= 10,1 /porcja 670g)= 67,40 mg	Pieczynko żytnio-pszenno-razowe 60g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Kiełbasa pieprzowa-wędliną 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] 2 214,80 kcal Białko ogółem 103,50 g Tłuszcz 75,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 31,90 g Węglowodny przyswajalne 261,50 g cukry suma 52,20 g Błonnik pokarmowy 31,30 g Sól 6,40 g Sód 694,80 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2026-06-16 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-16 wtorek	Gl - Bezglutenowa	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 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)= 3 /(porcja 505g)= 1,40 g Sód (100g)= 2,4 /(porcja 505g)= 12,10 mg		Pomidorowa z ryżem 300ml bez glutenowa (SEL) Kurczak pieczony 150g A Ziemniaki 200g a Surówka meksykańska 150g A (JAJ, GOR) herbata dzika róża/ jablko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 88,5 /(porcja 1050g)= 885,00 kcal Białko ogółem (100g)= 4,1 /(porcja 1050g)= 40,70 g Tłuszcz (100g)= 2,5 /(porcja 1050g)= 24,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 0,6 /(porcja 1050g)= 5,70 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11,9 /(porcja 1050g)= 118,70 g cukry suma (100g)= 2,2 /(porcja 1050g)= 22,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= 6 /(porcja 1050g)= 6,20 g Sól (100g)= 2 /(porcja 1050g)= 1,80 g Sód (100g)= 20 /(porcja 1050g)= 199,80 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)= 4 /(porcja 450g)= 1,60 g Sól (100g)= 0 /(porcja 450g)= 0,10 g Sód (100g)= 12,3 /(porcja 450g)= 55,80 mg	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 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)= 5 /(porcja 710g)= 3,40 g Sól (100g)= 2 /(porcja 710g)= 1,50 g Sód (100g)= 8,6 /(porcja 710g)= 61,50 mg	Wartość energetyczna[kcal] 1 980,50 kcal Białko ogółem 75,40 g Tłuszcz 68,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 24,70 g Węglowodny przyswajalne 253,60 g cukry suma 68,80 g Błonnik pokarmowy 13,30 g Sól 4,80 g Sód 329,20 mg	

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2026-06-16 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-16 wtorek	ML - Bezmleczna	Bulka Grahamka 1szt-70g (GLU Psz) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt) Masło roślinne 10g Jajko gotowane 1szt-50g (JAJ) Golonkowa delikatesowa z indyka 40g (GLU Psz, SEL, GOR) Mix салат z olejem i marchewką 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 101,7 /(porcja 500g)= 508,30 kcal Białko ogółem (100g)= 4,1 /(porcja 500g)= 20,60 g Tłuszcz (100g)= 4,3 /(porcja 500g)= 21,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,3 /(porcja 500g)= 6,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11,1 /(porcja 500g)= 55,70 g cukry suma (100g)= 1,5 /(porcja 500g)= 7,60 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,2 /(porcja 500g)= 6,00 g Sól (100g)= 0,3 /(porcja 500g)= 1,40 g Sód (100g)= 95 /(porcja 500g)= 474,80 mg		Pomidorowa z makaronem 300ml bezmleczna (GLU Psz, SEL) Kurczak duszony 150g A Sos potrawkowy 120g A bezglutenowy, bezmleczny (SEL) Ziemniaki 200g a Brokuly duszona 150g herbata dzika róża/ jablko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 66,7 /(porcja 1170g)= 740,80 kcal Białko ogółem (100g)= 3,8 /(porcja 1170g)= 41,80 g Tłuszcz (100g)= 2,8 /(porcja 1170g)= 30,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 0,6 /(porcja 1170g)= 6,10 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 6,3 /(porcja 1170g)= 70,20 g cukry suma (100g)= 1,2 /(porcja 1170g)= 13,70 g Błonnik pokarmowy (100g)= 8 /(porcja 1170g)= 8,30 g Sól (100g)= 0,1 /(porcja 1170g)= 0,70 g Sód (100g)= 18,7 /(porcja 1170g)= 207,80 mg	Herbata z cukrem 250ml A Mandarynka 100g 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	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 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	Wartość energetyczna[kcal] 1 859,70 kcal Białko ogółem 76,30 g Tłuszcz 69,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 16,80 g Węglowodny przyswajalne 220,80 g cukry suma 84,60 g Błonnik pokarmowy 26,90 g Sól 3,70 g Sód 1 151,20 mg	

Jadospisy tygodniowe w dniu 2026-06-16 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2026-06-16 wtorek We- Wegetariańska	<p>Bulka Grahanka 1szt-70g (GLU Psz,)</p> <p>Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt,) masło porcjowane 10g (MLE,)</p> <p>Jajko gotowane 1szt -50g (JAJ,)</p> <p>Pasta roślinna 1szt-75g (GLU Psz, SOJ, GOR,)</p> <p>rzodkiewka 50g</p> <p>Kawa z mlekiem 250 ml A (GLU Psz, MLE,)</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 112,1 /porcja 535g)= 589,90 kcal</p> <p>Białko ogółem (100g)= 4,2 /porcja 535g)= 22,00 g</p> <p>Tłuszcz (100g)= 4,8 /porcja 535g)= 25,10 g</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,9 /porcja 535g)= 9,70 g</p> <p>Węglowodny przyswajalne (100g)= 12,5 /porcja 535g)= 65,90 g</p> <p>cukry suma (100g)= 2,8 /porcja 535g)= 14,50 g</p> <p>Błonnik pokarmowy (100g)= 1,7 /porcja 535g)= 9,10 g</p> <p>Sól (100g)= 4 /porcja 535g)= 2,20 g</p> <p>Sód (100g)= 99,1 /porcja 535g)= 521,40 mg</p>		<p>Pomidorowa z makaronem 300 ml (GLU Psz, MLE, SEL,)</p> <p>Ryba gotowana w jarzynach - 150g (RYB,)</p> <p>Ziemiaki 200g a</p> <p>Surówka meksykańska 150g A (JAJ, GOR,)</p> <p>herbata dzika róża/ jabłko z cukrem 250ml A</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 101,9 /porcja 1050g)= 1 019,40 kcal</p> <p>Białko ogółem (100g)= 5,4 /porcja 1050g)= 54,10 g</p> <p>Tłuszcz (100g)= 3,4 /porcja 1050g)= 33,70 g</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 4 /porcja 1050g)= 3,50 g</p> <p>Węglowodny przyswajalne (100g)= 14 /porcja 1050g)= 140,30 g</p> <p>cukry suma (100g)= 2,8 /porcja 1050g)= 28,00 g</p> <p>Błonnik pokarmowy (100g)= 1 /porcja 1050g)= 9,90 g</p> <p>Sól (100g)= 2 /porcja 1050g)= 1,80 g</p> <p>Sód (100g)= 13,4 /porcja 1050g)= 134,30 mg</p>	<p>Herbata z cukrem 250ml A jogurt naturalny 1szt-100g (MLE,)</p> <p>Mandarynka 100g</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 27,4 /porcja 450g)= 124,40 kcal</p> <p>Białko ogółem (100g)= 1,3 /porcja 450g)= 5,70 g</p> <p>Tłuszcz (100g)= 4 /porcja 450g)= 1,70 g</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2 /porcja 450g)= 0,90 g</p> <p>Węglowodny przyswajalne (100g)= 4,9 /porcja 450g)= 22,20 g</p> <p>cukry suma (100g)= 2,6 /porcja 450g)= 11,80 g</p> <p>Błonnik pokarmowy (100g)= 4 /porcja 450g)= 1,60 g</p> <p>Sól (100g)= 0 /porcja 450g)= 0,10 g</p> <p>Sód (100g)= 12,3 /porcja 450g)= 55,80 mg</p>	<p>chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Żyt,) masło porcjowane 10g (MLE,)</p> <p>Pasta twarogowa paprykowa 120g A (MLE,)</p> <p>Sok z marchwi 200ml</p> <p>Herbata z cukrem 250ml A</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 83,8 /porcja 670g)= 558,40 kcal</p> <p>Białko ogółem (100g)= 3,5 /porcja 670g)= 23,30 g</p> <p>Tłuszcz (100g)= 2,9 /porcja 670g)= 19,00 g</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,5 /porcja 670g)= 10,20 g</p> <p>Węglowodny przyswajalne (100g)= 10,5 /porcja 670g)= 70,00 g</p> <p>cukry suma (100g)= 3,4 /porcja 670g)= 22,90 g</p> <p>Błonnik pokarmowy (100g)= 1 /porcja 670g)= 6,40 g</p> <p>Sól (100g)= 1 /porcja 670g)= 0,60 g</p> <p>Sód (100g)= 76,9 /porcja 670g)= 512,70 mg</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 292,10 kcal</p> <p>Białko ogółem 105,10 g</p> <p>Tłuszcz 79,50 g</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 24,30 g</p> <p>Węglowodny przyswajalne 298,40 g</p> <p>cukry suma 77,20 g</p> <p>Błonnik pokarmowy 27,00 g</p> <p>Sól 4,70 g</p> <p>Sód 1 224,20 mg</p>	

Jadospisy tygodniowe w dniu 2026-06-16 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2026-06-16 wtorek CIAŻA C02A- Dieta Latwostrawna	<p>Bulka Grahanka 1szt-70g (GLU Psz,)</p> <p>Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt,) masło porcjowane 10g (MLE,)</p> <p>Jajko gotowane 1szt -50g (JAJ,)</p> <p>Golonkowa delikatesowa z indyka 40g (GLU Psz, SEL, GOR,)</p> <p>Mix sałat z olejem i marchewką 50g</p> <p>Kawa z mlekiem 250 ml A (GLU Psz, MLE,)</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] 565,90 kcal</p> <p>Białko ogółem 24,30 g</p> <p>Tłuszcz 25,00 g</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 10,20 g</p> <p>Węglowodny przyswajalne 58,10 g</p> <p>cukry suma 10,10 g</p> <p>Błonnik pokarmowy 6,10 g</p> <p>Sól 1,50 g</p> <p>Sód 517,90 mg</p>		<p>Pomidorowa z makaronem 300 ml (GLU Psz, MLE, SEL,)</p> <p>Kurczak duszony 150g A Sos potrawkowy 120g (GLU Psz, MLE, SEL,)</p> <p>Ziemiaki 200g a</p> <p>Brokuly duszona 150g</p> <p>herbata dzika róża/ jabłko z cukrem 250ml A</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] 1 004,60 kcal</p> <p>Białko ogółem 50,40 g</p> <p>Tłuszcz 27,80 g</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 7,50 g</p> <p>Węglowodny przyswajalne 131,20 g</p> <p>cukry suma 20,20 g</p> <p>Błonnik pokarmowy 13,30 g</p> <p>Sól 0,80 g</p> <p>Sód 227,40 mg</p>	<p>Herbata z cukrem 250ml A jogurt naturalny 1szt-100g (MLE,)</p> <p>Mandarynka 100g</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] 124,40 kcal</p> <p>Białko ogółem 5,70 g</p> <p>Tłuszcz 1,70 g</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 0,90 g</p> <p>Węglowodny przyswajalne 22,20 g</p> <p>cukry suma 11,80 g</p> <p>Błonnik pokarmowy 1,60 g</p> <p>Sól 0,10 g</p> <p>Sód 55,80 mg</p>	<p>chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Żyt,) masło porcjowane 10g (MLE,)</p> <p>Pasta twarogowa paprykowa 120g A (MLE,)</p> <p>Sok z marchwi 200ml</p> <p>Herbata z cukrem 250ml A</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] 558,40 kcal</p> <p>Białko ogółem 23,30 g</p> <p>Tłuszcz 19,00 g</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 10,20 g</p> <p>Węglowodny przyswajalne 70,00 g</p> <p>cukry suma 22,90 g</p> <p>Błonnik pokarmowy 6,40 g</p> <p>Sól 0,60 g</p> <p>Sód 512,70 mg</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 253,30 kcal</p> <p>Białko ogółem 103,70 g</p> <p>Tłuszcz 73,50 g</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 28,80 g</p> <p>Węglowodny przyswajalne 281,50 g</p> <p>cukry suma 65,00 g</p> <p>Błonnik pokarmowy 27,40 g</p> <p>Sól 3,00 g</p> <p>Sód 1 313,80 mg</p>	

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2026-06-16 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-16 wtorek CIAZAC03-Ograniczenie łatw.przys. węglor(Cukrzykowa	Bulka Grahamka 1szt-70g (GLU Psz.) Masło roślinne 10g Jajko gotowane 2szt-100g (JAJ.) Golonkowa delikatesowa z indyka 60g (GLU Psz, SEL, GOR.) rzodkiewka 50g Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 458,10 kcal Białko ogółem 26,50 g Tłuszcz 21,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 7,50 g Węglowodny przyswajalne 37,40 g cukry suma 2,60 g Błonnik pokarmowy 5,50 g Sól 1,60 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	Pomidorowa z makaronem 300 ml (GLU Psz, MLE, SEL.) Kurczak duszony 150g A Sos potrawkowy 120g (GLU Psz, MLE, SEL.) Ziemniaki 200g a Surówka meksykańska 150g A (JAJ, GOR.) Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 1090,50 kcal Białko ogółem 47,70 g Tłuszcz 33,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 7,90 g Węglowodny przyswajalne 140,30 g cukry suma 24,40 g Błonnik pokarmowy 11,00 g Sól 2,00 g Sód 228,60 mg		Pieczywo żytnio-pszenno-razowe 90g (GLU Psz, GLU Żyt.) Pasta twarogowa ze szpinakiem 200g A (MLE.) Sok z marchwi 200ml Skyr naturalny 150g (MLE.) Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 656,90 kcal Białko ogółem 48,40 g Tłuszcz 23,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 8,10 g Węglowodny przyswajalne 58,30 g cukry suma 27,20 g Błonnik pokarmowy 9,60 g Sól 1,80 g Sód 145,20 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] 2513,00 kcal Białko ogółem 141,60 g Tłuszcz 84,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 25,70 g Węglowodny przyswajalne 277,40 g cukry suma 62,70 g Błonnik pokarmowy 32,70 g Sól 7,00 g Sód 787,20 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 2026-06-16 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-16 wtorek LAKTACJA C02-Dieta dla wrostrama	Bulka Grahamka 1szt-70g (GLU Psz.) Chleb żytnio- pszenno 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Jajko gotowane 1szt -50g (JAJ.) Golonkowa delikatesowa z indyka 40g (GLU Psz, SEL, GOR.) Mix sałat z olejem i marchewka 50g Kawa z mlekiem 250 ml A (GLU Psz, MLE.) Wartość energetyczna[kcal] 565,90 kcal Białko ogółem 24,30 g Tłuszcz 25,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 10,20 g Węglowodny przyswajalne 58,10 g cukry suma 10,10 g Błonnik pokarmowy 6,10 g Sól 1,50 g Sód 517,90 mg		Pomidorowa z makaronem 300 ml (GLU Psz, MLE, SEL.) Kurczak duszony 150g A Sos potrawkowy 120g (GLU Psz, MLE, SEL.) Ziemniaki 200g a Brokoly duszona 150g herbata dzika róża/ jablko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 1004,60 kcal Białko ogółem 50,40 g Tłuszcz 27,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 7,50 g Węglowodny przyswajalne 131,20 g cukry suma 20,20 g Błonnik pokarmowy 13,30 g Sól 0,80 g Sód 227,40 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-pszenno 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] 2253,30 kcal Białko ogółem 103,70 g Tłuszcz 73,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 28,80 g Węglowodny przyswajalne 281,50 g cukry suma 65,00 g Błonnik pokarmowy 27,40 g Sól 3,00 g Sód 1313,80 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 2026-06-16 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-16 wtorek	LAKTACJAC03-D, z ograniczonym przyswajaniem węgla (Cukrzyca)	Bulka Grahamka 1szt-70g (GLU Psz,)	jogurt naturalny 1szt-100g (MLE)	Pomidorowa z makaronem 300 ml (GLU Psz, MLE, SEL)		Pieczywo żytnio-pszenno-razowe 90g (GLU Psz, GLU Żyt.)	Pieczywo żytnio-pszenno-razowe 60g (GLU Psz, GLU Żyt.)	Wartość energetyczna[kcal] 2
		Masło roślinne 10g	Mandarynka 100g	Kurczak duszony 150g A		Pasta twarogowa ze szpinakiem 200g A (MLE)	Golonkowa delikatesowa z indyka 60g (GLU Psz, SEL, GOR)	432,50 kcal
		Jajko gotowane 2szt-100g (JAJ)	Herbata bez cukru 250 ml	Ziemniaki 200g a		Rukola 10g	Białko ogółem 140,30 g	
		Golonkowa delikatesowa z indyka 60g (GLU Psz, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] 105,20 kcal	Surówka meksykańska 150g A (JAJ, GOR)		Sok z marchwi 200ml	Tłuszcz 78,40 g	
		Herbata bez cukru 250 ml	Tłuszcz 1,70 g	Herbata bez cukru 250 ml		Skyr naturalny 150g (MLE)	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 24,80 g	
		Herbata bez cukru 250 ml	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 0,90 g	Wartość energetyczna[kcal] 1010,00 kcal		Herbata bez cukru 250 ml (MLE)	Węglowodny przyswajalne 272,40 g	
		Wartość energetyczna[kcal] 458,10 kcal	Węglowodny przyswajalne 17,20 g	Białko ogółem 46,40 g		Wartość energetyczna[kcal] 656,90 kcal	cukry suma 61,30 g	
		Białko ogółem 26,50 g	cukry suma 6,80 g	Tłuszcz 27,50 g		Białko ogółem 48,40 g	Blonnik pokarmowy 31,60 g	
		Tłuszcz 21,30 g	Blonnik pokarmowy 1,60 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 7,00 g		Tłuszcz 23,30 g	Sól 7,00 g	
		Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 7,50 g	Sól 0,20 g	Węglowodny przyswajalne 135,30 g		Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 8,10 g	Sód 771,70 mg	
		Węglowodny przyswajalne 37,40 g	Sód 63,40 mg	cukry suma 23,00 g		Węglowodny przyswajalne 58,30 g		
		cukry suma 2,60 g		Blonnik pokarmowy 9,90 g		cukry suma 27,20 g		
		Blonnik pokarmowy 5,50 g		Sól 2,00 g		Blonnik pokarmowy 9,60 g		
		Sól 1,60 g		Sód 213,10 mg		Sól 1,80 g		
		Sód 350,00 mg				Sód 145,20 mg		