

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2026-06-20 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-20 sobota DOI- Podstawowa	Chleb żytnio-pszenny 60g (GLU Psz, GLU Zyt,) Pieczywo żytnio-pszennno-razowe 35g (GLU Psz, GLU Zyt,) masło porcjowane 10g (MLE,) Golonkowa delikatesowa z indyka 60g (GLU Psz, SEL, GOR,) twarożek 60g A (MLE,) rzodkiewka 50g Kawa z mlekiem 250 ml A (GLU Psz, MLE,) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 99.1 /porcja 525g)= 521,70 kcal Białko ogółem (100g)= 5 /porcja 525g)= 26,40 g Tłuszcz (100g)= 3.8 /porcja 525g)= 20,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2.1 /porcja 525g)= 10,90 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10,5 /porcja 525g)= 55,00 g cukry suma (100g)= 2.4 /porcja 525g)= 12,60 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.2 /porcja 525g)= 6,30 g Sól (100g)= .3 /porcja 525g)= 1,60 g Sód (100g)= 74.1 /porcja 525g)= 390,20 mg		Kalafiorowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL,) Gulasz drobiowy z pomidorami 200g A (GLU Psz, MLE, SEL,) Kasza pęczak gotowana 200g A (GLU Psz,) Surowka wiejska 150g G (JAJ, GOR,) Herbata malinowa 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 92.9 /porcja 1100g)= 1 031,70 kcal Białko ogółem (100g)= 3 /porcja 1100g)= 33,20 g Tłuszcz (100g)= 3.5 /porcja 1100g)= 38,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .5 /porcja 1100g)= 5,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12,3 /porcja 1100g)= 136,20 g cukry suma (100g)= 2.2 /porcja 1100g)= 24,70 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2.8 /porcja 1100g)= 31,20 g Sól (100g)= .1 /porcja 1100g)= 1,60 g Sód (100g)= 5.9 /porcja 1100g)= 65,40 mg	Herbata z cukrem 250ml A jogurt naturalny 1szt-100g (MLE,) Pomarańcza 150g Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 28.3 /porcja 500g)= 141,40 kcal Białko ogółem (100g)= 1.3 /porcja 500g)= 6,20 g Tłuszcz (100g)= .3 /porcja 500g)= 1,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .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)= .5 /porcja 500g)= 2,30 g Sól (100g)= 0 /porcja 500g)= 0,20 g Sód (100g)= 11.8 /porcja 500g)= 59,00 mg	chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Zyt,) masło porcjowane 10g (MLE,) Szynka tostowa z kurcząt 40g (SOJ,) Jajko gotowane 1szt-50g (JAJ,) Sos jogurtowy z groszkiem 80g A (JAJ, MLE, GOR,) Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 104.1 /porcja 520g)= 548,10 kcal Białko ogółem (100g)= 4.7 /porcja 520g)= 24,80 g Tłuszcz (100g)= 3.7 /porcja 520g)= 19,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.6 /porcja 520g)= 8,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11.6 /porcja 520g)= 61,00 g cukry suma (100g)= 1.9 /porcja 520g)= 9,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.3 /porcja 520g)= 6,70 g Sól (100g)= .1 /porcja 520g)= 0,50 g Sód (100g)= 91.6 /porcja 520g)= 482,30 mg	Wartość energetyczna[kcal] 2 242,90 kcal Białko ogółem 90,60 g Tłuszcz 79,90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 25,50 g Węglowodny przyswajalne 277,50 g cukry suma 68,30 g Błonnik pokarmowy 46,50 g Sól 3,90 g Sód 996,90 mg	

15.06.26, akcept
STARSZY DIETETYK

mgr inż. Magdalena Kwiatkowska

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2026-06-20 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-20 sobota D02-L alwastrawna	chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Zyt,) 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		Kalafiorowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL,) Gulasz drobiowy z pomidorami 200g A (GLU Psz, MLE, SEL,) kasza jęczmienna 200g (GLU Psz,) Marchew baby z pietruszką i olejem 150g A herbata dzika róża/ jablko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 81.8 /porcja 1100g)= 909,30 kcal Białko ogółem (100g)= 3.3 /porcja 1100g)= 36,60 g Tłuszcz (100g)= 2.9 /porcja 1100g)= 32,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .4 /porcja 1100g)= 4,80 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9.3 /porcja 1100g)= 103,30 g cukry suma (100g)= 1.9 /porcja 1100g)= 20,70 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2.1 /porcja 1100g)= 23,60 g Sól (100g)= .1 /porcja 1100g)= 0,60 g Sód (100g)= 15.3 /porcja 1100g)= 170,20 mg	Herbata z cukrem 250ml A jogurt naturalny 1szt-100g (MLE,) Pomarańcza 150g Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 28.3 /porcja 500g)= 141,40 kcal Białko ogółem (100g)= 1.3 /porcja 500g)= 6,20 g Tłuszcz (100g)= .3 /porcja 500g)= 1,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .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)= .5 /porcja 500g)= 2,30 g Sól (100g)= 0 /porcja 500g)= 0,20 g Sód (100g)= 11.8 /porcja 500g)= 59,00 mg	chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Zyt,) masło porcjowane 10g (MLE,) Szynka tostowa z kurcząt 40g (SOJ,) Jajko gotowane 1szt-50g (JAJ,) Sos jogurtowy z groszkiem 80g A (JAJ, MLE, GOR,) Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 104.1 /porcja 520g)= 548,10 kcal Białko ogółem (100g)= 4.7 /porcja 520g)= 24,80 g Tłuszcz (100g)= 3.7 /porcja 520g)= 19,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.6 /porcja 520g)= 8,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11.6 /porcja 520g)= 61,00 g cukry suma (100g)= 1.9 /porcja 520g)= 9,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.3 /porcja 520g)= 6,70 g Sól (100g)= .1 /porcja 520g)= 0,50 g Sód (100g)= 91.6 /porcja 520g)= 482,30 mg	Wartość energetyczna[kcal] 2 146,60 kcal Białko ogółem 94,90 g Tłuszcz 74,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 25,00 g Węglowodny przyswajalne 251,00 g cukry suma 63,70 g Błonnik pokarmowy 37,20 g Sól 2,60 g Sód 1 279,50 mg	

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2026-06-20 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2026-06-20 sobota DZIECI PO IB- Dieta Podstawowa Dziecięca	<p>Pieczywo żytnio-pszenno-razowe 35g (GLU Psz, GLU Żyt,)</p> <p>Chleb żytnio-pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt,)</p> <p>masło porcjowane 10g (MLE,)</p> <p>Golonkowa delikatesowa z indyka 60g (GLU Psz, SEL, GOR,)</p> <p>twarożek 60g A (MLE,)</p> <p>rzodkiewka 50g</p> <p>Kawa z mlekiem 250 ml A (GLU Psz, MLE,)</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] 444,60 kcal</p> <p>Białko ogółem 23,70 g</p> <p>Tłuszcz 19,60 g</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 10,80 g</p> <p>Węglowodny przyswajalne 40,30 g</p> <p>cukry suma 12,00 g</p> <p>Błonnik pokarmowy 5,00 g</p> <p>Sól 1,50 g</p> <p>Sód 254,30 mg</p>	<p>Jabłko 130g</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] 47,50 kcal</p> <p>Białko ogółem 0,40 g</p> <p>Tłuszcz 0,40 g</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem g</p> <p>Węglowodny przyswajalne 9,60 g</p> <p>cukry suma 9,20 g</p> <p>Błonnik pokarmowy 1,90 g</p> <p>Sól g</p> <p>Sód 1,90 mg</p>	<p>Kalafiorowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL,)</p> <p>Gulasz drobiowy z pomidorami 200g A (GLU Psz, MLE, SEL,)</p> <p>Kasza jęczmienna gotowana 100g (GLU Psz,)</p> <p>Surówka wiejska 100g G (JAJ, GOR,)</p> <p>herbata dzika róża/ jabłko z cukrem 250ml A</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] 758,90 kcal</p> <p>Białko ogółem 29,90 g</p> <p>Tłuszcz 33,10 g</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 4,80 g</p> <p>Węglowodny przyswajalne 76,40 g</p> <p>cukry suma 18,60 g</p> <p>Błonnik pokarmowy 16,00 g</p> <p>Sól 1,00 g</p> <p>Sód 104,20 mg</p>	<p>Herbata owocowa z cukrem 250ml</p> <p>Jogurt owocowy 1szt-100g (MLE,)</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] 119,60 kcal</p> <p>Białko ogółem 3,30 g</p> <p>Tłuszcz 1,60 g</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 1,10 g</p> <p>Węglowodny przyswajalne 23,00 g</p> <p>cukry suma 10,00 g</p> <p>Błonnik pokarmowy g</p> <p>Sól 0,10 g</p> <p>Sód 7,80 mg</p>	<p>Chleb żytnio-pszenny 60g (GLU Psz, GLU Żyt,)</p> <p>masło porcjowane 10g (MLE,)</p> <p>Szynka tostowa z kurcząt 40g (SOJ,)</p> <p>Jajko gotowane 1szt-50g (JAJ,)</p> <p>Sos jogurtowy z groszkiem 80g A (JAJ, MLE, GOR,)</p> <p>Herbata z cukrem 250ml A</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] 445,30 kcal</p> <p>Białko ogółem 21,30 g</p> <p>Tłuszcz 18,70 g</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 8,30 g</p> <p>Węglowodny przyswajalne 41,40 g</p> <p>cukry suma 9,00 g</p> <p>Błonnik pokarmowy 5,00 g</p> <p>Sól 0,40 g</p> <p>Sód 301,10 mg</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 1 815,90 kcal</p> <p>Białko ogółem 78,60 g</p> <p>Tłuszcz 73,40 g</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 25,00 g</p> <p>Węglowodny przyswajalne 190,70 g</p> <p>cukry suma 58,80 g</p> <p>Błonnik pokarmowy 27,90 g</p> <p>Sól 3,00 g</p> <p>Sód 669,30 mg</p>	

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2026-06-20 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2026-06-20 sobota D05-Latwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	<p>Bulka pszenna 100g (GLU Psz, SOJ, GLU Jecz,)</p> <p>Golonkowa delikatesowa z indyka 60g (GLU Psz, SEL, GOR,)</p> <p>twarożek 60g A (MLE,)</p> <p>Rukola 10g</p> <p>Kawa z mlekiem 250 ml A (GLU Psz, MLE,)</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 100,8 / (porcja 480g) = 480,00 kcal</p> <p>Białko ogółem (100g)= 5,7 / (porcja 480g) = 27,30 g</p> <p>Tłuszcz (100g)= 2,4 / (porcja 480g) = 11,50 g</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,1 / (porcja 480g) = 5,30 g</p> <p>Węglowodny przyswajalne (100g)= 13,7 / (porcja 480g) = 65,30 g</p> <p>cukry suma (100g)= 2,6 / (porcja 480g) = 12,20 g</p> <p>Błonnik pokarmowy (100g)= 3 / (porcja 480g) = 3,70 g</p> <p>Sól (100g)= 0,5 / (porcja 480g) = 2,50 g</p> <p>Sód (100g)= 24 / (porcja 480g) = 114,10 mg</p>	<p>Jogurt owocowy 1szt-100g (MLE,)</p> <p>Herbata z cukrem 250ml A</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 28,9 / (porcja 350g) = 99,70 kcal</p> <p>Białko ogółem (100g)= 1 / (porcja 350g) = 3,30 g</p> <p>Tłuszcz (100g)= 0,5 / (porcja 350g) = 1,60 g</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 0,3 / (porcja 350g) = 1,10 g</p> <p>Węglowodny przyswajalne (100g)= 5,2 / (porcja 350g) = 18,00 g</p> <p>cukry suma (100g)= 1,5 / (porcja 350g) = 5,00 g</p> <p>Błonnik pokarmowy (100g)= 0 / (porcja 350g) = g</p> <p>Sól (100g)= 0 / (porcja 350g) = 0,10 g</p> <p>Sód (100g)= 2,3 / (porcja 350g) = 7,80 mg</p>	<p>Kalafiorowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL,)</p> <p>Gulasz drobiowy z pomidorami 200g A (GLU Psz, MLE, SEL,)</p> <p>kasza jęczmienna 200g (GLU Psz,)</p> <p>Fasolka szparagowa duszona 150g</p> <p>herbata dzika róża/ jabłko z cukrem 250ml A</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 82 / (porcja 1100g) = 911,40 kcal</p> <p>Białko ogółem (100g)= 3,5 / (porcja 1100g) = 38,30 g</p> <p>Tłuszcz (100g)= 2,9 / (porcja 1100g) = 32,50 g</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 0,4 / (porcja 1100g) = 4,80 g</p> <p>Węglowodny przyswajalne (100g)= 9,3 / (porcja 1100g) = 103,00 g</p> <p>cukry suma (100g)= 1,5 / (porcja 1100g) = 16,90 g</p> <p>Błonnik pokarmowy (100g)= 2 / (porcja 1100g) = 22,00 g</p> <p>Sól (100g)= 0 / (porcja 1100g) = 0,40 g</p> <p>Sód (100g)= 6,6 / (porcja 1100g) = 72,90 mg</p>	<p>Herbata z cukrem 250ml A</p> <p>jogurt naturalny 1szt-100g (MLE,)</p> <p>Jabłko gotowane 150g</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 29,4 / (porcja 500g) = 147,10 kcal</p> <p>Białko ogółem (100g)= 1,1 / (porcja 500g) = 5,60 g</p> <p>Tłuszcz (100g)= 0,4 / (porcja 500g) = 1,80 g</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 0,2 / (porcja 500g) = 1,00 g</p> <p>Węglowodny przyswajalne (100g)= 5,5 / (porcja 500g) = 27,60 g</p> <p>cukry suma (100g)= 4,8 / (porcja 500g) = 23,90 g</p> <p>Błonnik pokarmowy (100g)= 3 / (porcja 500g) = 1,70 g</p> <p>Sól (100g)= 0 / (porcja 500g) = 0,10 g</p> <p>Sód (100g)= 11,5 / (porcja 500g) = 57,30 mg</p>	<p>Bulka pszenna 100g (GLU Psz, SOJ, GLU Jecz,)</p> <p>Szynka tostowa z kurcząt 60g (SOJ,)</p> <p>Mix salat z olejem i marchewką 50g</p> <p>Herbata z cukrem 250ml A</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 89,7 / (porcja 460g) = 407,70 kcal</p> <p>Białko ogółem (100g)= 4,2 / (porcja 460g) = 19,30 g</p> <p>Tłuszcz (100g)= 1,6 / (porcja 460g) = 7,20 g</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 0,4 / (porcja 460g) = 1,70 g</p> <p>Węglowodny przyswajalne (100g)= 13 / (porcja 460g) = 59,20 g</p> <p>cukry suma (100g)= 1,7 / (porcja 460g) = 7,70 g</p> <p>Błonnik pokarmowy (100g)= 3 / (porcja 460g) = 3,40 g</p> <p>Sól (100g)= 4 / (porcja 460g) = 1,70 g</p> <p>Sód (100g)= 1,7 / (porcja 460g) = 7,80 mg</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 045,90 kcal</p> <p>Białko ogółem 93,80 g</p> <p>Tłuszcz 54,60 g</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 13,90 g</p> <p>Węglowodny przyswajalne 273,10 g</p> <p>cukry suma 65,70 g</p> <p>Błonnik pokarmowy 30,80 g</p> <p>Sól 4,80 g</p> <p>Sód 259,90 mg</p>	

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2026-06-20 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-20 sobota	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	zupa warzywna +ryż+masło+mięso drobiowe 500ml (GLU Psz, JAJ, SEL.) Jogurt owocowy 1szt-100g (MLE) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 84,6 /porcja 600g)= 497,90 kcal Białko ogółem (100g)= 4,9 /porcja 600g)= 28,60 g Tłuszcz (100g)= 2,5 /porcja 600g)= 14,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .6 /porcja 600g)= 3,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10,5 /porcja 600g)= 61,80 g cukry suma (100g)= .6 /porcja 600g)= 3,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= .7 /porcja 600g)= 4,30 g Sól (100g)= 0 /porcja 600g)= 0,20 g Sód (100g)= 8,6 /porcja 600g)= 50,30 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] 2 069,10 kcal Białko ogółem 123,60 g Tłuszcz 66,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 16,60 g Węglowodny przyswajalne 234,50 g cukry suma 17,70 g Błonnik pokarmowy 24,80 g Sól 0,70 g Sód 265,30 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 2026-06-20 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-20 sobota	D12: Płynna wzmocniona	zupa warzywna +ryż+masło+mięso drobiowa 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 drobiowa 500ml (GLU Psz, JAJ, SEL.) Jogurt owocowy 1szt-100g (MLE) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 84,6 /porcja 600g)= 497,90 kcal Białko ogółem (100g)= 4,9 /porcja 600g)= 28,60 g Tłuszcz (100g)= 2,5 /porcja 600g)= 14,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .6 /porcja 600g)= 3,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10,5 /porcja 600g)= 61,80 g cukry suma (100g)= .6 /porcja 600g)= 3,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= .7 /porcja 600g)= 4,30 g Sól (100g)= 0 /porcja 600g)= 0,20 g Sód (100g)= 8,6 /porcja 600g)= 50,30 mg	Mięso+warzywa+masło+ziemniaki 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	Wartość energetyczna[kcal] 2 062,80 kcal Białko ogółem 114,80 g Tłuszcz 66,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 18,30 g Węglowodny przyswajalne 242,80 g cukry suma 15,60 g Błonnik pokarmowy 25,50 g Sól 0,60 g Sód 227,80 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 2026-06-20 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2026-06-20 sobota D07- Bogatobiałkowa	<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)= 12,3 /(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>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</p>	<p>Kalafiorowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL), Gulasz drobiowy z pomidorami 200g A (GLU Psz, MLE, SEL), kasza jęczmienna 200g (GLU Psz), Marchew baby z pietruszką i olejem 150g A herbata dzika róża/ jablko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 81,8 /(porcja 1100g)= 909,30 kcal Białko ogółem (100g)= 3,3 /(porcja 1100g)= 36,60 g Tłuszcz (100g)= 2,9 /(porcja 1100g)= 32,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .4 /(porcja 1100g)= 4,80 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9,3 /(porcja 1100g)= 103,30 g cukry suma (100g)= 1,9 /(porcja 1100g)= 20,70 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2,1 /(porcja 1100g)= 23,60 g Sól (100g)= .1 /(porcja 1100g)= 0,60 g Sód (100g)= 15,3 /(porcja 1100g)= 170,20 mg</p>	<p>Herbata z cukrem 250ml A jogurt naturalny 1szt-100g (MLE), Pomarańcza 150g Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 28,3 /(porcja 500g)= 141,40 kcal Białko ogółem (100g)= 1,3 /(porcja 500g)= 6,20 g Tłuszcz (100g)= .3 /(porcja 500g)= 1,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 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)= .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 żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Żyt), masło porcjowane 10g (MLE), Szynka tostowa z kurcząt 40g (SOJ), Jajko gotowane 1szt-50g (JAJ), Sos jogurtowy z groszkiem 80g A (JAJ, MLE, GOR), Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 104,1 /(porcja 520g)= 548,10 kcal Białko ogółem (100g)= 4,7 /(porcja 520g)= 24,80 g Tłuszcz (100g)= 3,7 /(porcja 520g)= 19,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,6 /(porcja 520g)= 8,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11,6 /(porcja 520g)= 61,00 g cukry suma (100g)= 1,9 /(porcja 520g)= 9,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,3 /(porcja 520g)= 6,70 g Sól (100g)= .1 /(porcja 520g)= 0,50 g Sód (100g)= 91,6 /(porcja 520g)= 482,30 mg</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 246,30 kcal Białko ogółem 98,20 g Tłuszcz 75,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 26,10 g Węglowodny przyswajalne 269,00 g cukry suma 68,70 g Błonnik pokarmowy 37,20 g Sól 2,70 g Sód 1 287,30 mg</p>	

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2026-06-20 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2026-06-20 sobota D08-z ograniczeniem łatwo przyswajalnego cukru(węglowodny)	<p>Pieczywo 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), rzodkiewka 50g Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 77,7 /(porcja 520g)= 408,90 kcal Białko ogółem (100g)= 4,1 /(porcja 520g)= 21,60 g Tłuszcz (100g)= 3,2 /(porcja 520g)= 16,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,7 /(porcja 520g)= 8,90 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 7,3 /(porcja 520g)= 38,50 g cukry suma (100g)= 1 /(porcja 520g)= 5,40 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,5 /(porcja 520g)= 8,00 g Sól (100g)= .4 /(porcja 520g)= 2,10 g Sód (100g)= 15,9 /(porcja 520g)= 83,80 mg</p>	<p>jogurt naturalny 1szt-100g (MLE), Pomarańcza 150g Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 24,4 /(porcja 500g)= 122,20 kcal Białko ogółem (100g)= 1,3 /(porcja 500g)= 6,30 g Tłuszcz (100g)= .3 /(porcja 500g)= 1,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .2 /(porcja 500g)= 0,90 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 4,1 /(porcja 500g)= 20,40 g cukry suma (100g)= 3,2 /(porcja 500g)= 16,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= .5 /(porcja 500g)= 2,30 g Sól (100g)= 0 /(porcja 500g)= 0,20 g Sód (100g)= 13,3 /(porcja 500g)= 66,60 mg</p>	<p>Kalafiorowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL), Gulasz drobiowy z pomidorami 200g A (GLU Psz, MLE, SEL), Kasza pęczak gotowana 200g A (GLU Psz), Surówka wiejska 150g G (JAJ, GOR), Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 89,9 /(porcja 1100g)= 999,10 kcal Białko ogółem (100g)= 3 /(porcja 1100g)= 33,30 g Tłuszcz (100g)= 3,5 /(porcja 1100g)= 38,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .5 /(porcja 1100g)= 5,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11,5 /(porcja 1100g)= 127,70 g cukry suma (100g)= 1,8 /(porcja 1100g)= 19,70 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2,8 /(porcja 1100g)= 31,20 g Sól (100g)= .1 /(porcja 1100g)= 1,60 g Sód (100g)= 6,6 /(porcja 1100g)= 73,00 mg</p>		<p>Pieczywo żytnio-pszenno-razowe 90g (GLU Psz, GLU Żyt), masło porcjowane 10g (MLE), Szynka tostowa z kurcząt 40g (SOJ), Jajko gotowane 1szt-50g (JAJ), Sos jogurtowy z groszkiem 80g A (JAJ, MLE, GOR), Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 87,6 /(porcja 520g)= 460,90 kcal Białko ogółem (100g)= 4,3 /(porcja 520g)= 22,90 g Tłuszcz (100g)= 3,6 /(porcja 520g)= 19,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,6 /(porcja 520g)= 8,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 7,7 /(porcja 520g)= 40,30 g cukry suma (100g)= 1 /(porcja 520g)= 5,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,8 /(porcja 520g)= 9,60 g Sól (100g)= .3 /(porcja 520g)= 1,40 g Sód (100g)= 7 /(porcja 520g)= 36,90 mg</p>	<p>Pieczywo żytnio-pszenno-razowe 60g (GLU Psz, GLU Żyt), masło porcjowane 10g (MLE), Rukola 10g Ser żółty 30g (MLE), Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 250,1 /(porcja 100g)= 15,20 g Białko ogółem (100g)= 15,2 /(porcja 100g)= 10,50 g Tłuszcz (100g)= 10,5 /(porcja 100g)= 10,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 7,4 /(porcja 100g)= 7,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 23,1 /(porcja 100g)= 23,10 g cukry suma (100g)= 1,6 /(porcja 100g)= 1,60 g Błonnik pokarmowy (100g)= 5 /(porcja 100g)= 5,00 g Sól (100g)= 1,3 /(porcja 100g)= 1,30 g Sód (100g)= 0 /(porcja 100g)= mg</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 241,20 kcal Białko ogółem 99,30 g Tłuszcz 86,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 30,90 g Węglowodny przyswajalne 250,00 g cukry suma 48,10 g Błonnik pokarmowy 56,10 g Sól 6,60 g Sód 260,30 mg</p>

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2026-06-20 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-20 sobota GL- Bezglutenowa	<p>chleb bezglutenowy 105g masło porcjowane 10g (MLE) Szynka łostowa z kurcząt 60g (SOJ) twarożek 60g A (MLE) rzodkiewka 50g Herbata z cukrem 250ml A</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 81,9 /(porcja 535g)= 15,33 kkal Białko ogółem (100g)= 3,3 /(porcja 535g)= 0,61 g Tłuszcz (100g)= 3,5 /(porcja 535g)= 0,65 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,7 /(porcja 535g)= 0,32 g Węglowodny przyswajalny (100g)= 8 /(porcja 535g)= 1,50 g cukry suma (100g)= 2,3 /(porcja 535g)= 0,43 g Błonnik pokarmowy (100g)= 4 /(porcja 535g)= 0,75 g Sól (100g)= 0,3 /(porcja 535g)= 0,056 g Sód (100g)= 14,5 /(porcja 535g)= 2,71 mg</p>		<p>Kalaforowa z ziemniakami 300ml bez glutenu (SEL) Gulasz drobiowy z pomidorami bezglutenowy, bezmleczny 200g A (SEL) Ziemniaki 300g A Surówka wiejska 150g G (JAJ, GOR) herbata dzika róża/ jabłko z cukrem 250ml A</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 71,3 /(porcja 1200g)= 5,94 kkal Białko ogółem (100g)= 2,8 /(porcja 1200g)= 0,23 g Tłuszcz (100g)= 1,7 /(porcja 1200g)= 0,14 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 0,7 /(porcja 1200g)= 0,058 g Węglowodny przyswajalny (100g)= 10,7 /(porcja 1200g)= 0,89 g cukry suma (100g)= 133,30 g cukry suma (100g)= 2,3 /(porcja 1200g)= 0,19 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,8 /(porcja 1200g)= 0,15 g Sól (100g)= 1,60 g Sód (100g)= 11,5 /(porcja 1200g)= 0,96 mg</p>	<p>Herbata z cukrem 250ml A jogurt naturalny 1szl-100g (MLE) Pomarancza 150g</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 28,3 /(porcja 500g)= 5,66 kkal Białko ogółem (100g)= 1,3 /(porcja 500g)= 0,13 g Tłuszcz (100g)= 0,3 /(porcja 500g)= 0,03 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 0,2 /(porcja 500g)= 0,02 g Węglowodny przyswajalny (100g)= 5,1 /(porcja 500g)= 0,51 g cukry suma (100g)= 4,2 /(porcja 500g)= 0,42 g Błonnik pokarmowy (100g)= 0,5 /(porcja 500g)= 0,05 g Sól (100g)= 0 /(porcja 500g)= 0 g Sód (100g)= 11,8 /(porcja 500g)= 1,18 mg</p>	<p>chleb bezglutenowy 105g masło porcjowane 10g (MLE) Jajko gotowane 2szl-100g (JAJ) Sos jogurtowy z groszkiem 80g A (JAJ, MLE, GOR) Dżem porcjowany 1szl-25g Herbata z cukrem 250ml A</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 95,4 /(porcja 570g)= 16,74 kkal Białko ogółem (100g)= 2,8 /(porcja 570g)= 0,49 g Tłuszcz (100g)= 4,9 /(porcja 570g)= 0,86 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,6 /(porcja 570g)= 0,28 g Węglowodny przyswajalny (100g)= 9,7 /(porcja 570g)= 1,70 g cukry suma (100g)= 8,7 /(porcja 570g)= 1,53 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,2 /(porcja 570g)= 0,21 g Sól (100g)= 0,3 /(porcja 570g)= 0,053 g Sód (100g)= 5,3 /(porcja 570g)= 0,93 mg</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 1 994,20 kkal Białko ogółem 73,70 g Tłuszcz 67,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 21,60 g Węglowodny przyswajalny 254,90 g cukry suma 109,80 g Błonnik pokarmowy 32,70 g Sól 4,80 g Sód 308,10 mg</p>	

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2026-06-20 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-20 sobota ML- Bezmleczna	<p>chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Żyt) Masło roślinne 10g Golonkowa delikatowa z indyka 60g (GLU Psz, SEL, GOR) Dżem porcjowany 1szl-25g Rukola 10g Herbata z cukrem 250ml A</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 103 /(porcja 445g)= 23,15 kkal Białko ogółem (100g)= 3,9 /(porcja 445g)= 0,88 g Tłuszcz (100g)= 3 /(porcja 445g)= 0,67 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,1 /(porcja 445g)= 0,25 g Węglowodny przyswajalny (100g)= 14,5 /(porcja 445g)= 3,26 g cukry suma (100g)= 9,7 /(porcja 445g)= 2,18 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,6 /(porcja 445g)= 0,36 g Sól (100g)= 0,2 /(porcja 445g)= 0,045 g Sód (100g)= 101,4 /(porcja 445g)= 22,78 mg</p>		<p>Kalaforowa z ziemniakami 300ml bez mlecza (SEL) Gulasz drobiowy z pomidorami bezglutenowy, bezmleczny 200g A (SEL) Kasza jęczmienna 250g A (GLU Psz) Marchew baby z pietruszką i olejem 150g A herbata dzika róża/ jabłko z cukrem 250ml A</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 76,5 /(porcja 1200g)= 6,38 kkal Białko ogółem (100g)= 3,1 /(porcja 1200g)= 0,26 g Tłuszcz (100g)= 3 /(porcja 1200g)= 0,25 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 0,3 /(porcja 1200g)= 0,025 g Węglowodny przyswajalny (100g)= 8,2 /(porcja 1200g)= 0,68 g cukry suma (100g)= 1,6 /(porcja 1200g)= 0,13 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2 /(porcja 1200g)= 0,17 g Sól (100g)= 0,1 /(porcja 1200g)= 0,008 g Sód (100g)= 16,7 /(porcja 1200g)= 1,39 mg</p>	<p>Herbata z cukrem 250ml A Mandarynka 100g</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 15,8 /(porcja 350g)= 4,49 kkal Białko ogółem (100g)= 0,2 /(porcja 350g)= 0,057 g Tłuszcz (100g)= 0 /(porcja 350g)= 0 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 0 /(porcja 350g)= 0 g Węglowodny przyswajalny (100g)= 3,5 /(porcja 350g)= 0,10 g cukry suma (100g)= 1,5 /(porcja 350g)= 0,043 g Błonnik pokarmowy (100g)= 0,4 /(porcja 350g)= 0,011 g Sól (100g)= 0 /(porcja 350g)= 0 g Sód (100g)= 2,3 /(porcja 350g)= 0,66 mg</p>	<p>chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Żyt) Masło roślinne rama 10g Szynka łostowa z kurcząt 40g (SOJ) Jajko gotowane 1szl-50g (JAJ) Mix salat z olejem i marchewką 50g Herbata z cukrem 250ml A</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 97,7 /(porcja 490g)= 19,94 kkal Białko ogółem (100g)= 4,2 /(porcja 490g)= 0,86 g Tłuszcz (100g)= 3,5 /(porcja 490g)= 0,71 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 0,8 /(porcja 490g)= 0,16 g Węglowodny przyswajalny (100g)= 11 /(porcja 490g)= 2,24 g cukry suma (100g)= 1,5 /(porcja 490g)= 0,31 g Błonnik pokarmowy (100g)= 0,9 /(porcja 490g)= 0,18 g Sól (100g)= 0,1 /(porcja 490g)= 0,02 g Sód (100g)= 92,2 /(porcja 490g)= 18,82 mg</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 1 967,40 kkal Białko ogółem 77,80 g Tłuszcz 68,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 12,80 g Węglowodny przyswajalny 235,80 g cukry suma 75,60 g Błonnik pokarmowy 37,80 g Sól 2,10 g Sód 1 137,60 mg</p>	

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2026-06-20 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-20 sobota We- Wegetariańska	Chleb żytnio-pszenny 60g (GLU Psz, GLU Żyt.) Pieczywo żytnio-pszennorazowe 35g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Twarożek 120g A (MLE.) Dżem porcjowany 1szt-25g rzodkiewka 50g Kawa z mlekiem 250 ml A (GLU Psz, MLE.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 101,5/(porcja 550g)= 563,90 kcal Białko ogółem (100g)= 4,6/(porcja 550g)= 25,50 g Tłuszcz (100g)= 3,7/(porcja 550g)= 20,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2,2/(porcja 550g)= 12,20 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11,8/(porcja 550g)= 65,50 g cukry suma (100g)= 9,3/(porcja 550g)= 51,70 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,6/(porcja 550g)= 9,10 g Sól (100g)= .2/(porcja 550g)= 1,00 g Sód (100g)= 68,3/(porcja 550g)= 379,60 mg		Kalafiorowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL.) Gulasz warzywny 200g (GLU Psz.) Kasza gryczana 200g A Surowka wiejska 150g G (JAJ, GOR.) herbata dzika róża/ jabłko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 87,2/(porcja 1100g)= 969,10 kcal Białko ogółem (100g)= 2,1/(porcja 1100g)= 23,50 g Tłuszcz (100g)= 3,5/(porcja 1100g)= 38,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .3/(porcja 1100g)= 3,80 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11/(porcja 1100g)= 122,40 g cukry suma (100g)= 2,4/(porcja 1100g)= 27,10 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2/(porcja 1100g)= 21,70 g Sól (100g)= .1/(porcja 1100g)= 1,50 g Sód (100g)= 4,7/(porcja 1100g)= 52,10 mg	Herbata z cukrem 250ml A jogurt naturalny 1szt-100g (MLE.) Pomarańcza 150g Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 28,3/(porcja 500g)= 141,40 kcal Białko ogółem (100g)= 1,3/(porcja 500g)= 6,20 g Tłuszcz (100g)= .3/(porcja 500g)= 1,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .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)= .5/(porcja 500g)= 2,30 g Sól (100g)= 0/(porcja 500g)= 0,20 g Sód (100g)= 11,8/(porcja 500g)= 59,00 mg	chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Jajko gotowane 2szt-100g (JAJ.) Sos jogurtowy z groszkiem 80g A (JAJ, MLE, GOR.) Mix sałat z olejem i marchewką 50g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 102,3/(porcja 580g)= 602,00 kcal Białko ogółem (100g)= 4/(porcja 580g)= 23,50 g Tłuszcz (100g)= 4,8/(porcja 580g)= 28,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,6/(porcja 580g)= 9,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10,3/(porcja 580g)= 60,50 g cukry suma (100g)= 1,6/(porcja 580g)= 9,60 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,1/(porcja 580g)= 6,70 g Sól (100g)= .1/(porcja 580g)= 0,40 g Sód (100g)= 82/(porcja 580g)= 482,30 mg	Wartość energetyczna[kcal] 2 276,40 kcal Białko ogółem 78,70 g Tłuszcz 88,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 26,30 g Węglowodny przyswajalne 273,70 g cukry suma 109,60 g Błonnik pokarmowy 39,80 g Sól 3,10 g Sód 973,00 mg	

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2026-06-20 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-20 sobota CIĄŻA COZA- Dieta Latwostrawna	chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Golonkowa delikatowa 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		Kalafiorowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL.) Gulasz drobiowy z pomidorami 200g A (GLU Psz, MLE, SEL.) kasza jęczmienna 200g (GLU Psz.) Marchew baby z pietruszką i olejem 150g A herbata dzika róża/ jabłko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 909,30 kcal Białko ogółem 36,60 g Tłuszcz 32,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 4,80 g Węglowodny przyswajalne 103,30 g cukry suma 20,70 g Błonnik pokarmowy 23,60 g Sól 0,60 g Sód 170,20 mg	Herbata z cukrem 250ml A jogurt naturalny 1szt-100g (MLE.) Pomarańcza 150g Wartość energetyczna[kcal] 141,40 kcal Białko ogółem 6,20 g Tłuszcz 1,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 0,90 g Węglowodny przyswajalne 25,30 g cukry suma 21,20 g Błonnik pokarmowy 2,30 g Sól 0,20 g Sód 59,00 mg	chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Szynka tostowa z kurcząt 40g (SOJ.) Jajko gotowane 1szt-50g (JAJ.) Sos jogurtowy z groszkiem 80g A (JAJ, MLE, GOR.) Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 548,10 kcal Białko ogółem 24,80 g Tłuszcz 19,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 8,40 g Węglowodny przyswajalne 61,00 g cukry suma 9,80 g Błonnik pokarmowy 6,70 g Sól 0,50 g Sód 482,30 mg	Wartość energetyczna[kcal] 2 146,60 kcal Białko ogółem 94,90 g Tłuszcz 74,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 25,00 g Węglowodny przyswajalne 251,00 g cukry suma 63,70 g Błonnik pokarmowy 37,20 g Sól 2,60 g Sód 1 279,50 mg	

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2026-06-20 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-20 sobota CIAZAC03-Ograniczenie kalw.przys.węglu(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,) rzodkiewka 30g 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	jogurt naturalny 1szt-100g (MLE,) Pomarańcza 150g Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 122,20 kcal Białko ogółem 6,30 g Tłuszcz 1,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 0,90 g Węglowodny przyswajalne 20,40 g cukry suma 16,20 g Błonnik pokarmowy 2,30 g Sól 0,20 g Sód 66,60 mg	Kalaforowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL,) Gulasz drobiowy naturalny 250g A (GLU Psz, MLE, SEL,) Kasza pęczak gotowana 200g A (GLU Psz,) Surowka wiejska 150g G (JAJ, GOR,) Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 876,70 kcal Białko ogółem 44,80 g Tłuszcz 22,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 4,50 g Węglowodny przyswajalne 123,30 g cukry suma 19,50 g Błonnik pokarmowy 30,70 g Sól 1,60 g Sód 71,00 mg		Pieczywo żytnio-pszenno-razowe 90g (GLU Psz, GLU Żyt,) Masło roślinne 10g Szynka tostowa z kurcząt 40g (SOJ,) Jajko gotowane 2szt-100g (JAJ,) Sos jogurtowy z groszkiem 80g A (JAJ, MLE, GOR,) Skyr naturalny 150g (MLE,) Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 615,00 kcal Białko ogółem 46,30 g Tłuszcz 23,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 7,70 g Węglowodny przyswajalne 46,70 g cukry suma 11,30 g Błonnik pokarmowy 9,60 g Sól 1,60 g Sód 36,00 mg	Pieczywo żytnio-pszenno-razowe 60g (GLU Psz, GLU Żyt,) Ser żółty 40g (MLE,) Rukola 10g Wartość energetyczna[kcal] 250,10 kcal Białko ogółem 15,20 g Tłuszcz 10,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 7,40 g Węglowodny przyswajalne 23,10 g cukry suma 1,60 g Błonnik pokarmowy 5,00 g Sól 1,30 g Sód mg	Wartość energetyczna[kcal] 2 344,10 kcal Białko ogółem 141,60 g Tłuszcz 77,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 29,80 g Węglowodny przyswajalne 254,10 g cukry suma 56,60 g Błonnik pokarmowy 55,60 g Sól 6,70 g Sód 245,90 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2026-06-20 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2026-06-20 sobota LAKTACJA C02-Dieta łatwastranna	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		Kalaforowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL,) Gulasz drobiowy z pomidorami 200g A (GLU Psz, MLE, SEL,) kasza jęczmienna 200g (GLU Psz,) Marchew babby z pietruszką i olejem 150g A herbata dzika róża/ jablko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 909,30 kcal Białko ogółem 36,60 g Tłuszcz 32,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 4,80 g Węglowodny przyswajalne 103,30 g cukry suma 20,70 g Błonnik pokarmowy 23,60 g Sól 0,60 g Sód 170,20 mg	Herbata z cukrem 250ml A jogurt naturalny 1szt-100g (MLE,) Pomarańcza 150g Wartość energetyczna[kcal] 141,40 kcal Białko ogółem 6,20 g Tłuszcz 1,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 0,90 g Węglowodny przyswajalne 25,30 g cukry suma 21,20 g Błonnik pokarmowy 2,30 g Sól 0,20 g Sód 59,00 mg		chleb żytnio-pszenny 90g (GLU Psz, GLU Żyt,) masło porcjowane 10g (MLE,) Szynka tostowa z kurcząt 40g (SOJ,) Jajko gotowane 1szt -50g (JAJ,) Sos jogurtowy z groszkiem 80g A (JAJ, MLE, GOR,) Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 548,10 kcal Białko ogółem 24,80 g Tłuszcz 19,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 8,40 g Węglowodny przyswajalne 61,00 g cukry suma 9,80 g Błonnik pokarmowy 6,70 g Sól 0,50 g Sód 482,30 mg		Wartość energetyczna[kcal] 2 146,60 kcal Białko ogółem 94,90 g Tłuszcz 74,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 25,00 g Węglowodny przyswajalne 251,00 g cukry suma 63,70 g Błonnik pokarmowy 37,20 g Sól 2,60 g Sód 1 279,50 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2026-06-20 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-20 sobota LAKTACJAC03-D z ogranicz. tłuszczu (Cukrzyca)	<p>Pieczywo żytnio-pszenno-razowe 90g (GLU Psz, GLU Żyt,)</p> <p>Masło roślinne 10g</p> <p>Golonkowa delikatesowa z indyka 60g (GLU Psz, SEL, GOR,)</p> <p>Twarożek 120g A (MLE,)</p> <p>rzodkiewka 50g</p> <p>Herbata bez cukru 250 ml</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] 480,10 kcal</p> <p>Białko ogółem 29,00 g</p> <p>Tłuszcz 20,40 g</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 9,30 g</p> <p>Węglowodny przyswajalne 40,60 g</p> <p>cukry suma 8,00 g</p> <p>Błonnik pokarmowy 8,00 g</p> <p>Sól 2,00 g</p> <p>Sód 72,30 mg</p>	<p> Jogurt naturalny 1szt-100g (MLE,)</p> <p> Pomarańcza 150g</p> <p> Herbata bez cukru 250 ml</p> <p> Wartość energetyczna[kcal] 122,20 kcal</p> <p> Białko ogółem 6,30 g</p> <p> Tłuszcz 1,70 g</p> <p> Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 0,90 g</p> <p> Węglowodny przyswajalne 20,40 g</p> <p> cukry suma 16,20 g</p> <p> Błonnik pokarmowy 2,30 g</p> <p> Sól 0,20 g</p> <p> Sód 66,60 mg</p>	<p> Kalafiorowa z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL,)</p> <p> Gulasz drobiowy naturalny 250g A (GLU Psz, MLE, SEL,)</p> <p> Kasza pęczak gotowana 200g A (GLU Psz,)</p> <p> Surówka wiejska 150g G (JAJ, GOR,)</p> <p> Herbata bez cukru 250 ml</p> <p> Wartość energetyczna[kcal] 876,70 kcal</p> <p> Białko ogółem 44,80 g</p> <p> Tłuszcz 22,00 g</p> <p> Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 4,50 g</p> <p> Węglowodny przyswajalne 123,30 g</p> <p> cukry suma 19,50 g</p> <p> Błonnik pokarmowy 30,70 g</p> <p> Sól 1,60 g</p> <p> Sód 71,00 mg</p>		<p> Pieczywo żytnio-pszenno-razowe 90g (GLU Psz, GLU Żyt,)</p> <p> Masło roślinne rama 10g</p> <p> Szynka tostowa z kurcząt 40g (SOJ,)</p> <p> Jajko gotowane 2szt-100g (JAJ,)</p> <p> Sos jogurtowy z groszkiem 80g A (JAJ, MLE, GOR,)</p> <p> Skyr naturalny 150g (MLE,)</p> <p> Herbata bez cukru 250 ml</p> <p> Wartość energetyczna[kcal] 596,10 kcal</p> <p> Białko ogółem 46,20 g</p> <p> Tłuszcz 21,00 g</p> <p> Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 5,50 g</p> <p> Węglowodny przyswajalne 46,70 g</p> <p> cukry suma 11,30 g</p> <p> Błonnik pokarmowy 9,60 g</p> <p> Sól 1,60 g</p> <p> Sód 36,00 mg</p>	<p> Pieczywo żytnio-pszenno-razowe 60g (GLU Psz, GLU Żyt,)</p> <p> Ser żółty 30g (MLE,)</p> <p> Rukola 10g</p> <p> Wartość energetyczna[kcal] 250,10 kcal</p> <p> Białko ogółem 15,20 g</p> <p> Tłuszcz 10,50 g</p> <p> Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 7,40 g</p> <p> Węglowodny przyswajalne 23,10 g</p> <p> cukry suma 1,60 g</p> <p> Błonnik pokarmowy 5,00 g</p> <p> Sól 1,30 g</p> <p> Sód mg</p>	<p> Wartość energetyczna[kcal] 2 325,20 kcal</p> <p> Białko ogółem 141,50 g</p> <p> Tłuszcz 75,60 g</p> <p> Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 27,60 g</p> <p> Węglowodny przyswajalne 254,10 g</p> <p> cukry suma 56,60 g</p> <p> Błonnik pokarmowy 55,60 g</p> <p> Sól 6,70 g</p> <p> Sód 245,90 mg</p>