

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2026-04-16 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-16 czwartek D01-Podsiławowa	<p>Bulka Grahamka 1szt-70g (GLU Psz.) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Twarożek lososiowy z koperkiem 120g (MLE) Papryka świeża 80g Kakao z cukrem 250 ml A (MLE) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 127,3 /porcja 560g)= 707,30 kcal Białko ogółem (100g)= 6 /porcja 560g)= 33,60 g Tłuszcz (100g)= 4,8 /porcja 560g)= 26,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2,4 /porcja 560g)= 13,50 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 14,3 /porcja 560g)= 79,30 g cukry suma (100g)= 3,5 /porcja 560g)= 19,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2,1 /porcja 560g)= 11,70 g Sól (100g)= .3 /porcja 560g)= 1,80 g Sód (100g)= 144,9 /porcja 560g)= 804,70 mg</p>		<p>Żurek z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL, GLU Żyt.) Gulasz z żołądków drobiowych duszony z warzywami 200g A (GLU Psz, SEL) Kasza pęczak gotowana 200g A (GLU Psz) Salatka z buraczków 150g got. herbata dzika róża/ jablko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 78,5 /porcja 1100g)= 872,10 kcal Białko ogółem (100g)= 3,5 /porcja 1100g)= 38,80 g Tłuszcz (100g)= 1,5 /porcja 1100g)= 16,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .2 /porcja 1100g)= 2,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12,6 /porcja 1100g)= 140,00 g cukry suma (100g)= 2,5 /porcja 1100g)= 27,90 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2,8 /porcja 1100g)= 31,20 g Sól (100g)= .2 /porcja 1100g)= 1,90 g Sód (100g)= 8,1 /porcja 1100g)= 89,60 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) Golonkowa delikatesowa z indyka 40g (GLU Psz, SEL, GOR) Salatka bawarska 120g (JAJ, GOR) Rukola 10g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 127,2 /porcja 520g)= 669,30 kcal Białko ogółem (100g)= 3,1 /porcja 520g)= 16,30 g Tłuszcz (100g)= 3,5 /porcja 520g)= 18,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,6 /porcja 520g)= 8,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10,5 /porcja 520g)= 55,30 g cukry suma (100g)= 2,2 /porcja 520g)= 11,50 g Błonnik pokarmowy (100g)= .8 /porcja 520g)= 4,40 g Sól (100g)= .4 /porcja 520g)= 2,00 g Sód (100g)= 87,7 /porcja 520g)= 461,70 mg</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 390,10 kcal Białko ogółem 94,90 g Tłuszcz 63,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 25,10 g Węglowodny przyswajalne 299,90 g cukry suma 79,80 g Błonnik pokarmowy 49,60 g Sól 5,90 g Sód 1 415,00 mg</p>	

B. Kwiatkowska
STARSZY DIETETYK
mgr inż. Magdalena Kwiatkowska

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2026-04-16 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-16 czwartek D02-Latwostrawna	<p>Bulka Grahamka 1szt-70g (GLU Psz.) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Twarożek lososiowy z koperkiem 120g (MLE) Mix sałat z olejem i marchewką 50g Kakao z cukrem 250 ml A (MLE) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 138 /porcja 530g)= 726,50 kcal Białko ogółem (100g)= 6,2 /porcja 530g)= 32,50 g Tłuszcz (100g)= 5,9 /porcja 530g)= 31,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2,6 /porcja 530g)= 13,70 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 14,4 /porcja 530g)= 75,60 g cukry suma (100g)= 2,9 /porcja 530g)= 15,50 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,9 /porcja 530g)= 10,00 g Sól (100g)= .3 /porcja 530g)= 1,80 g Sód (100g)= 152,4 /porcja 530g)= 802,30 mg</p>		<p>Żurek z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL, GLU Żyt.) Gulasz drobiowy naturalny 200g A (GLU Psz, MLE, SEL) Kasza jęczmienna 200 g (GLU Psz, MLE) Salatka z buraczków 150g got. herbata dzika róża/ jablko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 69 /porcja 1100g)= 756,20 kcal Białko ogółem (100g)= 3,2 /porcja 1100g)= 35,70 g Tłuszcz (100g)= 1,6 /porcja 1100g)= 17,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .4 /porcja 1100g)= 4,10 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9,6 /porcja 1100g)= 106,40 g cukry suma (100g)= 2,5 /porcja 1100g)= 27,90 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,9 /porcja 1100g)= 21,10 g Sól (100g)= .4 /porcja 1100g)= 4,70 g Sód (100g)= 109,3 /porcja 1100g)= 1 214,80 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) Golonkowa delikatesowa z indyka 40g (GLU Psz, SEL, GOR) Salatka jarzynowa 120g A (JAJ, SEL, GOR) Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 118 /porcja 510g)= 590,10 kcal Białko ogółem (100g)= 3,3 /porcja 510g)= 16,30 g Tłuszcz (100g)= 3,2 /porcja 510g)= 16,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,5 /porcja 510g)= 7,70 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 13,9 /porcja 510g)= 69,50 g cukry suma (100g)= 2,2 /porcja 510g)= 10,70 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,4 /porcja 510g)= 7,20 g Sól (100g)= .4 /porcja 510g)= 2,10 g Sód (100g)= 92,3 /porcja 510g)= 461,70 mg</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 224,20 kcal Białko ogółem 90,70 g Tłuszcz 66,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 26,40 g Węglowodny przyswajalne 276,80 g cukry suma 75,30 g Błonnik pokarmowy 40,60 g Sól 8,80 g Sód 2 537,80 mg</p>	

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2026-04-16 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-16 czwartek DZIECI P01B- Dieta Podstawowa Dziecięca	Bulka Grahamka 1szt-70g (GLU Psz, MLE) masło porcjowane 10g (MLE) Twarożek lososiowy z koperkiem 120g (MLE) Papryka świeża 80g Kakao z cukrem 250 ml A (MLE) Wartość energetyczna[kcal] 630,20 kcal Białko ogółem 30,90 g Tłuszcz 26,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 13,40 g Węglowodny przyswajalne 64,60 g cukry suma 18,60 g Błonnik pokarmowy 10,40 g Sól 1,70 g Sód 668,80 mg	Mandarynka 100g Herbata owocowa z cukrem 250ml Wartość energetyczna[kcal] 74,40 kcal Białko ogółem 0,50 g Tłuszcz 0,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem g Węglowodny przyswajalne 17,00 g cukry suma 10,00 g Błonnik pokarmowy 1,40 g Sól g Sód 7,80 mg	Żurek z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL, GLU Żyt) Gulasz drobiowy duszony naturalny 200g A (GLU Psz, SEL) Kasza jęczmienna gotowana 100g (GLU Psz) Sałatka z buraczków 100g got herbata dzika róża/ jabłko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 566,40 kcal Białko ogółem 27,30 g Tłuszcz 11,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 1,80 g Węglowodny przyswajalne 81,40 g cukry suma 21,30 g Błonnik pokarmowy 16,40 g Sól 1,80 g Sód 263,40 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 60g (GLU Psz, GLU Żyt) masło porcjowane 10g (MLE) Golonkowa delikatesowa z indyka 40g (GLU Psz, SEL, GOR) Sałatka bawrska 60g (JAJ, SEL, GOR) Rukola 10g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 394,30 kcal Białko ogółem 12,10 g Tłuszcz 13,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 7,00 g Węglowodny przyswajalne 42,90 g cukry suma 8,10 g Błonnik pokarmowy 4,10 g Sól 1,30 g Sód 280,50 mg		Wartość energetyczna[kcal] 1 806,70 kcal Białko ogółem 77,00 g Tłuszcz 52,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 23,10 g Węglowodny przyswajalne 231,20 g cukry suma 79,20 g Błonnik pokarmowy 34,60 g Sól 5,00 g Sód 1 279,50 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2026-04-16 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-16 czwartek D05-Latwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Bulka pszenna 100g (GLU Psz, SOJ, GLU Jęcz) Twarożek lososiowy z koperkiem 120g (MLE) Mix salat z olejem i marchewką 50g Kakao z cukrem 250 ml A (MLE) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 124,5 //porcja 520g]= 655,20 kcal Białko ogółem (100g)= 6,1 //porcja 520g]= 32,10 g Tłuszcz (100g)= 4,3 //porcja 520g]= 22,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,6 //porcja 520g]= 8,20 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 15,1 //porcja 520g]= 79,20 g cukry suma (100g)= 2,9 //porcja 520g]= 15,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,4 //porcja 520g]= 7,50 g Sól (100g)= 4 //porcja 520g]= 2,30 g Sód (100g)= 63,5 //porcja 520g]= 334,40 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	Żurek z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL, GLU Żyt) Gulasz drobiowy naturalny 200g A (GLU Psz, MLE, SEL) kasza jęczmienna 200g (GLU Psz) Sałatka z buraczków 150g got herbata dzika róża/ jabłko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 72,7 //porcja 1100g]= 807,30 kcal Białko ogółem (100g)= 3,4 //porcja 1100g]= 38,10 g Tłuszcz (100g)= 1,4 //porcja 1100g]= 15,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2 //porcja 1100g]= 2,70 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10,6 //porcja 1100g]= 117,40 g cukry suma (100g)= 2,5 //porcja 1100g]= 28,10 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2,1 //porcja 1100g]= 23,20 g Sól (100g)= 2 //porcja 1100g]= 1,80 g Sód (100g)= 4,4 //porcja 1100g]= 49,30 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 Jęcz) Golonkowa delikatesowa z indyka 60g (GLU Psz, SEL, GOR) Rukola 10g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 86,3 //porcja 420g]= 359,70 kcal Białko ogółem (100g)= 4,2 //porcja 420g]= 17,60 g Tłuszcz (100g)= 1,2 //porcja 420g]= 4,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 3 //porcja 420g]= 1,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 14,4 //porcja 420g]= 59,80 g cukry suma (100g)= 1,8 //porcja 420g]= 7,40 g Błonnik pokarmowy (100g)= 0,8 //porcja 420g]= 3,50 g Sól (100g)= 5 //porcja 420g]= 2,20 g Sód (100g)= 1,9 //porcja 420g]= 7,80 mg		Wartość energetyczna[kcal] 2 069,00 kcal Białko ogółem 96,70 g Tłuszcz 46,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 14,40 g Węglowodny przyswajalne 302,00 g cukry suma 79,60 g Błonnik pokarmowy 35,90 g Sól 6,50 g Sód 456,60 mg

Jadospisy tygodniowe w dniu 2026-04-16 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-16 czwartek 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 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		

Jadospisy tygodniowe w dniu 2026-04-16 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-16 czwartek D12- Płynna wzmacniona	zupa warzywna +ryż+masło+mięso drobiowe 500ml (GLU Psz, JAJ, SEL.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 83,8 /(porcja 500g)= 418,90 kcal Białko ogółem (100g)= 5,1 /(porcja 500g)= 25,40 g Tłuszcz (100g)= 2,6 /(porcja 500g)= 12,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .5 /(porcja 500g)= 2,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 9,8 /(porcja 500g)= 48,80 g cukry suma (100g)= .6 /(porcja 500g)= 3,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= .9 /(porcja 500g)= 4,30 g Sól (100g)= 0 /(porcja 500g)= 0,10 g Sód (100g)= 10,1 /(porcja 500g)= 50,30 mg	zupa warzywna +ryż+masło+mięso drobiowe 500ml (GLU Psz, JAJ, SEL.) jogurt naturalny 1szt-100g (MLE) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 83,1 /(porcja 600g)= 488,90 kcal Białko ogółem (100g)= 5,2 /(porcja 600g)= 30,60 g Tłuszcz (100g)= 2,4 /(porcja 600g)= 14,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .6 /(porcja 600g)= 3,30 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10 /(porcja 600g)= 59,00 g cukry suma (100g)= 1,7 /(porcja 600g)= 10,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= .8 /(porcja 600g)= 4,50 g Sól (100g)= 0 /(porcja 600g)= 0,30 g Sód (100g)= 16,7 /(porcja 600g)= 98,30 mg	Mięso+warzywa+masło+ziemiaki 500ml Płynna (MLE, SEL.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 369,80 /(porcja 1g)= 1863 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)= 4,50 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 2026-04-16 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-16 czwartek D07- Bogobiałkowa	<p>Bulka Grahamka 1szt-70g (GLU Psz.) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Twarożek lososiowy z koperkiem 120g (MLE.) Mix салат z olejem i marchewką 50g Kakao z cukrem 250 ml A (MLE.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 138 /porcja 530g)= 726,50 kcal Białko ogółem (100g)= 6,2 /porcja 530g)= 32,50 g Tłuszcz (100g)= 5,9 /porcja 530g)= 31,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2,6 /porcja 530g)= 13,70 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 14,4 /porcja 530g)= 75,60 g cukry suma (100g)= 2,9 /porcja 530g)= 15,50 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,9 /porcja 530g)= 10,00 g Sól (100g)= .3 /porcja 530g)= 1,80 g Sód (100g)= 152,4 /porcja 530g)= 802,30 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)= 0 g Sól (100g)= 0 /porcja 350g)= 0,10 g Sód (100g)= 2,3 /porcja 350g)= 7,80 mg</p>	<p>Żurek z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL, GLU Żyt.) Gulasz drobiowy naturalny 200g A (GLU Psz, MLE, SEL.) kasza jęczmienna 200g (GLU Psz.) Salatka z buraczków 150g got. herbata dzika róża/ jabłko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 72,7 /porcja 1100g)= 807,30 kcal Białko ogółem (100g)= 3,4 /porcja 1100g)= 38,10 g Tłuszcz (100g)= 1,4 /porcja 1100g)= 15,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .2 /porcja 1100g)= 2,70 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10,6 /porcja 1100g)= 117,40 g cukry suma (100g)= 2,5 /porcja 1100g)= 28,10 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2,1 /porcja 1100g)= 23,20 g Sól (100g)= .2 /porcja 1100g)= 1,80 g Sód (100g)= 4,4 /porcja 1100g)= 49,30 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.) Golonkowa delikatesowa z indyka 40g (GLU Psz, SEL, GOR.) Salatka bawarska 120g Rukola 10g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 127,2 /porcja 520g)= 669,30 kcal Białko ogółem (100g)= 3,1 /porcja 520g)= 16,30 g Tłuszcz (100g)= 3,5 /porcja 520g)= 18,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,6 /porcja 520g)= 8,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10,5 /porcja 520g)= 55,30 g cukry suma (100g)= 2,2 /porcja 520g)= 11,50 g Błonnik pokarmowy (100g)= .8 /porcja 520g)= 4,40 g Sól (100g)= .4 /porcja 520g)= 2,00 g Sód (100g)= 87,7 /porcja 520g)= 461,70 mg</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 444,20 kcal Białko ogółem 96,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 26,80 g Węglowodny przyswajalne 291,60 g cukry suma 81,30 g Błonnik pokarmowy 39,90 g Sól 5,90 g Sód 1 380,10 mg</p>	

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2026-04-16 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-16 czwartek D03-Z ograniczeniem łatwo przys.węgl(Cukrzykowa)	<p>Bulka Grahamka 1szt-70g (GLU Psz.) masło porcjowane 10g (MLE.) Twarożek lososiowy z koperkiem 120g (MLE.) Papryka świeża 80g Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 82,6 /porcja 530g)= 434,50 kcal Białko ogółem (100g)= 4,4 /porcja 530g)= 23,20 g Tłuszcz (100g)= 3,4 /porcja 530g)= 17,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,9 /porcja 530g)= 10,00 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 8,1 /porcja 530g)= 42,80 g cukry suma (100g)= 1,9 /porcja 530g)= 10,10 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,2 /porcja 530g)= 6,40 g Sól (100g)= .3 /porcja 530g)= 1,50 g Sód (100g)= 115,5 /porcja 530g)= 607,80 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>Żurek z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL, GLU Żyt.) Gulasz drobiowy naturalny 200g A (GLU Psz, MLE, SEL.) Kasza pęczak gotowana 200g A (GLU Psz.) Salatka z buraczków 150g got. Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 72,5 /porcja 1100g)= 805,10 kcal Białko ogółem (100g)= 3,1 /porcja 1100g)= 34,50 g Tłuszcz (100g)= 1,4 /porcja 1100g)= 15,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .2 /porcja 1100g)= 2,70 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 11,5 /porcja 1100g)= 132,40 g cukry suma (100g)= 2 /porcja 1100g)= 22,50 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2,7 /porcja 1100g)= 30,30 g Sól (100g)= .2 /porcja 1100g)= 1,80 g Sód (100g)= 5,1 /porcja 1100g)= 56,90 mg</p>		<p>Pieczynko żytnio-pszenno-razowe 90g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Golonkowa delikatesowa z indyka 40g (GLU Psz, SEL, GOR.) Salatka bawarska 120g got. Rukola 10g Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 110,6 /porcja 520g)= 582,10 kcal Białko ogółem (100g)= 2,7 /porcja 520g)= 14,30 g Tłuszcz (100g)= 3,4 /porcja 520g)= 18,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,6 /porcja 520g)= 8,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 6,6 /porcja 520g)= 34,60 g cukry suma (100g)= 1,3 /porcja 520g)= 6,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,4 /porcja 520g)= 7,30 g Sól (100g)= .5 /porcja 520g)= 2,90 g Sód (100g)= 3,1 /porcja 520g)= 16,30 mg</p>	<p>Pieczynko żytnio-pszenno-razowe 60g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Ser żółty 30g (MLE.) Ogórek 30g Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 250,1 /porcja 130g)= 324,80 kcal Białko ogółem (100g)= 11,7 /porcja 130g)= 15,20 g Tłuszcz (100g)= 14,4 /porcja 130g)= 18,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 9,6 /porcja 130g)= 12,50 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 18 /porcja 130g)= 23,30 g cukry suma (100g)= 1,5 /porcja 130g)= 2,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= 3,8 /porcja 130g)= 4,90 g Sól (100g)= 1 /porcja 130g)= 1,30 g Sód (100g)= 1,8 /porcja 130g)= 2,40 mg</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 268,70 kcal Białko ogółem 93,50 g Tłuszcz 71,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 34,50 g Węglowodny przyswajalne 253,50 g cukry suma 57,60 g Błonnik pokarmowy 51,20 g Sól 7,70 g Sód 750,00 mg</p>

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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2026-04-16 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-16 czwartek GL - Bezglutenowa	<p>chleb bezglutenowy 105g masło porcjowane 10g (MLE) Twarożek lososowy z koperkiem 120g (MLE) Papryka świeża 80g Herbata z cukrem 250ml A</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 82.5 / (porcja 565g) = 458,30 kcal Białko ogółem (100g)= 3.1 / (porcja 565g) = 17,30 g Tłuszcz (100g)= 4 / (porcja 565g) = 22,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.8 / (porcja 565g) = 10,20 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 8.2 / (porcja 565g) = 45,80 g cukry suma (100g)= 3.1 / (porcja 565g) = 17,00 g Błonnik pokarmowy (100g)= .5 / (porcja 565g) = 2,90 g Sól (100g)= .4 / (porcja 565g) = 1,90 g Sód (100g)= 48.4 / (porcja 565g) = 269,10 mg</p>		<p>Kalafiorowa z ziemniakami 300ml bez glutenu (SEL) Gulasz drobiowy naturalny 200g bezglutenowy i bezmleczny Ryż biały 220g A Salatka z buraczków 150g got. herbata dzika róża/ jablko z cukrem 250ml A</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 83.5 / (porcja 1120g) = 927,30 kcal Białko ogółem (100g)= 2.7 / (porcja 1120g) = 29,90 g Tłuszcz (100g)= 2.5 / (porcja 1120g) = 28,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .3 / (porcja 1120g) = 3,00 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12.1 / (porcja 1120g) = 134,70 g cukry suma (100g)= 3.2 / (porcja 1120g) = 35,90 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.2 / (porcja 1120g) = 13,60 g Sól (100g)= .2 / (porcja 1120g) = 2,20 g Sód (100g)= 8.9 / (porcja 1120g) = 99,10 mg</p>	<p>Herbata z cukrem 250ml A jogurt naturalny 1szt-100g (MLE) Pomarańcza 150g</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 28.3 / (porcja 500g) = 141,40 kcal Białko ogółem (100g)= 1.3 / (porcja 500g) = 6,20 g Tłuszcz (100g)= .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 bezglutenowy 105g masło porcjowane 10g (MLE) Kiełbasa pieprzowa-wędlina z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona 40g Salatka bawarska 120g (JAJ, GOR) Rukola 10g Herbata z cukrem 250ml A</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 114.3 / (porcja 535g) = 601,50 kcal Białko ogółem (100g)= 1.8 / (porcja 535g) = 9,50 g Tłuszcz (100g)= 4.3 / (porcja 535g) = 22,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1.6 / (porcja 535g) = 8,60 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 7.3 / (porcja 535g) = 38,30 g cukry suma (100g)= 2.5 / (porcja 535g) = 13,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= .3 / (porcja 535g) = 1,40 g Sól (100g)= .6 / (porcja 535g) = 3,20 g Sód (100g)= 1.6 / (porcja 535g) = 8,70 mg</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 128,50 kcal Białko ogółem 62,90 g Tłuszcz 74,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22,70 g Węglowodny przyswajalne 244,10 g cukry suma 87,30 g Błonnik pokarmowy 20,20 g Sól 7,50 g Sód 435,90 mg</p>	

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2026-04-16 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-16 czwartek ML - Bezmleczna	<p>Bulka Grahamka 1szt-70g (GLU Psz.) Chleb żytnio- pszenney 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) Masło roślinne rama 10g Jajko gotowane 2szt-100g (JAJ.) Dżem porcjowany 1szt-25g Mix sałat z olejem i marchewką 50g Herbata z cukrem 250ml A</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 103.2 / (porcja 535g) = 543,10 kcal Białko ogółem (100g)= 3.9 / (porcja 535g) = 20,30 g Tłuszcz (100g)= 4 / (porcja 535g) = 21,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .9 / (porcja 535g) = 4,70 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12.3 / (porcja 535g) = 64,80 g cukry suma (100g)= 8.4 / (porcja 535g) = 44,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1.7 / (porcja 535g) = 8,80 g Sól (100g)= .2 / (porcja 535g) = 1,00 g Sód (100g)= 90.2 / (porcja 535g) = 474,80 mg</p>		<p>Żurek z ziemniakami 300ml bezmleczny (GLU Psz, SEL, GLU Żyt.) Gulasz drobiowy naturalny 200g bezglutenowy i bezmleczny Kasza jęczmienna 250g A (GLU Psz.) Salatka z buraczków 150g got. herbata dzika róża/ jablko z cukrem 250ml A</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 86.5 / (porcja 1150g) = 961,50 kcal Białko ogółem (100g)= 3.3 / (porcja 1150g) = 36,60 g Tłuszcz (100g)= 2.9 / (porcja 1150g) = 32,60 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .3 / (porcja 1150g) = 3,40 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10.6 / (porcja 1150g) = 118,20 g cukry suma (100g)= 2.4 / (porcja 1150g) = 26,80 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2.1 / (porcja 1150g) = 22,80 g Sól (100g)= .2 / (porcja 1150g) = 1,80 g Sód (100g)= 7.8 / (porcja 1150g) = 86,60 mg</p>	<p>Pomarańcza 150g Herbata z cukrem 250ml A</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 17.9 / (porcja 400g) = 71,40 kcal Białko ogółem (100g)= .3 / (porcja 400g) = 1,00 g Tłuszcz (100g)= .1 / (porcja 400g) = 0,20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 0 / (porcja 400g) = g Węglowodny przyswajalne (100g)= 3.8 / (porcja 400g) = 15,10 g cukry suma (100g)= 3.6 / (porcja 400g) = 14,40 g Błonnik pokarmowy (100g)= .5 / (porcja 400g) = 2,10 g Sól (100g)= 0 / (porcja 400g) = g Sód (100g)= 2.8 / (porcja 400g) = 11,00 mg</p>	<p>chleb żytnio-pszenney 90g (GLU Psz, GLU Żyt.) Masło roślinne rama 10g Golonkowa delikatosa z indyka 40g (GLU Psz, SEL, GOR) Salatka bawarska 120g (JAJ, GOR) Rukola 10g Herbata z cukrem 250ml A</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 123 / (porcja 520g) = 647,60 kcal Białko ogółem (100g)= 3.1 / (porcja 520g) = 16,30 g Tłuszcz (100g)= 3.1 / (porcja 520g) = 16,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .8 / (porcja 520g) = 4,20 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 10.5 / (porcja 520g) = 55,30 g cukry suma (100g)= 2.2 / (porcja 520g) = 11,40 g Błonnik pokarmowy (100g)= .8 / (porcja 520g) = 4,40 g Sól (100g)= .4 / (porcja 520g) = 2,00 g Sód (100g)= 87.5 / (porcja 520g) = 460,80 mg</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 223,60 kcal Białko ogółem 74,20 g Tłuszcz 70,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 12,30 g Węglowodny przyswajalne 253,40 g cukry suma 96,80 g Błonnik pokarmowy 38,10 g Sól 4,80 g Sód 1 033,20 mg</p>	

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2026-04-16 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-16 czwartek We- Wegetariańska	<p>Bułka Grahamka 1szt-70g (GLU Psz.) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Twarożek lososiowy z koperkiem 120g (MLE.) Papryka świeża 80g Kakao z cukrem 250 ml A (MLE.) Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 127,3 /(porcja 560g) = 707,30 kcal Białko ogółem (100g)= 6 /(porcja 560g) = 33,60 g Tłuszcz (100g)= 4,8 /(porcja 560g) = 26,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 2,4 /(porcja 560g) = 13,50 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 14,3 /(porcja 560g) = 79,30 g cukry suma (100g)= 3,5 /(porcja 560g) = 19,20 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2,1 /(porcja 560g) = 11,70 g Sól (100g)= .3 /(porcja 560g) = 1,80 g Sód (100g)= 144,9 /(porcja 560g) = 804,70 mg</p>		<p>Żurek z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL, GLU Żyt.) Gulasz warzywny z brokuli 200g (GLU Psz.) Kasza pęczak gotowana 200g A (GLU Psz.) Salatka z buraczków 150g got. herbata dzika róża/ jablko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 64,8 /(porcja 1100g) = 719,90 kcal Białko ogółem (100g)= 1,6 /(porcja 1100g) = 18,00 g Tłuszcz (100g)= .9 /(porcja 1100g) = 10,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= .1 /(porcja 1100g) = 1,00 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12,5 /(porcja 1100g) = 139,00 g cukry suma (100g)= 2,6 /(porcja 1100g) = 28,90 g Błonnik pokarmowy (100g)= 2,8 /(porcja 1100g) = 31,00 g Sól (100g)= .3 /(porcja 1100g) = 2,80 g Sód (100g)= 37,7 /(porcja 1100g) = 418,50 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.) Salatka bawarska 120g (JAJ, GOR.) Dżem porcjowany 1szt-25g Rukola 10g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] (100g)= 132,4 /(porcja 505g) = 662,10 kcal Białko ogółem (100g)= 2,2 /(porcja 505g) = 10,70 g Tłuszcz (100g)= 3,2 /(porcja 505g) = 16,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem (100g)= 1,5 /(porcja 505g) = 7,70 g Węglowodny przyswajalne (100g)= 12,9 /(porcja 505g) = 64,30 g cukry suma (100g)= 9,6 /(porcja 505g) = 48,10 g Błonnik pokarmowy (100g)= 1,4 /(porcja 505g) = 7,20 g Sól (100g)= .3 /(porcja 505g) = 1,60 g Sód (100g)= 92,3 /(porcja 505g) = 461,70 mg</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 230,70 kcal Białko ogółem 68,50 g Tłuszcz 54,30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 23,10 g Węglowodny przyswajalne 307,90 g cukry suma 117,40 g Błonnik pokarmowy 52,20 g Sól 6,40 g Sód 1 743,90 mg</p>	

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2026-04-16 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-16 czwartek CIAŻA C02A- Dieta Łatwostawna	<p>Bułka Grahamka 1szt-70g (GLU Psz.) Chleb żytnio- pszenno 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Twarożek lososiowy z koperkiem 120g (MLE.) Mix салат z olejem i marchewką 50g Kakao z cukrem 250 ml A (MLE.) Wartość energetyczna[kcal] 726,50 kcal Białko ogółem 32,50 g Tłuszcz 31,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 13,70 g Węglowodny przyswajalne 75,60 g cukry suma 15,50 g Błonnik pokarmowy 10,00 g Sól 1,80 g Sód 802,30 mg</p>		<p>Żurek z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL, GLU Żyt.) Gulasz drobiowy naturalny 200g A (GLU Psz, MLE, SEL.) kasza jęczmienna 200g (GLU Psz.) Salatka z buraczków 150g got. herbata dzika róża/ jablko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 807,30 kcal Białko ogółem 38,10 g Tłuszcz 15,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 2,70 g Węglowodny przyswajalne 117,40 g cukry suma 28,10 g Błonnik pokarmowy 23,20 g Sól 1,80 g Sód 49,30 mg</p>	<p>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</p>	<p>chleb żytnio-pszenno 90g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE.) Golonkowa delikatesowa z indyka 40g (GLU Psz, SEL, GOR.) Salatka bawarska 120g (JAJ, GOR.) Rukola 10g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 669,30 kcal Białko ogółem 16,30 g Tłuszcz 18,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 8,40 g Węglowodny przyswajalne 55,30 g cukry suma 11,50 g Błonnik pokarmowy 4,40 g Sól 2,00 g Sód 461,70 mg</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 344,50 kcal Białko ogółem 93,10 g Tłuszcz 66,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 25,70 g Węglowodny przyswajalne 273,60 g cukry suma 76,30 g Błonnik pokarmowy 39,90 g Sól 5,80 g Sód 1 372,30 mg</p>	

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2026-04-16 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-16 czwartek CIAŻA C03-Ograniczenie łatw.przys.węglci(Cukrzykowa)	Bulka Grahamka 1szt-70g (GLU Psz.) Twarożek lososiowy z koperkiem 200g (MLE) Papryka świeża 80g 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	Pomarańcza 150g jogurt naturalny 1szt-100g (MLE) 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	Żurek z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL, GLU Żyt.) Gulasz drobiowy naturalny 250g A (GLU Psz, MLE, SEL) Kasza pęczak gotowana 200g A (GLU Psz.) Salatka z buraczków 150g got. Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 904,50 kcal Białko ogółem 43,80 g Tłuszcz 21,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 3,80 g Węglowodny przyswajalne 133,80 g cukry suma 22,60 g Błonnik pokarmowy 30,40 g Sól 1,80 g Sód 57,70 mg		Pieczyczo żytnio-pszenno-razowe 90g (GLU Psz, GLU Żyt.) Masło roślinne rama 10g Golonkowa delikatesowa z indyka 60g (GLU Psz, SEL, GOR) Salatka bawarska 120g (JAJ, GOR) Rukola 10g Skrz naturalny 150g (MLE) Herbata bez cukru 250 ml Wartość energetyczna[kcal] 681,00 kcal Białko ogółem 35,10 g Tłuszcz 17,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 4,50 g Węglowodny przyswajalne 41,30 g cukry suma 12,90 g Błonnik pokarmowy 7,30 g Sól 3,20 g Sód 15,40 mg	Pieczyczo żytnio-pszenno-razowe 60g (GLU Psz, GLU Żyt.) Ser żółty 30g (MLE) Ogórek 30g Wartość energetyczna[kcal] 250,60 kcal Białko ogółem 15,10 g Tłuszcz 10,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 7,50 g Węglowodny przyswajalne 23,30 g cukry suma 2,00 g Błonnik pokarmowy 4,90 g Sól 1,30 g Sód 2,40 mg	Wartość energetyczna[kcal] 2 420,90 kcal Białko ogółem 134,20 g Tłuszcz 65,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 24,00 g Węglowodny przyswajalne 264,30 g cukry suma 66,50 g Błonnik pokarmowy 51,30 g Sól 8,60 g Sód 989,30 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2026-04-16 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-16 czwartek LAKTACJA C02-Dieta latwostrawna	Bulka Grahamka 1szt-70g (GLU Psz.) Chleb żytnio- pszenny 30g (GLU Psz, GLU Żyt.) masło porcjowane 10g (MLE) Twarożek lososiowy z koperkiem 120g (MLE) Mix sałat z olejem i marchewką 50g Kakao z cukrem 250 ml A (MLE) Wartość energetyczna[kcal] 726,50 kcal Białko ogółem 32,50 g Tłuszcz 31,10 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 13,70 g Węglowodny przyswajalne 75,60 g cukry suma 15,50 g Błonnik pokarmowy 10,00 g Sól 1,80 g Sód 802,30 mg		Żurek z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL, GLU Żyt.) Gulasz drobiowy naturalny 200g A (GLU Psz, MLE, SEL) kasza jęczmienna 200g (GLU Psz.) Salatka z buraczków 150g got. herbata dzika róża/ jablko z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 807,30 kcal Białko ogółem 38,10 g Tłuszcz 15,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 2,70 g Węglowodny przyswajalne 117,40 g cukry suma 28,10 g Błonnik pokarmowy 23,20 g Sól 1,80 g Sód 49,30 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) Golonkowa delikatesowa z indyka 40g (GLU Psz, SEL, GOR) Salatka bawarska 120g (JAJ, GOR) Rukola 10g Herbata z cukrem 250ml A Wartość energetyczna[kcal] 669,30 kcal Białko ogółem 16,30 g Tłuszcz 18,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 8,40 g Węglowodny przyswajalne 55,30 g cukry suma 11,50 g Błonnik pokarmowy 4,40 g Sól 2,00 g Sód 461,70 mg		Wartość energetyczna[kcal] 2 344,50 kcal Białko ogółem 93,10 g Tłuszcz 66,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 25,70 g Węglowodny przyswajalne 273,60 g cukry suma 76,30 g Błonnik pokarmowy 39,90 g Sól 5,80 g Sód 1 372,30 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2026-04-16 KUCHNIA SZPITALNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-16 czwartek LAKTACJAC03-D, z ograniczeniem przyswajalności cukru	<p>Bulka Grahamka 1szt-70g (GLU Psz.) Twarożek lososiowy z koperkiem 200g (MLE) Papryka świeża 80g Herbata bez cukru 250 ml</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] 462,60 kcal Białko ogółem 33,90 g Tłuszcz 14,80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 7,30 g Węglowodny przyswajalny 45,50 g cukry suma 12,80 g Błonnik pokarmowy 6,40 g Sól 2,10 g Sód 847,20 mg</p>	<p>Pomarańcza 150g jogurt naturalny 1szt-100g (MLE) Herbata bez cukru 250 ml</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] 122,20 kcal Białko ogółem 6,30 g Tłuszcz 1,70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 0,90 g Węglowodny przyswajalny 20,40 g cukry suma 16,20 g Błonnik pokarmowy 2,30 g Sól 0,20 g Sód 66,60 mg</p>	<p>Żurek z ziemniakami 300ml A (GLU Psz, MLE, SEL, GLU Żyt.) Gulasz drobiowy naturalny 250g A (GLU Psz, MLE, SEL) Kasza pęczak gotowana 200g A (GLU Psz.) Salatka z buraczków 150g got. Herbata bez cukru 250 ml</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] 904,50 kcal Białko ogółem 43,80 g Tłuszcz 21,50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 3,80 g Węglowodny przyswajalny 133,80 g cukry suma 22,60 g Błonnik pokarmowy 30,40 g Sól 1,80 g Sód 57,70 mg</p>		<p>Pieczynko żytnio-pszenno-razowe 90g (GLU Psz, GLU Żyt.) Masło roślinne rama 10g Golonkowa delikatesowa z indyka 60g (GLU Psz, SEL, GOR) Salatka bawarska 120g (JAJ, GOR) Rukola 10g Syr naturalny 150g (MLE) Herbata bez cukru 250 ml</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] 681,00 kcal Białko ogółem 35,10 g Tłuszcz 17,00 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 4,50 g Węglowodny przyswajalny 41,30 g cukry suma 12,90 g Błonnik pokarmowy 7,30 g Sól 3,20 g Sód 15,40 mg</p>	<p>Pieczynko żytnio-pszenno-razowe 60g (GLU Psz, GLU Żyt.) Ser żółty 30g (MLE) Ogórek 30g</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] 250,60 kcal Białko ogółem 15,10 g Tłuszcz 10,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 7,50 g Węglowodny przyswajalny 23,30 g cukry suma 2,00 g Błonnik pokarmowy 4,90 g Sól 1,30 g Sód 2,40 mg</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 420,90 kcal Białko ogółem 134,20 g Tłuszcz 65,40 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 24,00 g Węglowodny przyswajalny 264,30 g cukry suma 66,50 g Błonnik pokarmowy 51,30 g Sól 8,60 g Sód 989,30 mg</p>