

## Jadłospisy w dniu 2025-03-25 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2025-03-25 wtorek	Sz.Czem. cukrzykowa	Składniki	bulka żytnia 100 g (GLU, ŻYT) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g Jabłko 130 g Kakao na mleku 250 ml (BIA) Jogurt naturalny 150 g (BIA) Szynka firmowa 60 g (MIE) Rzodkiewka 130 g	Serek wiejski 200 g	Zupa z fasolki szparagowej 350 ml (BIA, SEL) Gołąbek francuski gotowany 110 g (MIE) Ziemniaki gotowane 180 g Buraczki 150 g (GLU) Kompot owocowy 250 ml Sos pomidorowy 50 g (SEL)	pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Sałatka jarzynowa 130 g (JAJ, SEL)	pieczywo żytnie 30 g (ŻYT) Schab gotowany 30 g (MIE)	
		Waga porcji [g]: 765	Waga porcji [g]: 50	Waga porcji [g]: 1 140	Waga porcji [g]: 421	Waga porcji [g]: 200		
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna [kcal] 754,6 Białko ogółem [g] 38,3 Tłuszcz [g] 32,1 Węglowodany ogółem [g] 87,7 Błonnik pokarmowy [g] 16,5 Sól [g] 1,9 WW [Por] 8,7	Wartość energetyczna [kcal] 194 Białko ogółem [g] 22 Tłuszcz [g] 10 Węglowodany ogółem [g] 4 Błonnik pokarmowy [g] Sól [g] 1,4 WW [Por] 0,4	Wartość energetyczna [kcal] 945,5 Białko ogółem [g] 56,9 Tłuszcz [g] 21,9 Węglowodany ogółem [g] 142,3 Błonnik pokarmowy [g] 25,3 Sól [g] 1 WW [Por] 14,3	Wartość energetyczna [kcal] 776,3 Białko ogółem [g] 28,3 Tłuszcz [g] 32 Węglowodany ogółem [g] 108,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,8 Sól [g] 2,3 WW [Por] 11	Wartość energetyczna [kcal] 145,5 Białko ogółem [g] 15,5 Tłuszcz [g] 3 Węglowodany ogółem [g] 15,4 Błonnik pokarmowy [g] 2,5 Sól [g] 0,4 WW [Por] 1,5	Wartość energetyczna [kcal] 2 815,9 Białko ogółem [g] 161 Tłuszcz [g] 99 Węglowodany ogółem [g] 357,9 Błonnik pokarmowy [g] 74,1 Sól [g] 7 WW [Por] 35,9
Sz.Czem. papkowata cukrzykowa	Składniki	bulka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) sałata rozdrobniona 10 g jabłko pieczone rozdrobnione 130 g Kakao na mleku 250 ml (BIA) Jogurt naturalny 150 g (BIA) pasta z wędliny z natką pietruszki 110 g (BIA, MIE) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Serek wiejski 200 g	zupa z fasolki szparagowej przecierana 350 ml (BIA, SEL) pulpety drobiowe rozdrobnione 110 g ziemniaki puree 180 g Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos pomidorowy 50 g (SEL)	Bulka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta jajeczna 110 g (JAJ) Sałatka jarzynowa dietetyczna 130 g (SEL)	Galaretki cytrynowa 200 g		
	Waga porcji [g]: 825	Waga porcji [g]: 50	Waga porcji [g]: 1 140	Waga porcji [g]: 410	Waga porcji [g]: 100			
	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna [kcal] 905,4 Białko ogółem [g] 45,7 Tłuszcz [g] 36,5 Węglowodany ogółem [g] 112,1 Błonnik pokarmowy [g] 14,5 Sól [g] 1,5 WW [Por] 11,2	Wartość energetyczna [kcal] 194 Białko ogółem [g] 22 Tłuszcz [g] 10 Węglowodany ogółem [g] 4 Błonnik pokarmowy [g] Sól [g] 1,4 WW [Por] 0,4	Wartość energetyczna [kcal] 842,3 Białko ogółem [g] 62,1 Tłuszcz [g] 12,9 Węglowodany ogółem [g] 129,6 Błonnik pokarmowy [g] 24,7 Sól [g] 0,8 WW [Por] 13	Wartość energetyczna [kcal] 967,7 Białko ogółem [g] 43,4 Tłuszcz [g] 46,1 Węglowodany ogółem [g] 103,8 Błonnik pokarmowy [g] 18,1 Sól [g] 2,4 WW [Por] 10,6	Wartość energetyczna [kcal] 39,4 Białko ogółem [g] 3,7 Tłuszcz [g] 2,7 Węglowodany ogółem [g] 0,2 Błonnik pokarmowy [g] 0,1 Sól [g] 0,1 WW [Por]	Wartość energetyczna [kcal] 2 948,8 Białko ogółem [g] 176,9 Tłuszcz [g] 108,2 Węglowodany ogółem [g] 349,7 Błonnik pokarmowy [g] 57,4 Sól [g] 6,2 WW [Por] 35,2	
Sz.Czem. pizocerana cukrzykowa	Składniki	zupa mleczna wzmocniona 500 ml (BIA, JAJ)	Serek wiejski 200 g	zupa z fasolki szparagowej przecierana 500 ml (BIA, SEL) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (BIA, SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Galaretki cytrynowa 200 g		
	Waga porcji [g]: 500	Waga porcji [g]: 50	Waga porcji [g]: 700	Waga porcji [g]: 550	Waga porcji [g]: 100			

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-03-25 wtorek	Szczem. pizederana cukrzykowa	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal]	Wartość energetyczna[kcal]	Wartość energetyczna[kcal]	Wartość energetyczna[kcal]	Wartość energetyczna[kcal]	Wartość energetyczna[kcal]
			[kcal] 660,8	[kcal] 194	[kcal] 410,2	[kcal] 526	[kcal] 39,4	[kcal] 1 830,4
			Białko ogółem [g]	Białko ogółem [g]	Białko ogółem [g]	Białko ogółem [g]	Białko ogółem [g]	Białko ogółem [g]
			31,4	22	21,6	19	3,7	97,7
			Tłuszcz [g] 31,6	Tłuszcz [g] 10	Tłuszcz [g] 10,9	Tłuszcz [g] 24,2	Tłuszcz [g] 2,7	Tłuszcz [g] 79,4
			Węglowodany ogółem [g] 63,4	Węglowodany ogółem [g] 4	Węglowodany ogółem [g] 63,6	Węglowodany ogółem [g] 67,6	Węglowodany ogółem [g] 0,2	Węglowodany ogółem [g] 198,8
			Błonnik pokarmowy [g] 1	Błonnik pokarmowy [g]	Błonnik pokarmowy [g] 14,5	Błonnik pokarmowy [g] 19,2	Błonnik pokarmowy [g] 0,1	Błonnik pokarmowy [g] 34,8
			Sól [g] 0,9	Sól [g] 1,4	Sól [g] 0,4	Sól [g] 0,7	Sól [g] 0,1	Sól [g] 3,5
			WW [Por] 6,4	WW [Por] 0,4	WW [Por] 6,4	WW [Por] 6,9	WW [Por]	WW [Por] 20,1