

## Jadłospisy

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
piątek	Sz. Czerniakowski dieta z ogr. łatwo przysw. węglow.	Składniki	pieczywo żytnie 100 g Masło extra 82% 15 g Sałata 10 g Jabłko 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml Kefir 150 ml Ser żółty 60 g Sałatka z pomidora 130 g	Serek naturalny 150 g	Zupa grochowa 350 ml Filet z miruny na parze 110 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszzonej 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos koperkowy 50 g	pieczywo żytnie 100 g Masło extra 82% 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Jajko gotowane 1 szt Sałatka jarzynowa 130 g	pieczywo żytnie 30 g Wędlina 30 g	
		Wartość odżywcza w porcji	Waga porcji [g]: 765	Waga porcji [g]: 30	Waga porcji [g]: 1 090	Waga porcji [g]: 421	Waga porcji [g]: 140	
		Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 845,9 Białko ogółem [g] 32,6 Tłuszcz [g] 38 Węglowodany ogółem [g] 103,1 Błonnik pokarmowy [g] 18,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16 suma cukrów prostych [g] 37,5 Sól [g] 1,6 WW [Por] 10,3	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 99 Białko ogółem [g] 14 Tłuszcz [g] 3,5 Węglowodany ogółem [g] 2,8 Błonnik pokarmowy [g] Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,1 suma cukrów prostych [g] 2,4 Sól [g] 0,1 WW [Por] 0,3	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 965,8 Białko ogółem [g] 78,3 Tłuszcz [g] 7 Węglowodany ogółem [g] 162,6 Błonnik pokarmowy [g] 36,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,4 suma cukrów prostych [g] 32,7 Sól [g] 2,4 WW [Por] 16,2	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 776,3 Białko ogółem [g] 28,3 Tłuszcz [g] 32 Węglowodany ogółem [g] 108,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,9 suma cukrów prostych [g] 32,7 Sól [g] 2,3 WW [Por] 11	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 106,5 Białko ogółem [g] 8,2 Tłuszcz [g] 1,9 Węglowodany ogółem [g] 15,4 Błonnik pokarmowy [g] 2,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,7 suma cukrów prostych [g] 0,5 Sól [g] 0,4 WW [Por] 1,5	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 793,5 Białko ogółem [g] 161,4 Tłuszcz [g] 82,4 Węglowodany ogółem [g] 392,4 Błonnik pokarmowy [g] 87,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,1 suma cukrów prostych [g] 105,8 Sól [g] 6,8 WW [Por] 39,3	
piątek	Sz. Czerniakowski dieta cukrzykowa b/ml	Składniki	Pieczywo pszenne 100 g Masło extra 82% 15 g Sałata 10 g Jabłko 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml Kasza jęczmienna na mleku 350 g Ser żółty 60 g Pomidor 130 g	sok z buraków 200 ml	Zupa jarzynowa 350 ml Filet z miruny na parze 110 g Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos koperkowy 50 g	Pieczywo pszenne 100 g Masło extra 82% 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Jajko gotowane 1 szt Sałatka jarzynowa 130 g	Pieczywo pszenne 30 g Wędlina 30 g	
		Wartość odżywcza w porcji	Waga porcji [g]: 965	Waga porcji [g]: 200	Waga porcji [g]: 1 090	Waga porcji [g]: 421	Waga porcji [g]: 140	
		Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 018,1 Białko ogółem [g] 37 Tłuszcz [g] 40,9 Węglowodany ogółem [g] 132 Błonnik pokarmowy [g] 12,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,3 suma cukrów prostych [g] 40,3 Sól [g] 1,2 WW [Por] 13,2	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 67 Białko ogółem [g] 2 Tłuszcz [g] 0,3 Węglowodany ogółem [g] 15,6 Błonnik pokarmowy [g] 3,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,8 Sól [g] 0,1 WW [Por] 1,6	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 871,1 Białko ogółem [g] 76,4 Tłuszcz [g] 10,2 Węglowodany ogółem [g] 132,9 Błonnik pokarmowy [g] 34,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,3 suma cukrów prostych [g] 37,6 Sól [g] 1,3 WW [Por] 13,4	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 701,7 Białko ogółem [g] 26,6 Tłuszcz [g] 31,2 Węglowodany ogółem [g] 90,2 Błonnik pokarmowy [g] 23,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,8 suma cukrów prostych [g] 31,7 Sól [g] 1,8 WW [Por] 9,2	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 84,1 Białko ogółem [g] 7,7 Tłuszcz [g] 1,7 Węglowodany ogółem [g] 9,9 Błonnik pokarmowy [g] 0,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,7 suma cukrów prostych [g] 0,2 Sól [g] 0,2 WW [Por] 1	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 742 Białko ogółem [g] 149,7 Tłuszcz [g] 84,3 Węglowodany ogółem [g] 380,6 Błonnik pokarmowy [g] 73,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,1 suma cukrów prostych [g] 121,6 Sól [g] 4,6 WW [Por] 38,4	

## Jadłospisy

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
piątek	Sz.Czemiakowski dieta tuzi.stkowa	Składniki		Zupa jarzynowa 350 ml Filet z miruny na parze 110 g Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos koperkowy 50 g	Pieczywo pszenne 100 g Margaryna 5 g Salata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Jajko gotowane 1 szt Sałatka jarzynowa 130 g	Pieczywo pszenne 30 g Wędlina 30 g	
		Waga porcji [g]: 965		Waga porcji [g]: 1 090	Waga porcji [g]: 421	Waga porcji [g]: 140	
		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 590,7 Białko ogółem [g] 20,2 Tłuszcz [g] 17 Węglowodany ogółem [g] 94,9 Błonnik pokarmowy [g] 10,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,3 suma cukrów prostych [g] 18 Sól [g] 0,7 WW [Por] 9,5		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 871,1 Białko ogółem [g] 76,4 Tłuszcz [g] 10,2 Węglowodany ogółem [g] 132,9 Błonnik pokarmowy [g] 34,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,3 suma cukrów prostych [g] 37,6 Sól [g] 1,3 WW [Por] 13,4	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 570,8 Białko ogółem [g] 26,5 Tłuszcz [g] 16,7 Węglowodany ogółem [g] 90 Błonnik pokarmowy [g] 23,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,2 suma cukrów prostych [g] 31,6 Sól [g] 1,8 WW [Por] 9,2	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 84,1 Białko ogółem [g] 7,7 Tłuszcz [g] 1,7 Węglowodany ogółem [g] 9,9 Błonnik pokarmowy [g] 0,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,7 suma cukrów prostych [g] 0,2 Sól [g] 0,2 WW [Por] 1	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 116,7 Białko ogółem [g] 130,8 Tłuszcz [g] 45,6 Węglowodany ogółem [g] 327,7 Błonnik pokarmowy [g] 69,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,5 suma cukrów prostych [g] 87,4 Sól [g] 4 WW [Por] 33,1
	Sz.Czemiakowski dieta papkowata cukrzykowa	Składniki	Serek naturalny 150 g	Zupa jarzynowa 350 ml Filet z miruny na parze 110 g Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos koperkowy 50 g	Pieczywo pszenne 100 g Masło extra 82% 15 g Salata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Jajko gotowane 1 szt Sałatka jarzynowa 130 g	Pieczywo pszenne 30 g Wędlina 30 g	
		Waga porcji [g]: 965	Waga porcji [g]: 30	Waga porcji [g]: 1 090	Waga porcji [g]: 421	Waga porcji [g]: 140	
		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 018,1 Białko ogółem [g] 37 Tłuszcz [g] 40,9 Węglowodany ogółem [g] 132 Błonnik pokarmowy [g] 12,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,3 suma cukrów prostych [g] 40,3 Sól [g] 1,2 WW [Por] 13,2	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 99 Białko ogółem [g] 14 Tłuszcz [g] 3,5 Węglowodany ogółem [g] 2,8 Błonnik pokarmowy [g] 0,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,1 suma cukrów prostych [g] 2,4 Sól [g] 0,1 WW [Por] 0,3	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 871,1 Białko ogółem [g] 76,4 Tłuszcz [g] 10,2 Węglowodany ogółem [g] 132,9 Błonnik pokarmowy [g] 34,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,3 suma cukrów prostych [g] 37,6 Sól [g] 1,3 WW [Por] 13,4	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 701,7 Białko ogółem [g] 26,6 Tłuszcz [g] 31,2 Węglowodany ogółem [g] 90,2 Błonnik pokarmowy [g] 23,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,8 suma cukrów prostych [g] 31,7 Sól [g] 1,8 WW [Por] 9,2	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 84,1 Białko ogółem [g] 7,7 Tłuszcz [g] 1,7 Węglowodany ogółem [g] 9,9 Błonnik pokarmowy [g] 0,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,7 suma cukrów prostych [g] 0,2 Sól [g] 0,2 WW [Por] 1	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 774 Białko ogółem [g] 161,7 Tłuszcz [g] 87,5 Węglowodany ogółem [g] 367,8 Błonnik pokarmowy [g] 70,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,2 suma cukrów prostych [g] 112,2 Sól [g] 4,6 WW [Por] 37,1