

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2025-07-07 poniedziałek	Sz.Czem. cukrzykowa	Składniki	pieczywo żytnie 100 g (ZYT) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g Jabłko 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (BIA) Kefir 150 ml (BIA) Kielbasa podwawelska na ciepło 120 g Pomidor 130 g Musztarda 20 g (GOR)	Sok pomidorowy 200 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami 350 g (SEL) Pulpety drobiowe gotowane 110 g (MIE) Kasza gryczana gotowana 180 g Surówka wielowarzywna 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos pieczeniowy 50 g	pieczywo żytnie 100 g (ZYT) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Paprykarz rybny 150 g (RYB) Pomidor 130 g	pieczywo żytnie 30 g (ZYT) Ser biały 60 g (BIA)	
			Waga porcji [g]: 835	Waga porcji [g]: 200	Waga porcji [g]: 1 090	Waga porcji [g]: 500	Waga porcji [g]: 190	
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 892,7 Białko ogółem [g] 42,9 Tłuszcz [g] 42,7 Węglowodany ogółem [g] 91,4 Błonnik pokarmowy [g] 14,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22 suma cukrów prostych [g] 31,3 Sól [g] 3,9 WW [Por] 9,1	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 19 Białko ogółem [g] 0,9 Tłuszcz [g] 0,2 Węglowodany ogółem [g] 4,1 Błonnik pokarmowy [g] 1,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,1 suma cukrów prostych [g] 2,8 Sól [g] WW [Por] 0,4	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 907,1 Białko ogółem [g] 62,7 Tłuszcz [g] 10,7 Węglowodany ogółem [g] 154,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,8 suma cukrów prostych [g] 37,4 Sól [g] 1 WW [Por] 15,3	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 752,3 Białko ogółem [g] 63,4 Tłuszcz [g] 24,3 Węglowodany ogółem [g] 79,5 Błonnik pokarmowy [g] 18,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,5 suma cukrów prostych [g] 18,9 Sól [g] 4,7 WW [Por] 8	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 147,3 Białko ogółem [g] 13 Tłuszcz [g] 3,3 Węglowodany ogółem [g] 17,6 Błonnik pokarmowy [g] 2,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,8 suma cukrów prostych [g] 2,4 Sól [g] 0,4 WW [Por] 1,8	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 718,4 Białko ogółem [g] 182,9 Tłuszcz [g] 81,2 Węglowodany ogółem [g] 346,8 Błonnik pokarmowy [g] 68 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,2 suma cukrów prostych [g] 92,8 Sól [g] 10 WW [Por] 34,6
	Sz.Czem. papkowata cukrzykowa	Składniki	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) sałata rozdrobniona 10 g Jabłko pieczone 1 szt Kawa zbożowa na mleku 250 ml (BIA) Płatki jaglane na mleku 250 ml (BIA) pasta z wędliny z natką pietruszki 110 g (BIA, MIE) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Sok pomidorowy 200 ml	zupa brokułowa z ziemniakami przetarta 350 g (SEL) pulpety drobiowe rozdrobnione 110 g (MIE) ziemniaki puree 180 g marchewka gotowana rozdrobniona 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos pieczeniowy 50 g	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Paprykarz rybny 150 g (RYB) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Maślanka 150 ml	
			Waga porcji [g]: 826	Waga porcji [g]: 200	Waga porcji [g]: 1 090	Waga porcji [g]: 360	Waga porcji [g]: 100	
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 991,9 Białko ogółem [g] 47,9 Tłuszcz [g] 38 Węglowodany ogółem [g] 119,8 Błonnik pokarmowy [g] 8,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21 suma cukrów prostych [g] 51,2 Sól [g] 1,7 WW [Por] 12	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 19 Białko ogółem [g] 0,9 Tłuszcz [g] 0,2 Węglowodany ogółem [g] 4,1 Błonnik pokarmowy [g] 1,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,1 suma cukrów prostych [g] 2,8 Sól [g] WW [Por] 0,4	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 714,4 Białko ogółem [g] 51,7 Tłuszcz [g] 7,8 Węglowodany ogółem [g] 116,6 Błonnik pokarmowy [g] 18,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,2 suma cukrów prostych [g] 18,9 Sól [g] 0,6 WW [Por] 11,5	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 780,6 Białko ogółem [g] 63,6 Tłuszcz [g] 26,6 Węglowodany ogółem [g] 76,6 Błonnik pokarmowy [g] 9,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,3 suma cukrów prostych [g] 13,7 Sól [g] 4,6 WW [Por] 7,7	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 60 Białko ogółem [g] 5 Tłuszcz [g] 1,4 Węglowodany ogółem [g] 7,2 Błonnik pokarmowy [g] Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] suma cukrów prostych [g] Sól [g] WW [Por] 0,8	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 565,9 Białko ogółem [g] 169,1 Tłuszcz [g] 74 Węglowodany ogółem [g] 324,3 Błonnik pokarmowy [g] 37,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,6 suma cukrów prostych [g] 86,6 Sól [g] 6,9 WW [Por] 32,4

Jadłospisy w dniu 2025-07-07 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-07-07 poniedziałek	Sz.Czem. przedierana cukrzycowa	Składniki	zupa mleczna wzmocniona 500 ml (BIA, GLU, JAJ)	Sok pomidorowy 200 ml	zupa brokułowa z ziemniakami wzmocniona 500 g (SEL) Kompot ow ocowy 250 ml	zupa kalafiorow a z ryżem wz mocniona 500 ml (SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Maślanka 150 ml	
			Waga porcji [g]: 500	Waga porcji [g]: 200	Waga porcji [g]: 650	Waga porcji [g]: 550	Waga porcji [g]: 100	
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 660,8 Białko ogółem [g] 31,4 Tłuszcz [g] 31,6 Węglowodany ogółem [g] 63,4 Błonnik pokarmowy [g] 1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,6 suma cukrów prostych [g] 32,2 Sól [g] 0,9 WW [Por] 6,4	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 19 Białko ogółem [g] 0,9 Tłuszcz [g] 0,2 Węglowodany ogółem [g] 4,1 Błonnik pokarmowy [g] 1,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,1 suma cukrów prostych [g] 2,8 Sól [g] WW [Por] 0,4	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 395,5 Białko ogółem [g] 12,7 Tłuszcz [g] 14,3 Węglowodany ogółem [g] 60,7 Błonnik pokarmowy [g] 13,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,8 suma cukrów prostych [g] 12,3 Sól [g] 0,3 WW [Por] 6	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 535,7 Białko ogółem [g] 15,3 Tłuszcz [g] 17 Węglowodany ogółem [g] 86,1 Błonnik pokarmowy [g] 11,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,6 suma cukrów prostych [g] 10,7 Sól [g] 0,4 WW [Por] 8,6	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 60 Białko ogółem [g] 5 Tłuszcz [g] 1,4 Węglowodany ogółem [g] 7,2 Błonnik pokarmowy [g] Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] suma cukrów prostych [g] Sól [g] WW [Por] 0,8	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 671 Białko ogółem [g] 65,3 Tłuszcz [g] 64,5 Węglowodany ogółem [g] 221,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,1 suma cukrów prostych [g] 58 Sól [g] 1,6 WW [Por] 22,2