

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2025-10-01 środa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Składniki	pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (BIA) Kefir 150 ml (BIA) Szynka staropolska 60 g (MIĘ) Ogórek świeży 130 g	Sok wielowarzywny 200 ml	Zupa zacierkowa 350 ml (SEL) Gołąbek francuski gotowany 110 g (GLU, MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka colesław 150 g (JAJ) 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 Szynka włoska 60 g (MIĘ) sałatka wiosenna z koperkiem 130 g	pieczywo żytnie 30 g (ŻYT) Ser żółty 30 g (BIA)	
			Waga porcji [g]: 730	Waga porcji [g]: 200	Waga porcji [g]: 1 090	Waga porcji [g]: 460	Waga porcji [g]: 150	
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 765,7 Białko ogółem [g] 40,9 Tłuszcz [g] 27,1 Węglowodany ogółem [g] 95,6 Błonnik pokarmowy [g] 12,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,4 suma cukrów prostych [g] 32,4 Sól [g] 1,6 WW [Por] 9,6 Cholesterol [mg] 107,6	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 Cholesterol [mg]	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 764,9 Białko ogółem [g] 50,3 Tłuszcz [g] 18,5 Węglowodany ogółem [g] 105,6 Błonnik pokarmowy [g] 13,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,2 suma cukrów prostych [g] 14,5 Sól [g] 0,6 WW [Por] 10,5 Cholesterol [mg] 114,5	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 566,3 Białko ogółem [g] 21,4 Tłuszcz [g] 30,3 Węglowodany ogółem [g] 57,6 Błonnik pokarmowy [g] 11,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,7 suma cukrów prostych [g] 3,7 Sól [g] 1,3 WW [Por] 5,8 Cholesterol [mg] 70,8	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 132,2 Białko ogółem [g] 6,3 Tłuszcz [g] 5,4 Węglowodany ogółem [g] 15,8 Błonnik pokarmowy [g] 2,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,1 suma cukrów prostych [g] 0,5 Sól [g] 0,3 WW [Por] 1,6 Cholesterol [mg]	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 248,1 Białko ogółem [g] 119,8 Tłuszcz [g] 81,5 Węglowodany ogółem [g] 278,7 Błonnik pokarmowy [g] 40,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,5 suma cukrów prostych [g] 53,9 Sól [g] 3,8 WW [Por] 27,9 Cholesterol [mg] 292,9
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów bezmleczna	Składniki	pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g Owoc 130 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml Szynka staropolska 60 g (MIĘ) Ogórek świeży 130 g	Sok wielowarzywny 200 ml	Zupa zacierkowa z ziemniakami b/m 350 ml (SEL) Gołąbek francuski gotowany 110 g (GLU, MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka colesław 150 g (JAJ) Kompot owocowy 250 ml Sos pomidorowy 50 g (SEL)	pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Szynka włoska 60 g (MIĘ) sałatka wiosenna z koperkiem 130 g	pieczywo żytnie 30 g (ŻYT) Filet kruchy 30 g (MIĘ)	
			Waga porcji [g]: 735	Waga porcji [g]: 200	Waga porcji [g]: 1 090	Waga porcji [g]: 465	Waga porcji [g]: 150	

Jadłospisy w dniu 2025-10-01 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

2025-10-01 środa

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
bezmieczna

Wartość odżywcza w porcji

Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
Wartość energetyczna [kcal] 589,1 Białko ogółem [g] 28,5 Tłuszcz [g] 19,4 Węglowodany ogółem [g] 82,3 Błonnik pokarmowy [g] 14,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,5 suma cukrów prostych [g] 23,7 Sól [g] 1,4 WW [Por] 8,2 Cholesterol [mg] 87,6	Wartość energetyczna [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 Cholesterol [mg]	Wartość energetyczna [kcal] 668,8 Białko ogółem [g] 41,3 Tłuszcz [g] 12,8 Węglowodany ogółem [g] 103,6 Błonnik pokarmowy [g] 13,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,6 suma cukrów prostych [g] 15,7 Sól [g] 0,5 WW [Por] 10,3 Cholesterol [mg] 80,5	Wartość energetyczna [kcal] 566,3 Białko ogółem [g] 21,4 Tłuszcz [g] 30,3 Węglowodany ogółem [g] 57,6 Błonnik pokarmowy [g] 11,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,7 suma cukrów prostych [g] 3,7 Sól [g] 1,3 WW [Por] 5,8 Cholesterol [mg] 70,8	Wartość energetyczna [kcal] 98,1 Białko ogółem [g] 7,5 Tłuszcz [g] 0,9 Węglowodany ogółem [g] 16,4 Błonnik pokarmowy [g] 2,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,2 suma cukrów prostych [g] 0,5 Sól [g] 1 WW [Por] 1,6 Cholesterol [mg]	Wartość energetyczna [kcal] 1 941,3 Białko ogółem [g] 99,6 Tłuszcz [g] 63,6 Węglowodany ogółem [g] 264 Błonnik pokarmowy [g] 42,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,1 suma cukrów prostych [g] 46,4 Sól [g] 4,2 WW [Por] 26,3 Cholesterol [mg] 238,9
Składniki Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (BIA) Kasza kukurydziana na mleku 250 g (BIA) szynka śląska rozdrobniona 60 g (MIE) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Sok wielowarzywny 200 ml	zupa zacierkowa miksowana 350 ml (SEL) pulpety drobiowe rozdrobnione 110 g (MIE) ziemniaki puree 180 g cukinia gotowana rozdrobniona 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos pomidorowy 50 g (SEL)	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml pasta z wędliny z natką pietruszki 110 g (MIE) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Jogurt naturalny 150 g (BIA)	
Waga porcji [g]: 870	Waga porcji [g]: 200	Waga porcji [g]: 1 170	Waga porcji [g]: 425	Waga porcji [g]: 100	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-10-01 środa	Dieta papkowata bez cukru	Wartość energetyczna[kcal] 892 Białko ogółem [g] 43,1 Tłuszcz [g] 29,5 Węglowodany ogółem [g] 116,7 Błonnik pokarmowy [g] 7,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,5 suma cukrów prostych [g] 39,2 Sól [g] 1,6 WW [Por] 11,7 Cholesterol [mg] 116,2	Wartość energetyczna[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 Cholesterol [mg]	Wartość energetyczna[kcal] 675,7 Białko ogółem [g] 54,7 Tłuszcz [g] 10,6 Węglowodany ogółem [g] 92 Błonnik pokarmowy [g] 8,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,7 suma cukrów prostych [g] 6,7 Sól [g] 0,2 WW [Por] 9,1 Cholesterol [mg] 34	Wartość energetyczna[kcal] 541 Białko ogółem [g] 26,7 Tłuszcz [g] 20,8 Węglowodany ogółem [g] 63,9 Błonnik pokarmowy [g] 3,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11 suma cukrów prostych [g] 6,2 Sól [g] 1,2 WW [Por] 6,4 Cholesterol [mg] 81,6	Wartość energetyczna[kcal] 90 Białko ogółem [g] 6,5 Tłuszcz [g] 3 Węglowodany ogółem [g] 9,3 Błonnik pokarmowy [g] Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,8 suma cukrów prostych [g] 6,3 Sól [g] 0,2 WW [Por] 0,9 Cholesterol [mg] 12	Wartość energetyczna[kcal] 2 217,7 Białko ogółem [g] 131,9 Tłuszcz [g] 64,1 Węglowodany ogółem [g] 286 Błonnik pokarmowy [g] 21,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,1 suma cukrów prostych [g] 61,2 Sól [g] 3,2 WW [Por] 28,5 Cholesterol [mg] 243,8
		Składniki					
		zupa mleczna wzmocniona 500 ml (<i>BIA, GLU, JAJ</i>)	Sok wielowarzywny 200 ml	zupa zacierkowa wzmocniona miksowana 500 ml (<i>SEL</i>) Kompot owocowy 250 ml	zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (<i>SEL</i>) herbata z cytryną b/c 250 ml	Jogurt naturalny 150 g (<i>BIA</i>)	
	Dieta płynna wzmocniona bez cukru	Waga porcji [g]: 500	Waga porcji [g]: 200	Waga porcji [g]: 650	Waga porcji [g]: 550	Waga porcji [g]: 100	
		Wartość energetyczna[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 Cholesterol [mg] 433,2	Wartość energetyczna[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 Cholesterol [mg]	Wartość energetyczna[kcal] 522,6 Białko ogółem [g] 21,2 Tłuszcz [g] 21,8 Węglowodany ogółem [g] 62,4 Błonnik pokarmowy [g] 4,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,9 suma cukrów prostych [g] 3,1 Sól [g] 0,2 WW [Por] 6,2 Cholesterol [mg] 48,6	Wartość energetyczna[kcal] 452,5 Białko ogółem [g] 18,8 Tłuszcz [g] 16,1 Węglowodany ogółem [g] 67,5 Błonnik pokarmowy [g] 19,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,3 suma cukrów prostych [g] 18,3 Sól [g] 0,7 WW [Por] 6,8 Cholesterol [mg] 29,1	Wartość energetyczna[kcal] 90 Białko ogółem [g] 6,5 Tłuszcz [g] 3 Węglowodany ogółem [g] 9,3 Błonnik pokarmowy [g] Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,8 suma cukrów prostych [g] 6,3 Sól [g] 0,2 WW [Por] 0,9 Cholesterol [mg] 12	Wartość energetyczna[kcal] 1 744,9 Białko ogółem [g] 78,8 Tłuszcz [g] 72,7 Węglowodany ogółem [g] 206,7 Błonnik pokarmowy [g] 26,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,7 suma cukrów prostych [g] 62,7 Sól [g] 2 WW [Por] 20,7 Cholesterol [mg] 522,9