

Jadłospisy w dniu 2025-10-14 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2025-10-14 wtorek	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Składniki	bułka żytnia 100 g (GLU, ŻYT) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g Owoc 130 g Kakao na mleku 250 ml (BIA) Kefir 150 ml (BIA) Połędwica sopocka 60 g (MIĘ) Sałatka z buraków z oliwą 130 g	twarożek z suszonymi pomidorami 150 g (BIA)	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350 ml (GLU, SEL) Sztuka mięsa gotowana w sosie własnym 110 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z białej kapusty z koperkiem 150 g Kompot owocowy 250 ml	pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml pasta z tuńczyka, jajka i natki 110 g (JAJ, R YB) Ogórek świeży 130 g	pieczywo żytnie 30 g (ŻYT) Filet kruchy 30 g (MIĘ)	
			Waga porcji [g]: 940	Waga porcji [g]: 100	Waga porcji [g]: 1 040	Waga porcji [g]: 555	Waga porcji [g]: 150	
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna [kcal] 826,9 Białko ogółem [g] 38,3 Tłuszcz [g] 32,7 Węglowodany ogółem [g] 104,5 Błonnik pokarmowy [g] 17,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,4 suma cukrów prostych [g] 29,8 Sól [g] 4,1 Cholesterol [mg] 69,9 Sód [mg] 1 076,1	Wartość energetyczna [kcal] 184,5 Białko ogółem [g] 20,9 Tłuszcz [g] 7,7 Węglowodany ogółem [g] 6,7 Błonnik pokarmowy [g] 2,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,3 suma cukrów prostych [g] 3,4 Sól [g] 1,1 Cholesterol [mg] 17,9 Sód [mg] 46,2	Wartość energetyczna [kcal] 896,8 Białko ogółem [g] 56,8 Tłuszcz [g] 20 Węglowodany ogółem [g] 136 Błonnik pokarmowy [g] 26,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,9 suma cukrów prostych [g] 31,5 Sól [g] 1,1 Cholesterol [mg] 121,1 Sód [mg] 456,8	Wartość energetyczna [kcal] 520,2 Białko ogółem [g] 30,1 Tłuszcz [g] 20,7 Węglowodany ogółem [g] 58,4 Błonnik pokarmowy [g] 9,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,5 suma cukrów prostych [g] 4,7 Sól [g] 2,3 Cholesterol [mg] 291,6 Sód [mg] 936	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 Cholesterol [mg] Sód [mg] 137,1	Wartość energetyczna [kcal] 2 526,5 Białko ogółem [g] 153,6 Tłuszcz [g] 82 Węglowodany ogółem [g] 322 Błonnik pokarmowy [g] 59,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,3 suma cukrów prostych [g] 69,9 Sól [g] 9,6 Cholesterol [mg] 500,5 Sód [mg] 2 652,2
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów bezmleczna	Składniki	bułka żytnia 100 g (GLU, ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g Owoc 130 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml Połędwica sopocka 60 g (MIĘ) Sałatka z buraków z oliwą 130 g	Sok warzywny 200 ml (SEL)	Zupa krupnik b/m 350 ml (SEL) Sztuka mięsa gotowana w sosie własnym 110 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z białej kapusty z koperkiem 150 g Kompot owocowy 250 ml	pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml pasta z tuńczyka, jajka i natki 110 g (JAJ, R YB) Ogórek świeży 130 g	pieczywo żytnie 30 g (ŻYT) Filet kruchy 30 g (MIĘ)	
			Waga porcji [g]: 795	Waga porcji [g]: 200	Waga porcji [g]: 1 040	Waga porcji [g]: 560	Waga porcji [g]: 150	

Jadłospisy w dniu 2025-10-14 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

2025-10-14 wtorek	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów bezmleczna			Wartość odżywcza w porcji			Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 688,2 Białko ogółem [g] 27,5 Tłuszcz [g] 25,5 Węglowodany ogółem [g] 88,3 Błonnik pokarmowy [g] 12,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,4 suma cukrów prostych [g] 29,1 Sól [g] 4 Cholesterol [mg] 62,4 Sód [mg] 1 044,6			Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 157,1 Białko ogółem [g] 6,8 Tłuszcz [g] 1,1 Węglowodany ogółem [g] 38,7 Błonnik pokarmowy [g] 16,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,2 suma cukrów prostych [g] 20,9 Sól [g] 0,8 Cholesterol [mg] Sód [mg] 313,8			Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 827,7 Białko ogółem [g] 53,2 Tłuszcz [g] 17,1 Węglowodany ogółem [g] 129,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,8 suma cukrów prostych [g] 35,1 Sól [g] 1,2 Cholesterol [mg] 100,7 Sód [mg] 496,9			Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 520,2 Białko ogółem [g] 30,1 Tłuszcz [g] 20,7 Węglowodany ogółem [g] 58,4 Błonnik pokarmowy [g] 9,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,5 suma cukrów prostych [g] 4,7 Sól [g] 2,3 Cholesterol [mg] 291,6 Sód [mg] 936			Wartość energetyczna[kcal] [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 Cholesterol [mg] Sód [mg] 137,1			Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 291,3 Białko ogółem [g] 125,1 Tłuszcz [g] 65,3 Węglowodany ogółem [g] 331,3 Błonnik pokarmowy [g] 70,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,1 suma cukrów prostych [g] 90,3 Sól [g] 9,3 Cholesterol [mg] 454,7 Sód [mg] 2 928,4		
	Dieta papkowata bez cukru			Składniki			bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (<i>GLU</i>) Masło extra 82% 15 g (<i>BIA</i>) sałata rozdrobniona 10 g Owoc gotowany 130 g Kakao na mleku 250 ml (<i>BIA</i>) Kefir 150 ml (<i>BIA</i>) Twarożek 110 g (<i>BIA</i>) Sałatka z buraków z oliwą rozdo bniona 130 g			twarożek z suszonymi pomidorami 150 g (<i>BIA</i>)			Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350 ml (<i>GLU, SEL</i>) Sztuka mięsa gotowana rozdrobniona 110 g (<i>MIĘ</i>) ziemniaki puree 180 g bukiet warzyw rozdrobnionych 150 g Kompot owocowy 250 ml			Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (<i>GLU</i>) Masło extra 82% 15 g (<i>BIA</i>) sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml pasta z tuńczyka, jajka i natki 110 g (<i>JAJ, RYB</i>) pomidorbs rozdrobniony 130 g			filet kruchy rozdrobniony 30 g (<i>MIĘ</i>) Bułka wrocławska rozdrobniona 30 g (<i>GLU</i>)					
			Waga porcji [g]: 930			Waga porcji [g]: 100			Waga porcji [g]: 1 040			Waga porcji [g]: 495			Waga porcji [g]: 90									

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-10-14 wtorek	Dieta papkowata bez cukru	Wartość odżywcza w porcji	Wartość odżywcza w porcji	Wartość odżywcza w porcji	Wartość odżywcza w porcji	Wartość odżywcza w porcji	Wartość odżywcza w porcji
		Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 916,3 Białko ogółem [g] 43,9 Tłuszcz [g] 36,7 Węglowodany ogółem [g] 115,9 Błonnik pokarmowy [g] 15,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14 suma cukrów prostych [g] 35,1 Sól [g] 1,4 Cholesterol [mg] 63,4 Sód [mg] 568,5	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 184,5 Białko ogółem [g] 20,9 Tłuszcz [g] 7,7 Węglowodany ogółem [g] 6,7 Błonnik pokarmowy [g] 2,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,3 suma cukrów prostych [g] 3,4 Sól [g] 1,1 Cholesterol [mg] 17,9 Sód [mg] 46,2	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 932,3 Białko ogółem [g] 61,1 Tłuszcz [g] 20,4 Węglowodany ogółem [g] 140,9 Błonnik pokarmowy [g] 30,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,9 suma cukrów prostych [g] 30,9 Sól [g] 1,3 Cholesterol [mg] 121,1 Sód [mg] 528,5	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 587,5 Białko ogółem [g] 32,1 Tłuszcz [g] 23,5 Węglowodany ogółem [g] 64,1 Błonnik pokarmowy [g] 3,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,3 suma cukrów prostych [g] 6,1 Sól [g] 2,2 Cholesterol [mg] 291,6 Sód [mg] 873,1	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 118,2 Białko ogółem [g] 8,1 Tłuszcz [g] 1,7 Węglowodany ogółem [g] 18 Błonnik pokarmowy [g] 0,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,5 suma cukrów prostych [g] 0,6 Sól [g] 1 Cholesterol [mg] Sód [mg] 120,6	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 738,8 Białko ogółem [g] 166,1 Tłuszcz [g] 90 Węglowodany ogółem [g] 345,6 Błonnik pokarmowy [g] 51,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36 suma cukrów prostych [g] 76,1 Sól [g] 7 Cholesterol [mg] 494 Sód [mg] 2 136,9
	Dieta płynna wzmocniona bez cukru	Składniki	Składniki	Składniki	Składniki	Składniki	
		Waga porcji [g]: 500 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 Cholesterol [mg] 433,2 Sód [mg] 346,2	Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 184,5 Białko ogółem [g] 20,9 Tłuszcz [g] 7,7 Węglowodany ogółem [g] 6,7 Błonnik pokarmowy [g] 2,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,3 suma cukrów prostych [g] 3,4 Sól [g] 1,1 Cholesterol [mg] 17,9 Sód [mg] 46,2	Waga porcji [g]: 650 Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 309,2 Białko ogółem [g] 11,1 Tłuszcz [g] 4,6 Węglowodany ogółem [g] 59,5 Błonnik pokarmowy [g] 7,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,2 suma cukrów prostych [g] 5,4 Sól [g] 0,2 Cholesterol [mg] 20,4 Sód [mg] 95,7	Waga porcji [g]: 550 Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 526 Białko ogółem [g] 19 Tłuszcz [g] 24,2 Węglowodany ogółem [g] 67,6 Błonnik pokarmowy [g] 19,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,3 suma cukrów prostych [g] 18,4 Sól [g] 0,7 Cholesterol [mg] Sód [mg] 0,6	Waga porcji [g]: 50 Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 204 Białko ogółem [g] 16 Tłuszcz [g] 12 Węglowodany ogółem [g] 197,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,4 suma cukrów prostych [g] 59,4 Sól [g] 3 Cholesterol [mg] 471,5 Sód [mg] 488,7	