

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-11-05 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) Jogurt 150 ml (BIA) pasta z jajka z natką pietruszki 110 g (BIA, JAJ, GOR) Pomidor 130 g	Sok pomidorowy 200 ml	Zupa fasolowa 350 g (SEL) Sztuka mięsa gotowana w sosie własnym 110 g (MIĘ) Kasza gryczana gotowana 170 g Kompot owocowy 250 ml Surówka z pora i jabłka 150 g Sos pieczeniowy 50 g	pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml szynka wiejska 60 g (MIĘ) Sałatka jarzynowa 130 g (JAJ, SEL)	pieczywo żytnie 30 g (ŻYT) Ser żółty 30 g (BIA)	
			Waga porcji [g]: 870	Waga porcji [g]: 200	Waga porcji [g]: 1 090	Waga porcji [g]: 740	Waga porcji [g]: 150	
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 933,2 Białko ogółem [g] 44,5 Tłuszcz [g] 35,1 Węglowodany ogółem [g] 110,4 Błonnik pokarmowy [g] 16,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,1 suma cukrów prostych [g] 41,5 Sól [g] 5,7 Cholesterol [mg] 585,2 Sód [mg] 2 290,2	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] Cholesterol [mg] Sód [mg] 8	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 937,3 Białko ogółem [g] 63,1 Tłuszcz [g] 23,8 Węglowodany ogółem [g] 129,2 Błonnik pokarmowy [g] 23,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,1 suma cukrów prostych [g] 30 Sól [g] 0,7 Cholesterol [mg] 121,1 Sód [mg] 264,7	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 471,7 Białko ogółem [g] 19,7 Tłuszcz [g] 16,6 Węglowodany ogółem [g] 67,8 Błonnik pokarmowy [g] 14,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,4 suma cukrów prostych [g] 10,3 Sól [g] 3,1 Cholesterol [mg] 37,2 Sód [mg] 544,7	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 Cholesterol [mg] Sód [mg] 137,1	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 493,4 Białko ogółem [g] 134,5 Tłuszcz [g] 81,1 Węglowodany ogółem [g] 327,3 Błonnik pokarmowy [g] 58,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,8 suma cukrów prostych [g] 85,1 Sól [g] 9,8 Cholesterol [mg] 743,5 Sód [mg] 3 244,7
	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 Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Pomidor 130 g		Zupa fasolowa 350 g (SEL) Sztuka mięsa gotowana w sosie własnym 110 g (MIĘ) Kompot owocowy 250 ml Surówka z pora i jabłka 150 g Kasza gryczana gotowana 170 g Sos pieczeniowy 50 g	pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml szynka wiejska 60 g (MIĘ) Sałatka jarzynowa 130 g (JAJ, SEL)	Kisiel owocowy 200 ml	
		Waga porcji [g]: 776		Waga porcji [g]: 1 090	Waga porcji [g]: 745	Waga porcji [g]: 200		

Jadłospisy w dniu 2025-11-05 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-11-05 środa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów beznmleczna	Wartość odżywcza w porcji Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 652,9 Białko ogółem [g] 23,6 Tłuszcz [g] 25,4 Węglowodany ogółem [g] 91,5 Błonnik pokarmowy [g] 17,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,8 suma cukrów prostych [g] 30,4 Sól [g] 1,6 Cholesterol [mg] 397,2 Sód [mg] 640		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 937,3 Białko ogółem [g] 63,1 Tłuszcz [g] 23,8 Węglowodany ogółem [g] 129,2 Błonnik pokarmowy [g] 23,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,1 suma cukrów prostych [g] 30 Sól [g] 0,7 Cholesterol [mg] 121,1 Sód [mg] 264,7	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 471,7 Białko ogółem [g] 19,7 Tłuszcz [g] 16,6 Węglowodany ogółem [g] 67,8 Błonnik pokarmowy [g] 14,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,4 suma cukrów prostych [g] 10,3 Sól [g] 3,1 Cholesterol [mg] 37,2 Sód [mg] 544,7	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 37,1 Białko ogółem [g] Tłuszcz [g] Węglowodany ogółem [g] 9,3 Błonnik pokarmowy [g] Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] suma cukrów prostych [g] 6,4 Sól [g] Cholesterol [mg] Sód [mg] 8	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 099 Białko ogółem [g] 106,4 Tłuszcz [g] 65,8 Węglowodany ogółem [g] 297,8 Błonnik pokarmowy [g] 55,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,3 suma cukrów prostych [g] 77,1 Sól [g] 5,4 Cholesterol [mg] 555,5 Sód [mg] 1 457,4
	Dieta papkowata bez cukru	Składniki bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) sałata rozdrobniona 10 g Mus owocowy 150 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (BIA) Jogurt 150 ml (BIA) pasta z jajka z natką pietruszki 110 g (BIA, JAJ, GOR) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Sok pomidorowy 200 ml	zupa szpinakowa z ryżem zmiększana 350 ml (SEL) Sztuka mięsa gotowana rozdrobniona 110 g (MIĘ) 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 szynka wiejska rozdrobniona 60 g (MIĘ) Warzywa pieczone rozdrobnione 150 g	Jogurtowocowy 150 ml (BIA)	
		Waga porcji [g]: 750	Waga porcji [g]: 200	Waga porcji [g]: 1 090	Waga porcji [g]: 420	Waga porcji [g]: 100	

strona 3 z 3