

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2025-10-08 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 naturalny 150 g (BIA) twarożek z koperkiem 110 g (BIA) Papryka 130 g	Sok pomidorowy 200 ml	Zupa krem z dyni 350 ml (BIA, SEL) Schab pieczony 110 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g ćwikła 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 szynka wiejska 60 g (MIĘ) sałatka warzywna z sosem koperkowym 130 g	pieczywo żytnie 30 g (ŻYT) twaróg (ser biały) 60 g (BIA)	
			Waga porcji [g]: 730	Waga porcji [g]: 200	Waga porcji [g]: 960	Waga porcji [g]: 460	Waga porcji [g]: 130	
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 831,7 Białko ogółem [g] 44,5 Tłuszcz [g] 28,6 Węglowodany ogółem [g] 106,4 Błonnik pokarmowy [g] 14,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,6 suma cukrów prostych [g] 45,8 Sól [g] 1,8 Cholesterol [mg] 87,9 Sód [mg] 723,3	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] 552,1 Białko ogółem [g] 47,6 Tłuszcz [g] 9,5 Węglowodany ogółem [g] 75,7 Błonnik pokarmowy [g] 11 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4 suma cukrów prostych [g] 13,7 Sól [g] 0,6 Cholesterol [mg] 74,9 Sód [mg] 247,2	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 557 Białko ogółem [g] 19 Tłuszcz [g] 29,5 Węglowodany ogółem [g] 59,2 Błonnik pokarmowy [g] 11 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,2 suma cukrów prostych [g] 5,2 Sól [g] 2,9 Cholesterol [mg] 37,2 Sód [mg] 467,6	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 120,9 Białko ogółem [g] 9,3 Tłuszcz [g] 2,4 Węglowodany ogółem [g] 16,8 Błonnik pokarmowy [g] 2,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,2 suma cukrów prostych [g] 1,8 Sól [g] 0,4 Cholesterol [mg] 6,8 Sód [mg] 154,7	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2080,7 Białko ogółem [g] 121,3 Tłuszcz [g] 70,2 Węglowodany ogółem [g] 262,2 Błonnik pokarmowy [g] 40,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,1 suma cukrów prostych [g] 69,3 Sól [g] 5,7 Cholesterol [mg] 206,8 Sód [mg] 1600,8
	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 parówki drobiowe 120 g Papryka 130 g	Sok pomidorowy 200 ml	Zupa krem z dyni b/m 350 ml (SEL) Schab pieczony 110 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g ćwikła 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 szynka wiejska 60 g (MIĘ) sałatka warzywna z sosem koperkowym 130 g	Mus owocowy 150 g	
		Waga porcji [g]: 805	Waga porcji [g]: 200	Waga porcji [g]: 960	Waga porcji [g]: 465	Waga porcji [g]: 150		

Jadłospisy w dniu 2025-10-08 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

2025-10-08 środa		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów bezmleczna		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
			Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 819 Białko ogółem [g] 23,3 Tłuszcz [g] 43,7 Węglowodany ogółem [g] 91,4 Błonnik pokarmowy [g] 16,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,1 suma cukrów prostych [g] 27,4 Sól [g] 2,9 Cholesterol [mg] 118,5 Sód [mg] 1 161,9	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] 719,1 Białko ogółem [g] 52,7 Tłuszcz [g] 8,3 Węglowodany ogółem [g] 119,6 Błonnik pokarmowy [g] 17,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3 suma cukrów prostych [g] 19,8 Sól [g] 0,8 Cholesterol [mg] 69,3 Sód [mg] 330,3	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 557 Białko ogółem [g] 19 Tłuszcz [g] 29,5 Węglowodany ogółem [g] 59,2 Błonnik pokarmowy [g] 11 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,2 suma cukrów prostych [g] 5,2 Sól [g] 2,9 Cholesterol [mg] 37,2 Sód [mg] 467,6	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 40 Białko ogółem [g] 0,3 Tłuszcz [g] 0,3 Węglowodany ogółem [g] 9,7 Błonnik pokarmowy [g] 1,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] suma cukrów prostych [g] 7,8 Sól [g] Cholesterol [mg] Sód [mg] 1,6	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 154,1 Białko ogółem [g] 96,2 Tłuszcz [g] 82 Węglowodany ogółem [g] 284 Błonnik pokarmowy [g] 47,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,4 suma cukrów prostych [g] 63 Sól [g] 6,6 Cholesterol [mg] 225 Sód [mg] 1 969,4
		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) Kasza jęczmienna na mleku 250 g (BIA, GLU) Twarożek 110 g (BIA) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Sok pomidorowy 200 ml	Zupa krem z dyni 350 ml (BIA, SEL) bitka schabowa rozdrobniona 110 g (MIĘ) ziemniaki puree 180 g buraczki przetarte 150 g (GLU) Kompot owocowy 250 ml	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 gotowane 130 g	Twarożek 60 g (BIA) Bułka wrocławska rozdrobniona 30 g (GLU)	
				Waga porcji [g]: 940	Waga porcji [g]: 200	Waga porcji [g]: 1 040	Waga porcji [g]: 420	Waga porcji [g]: 130	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-10-08 środa	Dieta papkowata bez cukru	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 903,1 Białko ogółem [g] 45,4 Tłuszcz [g] 31 Węglowodany ogółem [g] 114,4 Błonnik pokarmowy [g] 6,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,3 suma cukrów prostych [g] 36,7 Sól [g] 1,6 Cholesterol [mg] 87,3 Sód [mg] 642,8	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] 598,8 Białko ogółem [g] 38,9 Tłuszcz [g] 8,7 Węglowodany ogółem [g] 99,1 Błonnik pokarmowy [g] 14,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,7 suma cukrów prostych [g] 24,3 Sól [g] 0,7 Cholesterol [mg] 53 Sód [mg] 294,6	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 515,8 Białko ogółem [g] 21,6 Tłuszcz [g] 19,2 Węglowodany ogółem [g] 66,8 Błonnik pokarmowy [g] 5,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,2 suma cukrów prostych [g] 7,1 Sól [g] 2,8 Cholesterol [mg] 37,2 Sód [mg] 442,7	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 167,4 Białko ogółem [g] 13,6 Tłuszcz [g] 4,1 Węglowodany ogółem [g] 19,2 Błonnik pokarmowy [g] 0,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2 suma cukrów prostych [g] 2,5 Sól [g] 0,4 Cholesterol [mg] 10,2 Sód [mg] 147	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 204,1 Białko ogółem [g] 120,4 Tłuszcz [g] 63,2 Węglowodany ogółem [g] 303,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,3 suma cukrów prostych [g] 73,4 Sól [g] 5,5 Cholesterol [mg] 187,7 Sód [mg] 1535,1
	Dieta płynna wzmocniona bez cukru	Wartość odżywcza w porcji Składniki zupa mleczna wzmocniona 500 ml (BIA, GLU, JAJ) 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	Wartość odżywcza w porcji Sok pomidorowy 200 ml Waga porcji [g]: 200 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 odżywcza w porcji Zupa krem z dyni wzmocniona 500 ml (BIA, MIE, SEL) Kompot owocowy 250 ml Waga porcji [g]: 800 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 383,6 Białko ogółem [g] 37 Tłuszcz [g] 9,6 Węglowodany ogółem [g] 40,5 Błonnik pokarmowy [g] 7,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,3 suma cukrów prostych [g] 8,7 Sól [g] 0,3 Cholesterol [mg] 16,8 Sód [mg] 122,9	Wartość odżywcza w porcji Zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (BIA, SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml 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	Wartość odżywcza w porcji Jogurt naturalny 200 g (BIA) Waga porcji [g]: 100 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 120 Białko ogółem [g] 8,6 Tłuszcz [g] 4 Węglowodany ogółem [g] 12,4 Błonnik pokarmowy [g] Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,4 suma cukrów prostych [g] 8,4 Sól [g] 0,3 Cholesterol [mg] 16 Sód [mg] 126	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 709,4 Białko ogółem [g] 96,9 Tłuszcz [g] 69,6 Węglowodany ogółem [g] 188 Błonnik pokarmowy [g] 28,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,7 suma cukrów prostych [g] 70,5 Sól [g] 2,2 Cholesterol [mg] 466 Sód [mg] 603,7