

Jadłospisy w dniu 2025-11-10 CZERNAKOWSKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2025-11-10 poniedziałek	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Składniki	pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Sałata 10 g Owoc 130 g Kakao na mleku 250 ml (BIA) Kefir 150 ml (BIA) Kiełbasa 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 z marchewki 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos jasny 50 g (BIA, GLU)	pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Twarożek 110 g (BIA) Pomidor 130 g	pieczywo żytnie 30 g (ŻYT) Ser biały 60 g (BIA)	
		Waga porcji [g]: 1 045	Waga porcji [g]: 200	Waga porcji [g]: 1 090	Waga porcji [g]: 535	Waga porcji [g]: 190		
	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 885,6 Białko ogółem [g] 44,7 Tłuszcz [g] 38,1 Węglowodany ogółem [g] 108,4 Błonnik pokarmowy [g] 22,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,1 suma cukrów prostych [g] 31,2 Sól [g] 3,7 Cholesterol [mg] 116,7 Sód [mg] 1 490,7	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] 733,5 Białko ogółem [g] 49,2 Tłuszcz [g] 23,6 Węglowodany ogółem [g] 87 Błonnik pokarmowy [g] 16,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,1 suma cukrów prostych [g] 15,7 Sól [g] 0,6 Cholesterol [mg] 12,4 Sód [mg] 222,4	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 554,4 Białko ogółem [g] 29,9 Tłuszcz [g] 20 Węglowodany ogółem [g] 70,5 Błonnik pokarmowy [g] 12,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,8 suma cukrów prostych [g] 14,9 Sól [g] 1,3 Cholesterol [mg] 55,9 Sód [mg] 534,2	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 Cholesterol [mg] 10,2 Sód [mg] 163,5	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 339,8 Białko ogółem [g] 137,7 Tłuszcz [g] 85,2 Węglowodany ogółem [g] 287,6 Błonnik pokarmowy [g] 55,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,9 suma cukrów prostych [g] 67 Sól [g] 6 Cholesterol [mg] 195,2 Sód [mg] 2 418,8	
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów bezmleczna	Składniki	Sok pomidorowy 200 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami 350 g (SEL) Pulpety drobiowe gotowane 110 g (MIE) Kasza gryczana gotowana 180 g Surówka z marchewki 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos jasny b/m 50 g (GLU)	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 Kiełbasa podwawelska na ciepło 120 g Pomidor 130 g	Sok warzywny 200 ml (SEL)		
		Waga porcji [g]: 885	Waga porcji [g]: 200	Waga porcji [g]: 1 090	Waga porcji [g]: 535	Waga porcji [g]: 200		

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-11-10 poniedziałek	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów bezmleczna	Wartość odżywcza w porcji Wartość energetyczna[kcal] 746,9 Białko ogółem [g] 33,9 Tłuszcz [g] 30,9 Węglowodany ogółem [g] 92,2 Błonnik pokarmowy [g] 17,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15 suma cukrów prostych [g] 30,5 Sól [g] 3,6 Cholesterol [mg] 109,2 Sód [mg] 1459	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] Cholesterol [mg] Sód [mg] 8	Wartość energetyczna[kcal] 733,5 Białko ogółem [g] 49,2 Tłuszcz [g] 23,6 Węglowodany ogółem [g] 87 Błonnik pokarmowy [g] 16,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,1 suma cukrów prostych [g] 15,7 Sól [g] 0,6 Cholesterol [mg] 12,4 Sód [mg] 222,4	Wartość energetyczna[kcal] 554,4 Białko ogółem [g] 29,9 Tłuszcz [g] 20 Węglowodany ogółem [g] 70,5 Błonnik pokarmowy [g] 12,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,8 suma cukrów prostych [g] 14,9 Sól [g] 1,3 Cholesterol [mg] 55,9 Sód [mg] 534,2	Wartość energetyczna[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] 2210,9 Białko ogółem [g] 120,7 Tłuszcz [g] 75,8 Węglowodany ogółem [g] 292,5 Błonnik pokarmowy [g] 64,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,2 suma cukrów prostych [g] 84,8 Sól [g] 6,3 Cholesterol [mg] 177,5 Sód [mg] 2537,4
	Dieta papkowata bez cukru	Składniki Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) sałata rozdrobniona 10 g Mus owocowy 150 g Kakao na mleku 250 ml (BIA) Płatki jaglane na mleku 250 ml (BIA) Pasta z twarogu i szynki 60 g (BIA, MIĘ) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Sok pomidorowy 200 ml	zupa brokułowa z ziemniakami przetarta 350 g (SEL) pulpety drobiowe rozdrobnione 110 g (MIĘ) ziemniaki puree 180 g marchewka gotowana rozdrobniona 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos jasny 50 g (BIA, GLU)	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Twarożek 110 g (BIA) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Jogurt 1 szt (BIA)	
		Waga porcji [g]: 1055	Waga porcji [g]: 200	Waga porcji [g]: 1090	Waga porcji [g]: 395	Waga porcji [g]: 1	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-11-10 poniedziałek	Dieta papkowata bez cukru	Wartość energetyczna[kcal] 742,9 Białko ogółem [g] 32,6 Tłuszcz [g] 27,9 Węglowodany ogółem [g] 103,7 Błonnik pokarmowy [g] 12,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14 suma cukrów prostych [g] 28,4 Sól [g] 1,4 Cholesterol [mg] 67,1 Sód [mg] 559,4	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] Cholesterol [mg] Sód [mg] 8	Wartość energetyczna[kcal] 677,3 Białko ogółem [g] 49,8 Tłuszcz [g] 9,7 Węglowodany ogółem [g] 104,6 Błonnik pokarmowy [g] 18,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3 suma cukrów prostych [g] 18,9 Sól [g] 0,6 Cholesterol [mg] 12,4 Sód [mg] 227,1	Wartość energetyczna[kcal] 582,7 Białko ogółem [g] 30,1 Tłuszcz [g] 22,3 Węglowodany ogółem [g] 67,6 Błonnik pokarmowy [g] 3,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,5 suma cukrów prostych [g] 9,6 Sól [g] 1,2 Cholesterol [mg] 55,9 Sód [mg] 463,2	Wartość energetyczna[kcal] 60 Białko ogółem [g] 4,3 Tłuszcz [g] Węglowodany ogółem [g] 6,2 Błonnik pokarmowy [g] Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] suma cukrów prostych [g] 1 Sól [g] Cholesterol [mg] Sód [mg]	Wartość energetyczna[kcal] 2 081,9 Białko ogółem [g] 117,7 Tłuszcz [g] 60,1 Węglowodany ogółem [g] 286,2 Błonnik pokarmowy [g] 36 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,6 suma cukrów prostych [g] 60,7 Sól [g] 3,2 Cholesterol [mg] 135,4 Sód [mg] 1 257,7
	Dieta płynna wzmocniona bez cukru	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 Cholesterol [mg] 433,2 Sód [mg] 346,2	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] Cholesterol [mg] Sód [mg] 8	Wartość energetyczna[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 Cholesterol [mg] Sód [mg] 127	Wartość energetyczna[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 Cholesterol [mg] 19,4 Sód [mg] 169,3	Wartość energetyczna[kcal] 60 Białko ogółem [g] 4,3 Tłuszcz [g] Węglowodany ogółem [g] 6,2 Błonnik pokarmowy [g] Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] suma cukrów prostych [g] 1 Sól [g] Cholesterol [mg] Sód [mg]	Wartość energetyczna[kcal] 1 671 Białko ogółem [g] 64,6 Tłuszcz [g] 63,1 Węglowodany ogółem [g] 220,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,1 suma cukrów prostych [g] 59 Sól [g] 1,6 Cholesterol [mg] 452,6 Sód [mg] 650,5
	Składniki	zupa mleczna wzmocniona 500 ml (BIA, GLU, JAJ)	Sok pomidorowy 200 ml	zupa brokułowa z ziemniakami wzmocniona 500 g (SEL) Kompot owocowy 250 ml	zupa kalafiorowa z ryżem wzmocniona 500 ml (SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Jogurt 1 szt (BIA)	
		Waga porcji [g]: 500	Waga porcji [g]: 200	Waga porcji [g]: 650	Waga porcji [g]: 550	Waga porcji [g]: 1	