

Jadłospisy w dniu 2025-11-12 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2025-11-12 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) Bigos domowy 350 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g 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]: 1 070	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 Cholesterol [mg] 107,6 Sód [mg] 644,9	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] 1 084 Białko ogółem [g] 92,2 Tłuszcz [g] 35,1 Węglowodany ogółem [g] 109,8 Błonnik pokarmowy [g] 22,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,5 suma cukrów prostych [g] 6,2 Sól [g] 5,2 Cholesterol [mg] 226,2 Sód [mg] 2 085,3	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 Cholesterol [mg] 70,8 Sód [mg] 500,1	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] 2 567,2 Białko ogółem [g] 161,7 Tłuszcz [g] 98,1 Węglowodany ogółem [g] 282,9 Błonnik pokarmowy [g] 49,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,8 suma cukrów prostych [g] 45,6 Sól [g] 8,4 Cholesterol [mg] 404,6 Sód [mg] 3 375,4	
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów bezmleczna	Składniki	Sok wielowarzywny 200 ml	Zupa zacierkowa z ziemniakami b/m 350 ml (SEL) Bigos domowy 350 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g 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 Sok wielowarzywny 250 ml Szynka staropolska 60 g (MIĘ) Ogórek świeży 130 g	pieczywo żytnie 30 g (ŻYT) Filet kruchy 30 g (MIĘ)		
		Waga porcji [g]: 735	Waga porcji [g]: 200	Waga porcji [g]: 1 070	Waga porcji [g]: 465	Waga porcji [g]: 150		

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-11-12 środa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów bezmleczna	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 Cholesterol [mg] 87,6 Sód [mg] 542,2	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] 987,9 Białko ogółem [g] 83,3 Tłuszcz [g] 29,4 Węglowodany ogółem [g] 107,7 Błonnik pokarmowy [g] 22,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,9 suma cukrów prostych [g] 7,3 Sól [g] 5,2 Cholesterol [mg] 192,2 Sód [mg] 2079,8	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 Cholesterol [mg] 70,8 Sód [mg] 500,1	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] 137,1	Wartość energetyczna[kcal] 2260,4 Białko ogółem [g] 141,6 Tłuszcz [g] 80,2 Węglowodany ogółem [g] 268,1 Błonnik pokarmowy [g] 51,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,4 suma cukrów prostych [g] 38 Sól [g] 8,9 Cholesterol [mg] 350,6 Sód [mg] 3267,2
	Dieta papkowata bez cukru	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 staropolska rozdrobniona 60 g (MIĘ) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Sok wielowarzywny 200 ml	zupa zacierkowa miksowana 350 ml (SEL) pulpety drobiowe rozdrobnione 110 g (MIĘ) 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 zwędliny z natką pietruszki 110 g (MIĘ) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Jogurt naturalny 150 g (BIA)	
		Waga porcji [g]: 870	Waga porcji [g]: 200	Waga porcji [g]: 1170	Waga porcji [g]: 425	Waga porcji [g]: 100	

Jadłospisy w dniu 2025-11-12 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-11-12 środa	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] 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 Cholesterol [mg] 116,2 Sód [mg] 630,6	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] Cholesterol [mg] Sód [mg] 8	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 Cholesterol [mg] 34 Sód [mg] 76,1	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 Cholesterol [mg] 81,6 Sód [mg] 461,6	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 Cholesterol [mg] 12 Sód [mg] 94,5	Wartość energetyczna[kcal] 2 217,9 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 Cholesterol [mg] 243,8 Sód [mg] 1 270,8
	Dieta płynna wzmocniona bez cukru	Składniki	Składniki	Składniki	Składniki	Składniki	Składniki
		zupa mleczna wzmocniona 500 ml (<i>BIA, GLU, JAJ</i>)	Sok wielowarzywny 200 ml	zupa zacierkowa wzmocniona mikсовana 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>)	
		Waga porcji [g]: 500	Waga porcji [g]: 200	Waga porcji [g]: 650	Waga porcji [g]: 550	Waga porcji [g]: 100	
		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] 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] 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 Cholesterol [mg] 48,6 Sód [mg] 85,7	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 Cholesterol [mg] 29,1 Sód [mg] 286,8	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 Cholesterol [mg] 12 Sód [mg] 94,5	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 Cholesterol [mg] 522,9 Sód [mg] 821,2