

Jadłospisy w dniu 2025-11-18 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2025-11-18 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) Szynka staropolska 60 g (MIĘ) Sałatka z buraków z oliwą 130 g	Serek naturalny 150 g (BIA)	Zupa grochowa 350 ml (SEL, ROŚ) Naleśniki z serem bez cukru (2 szt) 300 g (BIA, GLU, JAJ) Jogurt naturalny 50 g (BIA) Jabłko 1 szt 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 Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Ogórek małosolny 130 g	pieczywo żytnie 30 g (ŻYT) Polędwica sopočka 30 g (MIĘ)	
			Waga porcji [g]: 940	Waga porcji [g]: 30	Waga porcji [g]: 1 001	Waga porcji [g]: 371	Waga porcji [g]: 140	
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 856,9 Białko ogółem [g] 44,8 Tłuszcz [g] 34 Węglowodany ogółem [g] 102,5 Błonnik pokarmowy [g] 17,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,1 suma cukrów prostych [g] 29,8 Sól [g] 1,8 Cholesterol [mg] 95,1 Sód [mg] 169,8	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 99 Białko ogółem [g] 14 Tłuszcz [g] 3,5 Węglowodany ogółem [g] 2,8 Błonnik pokarmowy [g] Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,1 suma cukrów prostych [g] 2,4 Sól [g] 0,1 Cholesterol [mg] 12,8 Sód [mg] 33	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 935 Białko ogółem [g] 53,8 Tłuszcz [g] 18,2 Węglowodany ogółem [g] 144,6 Błonnik pokarmowy [g] 20,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6 suma cukrów prostych [g] 39,1 Sól [g] 0,9 Cholesterol [mg] 446,6 Sód [mg] 371,5	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 643 Białko ogółem [g] 32,2 Tłuszcz [g] 33,8 Węglowodany ogółem [g] 57,1 Błonnik pokarmowy [g] 9,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,5 suma cukrów prostych [g] 2,3 Sól [g] 1,9 Cholesterol [mg] 757,2 Sód [mg] 741,8	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 110,7 Białko ogółem [g] 8,2 Tłuszcz [g] 2 Węglowodany ogółem [g] 16,4 Błonnik pokarmowy [g] 2,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,7 suma cukrów prostych [g] 0,5 Sól [g] 1,5 Cholesterol [mg] 12,6 Sód [mg] 615,9	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 644,6 Białko ogółem [g] 153 Tłuszcz [g] 91,5 Węglowodany ogółem [g] 323,4 Błonnik pokarmowy [g] 50,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,4 suma cukrów prostych [g] 74,1 Sól [g] 6,2 Cholesterol [mg] 1 324,3 Sód [mg] 1 932
	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 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml Szynka staropolska 60 g (MIĘ) Sałatka z buraków z oliwą 130 g	Kisiel owocowy 200 ml	Zupa grochowa 350 ml (SEL, ROŚ) Łopatka duszona w sosie własnym 110 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Brokuł gotowany na parze z oliwą 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 Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Ogórek małosolny 130 g	pieczywo żytnie 30 g (ŻYT) Polędwica sopočka 30 g (MIĘ)	
			Waga porcji [g]: 895	Waga porcji [g]: 200	Waga porcji [g]: 1 040	Waga porcji [g]: 376	Waga porcji [g]: 140	

Jadłospisy w dniu 2025-11-18 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

2025-11-18 wtorek	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów beznmleczna		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] 713,2 Białko ogółem [g] 34 Tłuszcz [g] 26,8 Węglowodany ogółem [g] 85,1 Błonnik pokarmowy [g] 12,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11 suma cukrów prostych [g] 28,7 Sól [g] 1,8 Cholesterol [mg] 87,6 Sód [mg] 146,8	Wartość energetyczna[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] 902,9 Białko ogółem [g] 55,7 Tłuszcz [g] 26,9 Węglowodany ogółem [g] 120,1 Błonnik pokarmowy [g] 21,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,9 suma cukrów prostych [g] 12,3 Sól [g] 0,5 Cholesterol [mg] 87,2 Sód [mg] 207	Wartość energetyczna[kcal] 643 Białko ogółem [g] 32,2 Tłuszcz [g] 33,8 Węglowodany ogółem [g] 57,1 Błonnik pokarmowy [g] 9,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,5 suma cukrów prostych [g] 2,3 Sól [g] 1,9 Cholesterol [mg] 757,2 Sód [mg] 741,8	Wartość energetyczna[kcal] 110,7 Białko ogółem [g] 8,2 Tłuszcz [g] 2 Węglowodany ogółem [g] 16,4 Błonnik pokarmowy [g] 2,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,7 suma cukrów prostych [g] 0,5 Sól [g] 1,5 Cholesterol [mg] 12,6 Sód [mg] 615,9	Wartość energetyczna[kcal] 2 406,9 Białko ogółem [g] 130,1 Tłuszcz [g] 89,5 Węglowodany ogółem [g] 288 Błonnik pokarmowy [g] 46,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,1 suma cukrów prostych [g] 50,2 Sól [g] 5,7 Cholesterol [mg] 944,6 Sód [mg] 1 719,5
		Składniki	bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) sałata rozdrobniona 10 g Mus owocowy 150 g Kakao na mleku 250 ml (BIA) Kefir 150 ml (BIA) pasta zwędliny z natką pietruszki 110 g (MIĘ) Sałatka z buraków z oliwą rozdrobniona 130 g	Serek naturalny 150 g (BIA)	Zupa grysikowa zniksowana 350 ml (GLU, SEL) Łopatka duszona w warzywach zmielona 110 g (MIĘ) ziemniaki puree 180 g brokuł gotowany rozdrobniony 150 g 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 jajko gotowane rozdrobnione 2 szt (JAJ) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Galaretkawieśniowa 200 g	
			Waga porcji [g]: 985	Waga porcji [g]: 30	Waga porcji [g]: 1 040	Waga porcji [g]: 301	Waga porcji [g]: 100	

Jadłospisy w dniu 2025-11-18 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-11-18 wtorek	Dieta papkowata bez cukru	Wartość energetyczna[kcal] 834,6 Białko ogółem [g] 40,2 Tłuszcz [g] 35 Węglowodany ogółem [g] 102,6 Błonnik pokarmowy [g] 13,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,5 suma cukrów prostych [g] 23,9 Sól [g] 1,4 Cholesterol [mg] 89,1 Sód [mg] 565,4	Wartość energetyczna[kcal] 99 Białko ogółem [g] 14 Tłuszcz [g] 3,5 Węglowodany ogółem [g] 2,8 Błonnik pokarmowy [g] Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,1 suma cukrów prostych [g] 2,4 Sól [g] 0,1 Cholesterol [mg] 12,8 Sód [mg] 33	Wartość energetyczna[kcal] 936,1 Białko ogółem [g] 80,8 Tłuszcz [g] 29,2 Węglowodany ogółem [g] 96 Błonnik pokarmowy [g] 17 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,4 suma cukrów prostych [g] 15,1 Sól [g] 0,7 Cholesterol [mg] 188,2 Sód [mg] 271,1	Wartość energetyczna[kcal] 717,5 Białko ogółem [g] 34,5 Tłuszcz [g] 36,5 Węglowodany ogółem [g] 64,7 Błonnik pokarmowy [g] 3,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,4 suma cukrów prostych [g] 6,1 Sól [g] 1,7 Cholesterol [mg] 757,2 Sód [mg] 696,8	Wartość energetyczna[kcal] 39,4 Białko ogółem [g] 3,7 Tłuszcz [g] 2,7 Węglowodany ogółem [g] 0,2 Błonnik pokarmowy [g] 0,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,9 suma cukrów prostych [g] 0,1 Sól [g] 0,1 Cholesterol [mg] 9,8 Sód [mg] 26,8	Wartość energetyczna[kcal] 2 626,6 Białko ogółem [g] 173,2 Tłuszcz [g] 106,9 Węglowodany ogółem [g] 266,3 Błonnik pokarmowy [g] 34,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,3 suma cukrów prostych [g] 47,6 Sól [g] 4 Cholesterol [mg] 1 057,1 Sód [mg] 1 593,1
	Dieta płynna wzmocniona bez cukru	Składniki	zupa mleczna wzmocniona 500 ml (BIA, GLU, JAJ)	Serek naturalny 150 g (BIA)	Zupa grysikowa zmiksowana wzmocniona 500 ml (GLU, SEL) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (BIA, SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Sok wielowarzywny 200 ml
		Waga porcji [g]: 500	Waga porcji [g]: 30	Waga porcji [g]: 650	Waga porcji [g]: 550	Waga porcji [g]: 200	
		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] 99 Białko ogółem [g] 14 Tłuszcz [g] 3,5 Węglowodany ogółem [g] 2,8 Błonnik pokarmowy [g] Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,1 suma cukrów prostych [g] 2,4 Sól [g] 0,1 Cholesterol [mg] 12,8 Sód [mg] 33	Wartość energetyczna[kcal] 377,5 Białko ogółem [g] 13 Tłuszcz [g] 18,3 Węglowodany ogółem [g] 42,5 Błonnik pokarmowy [g] 5,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5 suma cukrów prostych [g] 3,1 Sól [g] 0,2 Cholesterol [mg] 29,1 Sód [mg] 68,2	Wartość energetyczna[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 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] 1 682,3 Białko ogółem [g] 78,3 Tłuszcz [g] 77,8 Węglowodany ogółem [g] 180,4 Błonnik pokarmowy [g] 26,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,1 suma cukrów prostych [g] 58,9 Sól [g] 1,9 Cholesterol [mg] 475,1 Sód [mg] 456