

Jadłospisy w dniu 2025-11-26 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA		
2025-11-26 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	Rosół z makaronem 350 ml (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] 953,8 Białko ogółem [g] 71,1 Tłuszcz [g] 30,5 Węglowodany ogółem [g] 110 Błonnik pokarmowy [g] 23 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9 suma cukrów prostych [g] 32,3 Sól [g] 1 Cholesterol [mg] 184,7 Sód [mg] 385,3	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] 2 509,9 Białko ogółem [g] 142,5 Tłuszcz [g] 87,8 Węglowodany ogółem [g] 308,1 Błonnik pokarmowy [g] 57,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,7 suma cukrów prostych [g] 87,4 Sól [g] 10,1 Cholesterol [mg] 807,1 Sód [mg] 3 365,3	
		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		Rosół z makaronem 350 ml (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 2025-11-26 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-11-26 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] 953,8 Białko ogółem [g] 71,1 Tłuszcz [g] 30,5 Węglowodany ogółem [g] 110 Błonnik pokarmowy [g] 23 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9 suma cukrów prostych [g] 32,3 Sól [g] 1 Cholesterol [mg] 184,7 Sód [mg] 385,3	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] 2 115,5 Białko ogółem [g] 114,4 Tłuszcz [g] 72,5 Węglowodany ogółem [g] 278,6 Błonnik pokarmowy [g] 54,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,2 suma cukrów prostych [g] 79,4 Sól [g] 5,7 Cholesterol [mg] 619,1 Sód [mg] 1 578
	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 jarzynowa 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	

Jadłospisy w dniu 2025-11-26 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-11-26 środa	Dieta papkowata bez cukru	Wartość energetyczna[kcal] 921,6 Białko ogółem [g] 44,4 Tłuszcz [g] 37,1 Węglowodany ogółem [g] 97,8 Błonnik pokarmowy [g] 5,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,8 suma cukrów prostych [g] 28,5 Sól [g] 5,5 Cholesterol [mg] 585,2 Sód [mg] 2 217,6	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] 773,6 Białko ogółem [g] 53 Tłuszcz [g] 21,1 Węglowodany ogółem [g] 101,4 Błonnik pokarmowy [g] 17,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,7 suma cukrów prostych [g] 17,3 Sól [g] 0,9 Cholesterol [mg] 121,1 Sód [mg] 360	Wartość energetyczna[kcal] 525,9 Białko ogółem [g] 22,6 Tłuszcz [g] 19,2 Węglowodany ogółem [g] 68,9 Błonnik pokarmowy [g] 6,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,2 suma cukrów prostych [g] 8,2 Sól [g] 2,9 Cholesterol [mg] 37,2 Sód [mg] 462,5	Wartość energetyczna[kcal] 90 Białko ogółem [g] 6,5 Tłuszcz [g] Węglowodany ogółem [g] 9,3 Błonnik pokarmowy [g] Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] suma cukrów prostych [g] 1,5 Sól [g] Cholesterol [mg] Sód [mg]	Wartość energetyczna[kcal] 2 330,1 Białko ogółem [g] 127,4 Tłuszcz [g] 77,6 Węglowodany ogółem [g] 281,5 Błonnik pokarmowy [g] 30,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,8 suma cukrów prostych [g] 58,3 Sól [g] 9,3 Cholesterol [mg] 743,5 Sód [mg] 3 048,1
	Dieta płynna wzmocniona bez cukru	Składniki	zupa mleczna wzmocniona 500 ml (BIA, GLU, JAJ)	Sok pomidorowy 200 ml	zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (SEL) Kompot owocowy 250 ml Sos pieczeniowy 50 g	Zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (BIA, SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Jogurtowocowy 150 ml (BIA)
		Waga porcji [g]: 500	Waga porcji [g]: 200	Waga porcji [g]: 700	Waga porcji [g]: 550	Waga porcji [g]: 100	
		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] 540,3 Białko ogółem [g] 21,2 Tłuszcz [g] 18,3 Węglowodany ogółem [g] 81,9 Błonnik pokarmowy [g] 19 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,3 suma cukrów prostych [g] 17,9 Sól [g] 0,7 Cholesterol [mg] 29,1 Sód [mg] 286,2	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] 90 Białko ogółem [g] 6,5 Tłuszcz [g] Węglowodany ogółem [g] 9,3 Błonnik pokarmowy [g] Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] suma cukrów prostych [g] 1,5 Sól [g] Cholesterol [mg] Sód [mg]	Wartość energetyczna[kcal] 1 836,1 Białko ogółem [g] 79 Tłuszcz [g] 74,3 Węglowodany ogółem [g] 226,3 Błonnik pokarmowy [g] 40,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,3 suma cukrów prostych [g] 72,8 Sól [g] 2,3 Cholesterol [mg] 462,3 Sód [mg] 641