

Jadłospisy w dniu 2025-11-30 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2025-11-30 niedziela	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) Szyńka staropolska 60 g (MIE) Pomidor 130 g	Sok warzywny 200 ml (SEL)	Zupa pejszanka z ryżem 350 ml (SEL) Szyńka wiepr. duszona 110 g (GLU, MIE) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka colesław 150 g (JAJ) Kompot owocowy 250 ml Sos pietruszkowy 50 g (BIA)	pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Ser żółty 60 g (BIA) Sałatka jarzynowa dietetyczna 130 g (SEL)	pieczywo żytnie 30 g (ŻYT) Jajko gotowane 1 szt (JAJ)	
			Waga porcji [g]: 965	Waga porcji [g]: 200	Waga porcji [g]: 1 090	Waga porcji [g]: 475	Waga porcji [g]: 101	
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 766,8 Białko ogółem [g] 41,1 Tłuszcz [g] 27,1 Węglowodany ogółem [g] 107,1 Błonnik pokarmowy [g] 22,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,7 suma cukrów prostych [g] 31,1 Sól [g] 1,5 Cholesterol [mg] 95,1 Sód [mg] 581,8	Wartość energetyczna [kcal] [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] 57 Sód [mg] 313,8	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 558,1 Białko ogółem [g] 31,6 Tłuszcz [g] 10,3 Węglowodany ogółem [g] 92,1 Błonnik pokarmowy [g] 16,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,8 suma cukrów prostych [g] 18,7 Sól [g] 0,6 Cholesterol [mg] 57 Sód [mg] 258	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 650,9 Białko ogółem [g] 21,1 Tłuszcz [g] 25,4 Węglowodany ogółem [g] 96,3 Błonnik pokarmowy [g] 23,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,7 suma cukrów prostych [g] 28,5 Sól [g] 1,8 Cholesterol [mg] 37,2 Sód [mg] 700,7	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 208,1 Białko ogółem [g] 14,3 Tłuszcz [g] 10,2 Węglowodany ogółem [g] 16 Błonnik pokarmowy [g] 2,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,1 suma cukrów prostych [g] 0,5 Sól [g] 0,7 Cholesterol [mg] 360 Sód [mg] 278,1	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 341 Białko ogółem [g] 114,9 Tłuszcz [g] 74,1 Węglowodany ogółem [g] 350,2 Błonnik pokarmowy [g] 82,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,5 suma cukrów prostych [g] 99,7 Sól [g] 5,4 Cholesterol [mg] 549,3 Sód [mg] 2 132,4
	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 Szyńka staropolska 60 g (MIE) Pomidor 130 g	Sok warzywny 200 ml (SEL)	Zupa pejszanka z ryżem 350 ml (SEL) Szyńka wiepr. duszona 110 g (GLU, MIE) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka colesław 150 g (JAJ) Kompot owocowy 250 ml Sos pietruszkowy b/ml 50 g	pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Filet kruchy 60 g (MIE) Sałatka jarzynowa dietetyczna 130 g (SEL)	Jajko gotowane 1 szt (JAJ) pieczywo żytnie 30 g (ŻYT)	
		Waga porcji [g]: 815	Waga porcji [g]: 200	Waga porcji [g]: 1 090	Waga porcji [g]: 475	Waga porcji [g]: 101		

Jadłospisy w dniu 2025-11-30 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-11-30 niedziela	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów bezmleczna	Wartość energetyczna[kcal] 628,1 Białko ogółem [g] 30,3 Tłuszcz [g] 19,9 Węglowodany ogółem [g] 90,9 Błonnik pokarmowy [g] 17,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,6 suma cukrów prostych [g] 30,4 Sól [g] 1,4 Cholesterol [mg] 87,6 Sód [mg] 550,3	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] 548,8 Białko ogółem [g] 31,5 Tłuszcz [g] 9,4 Węglowodany ogółem [g] 91,9 Błonnik pokarmowy [g] 16,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,2 suma cukrów prostych [g] 18,5 Sól [g] 0,6 Cholesterol [mg] 54,2 Sód [mg] 256,2	Wartość energetyczna[kcal] 582,8 Białko ogółem [g] 23,5 Tłuszcz [g] 16,3 Węglowodany ogółem [g] 97,4 Błonnik pokarmowy [g] 23,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9 suma cukrów prostych [g] 28,5 Sól [g] 3,1 Cholesterol [mg] 37,2 Sód [mg] 700,7	Wartość energetyczna[kcal] 208,1 Białko ogółem [g] 14,3 Tłuszcz [g] 10,2 Węglowodany ogółem [g] 16 Błonnik pokarmowy [g] 2,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,1 suma cukrów prostych [g] 0,5 Sól [g] 0,7 Cholesterol [mg] 360 Sód [mg] 278,1	Wartość energetyczna[kcal] 2 124,9 Białko ogółem [g] 106,4 Tłuszcz [g] 56,9 Węglowodany ogółem [g] 334,9 Błonnik pokarmowy [g] 77,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,1 suma cukrów prostych [g] 98,8 Sól [g] 6,6 Cholesterol [mg] 539 Sód [mg] 2 099,1
	Dieta papkowata bez cukru	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) Kefir 150 ml (BIA) szynka staropolska rozdrobniona 60 g (MIĘ) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Sok warzywny 200 ml (SEL)	zupa pejszanka z ziemniakami zmiększona 350 ml (SEL) szynka wieprzowa rozdrobniona 110 g (GLU, MIĘ) ziemniaki puree 180 g dynia gotowana rozdrobniona 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos pietruszkowy 50 g (BIA)	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Twarożek 100 g (BIA) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Banan 100 g	
		Waga porcji [g]: 845	Waga porcji [g]: 200	Waga porcji [g]: 1 090	Waga porcji [g]: 395	Waga porcji [g]: 75	

Jadłospisy w dniu 2025-11-30 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-11-30 niedziela	Dieta papkowata bez cukru	Wartość energetyczna[kcal] 755,1 Białko ogółem [g] 41 Tłuszcz [g] 29,1 Węglowodany ogółem [g] 94,5 Błonnik pokarmowy [g] 12 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,4 suma cukrów prostych [g] 18,1 Sól [g] 1,3 Cholesterol [mg] 95,1 Sód [mg] 509,2	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] 788,6 Białko ogółem [g] 48,9 Tłuszcz [g] 18,4 Węglowodany ogółem [g] 115,8 Błonnik pokarmowy [g] 14 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,4 suma cukrów prostych [g] 10,3 Sól [g] 0,6 Cholesterol [mg] 118,2 Sód [mg] 226,5	Wartość energetyczna[kcal] 569,5 Białko ogółem [g] 28,2 Tłuszcz [g] 21,8 Węglowodany ogółem [g] 67,2 Błonnik pokarmowy [g] 3,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,2 suma cukrów prostych [g] 9,3 Sól [g] 1,1 Cholesterol [mg] 54,2 Sód [mg] 458,8	Wartość energetyczna[kcal] 126,1 Białko ogółem [g] 1,3 Tłuszcz [g] 0,4 Węglowodany ogółem [g] 30,6 Błonnik pokarmowy [g] 2,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,2 suma cukrów prostych [g] 25 Sól [g] Cholesterol [mg] Sód [mg] 1,3	Wartość energetyczna[kcal] 2 396,4 Białko ogółem [g] 126,2 Tłuszcz [g] 70,8 Węglowodany ogółem [g] 346,8 Błonnik pokarmowy [g] 48,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,4 suma cukrów prostych [g] 83,6 Sól [g] 3,8 Cholesterol [mg] 267,5 Sód [mg] 1 509,6
	Dieta płynna wzmocniona bez cukru	Składniki	zupa mleczna wzmocniona 500 ml (BIA, GLU, JAJ)	Sok warzywny 200 ml (SEL)	Zupa pomidorowa z ziemniakami wzmocniona 500 ml (SEL) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (BIA, SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Mus owocowy 150 g
		Waga porcji [g]: 500	Waga porcji [g]: 200	Waga porcji [g]: 650	Waga porcji [g]: 550	Waga porcji [g]: 150	
		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] 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] 354 Białko ogółem [g] 11,8 Tłuszcz [g] 18,2 Węglowodany ogółem [g] 38,6 Błonnik pokarmowy [g] 5,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5 suma cukrów prostych [g] 5,2 Sól [g] 0,3 Cholesterol [mg] 29,1 Sód [mg] 108,7	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] 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] 7,8 suma cukrów prostych [g] 7,8 Sól [g] Cholesterol [mg] Sód [mg] 1,6	Wartość energetyczna[kcal] 1 737,9 Białko ogółem [g] 69,3 Tłuszcz [g] 75,4 Węglowodany ogółem [g] 218 Błonnik pokarmowy [g] 44,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,1 suma cukrów prostych [g] 84,5 Sól [g] 2,7 Cholesterol [mg] 462,3 Sód [mg] 770,9