

Jadłospisy w dniu 2025-12-12 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2025-12-12 piątek	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) Ser żółty 60 g (BIA) Papryka 130 g	Serek naturalny 150 g (BIA)	Zupa kalafiorowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Filet z miruny na parze 110 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszzonej 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos koperkowy 50 g (BIA, GLU, SEL)	pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Paprykarz domowy 110 g (RYB) Sałatka z brokuła i fasolki szparagowej 130 g	pieczywo żytnie 30 g (ŻYT) jaja gotowane 60 g	
			Waga porcji [g]: 730	Waga porcji [g]: 30	Waga porcji [g]: 1 120	Waga porcji [g]: 510	Waga porcji [g]: 160	
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 797,5 Białko ogółem [g] 31,2 Tłuszcz [g] 33,3 Węglowodany ogółem [g] 100,2 Błonnik pokarmowy [g] 14,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,7 suma cukrów prostych [g] 35,9 Sól [g] 1,5 Cholesterol [mg] 57,2 Sód [mg] 579,6	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] 755,7 Białko ogółem [g] 66,9 Tłuszcz [g] 10,6 Węglowodany ogółem [g] 106 Błonnik pokarmowy [g] 22 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,3 suma cukrów prostych [g] 23,6 Sól [g] 2,1 Cholesterol [mg] 21,9 Sód [mg] 843,9	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 647,6 Białko ogółem [g] 18 Tłuszcz [g] 30,9 Węglowodany ogółem [g] 82 Błonnik pokarmowy [g] 14,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,5 suma cukrów prostych [g] 7,9 Sól [g] 2,1 Cholesterol [mg] 56,5 Sód [mg] 826,1	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 152,1 Białko ogółem [g] 9,3 Tłuszcz [g] 6,3 Węglowodany ogółem [g] 15,7 Błonnik pokarmowy [g] 2,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,9 suma cukrów prostych [g] 0,5 Sól [g] 0,6 Cholesterol [mg] 216 Sód [mg] 221,7	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 451,9 Białko ogółem [g] 139,4 Tłuszcz [g] 84,6 Węglowodany ogółem [g] 306,7 Błonnik pokarmowy [g] 53,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,5 suma cukrów prostych [g] 70,3 Sól [g] 6,4 Cholesterol [mg] 364,4 Sód [mg] 2 504,3
	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 Szynka staropolska 60 g (MIE) Papryka 130 g	Mus owocowy 150 g	Zupa kalafiorowa z ryżem b/ml 350 ml (SEL) Filet z miruny na parze 110 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszzonej 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos koperkowy b/mle 50 g (GLU, SEL)	pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Paprykarz domowy 110 g (RYB) Sałatka z brokuła i fasolki szparagowej 130 g	jaja gotowane 60 g pieczywo żytnie 30 g (ŻYT)	
			Waga porcji [g]: 725	Waga porcji [g]: 150	Waga porcji [g]: 1 090	Waga porcji [g]: 515	Waga porcji [g]: 160	

Jadłospisy w dniu 2025-12-12 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-12-12 piątek	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów bezmleczna	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 608 Białko ogółem [g] 29,1 Tłuszcz [g] 19,9 Węglowodany ogółem [g] 86,1 Błonnik pokarmowy [g] 16,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,6 suma cukrów prostych [g] 27,3 Sól [g] 1,3 Cholesterol [mg] 87,6 Sód [mg] 528,2	Wartość energetyczna [kcal] [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] [kcal] 965,8 Białko ogółem [g] 73,6 Tłuszcz [g] 9,1 Węglowodany ogółem [g] 163,3 Błonnik pokarmowy [g] 37,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2 suma cukrów prostych [g] 43,4 Sól [g] 2,8 Cholesterol [mg] Sód [mg] 1 026,6	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 647,6 Białko ogółem [g] 18 Tłuszcz [g] 30,9 Węglowodany ogółem [g] 82 Błonnik pokarmowy [g] 14,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,5 suma cukrów prostych [g] 7,9 Sól [g] 2,1 Cholesterol [mg] 56,5 Sód [mg] 826,1	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 152,1 Białko ogółem [g] 9,3 Tłuszcz [g] 6,3 Węglowodany ogółem [g] 15,7 Błonnik pokarmowy [g] 2,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,9 suma cukrów prostych [g] 0,5 Sól [g] 0,6 Cholesterol [mg] 216 Sód [mg] 221,7	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 413,5 Białko ogółem [g] 130,3 Tłuszcz [g] 66,5 Węglowodany ogółem [g] 356,8 Błonnik pokarmowy [g] 72,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25 suma cukrów prostych [g] 86,9 Sól [g] 6,8 Cholesterol [mg] 360,1 Sód [mg] 2 604,2
	Dieta papkowata bez cukru	Składniki 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 manna na mleku 250 ml (BIA, GLU) pasta zwędliny z natką pietruszki 110 g (MIĘ) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Serek naturalny 150 g (BIA)	Zupa kalafiorowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) filet z miruny na parze rozdrobniony 110 g (RYB) ziemniaki puree 180 g Warzywa po grecku z oliwą 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos koperkowy 50 g (BIA, GLU, SEL)	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Paprykarz domowy 110 g (RYB) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Sok owocowy 200 g	
		Waga porcji [g]: 1 005	Waga porcji [g]: 30	Waga porcji [g]: 1 120	Waga porcji [g]: 380	Waga porcji [g]: 150	
Wartość odżywcza w porcji Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 919 Białko ogółem [g] 42,8 Tłuszcz [g] 29,4 Węglowodany ogółem [g] 125 Błonnik pokarmowy [g] 7,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,6 suma cukrów prostych [g] 40,1 Sól [g] 1,6 Cholesterol [mg] 111,6 Sód [mg] 635,1		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] 829,1 Białko ogółem [g] 66,4 Tłuszcz [g] 22,6 Węglowodany ogółem [g] 95,4 Błonnik pokarmowy [g] 16,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,1 suma cukrów prostych [g] 16,8 Sól [g] 0,6 Cholesterol [mg] 21,9 Sód [mg] 226,7	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 578,2 Białko ogółem [g] 16,9 Tłuszcz [g] 21,5 Węglowodany ogółem [g] 82,3 Błonnik pokarmowy [g] 5,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,5 suma cukrów prostych [g] 8,2 Sól [g] 1,9 Cholesterol [mg] 56,5 Sód [mg] 771,5	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 54,7 Białko ogółem [g] 0,1 Tłuszcz [g] 0,1 Węglowodany ogółem [g] 13,3 Błonnik pokarmowy [g] Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,3 Sól [g] Cholesterol [mg] Sód [mg] 2,7	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 480 Białko ogółem [g] 140,2 Tłuszcz [g] 77,1 Węglowodany ogółem [g] 318,8 Błonnik pokarmowy [g] 30,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,3 suma cukrów prostych [g] 79,8 Sól [g] 4,2 Cholesterol [mg] 202,8 Sód [mg] 1 669	

Jadłospisy w dniu 2025-12-12 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2025-12-12 piątek	Dieta płynna wzmocniona bez cukru	Składniki	zupa mleczna wzmocniona 500 ml (BIA, GLU, JAJ)	Serek naturalny 150 g (BIA)	Zupa kalafiorowa z ryżem wzmocniona 500 ml (BIA, SEL) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (BIA, SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Sok owocowy 200 g	
			Waga porcji [g]: 500	Waga porcji [g]: 30	Waga porcji [g]: 650	Waga porcji [g]: 550	Waga porcji [g]: 150	
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna [kcal] [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] [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] 655,3 Białko ogółem [g] 16,4 Tłuszcz [g] 29,5 Węglowodany ogółem [g] 86,7 Błonnik pokarmowy [g] 11,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,4 suma cukrów prostych [g] 12,1 Sól [g] 0,4 Cholesterol [mg] Sód [mg]	Wartość energetyczna [kcal] [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] [kcal] 54,7 Białko ogółem [g] 0,1 Tłuszcz [g] 0,1 Węglowodany ogółem [g] 13,3 Błonnik pokarmowy [g] Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] suma cukrów prostych [g] 12,3 Sól [g] Cholesterol [mg] Sód [mg] 2,7	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 995,8 Białko ogółem [g] 80,9 Tłuszcz [g] 88,9 Węglowodany ogółem [g] 233,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 49,4 suma cukrów prostych [g] 77,4 Sól [g] 2,1 Cholesterol [mg] 446 Sód [mg] 382,5