

Jadłospisy w dniu 2025-12-14 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2025-12-14 niedziela	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Składniki	pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g Owoc 130 g Kakao na mleku 250 ml (BIA) Jogurt naturalny 150 g (BIA) Szynka w siatce 60 g (MIE) Papryka 130 g	Mus warzywny 150 g	Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Kotlet mielony pieczony 110 g (GLU, MIE) Ziemniaki gotowane 180 g ćwikła 150 g Kompot owocowy 250 ml	pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Masło extra 82% 15 g (BIA) Rukola 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta z ciecierzycy 110 g Ogórki kiszone 130 g	pieczywo żytnie 30 g (ŻYT) Ser żółty 30 g (BIA)	
		Waga porcji [g]: 820	Waga porcji [g]: 150	Waga porcji [g]: 960	Waga porcji [g]: 500	Waga porcji [g]: 150		
	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 707,9 Białko ogółem [g] 32,8 Tłuszcz [g] 24,9 Węglowodany ogółem [g] 105 Błonnik pokarmowy [g] 21,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,4 suma cukrów prostych [g] 34,3 Sól [g] 3,2 Cholesterol [mg] 56,7 Sód [mg] 602,9	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 Sól [g] 7,8 Cholesterol [mg] 12,6 Sód [mg] 1,6	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 698,5 Białko ogółem [g] 49,6 Tłuszcz [g] 18,7 Węglowodany ogółem [g] 88,2 Błonnik pokarmowy [g] 11,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,6 suma cukrów prostych [g] 12,6 Sól [g] 0,8 Cholesterol [mg] 121,1 Sód [mg] 305,8	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 502,2 Białko ogółem [g] 13,4 Tłuszcz [g] 15,9 Węglowodany ogółem [g] 83,2 Błonnik pokarmowy [g] 16,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,6 suma cukrów prostych [g] 7,1 Sól [g] 1,3 Cholesterol [mg] 37,2 Sód [mg] 520,9	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] 137,1	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 080,8 Białko ogółem [g] 102,4 Tłuszcz [g] 65,2 Węglowodany ogółem [g] 301,9 Błonnik pokarmowy [g] 52,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,7 suma cukrów prostych [g] 62,3 Sól [g] 5,6 Cholesterol [mg] 215 Sód [mg] 1 568,3	
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów bezmleczna	Składniki	Mus warzywny 150 g	Zupa pomidorowa z ryżem b/zabielania 350 ml (SEL) Kotlet mielony pieczony 110 g (GLU, MIE) Ziemniaki gotowane 180 g ćwikła 150 g Kompot owocowy 250 ml	pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Rukola 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml Szynka w siatce 60 g (MIE) Papryka 130 g	Kisiel z jabłkiem 200 ml		
	Waga porcji [g]: 725	Waga porcji [g]: 150	Waga porcji [g]: 960	Waga porcji [g]: 505	Waga porcji [g]: 200			

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-12-14 niedziela	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów bezmleczna	Wartość odżywcza w porcji	Wartość odżywcza w porcji	Wartość odżywcza w porcji	Wartość odżywcza w porcji	Wartość odżywcza w porcji	Wartość odżywcza w porcji
		<p>Wartość energetyczna[kcal] 555,8 Białko ogółem [g] 20,6 Tłuszcz [g] 17,7 Węglowodany ogółem [g] 86,5 Błonnik pokarmowy [g] 16,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,6 suma cukrów prostych [g] 27,3 Sól [g] 2,9 Cholesterol [mg] 37,2 Sód [mg] 476,9</p>	<p>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] 1,6 Cholesterol [mg] Sód [mg] 1,6</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 680,6 Białko ogółem [g] 49,6 Tłuszcz [g] 18,8 Węglowodany ogółem [g] 84,4 Błonnik pokarmowy [g] 12,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,7 suma cukrów prostych [g] 15,1 Sól [g] 0,9 Cholesterol [mg] 121,1 Sód [mg] 342,9</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 502,2 Białko ogółem [g] 13,4 Tłuszcz [g] 15,9 Węglowodany ogółem [g] 83,2 Błonnik pokarmowy [g] 16,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,6 suma cukrów prostych [g] 7,1 Sól [g] 1,3 Cholesterol [mg] 37,2 Sód [mg] 520,9</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 42,1 Białko ogółem [g] 0,1 Tłuszcz [g] 0,2 Węglowodany ogółem [g] 10,5 Błonnik pokarmowy [g] 0,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,3 Sól [g] 0,2 Cholesterol [mg] Sód [mg] 8,2</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 1 820,7 Białko ogółem [g] 84 Tłuszcz [g] 52,7 Węglowodany ogółem [g] 274,3 Błonnik pokarmowy [g] 47 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,9 suma cukrów prostych [g] 64,6 Sól [g] 5,1 Cholesterol [mg] 195,5 Sód [mg] 1 350,5</p>
	Dieta papkowata bez cukru	Składniki					
		<p>Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) sałata rozdrobniona 10 g Mus owocowy 130 g Kakao na mleku 250 ml (BIA) Jogurt naturalny 150 g (BIA) szynka w siatce rozdrobniona 60 g (MIĘ) pomidor bs rozdrobniony 130 g</p>	<p>Mus warzywny 150 g</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem zmiksowana 350 ml (BIA, SEL) kotlet mielony rozdrobniony 110 g (MIĘ) ziemniaki puree 180 g buraczki przetarte 150 g (GLU) Kompot owocowy 250 ml</p>	<p>Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Rukola 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml połędwica sopočka mielona 60 g (MIĘ) Pasta warzywna z marchewką i pietruszką 130 g</p>	<p>Twarożek 60 g (BIA) Bułka wrocławska rozdrobniona 30 g (GLU)</p>	
		Waga porcji [g]: 790	Waga porcji [g]: 150	Waga porcji [g]: 1 040	Waga porcji [g]: 350	Waga porcji [g]: 130	
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość odżywcza w porcji	Wartość odżywcza w porcji	Wartość odżywcza w porcji	Wartość odżywcza w porcji	Wartość odżywcza w porcji
		<p>Wartość energetyczna[kcal] 711,1 Białko ogółem [g] 33,9 Tłuszcz [g] 26,8 Węglowodany ogółem [g] 95,8 Błonnik pokarmowy [g] 11,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,1 suma cukrów prostych [g] 23,3 Sól [g] 3,1 Cholesterol [mg] 56,7 Sód [mg] 552,2</p>	<p>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] 1,6 Cholesterol [mg] Sód [mg] 1,6</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 848,1 Białko ogółem [g] 59,9 Tłuszcz [g] 23 Węglowodany ogółem [g] 107,6 Błonnik pokarmowy [g] 16,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,4 suma cukrów prostych [g] 25,7 Sól [g] 1 Cholesterol [mg] 142,4 Sód [mg] 388,2</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 717 Białko ogółem [g] 30,2 Tłuszcz [g] 22 Węglowodany ogółem [g] 108,9 Błonnik pokarmowy [g] 20,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,7 suma cukrów prostych [g] 22,1 Sól [g] 4,2 Cholesterol [mg] 62,4 Sód [mg] 672,8</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 167,4 Białko ogółem [g] 13,6 Tłuszcz [g] 4,1 Węglowodany ogółem [g] 19,2 Błonnik pokarmowy [g] 0,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2 suma cukrów prostych [g] 2,5 Sól [g] 0,4 Cholesterol [mg] 10,2 Sód [mg] 147</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 483,6 Białko ogółem [g] 137,9 Tłuszcz [g] 76,2 Węglowodany ogółem [g] 341,2 Błonnik pokarmowy [g] 50,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,2 suma cukrów prostych [g] 81,4 Sól [g] 8,7 Cholesterol [mg] 271,7 Sód [mg] 2 761,8</p>

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2025-12-14 niedziela	Dieta płynna wzmocniona bez cukru	Składniki	zupa mleczna wzmocniona 500 ml (BIA, GLU, JAJ)	Mus warzywny 150 g	zupa pomidorowa z ryżem wzmocniona 500 ml (SEL) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (BIA, SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Kisiel z jabłkiem 200 ml	
		Waga porcji [g]: 500	Waga porcji [g]: 150	Waga porcji [g]: 650	Waga porcji [g]: 550	Waga porcji [g]: 200		
		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] 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] 1,6 Cholesterol [mg] Sód [mg] 1,6	Wartość energetyczna [kcal] 464,9 Białko ogółem [g] 18,7 Tłuszcz [g] 22 Węglowodany ogółem [g] 53,3 Błonnik pokarmowy [g] 10,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6 suma cukrów prostych [g] 11,4 Sól [g] 0,6 Cholesterol [mg] 48,6 Sód [mg] 225,6	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] 42,1 Białko ogółem [g] 0,1 Tłuszcz [g] 10,5 Węglowodany ogółem [g] 10,5 Błonnik pokarmowy [g] 0,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,3 Sól [g] Cholesterol [mg] Sód [mg] 8,2	Wartość energetyczna [kcal] 1 733,8 Białko ogółem [g] 69,5 Tłuszcz [g] 78,1 Węglowodany ogółem [g] 204,5 Błonnik pokarmowy [g] 32,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,9 suma cukrów prostych [g] 77,1 Sól [g] 2,2 Cholesterol [mg] 481,8 Sód [mg] 582,2