

## Jadłospisy w dniu 2025-12-16 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2025-12-16 wtorek	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Składniki	bułka żytnia 100 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>BIA</b> ) Sałata 10 g Owoc 130 g Kakao na mleku 250 ml ( <b>BIA</b> ) Kefir 150 ml ( <b>BIA</b> ) Południca sopocka 60 g ( <b>MIĘ</b> ) Sałatka z buraków z oliwą 130 g	twarożek z suszonymi pomidorami 150 g ( <b>BIA</b> )	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Pulpety wieprzowe gotowane 110 g ( <b>GLU, MIĘ</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Brokuł gotowany 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos pomidorowy 50 g ( <b>SEL</b> )	pieczywo żytnie 100 g ( <b>ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>BIA</b> ) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml pasta z tuńczyka, jajka i natki 110 g ( <b>JAJ, RYB</b> ) Pomidor 130 g	pieczywo żytnie 30 g ( <b>ŻYT</b> ) Filet kruchy 30 g ( <b>MIĘ</b> )	
		Waga porcji [g]: 940	Waga porcji [g]: 100	Waga porcji [g]: 1 120	Waga porcji [g]: 635	Waga porcji [g]: 150		
	Wartość odżywcza w porcji	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 826,9 <b>Białko ogółem</b> [g] 38,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 32,7 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 104,5 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 17,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 11,4 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 29,8 <b>Sól</b> [g] 4,1 <b>Cholesterol</b> [mg] 69,9 <b>Sód</b> [mg] 1 076,1	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 184,5 <b>Białko ogółem</b> [g] 20,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 7,7 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 6,7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 2,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 3,3 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 3,4 <b>Sól</b> [g] 1,1 <b>Cholesterol</b> [mg] 17,9 <b>Sód</b> [mg] 46,2	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 733,8 <b>Białko ogółem</b> [g] 48,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 16,9 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 105 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 16,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 5,7 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 13,5 <b>Sól</b> [g] 0,6 <b>Cholesterol</b> [mg] 100,9 <b>Sód</b> [mg] 236,7	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 559,2 <b>Białko ogółem</b> [g] 31,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 21,2 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 67 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 12,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 10,6 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 11,4 <b>Sól</b> [g] 2,4 <b>Cholesterol</b> [mg] 291,6 <b>Sód</b> [mg] 944,1	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 98,1 <b>Białko ogółem</b> [g] 7,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 0,9 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 16,4 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 2,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 0,2 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 0,5 <b>Sól</b> [g] 1 <b>Cholesterol</b> [mg] <b>Sód</b> [mg] 137,1	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 402,5 <b>Białko ogółem</b> [g] 147 <b>Tłuszcz</b> [g] 79,4 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 299,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 51,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 31,2 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 58,6 <b>Sól</b> [g] 9,2 <b>Cholesterol</b> [mg] 480,3 <b>Sód</b> [mg] 2 440,2	
	Waga porcji [g]: 795	Waga porcji [g]: 200	Waga porcji [g]: 1 120	Waga porcji [g]: 640	Waga porcji [g]: 150			
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów bezmleczna	Składniki	Sok warzywny 200 ml ( <b>SEL</b> )	Zupa krupnik b/m 350 ml ( <b>SEL</b> ) Pulpety wieprzowe gotowane 110 g ( <b>GLU, MIĘ</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Brokuł gotowany 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos pomidorowy 50 g ( <b>SEL</b> )	pieczywo żytnie 100 g ( <b>ŻYT</b> ) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml pasta z tuńczyka, jajka i natki 110 g ( <b>JAJ, RYB</b> ) Pomidor 130 g	pieczywo żytnie 30 g ( <b>ŻYT</b> ) Filet kruchy 30 g ( <b>MIĘ</b> )		

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-12-16 wtorek	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów bezmleczna	Wartość energetyczna[kcal] 688,2 Białko ogółem [g] 27,5 Tłuszcz [g] 25,5 Węglowodany ogółem [g] 88,3 Błonnik pokarmowy [g] 12,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,4 suma cukrów prostych [g] 29,1 Sól [g] 4 Cholesterol [mg] 62,4 Sód [mg] 1044,6	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] 664,8 Białko ogółem [g] 44,8 Tłuszcz [g] 14 Węglowodany ogółem [g] 98,6 Błonnik pokarmowy [g] 18,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,6 suma cukrów prostych [g] 17,1 Sól [g] 0,7 Cholesterol [mg] 80,5 Sód [mg] 276,8	Wartość energetyczna[kcal] 559,2 Białko ogółem [g] 31,9 Tłuszcz [g] 21,2 Węglowodany ogółem [g] 67 Błonnik pokarmowy [g] 12,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,6 suma cukrów prostych [g] 11,4 Sól [g] 2,4 Cholesterol [mg] 291,6 Sód [mg] 944,1	Wartość energetyczna[kcal] 98,1 Białko ogółem [g] 7,5 Tłuszcz [g] 0,9 Węglowodany ogółem [g] 16,4 Błonnik pokarmowy [g] 2,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,2 suma cukrów prostych [g] 0,5 Sól [g] 1 Cholesterol [mg] Sód [mg] 137,1	Wartość energetyczna[kcal] 2167,4 Białko ogółem [g] 118,5 Tłuszcz [g] 62,7 Węglowodany ogółem [g] 309 Błonnik pokarmowy [g] 63 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26 suma cukrów prostych [g] 79 Sól [g] 8,9 Cholesterol [mg] 434,5 Sód [mg] 2716,4
	Dieta papkowata bez cukru	Składniki bułka wrocławska rozdrobniona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>BIA</b> ) sałata rozdrobniona 10 g Owoc gotowany 130 g Kakao na mleku 250 ml ( <b>BIA</b> ) Kefir 150 ml ( <b>BIA</b> ) połudwica sopocka mielona 60 g ( <b>MIE</b> ) Sałatka z buraków z oliwą rozdrobniona 130 g	twarożek z suszonymi pomidorami 150 g ( <b>BIA</b> )	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) pulpety wieprzowe rozdrobnione 110 g ( <b>GLU, MIE</b> ) ziemniaki puree 180 g brokuł gotowany rozdrobniony 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos pomidorowy 50 g ( <b>SEL</b> )	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>BIA</b> ) sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml pasta z tuńczyka, jajka i natki 110 g ( <b>JAJ, RYB</b> ) pomidor bs rozdrobniony 130 g	filet kruchy rozdrobniony 30 g ( <b>MIE</b> ) Bułka wrocławska rozdrobniona 30 g ( <b>GLU</b> )	
		Waga porcji [g]: 880	Waga porcji [g]: 100	Waga porcji [g]: 1090	Waga porcji [g]: 495	Waga porcji [g]: 90	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-12-16 wtorek	Dieta papkowata bez cukru	Wartość odżywcza w porcji	Wartość odżywcza w porcji	Wartość odżywcza w porcji	Wartość odżywcza w porcji	Wartość odżywcza w porcji	Wartość odżywcza w porcji
		<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 856,3 <b>Białko ogółem</b> [g] 36,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 34,5 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 113,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 15,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 12,1 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 31,6 <b>Sól</b> [g] 3,7 <b>Cholesterol</b> [mg] 69,9 <b>Sód</b> [mg] 1 477,7	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 184,5 <b>Białko ogółem</b> [g] 20,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 7,7 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 6,7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 2,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 3,3 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 3,4 <b>Sól</b> [g] 1,1 <b>Cholesterol</b> [mg] 17,9 <b>Sód</b> [mg] 46,2	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 789,6 <b>Białko ogółem</b> [g] 52,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 17,4 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 115,7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 19,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 5,7 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 16,4 <b>Sól</b> [g] 0,6 <b>Cholesterol</b> [mg] 100,9 <b>Sód</b> [mg] 246,4	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 587,5 <b>Białko ogółem</b> [g] 32,1 <b>Tłuszcz</b> [g] 23,5 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 64,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 3,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 11,3 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 6,1 <b>Sól</b> [g] 2,2 <b>Cholesterol</b> [mg] 291,6 <b>Sód</b> [mg] 873,1	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 118,2 <b>Białko ogółem</b> [g] 8,1 <b>Tłuszcz</b> [g] 1,7 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 18 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 0,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 0,5 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 0,6 <b>Sól</b> [g] 1 <b>Cholesterol</b> [mg] 120,6 <b>Sód</b> [mg]	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 536,1 <b>Białko ogółem</b> [g] 149,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 84,8 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 318,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 41,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 32,9 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 58,1 <b>Sól</b> [g] 8,6 <b>Cholesterol</b> [mg] 480,3 <b>Sód</b> [mg] 2 764
	Dieta płynna wzmocniona bez cukru	Składniki	Składniki	Składniki	Składniki	Składniki	Składniki
		zupa mleczna wzmocniona 500 ml ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> )	twarożek z suszonymi pomidorami 150 g ( <b>BIA</b> )	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną przecierany 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Kompot owocowy 250 ml Sos pomidorowy 50 g ( <b>SEL</b> )	Zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml ( <b>BIA, SEL</b> ) herbata z cytryną b/c 250 ml	Serek homogenizowany naturalny 200 g ( <b>BIA</b> )	
		Waga porcji [g]: 500	Waga porcji [g]: 100	Waga porcji [g]: 700	Waga porcji [g]: 550	Waga porcji [g]: 50	
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość odżywcza w porcji	Wartość odżywcza w porcji	Wartość odżywcza w porcji	Wartość odżywcza w porcji	Wartość odżywcza w porcji
		<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 660,8 <b>Białko ogółem</b> [g] 31,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 31,6 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 63,4 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 16,6 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 32,2 <b>Sól</b> [g] 0,9 <b>Cholesterol</b> [mg] 433,2 <b>Sód</b> [mg] 346,2	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 184,8 <b>Białko ogółem</b> [g] 20,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 7,7 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 6,7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 2,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 3,3 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 3,4 <b>Sól</b> [g] 1,1 <b>Cholesterol</b> [mg] 17,9 <b>Sód</b> [mg] 46,2	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 320,8 <b>Białko ogółem</b> [g] 11,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 4,8 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 62 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 8,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 1,2 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 6,8 <b>Sól</b> [g] 0,3 <b>Cholesterol</b> [mg] 20,4 <b>Sód</b> [mg] 105,6	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 526 <b>Białko ogółem</b> [g] 19 <b>Tłuszcz</b> [g] 24,2 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 67,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 19,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 13,3 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 18,4 <b>Sól</b> [g] 0,7 <b>Cholesterol</b> [mg] <b>Sód</b> [mg] 0,6	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 204 <b>Białko ogółem</b> [g] 16 <b>Tłuszcz</b> [g] 12 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 8 <b>suma cukrów prostych</b> [g] <b>Sól</b> [g] 0,1 <b>Cholesterol</b> [mg] <b>Sód</b> [mg]	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 896,1 <b>Białko ogółem</b> [g] 99 <b>Tłuszcz</b> [g] 80,3 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 199,7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 30,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 42,4 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 60,8 <b>Sól</b> [g] 3,1 <b>Cholesterol</b> [mg] 471,5 <b>Sód</b> [mg] 498,6