

Jadłospisy w dniu 2025-12-17 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2025-12-17 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	Zupa zacierkowa 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] 1 042,2 Białko ogółem [g] 67,5 Tłuszcz [g] 26,2 Węglowodany ogółem [g] 144,6 Błonnik pokarmowy [g] 22,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,7 suma cukrów prostych [g] 29,7 Sól [g] 0,7 Cholesterol [mg] 134,7 Sód [mg] 275,4	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] 2 598,3 Białko ogółem [g] 138,9 Tłuszcz [g] 83,5 Węglowodany ogółem [g] 342,7 Błonnik pokarmowy [g] 56,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,4 suma cukrów prostych [g] 84,8 Sól [g] 9,8 Cholesterol [mg] 757,1 Sód [mg] 3 255,4
	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 Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Pomidor 130 g		Zupa zacierkowa 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 2025-12-17 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-12-17 środa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów beznmleczna	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] 1 042,2 Białko ogółem [g] 67,5 Tłuszcz [g] 26,2 Węglowodany ogółem [g] 144,6 Błonnik pokarmowy [g] 22,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,7 suma cukrów prostych [g] 29,7 Sól [g] 0,7 Cholesterol [mg] 134,7 Sód [mg] 275,4	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] 2 203,9 Białko ogółem [g] 110,8 Tłuszcz [g] 68,2 Węglowodany ogółem [g] 313,2 Błonnik pokarmowy [g] 54,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,9 suma cukrów prostych [g] 76,8 Sól [g] 5,4 Cholesterol [mg] 569,1 Sód [mg] 1 468,1
	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 2025-12-17 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-12-17 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 Waga porcji [g]: 500	Sok pomidorowy 200 ml Waga porcji [g]: 200	zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (SEL) Kompot owocowy 250 ml Sos pieczeniowy 50 g Waga porcji [g]: 850	Zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (BIA, SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml Waga porcji [g]: 550	Jogurtowocowy 150 ml (BIA) 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] 347,8 Białko ogółem [g] 11,8 Tłuszcz [g] 8 Węglowodany ogółem [g] 64,4 Błonnik pokarmowy [g] 14,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,4 suma cukrów prostych [g] 13,3 Sól [g] 0,5 Cholesterol [mg] Sód [mg] 180,9	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] 1 643,6 Białko ogółem [g] 69,6 Tłuszcz [g] 64 Węglowodany ogółem [g] 208,8 Błonnik pokarmowy [g] 36 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,4 suma cukrów prostych [g] 68,2 Sól [g] 2,1 Cholesterol [mg] 433,2 Sód [mg] 535,7