

Jadłospisy w dniu 2025-12-23 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2025-12-23 wtorek	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Składniki	bułka żytnia 100 g (GLU, ŻYT) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g Owoc 130 g Kakao na mleku 250 ml (BIA) Jogurt naturalny 150 g (BIA) Paszтет drobiowy 130 g Papryka 150 g	Serek naturalny 150 g (BIA)	Zupa z fasolki szparagowej 350 ml (BIA, SEL) Udko kurczaka pieczone 150 g Surówka z marchewki 150 g Kompot owocowy 250 ml Ryż brązowy 180 g	pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml jaja gotowane 60 g Ogórki kiszone 130 g	pieczywo żytnie 30 g (ŻYT) Schab gotowany 30 g (MIE)	
			Waga porcji [g]: 830	Waga porcji [g]: 30	Waga porcji [g]: 1 120	Waga porcji [g]: 505	Waga porcji [g]: 200	
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 926 Białko ogółem [g] 63,5 Tłuszcz [g] 33,6 Węglowodany ogółem [g] 102,8 Błonnik pokarmowy [g] 18,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,7 suma cukrów prostych [g] 33,6 Sól [g] 2 Cholesterol [mg] 153,4 Sód [mg] 226,1	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] 710,4 Białko ogółem [g] 42,8 Tłuszcz [g] 27,7 Węglowodany ogółem [g] 79,1 Błonnik pokarmowy [g] 13 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,5 suma cukrów prostych [g] 15,8 Sól [g] 0,9 Cholesterol [mg] 165,6 Sód [mg] 367,1	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 449,6 Białko ogółem [g] 14,8 Tłuszcz [g] 20,1 Węglowodany ogółem [g] 57,2 Błonnik pokarmowy [g] 9,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,4 suma cukrów prostych [g] 4,2 Sól [g] 1,4 Cholesterol [mg] 253,2 Sód [mg] 558,7	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 145,5 Białko ogółem [g] 15,5 Tłuszcz [g] 3 Węglowodany ogółem [g] 15,4 Błonnik pokarmowy [g] 2,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,1 suma cukrów prostych [g] 0,5 Sól [g] 0,4 Cholesterol [mg] 25,2 Sód [mg] 172,5	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 330,5 Białko ogółem [g] 150,6 Tłuszcz [g] 87,9 Węglowodany ogółem [g] 257,3 Błonnik pokarmowy [g] 43,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,8 suma cukrów prostych [g] 56,5 Sól [g] 4,8 Cholesterol [mg] 610,2 Sód [mg] 1 357,4
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów bezmleczna	Składniki	bułka żytnia 100 g (GLU, ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g Owoc 130 g Sok wielowarzywny 250 ml herbata z cytryną b/c 250 ml Paszтет drobiowy 130 g Papryka 150 g	Sok pomidorowy 200 ml	Zupa z fasolki szparagowej b/ml 350 ml (SEL) Udko kurczaka pieczone 150 g Surówka z marchewki 150 g Kompot owocowy 250 ml Ryż brązowy 180 g	pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml jaja gotowane 60 g Ogórki kiszone 130 g	pieczywo żytnie 30 g (ŻYT) Schab gotowany 30 g (MIE)	
			Waga porcji [g]: 735	Waga porcji [g]: 200	Waga porcji [g]: 1 120	Waga porcji [g]: 505	Waga porcji [g]: 200	

Jadłospisy w dniu 2025-12-23 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-12-23 wtorek	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów bezmleczna	Wartość odżywcza w porcji Wartość energetyczna[kcal] 773,8 Białko ogółem [g] 51,3 Tłuszcz [g] 26,4 Węglowodany ogółem [g] 84,3 Błonnik pokarmowy [g] 13 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,8 suma cukrów prostych [g] 26,6 Sól [g] 1,7 Cholesterol [mg] 133,9 Sód [mg] 100	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] 691,8 Białko ogółem [g] 42,5 Tłuszcz [g] 25,9 Węglowodany ogółem [g] 78,7 Błonnik pokarmowy [g] 13 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,4 suma cukrów prostych [g] 15,4 Sól [g] 0,9 Cholesterol [mg] 160 Sód [mg] 363,4	Wartość energetyczna[kcal] 449,6 Białko ogółem [g] 14,8 Tłuszcz [g] 20,1 Węglowodany ogółem [g] 57,2 Błonnik pokarmowy [g] 9,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,4 suma cukrów prostych [g] 4,2 Sól [g] 1,4 Cholesterol [mg] 253,2 Sód [mg] 558,7	Wartość energetyczna[kcal] 145,5 Białko ogółem [g] 15,5 Tłuszcz [g] 3 Węglowodany ogółem [g] 15,4 Błonnik pokarmowy [g] 2,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,1 suma cukrów prostych [g] 0,5 Sól [g] 0,4 Cholesterol [mg] 25,2 Sód [mg] 172,5	Wartość energetyczna[kcal] 2 079,7 Białko ogółem [g] 125 Tłuszcz [g] 75,6 Węglowodany ogółem [g] 239,7 Błonnik pokarmowy [g] 39,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,8 suma cukrów prostych [g] 49,5 Sól [g] 4,4 Cholesterol [mg] 572,3 Sód [mg] 1 202,6
	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 Kakao na mleku 250 ml (BIA) Jogurt naturalny 150 g (BIA) pasztet drobiowy rozdrobniony 130 g Pasta warzywna z marchewką i pietruszką 130 g	Serek naturalny 150 g (BIA)	zupa z fasolki szparagowej przecierana 350 ml (BIA, SEL) Udko z kurczaka pieczone rozdrobnione 150 g marchewka gotowana rozdrobniona 150 g Kompot owocowy 250 ml ziemniaki puree 180 g	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta jajeczna 100 g (JAJ) Sałatka z pomidora rozdrobniona 130 g	Galaretki owocowa 100 g	
		Waga porcji [g]: 810	Waga porcji [g]: 30	Waga porcji [g]: 1 140	Waga porcji [g]: 445	Waga porcji [g]: 100	

Jadłospisy w dniu 2025-12-23 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2025-12-23 wtorek	Dieta papkowata bez cukru	Wartość energetyczna[kcal] 1 085,6 Białko ogółem [g] 68 Tłuszcz [g] 36,5 Węglowodany ogółem [g] 141,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,4 suma cukrów prostych [g] 40,4 Sól [g] 2,3 Cholesterol [mg] 153,4 Sód [mg] 932,8	Wartość energetyczna[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] 771,3 Białko ogółem [g] 46,6 Tłuszcz [g] 23,5 Węglowodany ogółem [g] 103,1 Błonnik pokarmowy [g] 19,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7 suma cukrów prostych [g] 23,9 Sól [g] 1 Cholesterol [mg] 160,7 Sód [mg] 399,6	Wartość energetyczna[kcal] 819,6 Białko ogółem [g] 36,1 Tłuszcz [g] 46,8 Węglowodany ogółem [g] 66 Błonnik pokarmowy [g] 4,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,1 suma cukrów prostych [g] 6,5 Sól [g] 1,7 Cholesterol [mg] 757,2 Sód [mg] 696,8	Wartość energetyczna[kcal] 19,7 Białko ogółem [g] 1,9 Tłuszcz [g] 1,3 Węglowodany ogółem [g] 0,1 Błonnik pokarmowy [g] Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,5 suma cukrów prostych [g] 0,1 Sól [g] Cholesterol [mg] 4,9 Sód [mg] 13,4	Wartość energetyczna[kcal] 2 795,2 Białko ogółem [g] 166,6 Tłuszcz [g] 111,6 Węglowodany ogółem [g] 313,2 Błonnik pokarmowy [g] 53,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,1 suma cukrów prostych [g] 73,3 Sól [g] 5,1 Cholesterol [mg] 1 089 Sód [mg] 2 075,6	
	Dieta płynna wzmocniona bez cukru	Składniki	zupa mleczna wzmocniona 500 ml (BIA, GLU, JAJ)	Serek naturalny 150 g (BIA)	Zupa z fasolki szparagowej wzmocniona przecierana 400 ml (BIA, SEL) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (BIA, SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Galaretka owocowa 100 g	
		Waga porcji [g]: 500	Waga porcji [g]: 30	Waga porcji [g]: 700	Waga porcji [g]: 550	Waga porcji [g]: 100		
	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] 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] 328,2 Białko ogółem [g] 17,3 Tłuszcz [g] 8,7 Węglowodany ogółem [g] 50,9 Błonnik pokarmowy [g] 11,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,9 suma cukrów prostych [g] 15,6 Sól [g] 0,4 Cholesterol [mg] 39,6 Sód [mg] 139,8	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] 19,7 Białko ogółem [g] 1,9 Tłuszcz [g] 1,3 Węglowodany ogółem [g] 0,1 Błonnik pokarmowy [g] Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,5 suma cukrów prostych [g] 0,1 Sól [g] Cholesterol [mg] 4,9 Sód [mg] 13,4	Wartość energetyczna[kcal] 1 633,7 Białko ogółem [g] 83,6 Tłuszcz [g] 69,3 Węglowodany ogółem [g] 184,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,4 suma cukrów prostych [g] 68,7 Sól [g] 2,1 Cholesterol [mg] 490,5 Sód [mg] 533	