

## Jadłospisy w dniu 2025-12-28 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2025-12-28 niedziela	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Składniki	pieczywo żytnie 100 g ( <b>ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>BIA</b> ) Sałata 10 g Owoc 130 g Kakao na mleku 250 ml ( <b>BIA</b> ) Jogurt 150 ml ( <b>BIA</b> ) pasta z jajka z natką pietruszki 110 g ( <b>BIA, JAJ, GOR</b> ) Pomidor 130 g	Serek naturalny 150 g ( <b>BIA</b> )	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml ( <b>SEL</b> ) Pieczeń rzymska 110 g ( <b>MIĘ, GOR</b> ) Ryż brązowy 180 g Surówka z selera i jabłka 150 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy 250 ml Sos pietruszkowy 50 g ( <b>BIA</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 Szynka galicyjska 60 g ( <b>MIĘ</b> ) Papryka 130 g	pieczywo żytnie 30 g ( <b>ŻYT</b> ) Pasta z soczewicy 60 g	
		Waga porcji [g]: 1 020	Waga porcji [g]: 30	Waga porcji [g]: 1 120	Waga porcji [g]: 390	Waga porcji [g]: 200		
	Wartość odżywcza w porcji	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 895,3 <b>Białko ogółem</b> [g] 42,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 34,6 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 113,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 23 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 14,3 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 33,6 <b>Sól</b> [g] 5,5 <b>Cholesterol</b> [mg] 572,7 <b>Sód</b> [mg] 2 219	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 99 <b>Białko ogółem</b> [g] 14 <b>Tłuszcz</b> [g] 3,5 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 2,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 2,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 2,1 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 2,4 <b>Sól</b> [g] 0,1 <b>Cholesterol</b> [mg] 12,8 <b>Sód</b> [mg] 33	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 736,4 <b>Białko ogółem</b> [g] 48,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 20,9 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 95,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 14,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 8 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 22,9 <b>Sól</b> [g] 0,8 <b>Cholesterol</b> [mg] 122 <b>Sód</b> [mg] 315,7	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 475,4 <b>Białko ogółem</b> [g] 22,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 18 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 61,7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 11,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 10 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 8,3 <b>Sól</b> [g] 1,3 <b>Cholesterol</b> [mg] 75 <b>Sód</b> [mg] 502,2	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 137,7 <b>Białko ogółem</b> [g] 7,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 0,5 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 27,4 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 7,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 0,1 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 0,5 <b>Sól</b> [g] 0,3 <b>Cholesterol</b> [mg] 137,1	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 343,8 <b>Białko ogółem</b> [g] 135,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 77,5 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 300,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 56,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 34,5 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 67,7 <b>Sól</b> [g] 8 <b>Cholesterol</b> [mg] 782,5 <b>Sód</b> [mg] 3 207	
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów bezmleczna	Składniki	Sok pomidorowy 200 ml	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml ( <b>SEL</b> ) Pieczeń rzymska 110 g ( <b>MIĘ, GOR</b> ) Ryż brązowy 180 g Surówka z selera i jabłka 150 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy 250 ml Sos pietruszkowy b/m 50 g	pieczywo żytnie 100 g ( <b>ŻYT</b> ) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml pasta z jajka z natką pietruszki b/ml 110 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Pomidor 130 g	Pasta z soczewicy 60 g Pieczywo pszenne 30 g ( <b>GLU</b> )		
	Waga porcji [g]: 925	Waga porcji [g]: 200	Waga porcji [g]: 1 120	Waga porcji [g]: 395	Waga porcji [g]: 200			

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-12-28 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
	Dieta papkowata bez cukru	Składniki	Składniki	Składniki	Składniki	Składniki	Składniki
		<p>Wartość energetyczna[kcal] 732,1 Białko ogółem [g] 30 Tłuszcz [g] 30,4 Węglowodany ogółem [g] 93,7 Błonnik pokarmowy [g] 17,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,2 suma cukrów prostych [g] 31,2 Sól [g] 5,5 Cholesterol [mg] 565,2 Sód [mg] 2 187,4</p>	<p>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</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 722 Białko ogółem [g] 49,1 Tłuszcz [g] 18,4 Węglowodany ogółem [g] 97 Błonnik pokarmowy [g] 15,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,4 suma cukrów prostych [g] 23,8 Sól [g] 0,8 Cholesterol [mg] 114,3 Sód [mg] 323,5</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 475,4 Białko ogółem [g] 22,5 Tłuszcz [g] 18 Węglowodany ogółem [g] 61,7 Błonnik pokarmowy [g] 11,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10 suma cukrów prostych [g] 8,3 Sól [g] 1,3 Cholesterol [mg] 75 Sód [mg] 502,2</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 145,8 Białko ogółem [g] 7,5 Tłuszcz [g] 0,5 Węglowodany ogółem [g] 28,5 Błonnik pokarmowy [g] 5,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,1 suma cukrów prostych [g] 0,3 Sól [g] 0,3 Cholesterol [mg] Sód [mg] 130,2</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 094,3 Białko ogółem [g] 110 Tłuszcz [g] 67,5 Węglowodany ogółem [g] 285 Błonnik pokarmowy [g] 51,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,8 suma cukrów prostych [g] 66,4 Sól [g] 7,9 Cholesterol [mg] 754,5 Sód [mg] 3 151,3</p>
		<p>Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (<b>GLU</b>) Masło extra 82% 15 g (<b>BIA</b>) sałata rozdrobniona 10 g Mus owocowy 150 g Kakao na mleku 250 ml (<b>BIA</b>) Kasza manna na mleku 350 ml (<b>BIA, GLU</b>) pasta z jajka z natką pietruszki 110 g (<b>BIA, JAJ, GOR</b>) pomidor bs rozdrobniony 130 g</p>	<p>Serek naturalny 150 g (<b>BIA</b>)</p>	<p>zupa barszcz czerwony z ziemniakami przecierany 350 ml (<b>SEL</b>) pieczeń rzymska rozdrobniona 110 g (<b>MIĘ, GOR</b>) ziemniaki puree 180 g brokuł gotowany rozdrobniony 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos pietruszkowy 50 g (<b>BIA</b>)</p>	<p>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 twarogu i szynki 110 g (<b>BIA, MIĘ</b>) pomidor bs rozdrobniony 130 g</p>	<p>szynka rzeźnika rozdrobniona 30 g (<b>MIĘ</b>) bułka wrocławska rozdrobniona 30 g (<b>GLU</b>)</p>	
		Waga porcji [g]: 1 200	Waga porcji [g]: 30	Waga porcji [g]: 1 090	Waga porcji [g]: 350	Waga porcji [g]: 90	

