

Jadłospisy w dniu 2025-12-03 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2025-12-03 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) Kefir 150 ml (BIA) Szynka staropolska 60 g (MIĘ) Ogórek świeży 130 g	Sok wielowarzywny 200 ml	Zupa zacierkowa 350 ml (SEL) Bigos domowy 350 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Kompot owocowy 250 ml	pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Szynka włoska 60 g (MIĘ) sałatka wiosenna z koperkiem 130 g	pieczywo żytnie 30 g (ŻYT) Ser żółty 30 g (BIA)	
			Waga porcji [g]: 730	Waga porcji [g]: 200	Waga porcji [g]: 1 020	Waga porcji [g]: 460	Waga porcji [g]: 150	
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 765,7 Białko ogółem [g] 40,9 Tłuszcz [g] 27,1 Węglowodany ogółem [g] 95,6 Błonnik pokarmowy [g] 12,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,4 suma cukrów prostych [g] 32,4 Sól [g] 1,6 Cholesterol [mg] 107,6 Sód [mg] 644,9	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] 1 072,4 Białko ogółem [g] 91,6 Tłuszcz [g] 35 Węglowodany ogółem [g] 107,3 Błonnik pokarmowy [g] 21,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,5 suma cukrów prostych [g] 4,8 Sól [g] 5,2 Cholesterol [mg] 226,2 Sód [mg] 2 075,4	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 566,3 Białko ogółem [g] 21,4 Tłuszcz [g] 30,3 Węglowodany ogółem [g] 57,6 Błonnik pokarmowy [g] 11,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,7 suma cukrów prostych [g] 3,7 Sól [g] 1,3 Cholesterol [mg] 70,8 Sód [mg] 500,1	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] 2 555,6 Białko ogółem [g] 161,1 Tłuszcz [g] 98 Węglowodany ogółem [g] 280,4 Błonnik pokarmowy [g] 48,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,8 suma cukrów prostych [g] 44,2 Sól [g] 8,4 Cholesterol [mg] 404,6 Sód [mg] 3 365,5
	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 Szynka staropolska 60 g (MIĘ) Ogórek świeży 130 g	Sok wielowarzywny 200 ml	Zupa zacierkowa z ziemniakami b/m 350 ml (SEL) Bigos domowy 350 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Kompot owocowy 250 ml	pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Szynka włoska 60 g (MIĘ) sałatka wiosenna z koperkiem 130 g	pieczywo żytnie 30 g (ŻYT) Filet kruchy 30 g (MIĘ)	
		Waga porcji [g]: 735	Waga porcji [g]: 200	Waga porcji [g]: 1 020	Waga porcji [g]: 465	Waga porcji [g]: 150		

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-12-03 środa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów bezmleczna	Wartość odżywcza w porcji Wartość energetyczna[kcal] 589,1 Białko ogółem [g] 28,5 Tłuszcz [g] 19,4 Węglowodany ogółem [g] 82,3 Błonnik pokarmowy [g] 14,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,5 suma cukrów prostych [g] 23,7 Sól [g] 1,4 Cholesterol [mg] 87,6 Sód [mg] 542,2	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] 976,3 Białko ogółem [g] 82,6 Tłuszcz [g] 29,3 Węglowodany ogółem [g] 105,2 Błonnik pokarmowy [g] 21,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,9 suma cukrów prostych [g] 6 Sól [g] 5,2 Cholesterol [mg] 192,2 Sód [mg] 2 069,9	Wartość energetyczna[kcal] 566,3 Białko ogółem [g] 21,4 Tłuszcz [g] 30,3 Węglowodany ogółem [g] 57,6 Błonnik pokarmowy [g] 11,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,7 suma cukrów prostych [g] 3,7 Sól [g] 1,3 Cholesterol [mg] 70,8 Sód [mg] 500,1	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] 2 248,8 Białko ogółem [g] 140,9 Tłuszcz [g] 80,1 Węglowodany ogółem [g] 265,6 Błonnik pokarmowy [g] 50,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,4 suma cukrów prostych [g] 36,7 Sól [g] 8,9 Cholesterol [mg] 350,6 Sód [mg] 3 257,3
	Dieta papkowata bez cukru	Składniki Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (<i>GLU</i>) Masło extra 82% 15 g (<i>BIA</i>) Sałata 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (<i>BIA</i>) Kasza kukurydziana na mleku 250 g (<i>BIA</i>) szynka staropolska rozdrobniona 60 g (<i>MIĘ</i>) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Sok wielowarzywny 200 ml	zupa zacierkowa miksowana 350 ml (<i>SEL</i>) pieczeń wieprzowa rozdrobniona 110 g (<i>MIĘ</i>) ziemniaki puree 180 g brokuł gotowany rozdrobniony 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos pomidorowy 50 g (<i>SEL</i>)	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (<i>GLU</i>) Masło extra 82% 15 g (<i>BIA</i>) sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml pasta zwędliny z natką pietruszki 110 g (<i>MIĘ</i>) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Jogurt naturalny 150 g (<i>BIA</i>)	
		Waga porcji [g]: 870	Waga porcji [g]: 200	Waga porcji [g]: 1 090	Waga porcji [g]: 425	Waga porcji [g]: 100	

Jadłospisy w dniu 2025-12-03 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-12-03 środa	Dieta papkowata bez cukru	Wartość energetyczna [kcal] 892 Białko ogółem [g] 43,1 Tłuszcz [g] 29,5 Węglowodany ogółem [g] 116,7 Błonnik pokarmowy [g] 7,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,5 suma cukrów prostych [g] 39,2 Sól [g] 1,6 Cholesterol [mg] 116,2 Sód [mg] 630,6	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] 0 Cholesterol [mg] 0 Sód [mg] 8	Wartość energetyczna [kcal] 797 Białko ogółem [g] 56,7 Tłuszcz [g] 19,2 Węglowodany ogółem [g] 107,1 Błonnik pokarmowy [g] 15,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,3 suma cukrów prostych [g] 12,9 Sól [g] 0,4 Cholesterol [mg] 114,5 Sód [mg] 177,4	Wartość energetyczna [kcal] 541 Białko ogółem [g] 26,7 Tłuszcz [g] 20,8 Węglowodany ogółem [g] 63,9 Błonnik pokarmowy [g] 3,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11 suma cukrów prostych [g] 6,2 Sól [g] 1,2 Cholesterol [mg] 81,6 Sód [mg] 461,6	Wartość energetyczna [kcal] 90 Białko ogółem [g] 6,5 Tłuszcz [g] 3 Węglowodany ogółem [g] 9,3 Błonnik pokarmowy [g] 0 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,8 suma cukrów prostych [g] 6,3 Sól [g] 0,2 Cholesterol [mg] 12 Sód [mg] 94,5	Wartość energetyczna [kcal] 2 339 Białko ogółem [g] 133,9 Tłuszcz [g] 72,7 Węglowodany ogółem [g] 301,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,7 suma cukrów prostych [g] 67,4 Sól [g] 3,4 Cholesterol [mg] 324,3 Sód [mg] 1 372,1
	Dieta płynna wzmocniona bez cukru	Składniki	zupa mleczna wzmocniona 500 ml (BIA, GLU, JAJ)	Sok wielowarzywny 200 ml	zupa zacierkowa wzmocniona mikсовana 500 ml (SEL) Kompot owocowy 250 ml	zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Jogurt naturalny 150 g (BIA)
		Waga porcji [g]: 500	Waga porcji [g]: 200	Waga porcji [g]: 650	Waga porcji [g]: 700	Waga porcji [g]: 100	
	Dieta płynna wzmocniona bez cukru	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] 0 Cholesterol [mg] 0 Sód [mg] 8	Wartość energetyczna [kcal] 522,6 Białko ogółem [g] 21,2 Tłuszcz [g] 21,8 Węglowodany ogółem [g] 62,4 Błonnik pokarmowy [g] 4,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,9 suma cukrów prostych [g] 3,1 Sól [g] 0,2 Cholesterol [mg] 48,6 Sód [mg] 85,7	Wartość energetyczna [kcal] 260 Białko ogółem [g] 9,4 Tłuszcz [g] 5,7 Węglowodany ogółem [g] 50 Błonnik pokarmowy [g] 14,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,4 suma cukrów prostych [g] 13,7 Sól [g] 0,5 Cholesterol [mg] 0 Sód [mg] 181,5	Wartość energetyczna [kcal] 90 Białko ogółem [g] 6,5 Tłuszcz [g] 3 Węglowodany ogółem [g] 9,3 Błonnik pokarmowy [g] 0 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,8 suma cukrów prostych [g] 6,3 Sól [g] 0,2 Cholesterol [mg] 12 Sód [mg] 94,5	Wartość energetyczna [kcal] 1 552,4 Białko ogółem [g] 69,4 Tłuszcz [g] 62,3 Węglowodany ogółem [g] 189,2 Błonnik pokarmowy [g] 21,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,8 suma cukrów prostych [g] 58,1 Sól [g] 1,8 Cholesterol [mg] 493,8 Sód [mg] 7 15,9