

Jadłospisy w dniu 2025-12-04 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2025-12-04 czwartek	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Składniki	bułka żytnia 100 g (GLU, ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Sałata 10 g Owoc 130 g Kakao na mleku 250 ml (BIA) Kefir 150 ml (BIA) parówki drobiowe 120 g Pomidor 130 g ketchup 20 g	Serek naturalny 150 g (BIA)	Barszcz ukraiński 350 ml (BIA, SEL) Sos jasny 50 g (BIA, GLU) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Roladka schabowa ze szpinakiem 110 g (MIĘ) Kompot owocowy 250 ml Surówka colesław 150 g (JAJ)	pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Szynka chłopska 60 g (MIĘ) Pasta z zielonego groszku 130 g	pieczywo żytnie 30 g (ŻYT) twaróg (ser biały) 60 g (BIA)	
			Waga porcji [g]: 1 065	Waga porcji [g]: 30	Waga porcji [g]: 1 090	Waga porcji [g]: 415	Waga porcji [g]: 130	
			Wartość energetyczna [kcal] 968,7 Białko ogółem [g] 43,7 Tłuszcz [g] 45,2 Węglowodany ogółem [g] 110,4 Błonnik pokarmowy [g] 19,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,3 suma cukrów prostych [g] 30,9 Sól [g] 3,5 Cholesterol [mg] 126 Sód [mg] 854,7	Wartość energetyczna [kcal] 99 Białko ogółem [g] 14 Tłuszcz [g] 3,5 Węglowodany ogółem [g] 2,8 Błonnik pokarmowy [g] 2,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,1 suma cukrów prostych [g] 0,1 Cholesterol [mg] 12,8 Sód [mg] 33	Wartość energetyczna [kcal] 747,1 Białko ogółem [g] 48,5 Tłuszcz [g] 11,9 Węglowodany ogółem [g] 123,6 Błonnik pokarmowy [g] 24,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,1 suma cukrów prostych [g] 23,5 Sól [g] 0,7 Cholesterol [mg] 58,6 Sód [mg] 279,1	Wartość energetyczna [kcal] 540,3 Białko ogółem [g] 27,1 Tłuszcz [g] 17,7 Węglowodany ogółem [g] 75,7 Błonnik pokarmowy [g] 15,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10 suma cukrów prostych [g] 5,7 Sól [g] 1,3 Cholesterol [mg] 75 Sód [mg] 523,9	Wartość energetyczna [kcal] 120,9 Białko ogółem [g] 9,3 Tłuszcz [g] 2,4 Węglowodany ogółem [g] 16,8 Błonnik pokarmowy [g] 2,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,2 suma cukrów prostych [g] 1,8 Sól [g] 0,4 Cholesterol [mg] 6,8 Sód [mg] 154,7	Wartość energetyczna [kcal] 2 476 Białko ogółem [g] 142,6 Tłuszcz [g] 80,7 Węglowodany ogółem [g] 329,3 Błonnik pokarmowy [g] 61,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,7 suma cukrów prostych [g] 64,3 Sól [g] 6 Cholesterol [mg] 279,2 Sód [mg] 1 845,4
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów bezmleczna	Składniki	bułka żytnia 100 g (GLU, ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g Owoc 130 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml parówki drobiowe 120 g Pomidor 130 g ketchup 20 g	Sok owocowy 150 g	Barszcz ukraiński b/zab 350 g (SEL) Sos jasnyb/m 50 g (GLU) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Jabłko 80 g Kompot owocowy 250 ml Surówka colesław 150 g (JAJ) Bukiet warzyw 150 g	pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Szynka chłopska 60 g (MIĘ) Pasta z zielonego groszku 130 g	pieczywo żytnie 30 g (ŻYT) Mus owocowy 150 g		
		Waga porcji [g]: 915	Waga porcji [g]: 150	Waga porcji [g]: 1 185	Waga porcji [g]: 415	Waga porcji [g]: 250		

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-12-04 czwartek	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów bezmleczna	Wartość energetyczna[kcal] 830,1 Białko ogółem [g] 32,9 Tłuszcz [g] 37,9 Węglowodany ogółem [g] 94,2 Błonnik pokarmowy [g] 14,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,2 suma cukrów prostych [g] 30,2 Sól [g] 3,5 Cholesterol [mg] 118,5 Sód [mg] 823,2	Wartość energetyczna[kcal] 41 Białko ogółem [g] 0,1 Tłuszcz [g] 0,1 Węglowodany ogółem [g] 10 Błonnik pokarmowy [g] Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,2 Sól [g] Cholesterol [mg] Sód [mg] 2	Wartość energetyczna[kcal] 1 138,4 Białko ogółem [g] 43,4 Tłuszcz [g] 10,1 Węglowodany ogółem [g] 252,3 Błonnik pokarmowy [g] 68,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,7 suma cukrów prostych [g] 105,3 Sól [g] 2,7 Cholesterol [mg] 12,4 Sód [mg] 1 083,6	Wartość energetyczna[kcal] 540,3 Białko ogółem [g] 27,1 Tłuszcz [g] 17,7 Węglowodany ogółem [g] 75,7 Błonnik pokarmowy [g] 15,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10 suma cukrów prostych [g] 5,7 Sól [g] 1,3 Cholesterol [mg] 75 Sód [mg] 523,9	Wartość energetyczna[kcal] 108,1 Białko ogółem [g] 2,1 Tłuszcz [g] 0,8 Węglowodany ogółem [g] 25 Błonnik pokarmowy [g] 4,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,1 suma cukrów prostych [g] 8,2 Sól [g] 0,3 Cholesterol [mg] Sód [mg] 138,7	Wartość energetyczna[kcal] 2 657,9 Białko ogółem [g] 105,6 Tłuszcz [g] 66,6 Węglowodany ogółem [g] 457,2 Błonnik pokarmowy [g] 101,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32 suma cukrów prostych [g] 158,6 Sól [g] 7,8 Cholesterol [mg] 205,9 Sód [mg] 2 571,4
	Dieta papkowata bez cukru	Składniki bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) sałata rozdrobniona 10 g Mus owocowy 130 g Kakao na mleku 250 ml (BIA) Kasza manna na mleku 250 ml (BIA, GLU) parówki rozdrobnione 2 szt pomidorbs rozdrobniony 130 g ketchup 20 g	Serek naturalny 150 g (BIA)	Ryżanka z zieleniną 350 g (SEL) Sos jasny 50 g (BIA, GLU) ziemniaki puree 180 g Sos jasny 50 g (BIA, GLU) Kompot owocowy 250 ml bukiet warzyw rozdrobnionych 150 g	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Twarożek 110 g (BIA) Pasta z zielonego groszku 130 g	Mus owocowy 150 g	
		Waga porcji [g]: 1 076	Waga porcji [g]: 30	Waga porcji [g]: 1 040	Waga porcji [g]: 405	Waga porcji [g]: 150	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
Dieta papkowata bez cukru	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna [kcal] 870,7 Białko ogółem [g] 32,2 Tłuszcz [g] 35 Węglowodany ogółem [g] 121 Błonnik pokarmowy [g] 13 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,6 suma cukrów prostych [g] 24,5 Sól [g] 2,4 Cholesterol [mg] 93,7 Sód [mg] 939,9	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] 735,2 Białko ogółem [g] 29,1 Tłuszcz [g] 15,3 Węglowodany ogółem [g] 134 Błonnik pokarmowy [g] 29,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,1 suma cukrów prostych [g] 31,1 Sól [g] 1,1 Cholesterol [mg] 52 Sód [mg] 431,8	Wartość energetyczna [kcal] 664,5 Białko ogółem [g] 35,1 Tłuszcz [g] 22,4 Węglowodany ogółem [g] 84,9 Błonnik pokarmowy [g] 8,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,5 suma cukrów prostych [g] 9,4 Sól [g] 1,2 Cholesterol [mg] 55,9 Sód [mg] 478,4	Wartość energetyczna [kcal] 40 Białko ogółem [g] 0,3 Tłuszcz [g] 0,3 Węglowodany ogółem [g] 9,7 Błonnik pokarmowy [g] 1,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,8 Sól [g] Cholesterol [mg] Sód [mg] 1,6	Wartość energetyczna [kcal] 2 409,4 Białko ogółem [g] 110,7 Tłuszcz [g] 76,5 Węglowodany ogółem [g] 352,4 Błonnik pokarmowy [g] 52,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,3 suma cukrów prostych [g] 75,2 Sól [g] 4,8 Cholesterol [mg] 214,4 Sód [mg] 1 884,7
	2025-12-04 czwartek	Składniki	zupa mleczna wzmocniona 500 ml (BIA, GLU, JAJ)	Serek naturalny 150 g (BIA)	Ryżanka z zieleniną wzmocniona 350 g (SEL) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (BIA, SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Mus owocowy 150 g
Dieta płynna wzmocniona bez cukru	Waga porcji [g]: 500	Waga porcji [g]: 30	Waga porcji [g]: 650	Waga porcji [g]: 550	Waga porcji [g]: 150		
	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] 338 Białko ogółem [g] 7,4 Tłuszcz [g] 7,4 Węglowodany ogółem [g] 64,6 Błonnik pokarmowy [g] 8,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2 suma cukrów prostych [g] 7,8 Sól [g] 0,3 Cholesterol [mg] Sód [mg] 108,8	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] 40 Białko ogółem [g] 0,3 Tłuszcz [g] 0,3 Węglowodany ogółem [g] 9,7 Błonnik pokarmowy [g] 1,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,8 Sól [g] Cholesterol [mg] Sód [mg] 1,6	Wartość energetyczna [kcal] 1 663,8 Białko ogółem [g] 72,1 Tłuszcz [g] 67 Węglowodany ogółem [g] 208,1 Błonnik pokarmowy [g] 30,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34 suma cukrów prostych [g] 68,6 Sól [g] 2 Cholesterol [mg] 446 Sód [mg] 490,2