

Jadłospisy w dniu 2026-01-01 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2026-01-01 czwartek	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) Ogórek świeży 130 g Szynka w siatce 60 g (MIĘ)	Serek homogenizowany 150 g (BIA)	Zupa z zielonego groszku 350 g (BIA, SEL) Udko kurczaka pieczone 150 g Kompot owocowy 250 ml Surówka colesław 150 g (JAJ) Ziemniaki gotowane 170 g	pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml twaróg (ser biały) 110 g (BIA) Pomidor 130 g	pieczywo żytnie 30 g (ŻYT) Filet kruchy 30 g (MIĘ)	
			Waga porcji [g]: 830	Waga porcji [g]: 100	Waga porcji [g]: 1 090	Waga porcji [g]: 470	Waga porcji [g]: 150	
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 725,1 Białko ogółem [g] 36,4 Tłuszcz [g] 25,3 Węglowodany ogółem [g] 96,9 Błonnik pokarmowy [g] 15,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,4 suma cukrów prostych [g] 29,1 Sól [g] 3,5 Cholesterol [mg] 56,7 Sód [mg] 159,9	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 183,2 Białko ogółem [g] 13,2 Tłuszcz [g] 11,6 Węglowodany ogółem [g] 6,6 Błonnik pokarmowy [g] Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,2 suma cukrów prostych [g] 0,2 Cholesterol [mg] Sód [mg]	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 896,7 Białko ogółem [g] 32 Tłuszcz [g] 25,6 Węglowodany ogółem [g] 141,7 Błonnik pokarmowy [g] 14,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14 suma cukrów prostych [g] 14,5 Sól [g] 0,3 Cholesterol [mg] 95,9 Sód [mg] 130	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 506 Białko ogółem [g] 23 Tłuszcz [g] 18,2 Węglowodany ogółem [g] 69,1 Błonnik pokarmowy [g] 12,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,7 suma cukrów prostych [g] 13,7 Sól [g] 1,3 Cholesterol [mg] 49,7 Sód [mg] 518	Wartość energetyczna [kcal] [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] [kcal] 2 409,1 Białko ogółem [g] 112,1 Tłuszcz [g] 81,6 Węglowodany ogółem [g] 330,7 Błonnik pokarmowy [g] 45,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,3 suma cukrów prostych [g] 57,8 Sól [g] 6,3 Cholesterol [mg] 202,3 Sód [mg] 945
	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 Ogórek świeży 130 g Szynka w siatce 60 g (MIĘ)	Sok warzywny 200 ml (SEL)	Zupa z zielonego groszku z makaronem b/m 350 g (SEL) Udko gotowane 170 g Kompot owocowy 250 ml Surówka colesław 150 g (JAJ) Ziemniaki gotowane 180 g	pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Szynka galicyjska 60 g (MIĘ) Pomidor 130 g	Filet kruchy 30 g (MIĘ) pieczywo żytnie 30 g (ŻYT)	
			Waga porcji [g]: 735	Waga porcji [g]: 200	Waga porcji [g]: 1 110	Waga porcji [g]: 485	Waga porcji [g]: 150	

Jadłospisy w dniu 2026-01-01 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-01-01 czwartek	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów bezmleczna	Wartość energetyczna[kcal] 572,9 Białko ogółem [g] 24,2 Tłuszcz [g] 18,1 Węglowodany ogółem [g] 78,4 Błonnik pokarmowy [g] 10,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,6 suma cukrów prostych [g] 22,1 Sól [g] 3,2 Cholesterol [mg] 37,2 Sód [mg] 33,9	Wartość energetyczna[kcal] 157,1 Białko ogółem [g] 6,8 Tłuszcz [g] 1,1 Węglowodany ogółem [g] 38,7 Błonnik pokarmowy [g] 16,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,2 suma cukrów prostych [g] 20,9 Sól [g] 0,8 Cholesterol [mg] Sód [mg] 313,8	Wartość energetyczna[kcal] 640 Białko ogółem [g] 40,4 Tłuszcz [g] 12,8 Węglowodany ogółem [g] 98,8 Błonnik pokarmowy [g] 17,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,6 suma cukrów prostych [g] 19,9 Sól [g] 0,7 Cholesterol [mg] 79,3 Sód [mg] 272,8	Wartość energetyczna[kcal] 495,6 Białko ogółem [g] 23,8 Tłuszcz [g] 18 Węglowodany ogółem [g] 66,4 Błonnik pokarmowy [g] 12,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,1 suma cukrów prostych [g] 11,4 Sól [g] 1,3 Cholesterol [mg] 75 Sód [mg] 524,3	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] 1 963,7 Białko ogółem [g] 102,7 Tłuszcz [g] 50,9 Węglowodany ogółem [g] 298,7 Błonnik pokarmowy [g] 60,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,7 suma cukrów prostych [g] 74,8 Sól [g] 7 Cholesterol [mg] 191,5 Sód [mg] 1 281,9
	Dieta papkowata bez cukru	Składniki					
		bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) sałata rozdrobniona 10 g Owoc 130 g Kakao na mleku 250 ml (BIA) Jogurt naturalny 150 g (BIA) pasta zwędliny z natką pietruszki 110 g (MIE) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Serek homogenizowany 150 g (BIA)	Zupa wielowarzywna z ziemniakami zmięszana 350 ml (SEL) Udko z kurczaka pieczone rozdrobnione 150 g ziemniaki puree 180 g Kompot owocowy 250 ml bukiet warzyw rozdrobnionych 150 g	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Twarożek 110 g (BIA) pomidor bs rozdrobniony 130 g Dżem 25 g	filet kruchy rozdrobniony 30 g (MIE) Bułka wrocławska rozdrobniona 30 g (GLU)	
		Waga porcji [g]: 855	Waga porcji [g]: 100	Waga porcji [g]: 1 140	Waga porcji [g]: 415	Waga porcji [g]: 90	
		Wartość energetyczna[kcal] 797 Białko ogółem [g] 40,6 Tłuszcz [g] 28,9 Węglowodany ogółem [g] 106,8 Błonnik pokarmowy [g] 13,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14 suma cukrów prostych [g] 32,2 Sól [g] 1,5 Cholesterol [mg] 101,1 Sód [mg] 600,9	Wartość energetyczna[kcal] 183,2 Białko ogółem [g] 13,2 Tłuszcz [g] 11,6 Węglowodany ogółem [g] 6,6 Błonnik pokarmowy [g] Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] suma cukrów prostych [g] Sól [g] 0,2 Cholesterol [mg] Sód [mg]	Wartość energetyczna[kcal] 972,2 Białko ogółem [g] 70,3 Tłuszcz [g] 25,2 Węglowodany ogółem [g] 130,9 Błonnik pokarmowy [g] 31,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,3 suma cukrów prostych [g] 34,2 Sól [g] 1,4 Cholesterol [mg] 151,3 Sód [mg] 568,5	Wartość energetyczna[kcal] 661,8 Białko ogółem [g] 30,4 Tłuszcz [g] 22,4 Węglowodany ogółem [g] 86,8 Błonnik pokarmowy [g] 4,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,5 suma cukrów prostych [g] 16,7 Sól [g] 1,2 Cholesterol [mg] 55,9 Sód [mg] 463,6	Wartość energetyczna[kcal] 118,2 Białko ogółem [g] 8,1 Tłuszcz [g] 1,7 Węglowodany ogółem [g] 18 Błonnik pokarmowy [g] 0,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,5 suma cukrów prostych [g] 0,6 Sól [g] 1 Cholesterol [mg] Sód [mg] 120,6	Wartość energetyczna[kcal] 2 732,4 Białko ogółem [g] 162,6 Tłuszcz [g] 89,8 Węglowodany ogółem [g] 349,1 Błonnik pokarmowy [g] 49,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,3 suma cukrów prostych [g] 83,7 Sól [g] 5,3 Cholesterol [mg] 308,3 Sód [mg] 1 753,6

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2026-01-01 czwartek	Dieta płynna wzmocniona bez cukru	Składniki	zupa mleczna wzmocniona 500 ml (BIA, GLU, JAJ)	Serek homogenizowany 150 g (BIA)	Zupa wielowarzywna z ziemniakami wzmocniona 500 ml (BIA, SEL) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (BIA, SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Kisiel b/c 200 ml	
		Waga porcji [g]: 500	Waga porcji [g]: 100	Waga porcji [g]: 700	Waga porcji [g]: 550	Waga porcji [g]: 200		
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna [kcal] [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] [kcal] 183,2 Białko ogółem [g] 13,2 Tłuszcz [g] 11,6 Węglowodany ogółem [g] 6,6 Błonnik pokarmowy [g] Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] suma cukrów prostych [g] Sól [g] 0,2 Cholesterol [mg] Sód [mg]	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 585,5 Białko ogółem [g] 25,2 Tłuszcz [g] 32,9 Węglowodany ogółem [g] 52,1 Błonnik pokarmowy [g] 10,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17 suma cukrów prostych [g] 10,8 Sól [g] 0,5 Cholesterol [mg] 130 Sód [mg] 188,4	Wartość energetyczna [kcal] [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] [kcal] Białko ogółem [g] Tłuszcz [g] Węglowodany ogółem [g] Błonnik pokarmowy [g] Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] suma cukrów prostych [g] Sól [g] Cholesterol [mg] Sód [mg]	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 955,5 Białko ogółem [g] 88,8 Tłuszcz [g] 100,3 Węglowodany ogółem [g] 189,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,9 suma cukrów prostych [g] 61,4 Sól [g] 2,3 Cholesterol [mg] 563,2 Sód [mg] 535,2