

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2025-12-29 poniedziałek	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) Wędlina 60 g (MIĘ) Ogórki kiszzone 130 g	Jogurt naturalny 100 g (BIA)	Zupa ogórkowa 350 ml (BIA, GLU, SEL) Kotlet mielony pieczony 100 g (GLU, MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z pora ,marchewki i jabłka 150 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 Pasta rybna z twarogiem i koperkiem 110 g (BIA, R YB) Pomidor 130 g	pieczywo żytnie 30 g (ŻYT) Ser żółty 30 g (BIA)	
			Waga porcji [g]: 810	Waga porcji [g]: 100	Waga porcji [g]: 1 040	Waga porcji [g]: 530	Waga porcji [g]: 150	
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna [kcal] 884,6 Białko ogółem [g] 58,6 Tłuszcz [g] 32,6 Węglowodany ogółem [g] 95,7 Błonnik pokarmowy [g] 12,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,5 suma cukrów prostych [g] 31,9 Sól [g] 1,7 Cholesterol [mg] 153,9 Sód [mg] 669,6	Wartość energetyczna [kcal] 60 Białko ogółem [g] 4,3 Tłuszcz [g] 2 Węglowodany ogółem [g] 6,2 Błonnik pokarmowy [g] Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,2 suma cukrów prostych [g] 4,2 Sól [g] 0,2 Cholesterol [mg] 8 Sód [mg] 63	Wartość energetyczna [kcal] 765,5 Białko ogółem [g] 50,7 Tłuszcz [g] 20,3 Węglowodany ogółem [g] 102,7 Błonnik pokarmowy [g] 16 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,6 suma cukrów prostych [g] 17,7 Sól [g] 0,8 Cholesterol [mg] 118,7 Sód [mg] 314,8	Wartość energetyczna [kcal] 602,4 Białko ogółem [g] 31,2 Tłuszcz [g] 25,3 Węglowodany ogółem [g] 69,4 Błonnik pokarmowy [g] 13,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,3 suma cukrów prostych [g] 13,4 Sól [g] 2,7 Cholesterol [mg] 81,8 Sód [mg] 1 085,5	Wartość energetyczna [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] 2 444,7 Białko ogółem [g] 151,1 Tłuszcz [g] 85,6 Węglowodany ogółem [g] 289,8 Błonnik pokarmowy [g] 44,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,7 suma cukrów prostych [g] 67,7 Sól [g] 5,7 Cholesterol [mg] 362,4 Sód [mg] 2 270
	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 Wędlina 60 g (MIĘ) Ogórki kiszzone 130 g	Sok wielowarzywny 200 ml	Ryżanka z zieleniną b/m 350 g (SEL) Kotlet mielony pieczony 100 g (GLU, MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Buraczki 120 g (GLU) Kompot owocowy 250 ml	pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml pasta rybna b/ml 110 g (RYB) Pomidor 130 g	Mus owocowy 150 g	
			Waga porcji [g]: 815	Waga porcji [g]: 200	Waga porcji [g]: 1 090	Waga porcji [g]: 505	Waga porcji [g]: 150	

Jadłospisy w dniu 2025-12-29 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-12-29 poniedziałek	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów bezmleczna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 708 Białko ogółem [g] 46,2 Tłuszcz [g] 24,8 Węglowodany ogółem [g] 82,4 Błonnik pokarmowy [g] 14,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,6 suma cukrów prostych [g] 23,2 Sól [g] 1,4 Cholesterol [mg] 133,9 Sód [mg] 566,8	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] 682,2 Białko ogółem [g] 45,8 Tłuszcz [g] 6,5 Węglowodany ogółem [g] 117,2 Błonnik pokarmowy [g] 18,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,3 suma cukrów prostych [g] 21,8 Sól [g] 0,4 Cholesterol [mg] Sód [mg] 166,3	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 612,7 Białko ogółem [g] 28,3 Tłuszcz [g] 29 Węglowodany ogółem [g] 66,4 Błonnik pokarmowy [g] 12,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,2 suma cukrów prostych [g] 11,4 Sól [g] 3,9 Cholesterol [mg] 101,4 Sód [mg] 1 558,3	Wartość energetyczna[kcal] [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] suma cukrów prostych [g] 7,8 Sól [g] Cholesterol [mg] Sód [mg] 1,6	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 061,9 Białko ogółem [g] 121,5 Tłuszcz [g] 60,8 Węglowodany ogółem [g] 279,8 Błonnik pokarmowy [g] 48,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,2 suma cukrów prostych [g] 67 Sól [g] 5,7 Cholesterol [mg] 235,3 Sód [mg] 2 301
	Dieta papkowata bez cukru	Składniki Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (BIA) Kasza kukurydziana na mleku 250 g (BIA) pasta zwędliny z natką pietruszki 60 g (MIĘ) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Jogurt naturalny 100 g (BIA)	Ryżanka z zieleniną przecierana 350 g (SEL) kotlet mielony rozdrobniony 100 g (MIĘ) ziemniaki puree 180 g fasolka szparagowa rozdrobniona 150 g Kompot owocowy 250 ml	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta rybna z twarogiem i koperkiem 110 g (BIA, R YB) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Mus owocowy 150 g	
		Waga porcji [g]: 955	Waga porcji [g]: 100	Waga porcji [g]: 1 040	Waga porcji [g]: 390	Waga porcji [g]: 150	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-12-29 poniedziałek	Dieta papkowata bez cukru	Wartość energetyczna[kcal] 1 015,5 Białko ogółem [g] 61 Tłuszcz [g] 34,9 Węglowodany ogółem [g] 117,8 Błonnik pokarmowy [g] 8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,7 suma cukrów prostych [g] 39,2 Sól [g] 1,6 Cholesterol [mg] 162,5 Sód [mg] 658,9	Wartość energetyczna[kcal] 60 Białko ogółem [g] 4,3 Tłuszcz [g] 2 Węglowodany ogółem [g] 6,2 Błonnik pokarmowy [g] Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,2 suma cukrów prostych [g] 4,2 Sól [g] 0,2 Cholesterol [mg] 8 Sód [mg] 63	Wartość energetyczna[kcal] 825,8 Białko ogółem [g] 73,3 Tłuszcz [g] 7,9 Węglowodany ogółem [g] 119,4 Błonnik pokarmowy [g] 15,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,2 suma cukrów prostych [g] 13 Sól [g] 0,3 Cholesterol [mg] Sód [mg] 124,4	Wartość energetyczna[kcal] 632,3 Białko ogółem [g] 31,5 Tłuszcz [g] 27,6 Węglowodany ogółem [g] 66,8 Błonnik pokarmowy [g] 4,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13 suma cukrów prostych [g] 8,2 Sól [g] 2,5 Cholesterol [mg] 81,8 Sód [mg] 1 014,9	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] 2 573,6 Białko ogółem [g] 170,4 Tłuszcz [g] 72,7 Węglowodany ogółem [g] 319,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,1 suma cukrów prostych [g] 72,4 Sól [g] 4,6 Cholesterol [mg] 252,3 Sód [mg] 1 862,8
	Dieta płynna wzmocniona bez cukru	Składniki zupa mleczna wzmocniona 500 ml (BIA, GLU, JAJ) Waga porcji [g]: 500 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	Składniki Jogurt naturalny 100 g (BIA) Waga porcji [g]: 100 Wartość odżywcza w porcji Wartość energetyczna[kcal] 60 Białko ogółem [g] 4,3 Tłuszcz [g] 2 Węglowodany ogółem [g] 6,2 Błonnik pokarmowy [g] Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,2 suma cukrów prostych [g] 4,2 Sól [g] 0,2 Cholesterol [mg] 8 Sód [mg] 63	Składniki Ryżanka z zieleniną 500 g (SEL) Kompot owocowy 250 ml Waga porcji [g]: 650 Wartość odżywcza w porcji Wartość energetyczna[kcal] 330,9 Białko ogółem [g] 15,9 Tłuszcz [g] 7,2 Węglowodany ogółem [g] 54,5 Błonnik pokarmowy [g] 8,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2 suma cukrów prostych [g] 7,8 Sól [g] 0,4 Cholesterol [mg] 38,9 Sód [mg] 140,4	Składniki zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml Waga porcji [g]: 700 Wartość odżywcza w porcji 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] Sód [mg] 181,5	Składniki Mus owocowy 150 g Waga porcji [g]: 150 Wartość odżywcza w porcji 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	Składniki Wartość energetyczna[kcal] 1 351,7 Białko ogółem [g] 61,3 Tłuszcz [g] 46,8 Węglowodany ogółem [g] 183,8 Błonnik pokarmowy [g] 25,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,2 suma cukrów prostych [g] 65,7 Sól [g] 2 Cholesterol [mg] 480,1 Sód [mg] 732,7