

Jadłospisy w dniu 2025-11-01 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

2025-11-01 sobota

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
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 kaliska 60 g (BIA, GLU, JAJ, MIĘ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, ZIA) Pomidor 130 g	Sok owocowy 150 g	Zupa kapuśniak z ziemniakami 350 ml (SEL) Pierś z kurczaka got. 110 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Fasolka szparagowa 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos pietruszkowy 50 g (BIA)	pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Ser żółty 50 g (BIA) Pomidor 130 g	pieczywo żytnie 30 g (ŻYT) Jajko gotowane 1 szt (JAJ)	
Waga porcji [g]: 810	Waga porcji [g]: 150	Waga porcji [g]: 1 090	Waga porcji [g]: 490	Waga porcji [g]: 101	
Wartość odżywcza w porcji Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 754,3 Białko ogółem [g] 31,9 Tłuszcz [g] 26,6 Węglowodany ogółem [g] 105,1 Błonnik pokarmowy [g] 15,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,9 suma cukrów prostych [g] 39,1 Sól [g] 3,2 Cholesterol [mg] 57,2 Sód [mg] 601,7	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 41 Białko ogółem [g] 0,1 Tłuszcz [g] 0,1 Węglowodany ogółem [g] 10 Błonnik pokarmowy [g] Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] suma cukrów prostych [g] 9,2 Sól [g] Cholesterol [mg] Sód [mg] 2	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 700,8 Białko ogółem [g] 73,3 Tłuszcz [g] 12,7 Węglowodany ogółem [g] 76,4 Błonnik pokarmowy [g] 13,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,5 suma cukrów prostych [g] 11,1 Sól [g] 0,8 Cholesterol [mg] 21,4 Sód [mg] 311,3	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 516 Białko ogółem [g] 16,8 Tłuszcz [g] 23 Węglowodany ogółem [g] 67,1 Błonnik pokarmowy [g] 12,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,7 suma cukrów prostych [g] 11,4 Sól [g] 1,2 Cholesterol [mg] 37,2 Sód [mg] 485,8	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 208,1 Białko ogółem [g] 14,3 Tłuszcz [g] 10,2 Węglowodany ogółem [g] 16 Błonnik pokarmowy [g] 2,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,1 suma cukrów prostych [g] 0,5 Sól [g] 0,7 Cholesterol [mg] 360 Sód [mg] 278,1	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 220,2 Białko ogółem [g] 136,4 Tłuszcz [g] 72,6 Węglowodany ogółem [g] 274,6 Błonnik pokarmowy [g] 44,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,2 suma cukrów prostych [g] 71,3 Sól [g] 5,9 Cholesterol [mg] 475,8 Sód [mg] 1 678,9
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 Filet kruchy 60 g (MIĘ) Pomidor 130 g	Sok owocowy 150 g	Zupa ziemniaczana b/zab 350 g (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Fasolka szparagowa 150 g Kompot owocowy 250 ml Pierś z kurczaka got. 110 g (MIĘ) Sos pietruszkowy 50 g (BIA)	pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Kiełbasa gotowana 120 g Pomidor 130 g	Jajko gotowane 1 szt (JAJ) pieczywo żytnie 30 g (ŻYT)	
Waga porcji [g]: 825	Waga porcji [g]: 150	Waga porcji [g]: 1 090	Waga porcji [g]: 565	Waga porcji [g]: 101	

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów bezmleczna

2025-11-01 sobota

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów bezmleczna	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna [kcal] 572,9 Białko ogółem [g] 22,5 Tłuszcz [g] 16,5 Węglowodany ogółem [g] 92,9 Błonnik pokarmowy [g] 17,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,1 suma cukrów prostych [g] 30,4 Sól [g] 2,6 Cholesterol [mg] 37,2 Sód [mg] 499	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] suma cukrów prostych [g] 9,2 Sól [g] Cholesterol [mg] Sód [mg] 2	Wartość energetyczna [kcal] 790,1 Białko ogółem [g] 79 Tłuszcz [g] 16 Węglowodany ogółem [g] 84,9 Błonnik pokarmowy [g] 12,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,4 suma cukrów prostych [g] 9,5 Sól [g] 0,2 Cholesterol [mg] 41,8 Sód [mg] 91,3	Wartość energetyczna [kcal] 636 Białko ogółem [g] 27,6 Tłuszcz [g] 32 Węglowodany ogółem [g] 66,4 Błonnik pokarmowy [g] 12,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,7 suma cukrów prostych [g] 11,4 Sól [g] 1,2 Cholesterol [mg] 37,2 Sód [mg] 485,8	Wartość energetyczna [kcal] 208,1 Białko ogółem [g] 14,3 Tłuszcz [g] 10,2 Węglowodany ogółem [g] 16 Błonnik pokarmowy [g] 2,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,1 suma cukrów prostych [g] 0,5 Sól [g] 0,7 Cholesterol [mg] 360 Sód [mg] 278,1	Wartość energetyczna [kcal] 2 248,1 Białko ogółem [g] 143,5 Tłuszcz [g] 74,8 Węglowodany ogółem [g] 270,2 Błonnik pokarmowy [g] 45 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,3 suma cukrów prostych [g] 61 Sól [g] 4,7 Cholesterol [mg] 476,2 Sód [mg] 1 356,2
	Składniki	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (<i>GLU</i>) Masło extra 82% 15 g (<i>BIA</i>) sałata rozdrobniona 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (<i>BIA</i>) Kefir 150 ml (<i>BIA</i>) twarożek z koperkiem 110 g (<i>BIA</i>) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Sok owocowy 150 g	zupa ziemniaczana zmięksowana 350 g (<i>BIA, SEL</i>) Pierś z kurczaka got. 110 g (<i>MIE</i>) ziemniaki puree 180 g fasolka szparagowa rozdrobniona 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos pietruszkowy 50 g (<i>BIA</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 Ser biały 90 g (<i>BIA</i>) pomidor bs rozdrobniony 130 g	pasta z jajka z natką pietruszki 60 g (<i>BIA, JA J, GOR</i>) Bułka wrocławska rozdrobniona 30 g (<i>GLU</i>)	
		Waga porcji [g]: 730	Waga porcji [g]: 150	Waga porcji [g]: 1 090	Waga porcji [g]: 390	Waga porcji [g]: 190	
Dieta papkowata bez cukru	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna [kcal] 866,7 Białko ogółem [g] 44,5 Tłuszcz [g] 30,9 Węglowodany ogółem [g] 106 Błonnik pokarmowy [g] 7,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,5 suma cukrów prostych [g] 37,4 Sól [g] 1,5 Cholesterol [mg] 75,9 Sód [mg] 579,9	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] suma cukrów prostych [g] 9,2 Sól [g] Cholesterol [mg] Sód [mg] 2	Wartość energetyczna [kcal] 910,9 Białko ogółem [g] 86,7 Tłuszcz [g] 20,4 Węglowodany ogółem [g] 97,6 Błonnik pokarmowy [g] 13,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5 suma cukrów prostych [g] 12,5 Sól [g] 0,3 Cholesterol [mg] 66,2 Sód [mg] 136,6	Wartość energetyczna [kcal] 556,3 Białko ogółem [g] 26,3 Tłuszcz [g] 21,3 Węglowodany ogółem [g] 66,8 Błonnik pokarmowy [g] 3,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,9 suma cukrów prostych [g] 9 Sól [g] 1,1 Cholesterol [mg] 52,5 Sód [mg] 454,4	Wartość energetyczna [kcal] 213,8 Białko ogółem [g] 13,1 Tłuszcz [g] 9,3 Węglowodany ogółem [g] 19,1 Błonnik pokarmowy [g] 0,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,7 suma cukrów prostych [g] 1,1 Sól [g] 2,6 Cholesterol [mg] 288 Sód [mg] 1 041,6	Wartość energetyczna [kcal] 2 588,7 Białko ogółem [g] 170,7 Tłuszcz [g] 82 Węglowodany ogółem [g] 299,5 Błonnik pokarmowy [g] 24,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,1 suma cukrów prostych [g] 69,2 Sól [g] 5,5 Cholesterol [mg] 482,6 Sód [mg] 2 214,5

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2025-11-01 sobota	Dieta płynna wzmocniona bez cukru	Składniki	zupa mleczna wzmocniona 500 ml (BIA, GLU, JAJ)	Sok owocowy 150 g	zupa ziemniaczana wzmocniona zmiksowana 500 g (SEL) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (BIA, SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Jogurt owocowy 150 ml (BIA)	
			Waga porcji [g]: 500	Waga porcji [g]: 150	Waga porcji [g]: 650	Waga porcji [g]: 550	Waga porcji [g]: 100	
		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] 41 Białko ogółem [g] 0,1 Tłuszcz [g] 0,1 Węglowodany ogółem [g] 10 Błonnik pokarmowy [g] Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,2 suma cukrów prostych [g] 5,5 Sól [g] 0,3 Cholesterol [mg] 77,7 Sód [mg] 135,7	Wartość energetyczna [kcal] 608,5 Białko ogółem [g] 27,7 Tłuszcz [g] 29,8 Węglowodany ogółem [g] 61,4 Błonnik pokarmowy [g] 8,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,3 suma cukrów prostych [g] 5,5 Sól [g] 0,3 Cholesterol [mg] 77,7 Sód [mg] 135,7	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] 90 Białko ogółem [g] 6,5 Tłuszcz [g] 9,3 Węglowodany ogółem [g] 9,3 Błonnik pokarmowy [g] Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,5 suma cukrów prostych [g] 1,5 Sól [g] Cholesterol [mg] Sód [mg]	Wartość energetyczna [kcal] 1 926,3 Białko ogółem [g] 84,7 Tłuszcz [g] 85,7 Węglowodany ogółem [g] 211,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,2 suma cukrów prostych [g] 66,8 Sól [g] 1,9 Cholesterol [mg] 510,9 Sód [mg] 484,5