

2025-10-12 niedziela

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
Skladniki	pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g Owoc 130 g Kakao na mleku 250 ml (BIA) Jogurt naturalny 150 g (BIA) Pasta z twarogu i szynki 110 g (BIA, MIĘ) Ogórki kiszzone 130 g	Mus warzywny 150 g	Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Kotlet mielony pieczony 110 g (GLU, MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z selera i jabłka 150 g (SEL) Kompot owocowy 250 ml Sos jasny 50 g (BIA, GLU)	pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Masło extra 82% 15 g (BIA) Rukola 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta z ciecierzycy 110 g Papryka 130 g	pieczywo żytnie 30 g (ŻYT) Ser żółty 30 g (BIA)	
	Waga porcji [g]: 920	Waga porcji [g]: 150	Waga porcji [g]: 1 090	Waga porcji [g]: 410	Waga porcji [g]: 150	
	Wartość energetyczna [kcal] 737,7 Białko ogółem [g] 37,7 Tłuszcz [g] 26,5 Węglowodany ogółem [g] 103 Błonnik pokarmowy [g] 19,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14 suma cukrów prostych [g] 33,1 Sól [g] 1,6 Cholesterol [mg] 71,7 Sód [mg] 652,1	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] 0,1 suma cukrów prostych [g] 7,8 Sól [g] 0,1 Cholesterol [mg] 0,1 Sód [mg] 1,6	Wartość energetyczna [kcal] 800,6 Białko ogółem [g] 50,8 Tłuszcz [g] 23,5 Węglowodany ogółem [g] 103,9 Błonnik pokarmowy [g] 16,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,4 suma cukrów prostych [g] 19,5 Sól [g] 0,9 Cholesterol [mg] 133,5 Sód [mg] 349,9	Wartość energetyczna [kcal] 525,6 Białko ogółem [g] 14,2 Tłuszcz [g] 16,4 Węglowodany ogółem [g] 88 Błonnik pokarmowy [g] 18,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,7 suma cukrów prostych [g] 11,1 Sól [g] 1,3 Cholesterol [mg] 37,2 Sód [mg] 510,5	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] 0,1 Sód [mg] 137,1	Wartość energetyczna [kcal] 2 236,1 Białko ogółem [g] 109,3 Tłuszcz [g] 72,1 Węglowodany ogółem [g] 320,4 Błonnik pokarmowy [g] 58 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,2 suma cukrów prostych [g] 72 Sól [g] 4,1 Cholesterol [mg] 242,4 Sód [mg] 1 651,2
Skladniki	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 w siatce 60 g (MIĘ) Ogórki kiszzone 130 g	Mus warzywny 150 g	Zupa pomidorowa z ryżem b/zabielania 350 ml (SEL) Kotlet mielony pieczony 110 g (GLU, MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z selera i jabłka 150 g (SEL) Kompot owocowy 250 ml Sos jasny b/m 50 g (GLU)	pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Rukola 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta z ciecierzycy 110 g Papryka 130 g	Kisiel z jabłkiem 200 ml	
	Waga porcji [g]: 815	Waga porcji [g]: 150	Waga porcji [g]: 1 090	Waga porcji [g]: 415	Waga porcji [g]: 200	

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów bezmleczna

Jadłospisy w dniu 2025-10-12 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

2025-10-12 niedziela

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów bezzmleczna	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 532,4 Białko ogółem [g] 19,9 Tłuszcz [g] 17,2 Węglowodany ogółem [g] 81,7 Błonnik pokarmowy [g] 14,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,5 suma cukrów prostych [g] 23,2 Sól [g] 3 Cholesterol [mg] 37,2 Sód [mg] 487,3	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] 782,7 Białko ogółem [g] 50,8 Tłuszcz [g] 23,6 Węglowodany ogółem [g] 100,1 Błonnik pokarmowy [g] 17,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,4 suma cukrów prostych [g] 22 Sól [g] 1 Cholesterol [mg] 133,5 Sód [mg] 387	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 525,6 Białko ogółem [g] 14,2 Tłuszcz [g] 16,4 Węglowodany ogółem [g] 88 Błonnik pokarmowy [g] 18,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,7 suma cukrów prostych [g] 11,1 Sól [g] 1,3 Cholesterol [mg] 37,2 Sód [mg] 510,5	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 42,1 Białko ogółem [g] 0,1 Tłuszcz [g] Węglowodany ogółem [g] 10,5 Błonnik pokarmowy [g] 0,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] suma cukrów prostych [g] 7,3 Sól [g] Cholesterol [mg] Sód [mg] 8,2	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 922,8 Białko ogółem [g] 85,3 Tłuszcz [g] 57,5 Węglowodany ogółem [g] 290 Błonnik pokarmowy [g] 52,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,6 suma cukrów prostych [g] 71,4 Sól [g] 5,3 Cholesterol [mg] 207,9 Sód [mg] 1 394,6
Dieta papkowata bez cukru	Składniki	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) sałata rozdrobniona 10 g Mus owocowy 130 g Kakao na mleku 250 ml (BIA) Jogurt naturalny 150 g (BIA) Pasta z twarogu i szynki 110 g (BIA, MIĘ) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Mus warzywny 150 g	Zupa pomidorowa z ryżem zmielowana 350 ml (BIA, SEL) kotlet mielony rozdrobniony 110 g (MIĘ) ziemniaki puree 180 g marchewka gotowana rozdrobniona 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos jasny 50 g (BIA, GLU)	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Rukola 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml polędwica sopočka mielona 60 g (MIĘ) Pasta warzywna z marchewką i pietruszką 130 g	Twarożek 60 g (BIA) Bułka wrocławska rozdrobniona 30 g (GLU)	
		Waga porcji [g]: 800	Waga porcji [g]: 150	Waga porcji [g]: 1 090	Waga porcji [g]: 350	Waga porcji [g]: 130	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-10-12 niedziela	Dieta papkowata bez cukru	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 764,3 Białko ogółem [g] 39,5 Tłuszcz [g] 29	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 40 Białko ogółem [g] 0,3 Tłuszcz [g] 0,3	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 828,5 Białko ogółem [g] 57,4 Tłuszcz [g] 25,9	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 717 Białko ogółem [g] 30,2 Tłuszcz [g] 22	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 167,4 Białko ogółem [g] 13,6 Tłuszcz [g] 4,1	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 517,2 Białko ogółem [g] 141 Tłuszcz [g] 81,3 Węglowodany ogółem [g] 335,9 Błonnik pokarmowy [g] 51,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38 suma cukrów prostych [g] 76,9 Sól [g] 7,1 Cholesterol [mg] 297,9 Sód [mg] 2 816,6
		Węglowodany ogółem [g] 98,7 Błonnik pokarmowy [g] 11,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,8 suma cukrów prostych [g] 26,2 Sól [g] 1,5 Cholesterol [mg] 71,7 Sód [mg] 590,9	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	Węglowodany ogółem [g] 99,4 Błonnik pokarmowy [g] 17,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,5 suma cukrów prostych [g] 18,3 Sól [g] 1 Cholesterol [mg] 153,6 Sód [mg] 404,3	Węglowodany ogółem [g] 108,9 Błonnik pokarmowy [g] 20,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,7 suma cukrów prostych [g] 22,1 Sól [g] 4,2 Cholesterol [mg] 62,4 Sód [mg] 1 672,8	Węglowodany ogółem [g] 19,2 Błonnik pokarmowy [g] 0,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2 suma cukrów prostych [g] 2,5 Sól [g] 0,4 Cholesterol [mg] 10,2 Sód [mg] 147	
	Dieta płynna wzmocniona bez cukru	Składniki	Składniki	Składniki	Składniki	Składniki	
		zupa mleczna wzmocniona 500 ml (BIA, GLU, JAJ)	Mus warzywny 150 g	zupa pomidorowa z ryżem wzmocniona 500 ml (SEL) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (BIA, SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Kisiel z jabłkiem 200 ml	
		Waga porcji [g]: 500	Waga porcji [g]: 150	Waga porcji [g]: 650	Waga porcji [g]: 550	Waga porcji [g]: 200	
		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 660,8 Białko ogółem [g] 31,4 Tłuszcz [g] 31,6	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 40 Białko ogółem [g] 0,3 Tłuszcz [g] 0,3	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 464,9 Białko ogółem [g] 18,7 Tłuszcz [g] 22	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 526 Białko ogółem [g] 19 Tłuszcz [g] 24,2	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 42,1 Białko ogółem [g] 0,1 Tłuszcz [g]	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 733,8 Białko ogółem [g] 69,5 Tłuszcz [g] 78,1 Węglowodany ogółem [g] 204,5 Błonnik pokarmowy [g] 32,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,9 suma cukrów prostych [g] 77,1 Sól [g] 2,2 Cholesterol [mg] 481,8 Sód [mg] 582,2
		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	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	Węglowodany ogółem [g] 53,3 Błonnik pokarmowy [g] 10,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6 suma cukrów prostych [g] 11,4 Sól [g] 0,6 Cholesterol [mg] 48,6 Sód [mg] 225,6	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	Węglowodany ogółem [g] 10,5 Błonnik pokarmowy [g] 0,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] suma cukrów prostych [g] 7,3 Sól [g] Cholesterol [mg] Sód [mg] 8,2	