

2025-10-13 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) Jogurt 150 ml (BIA) Kielbasa podwawelska na ciepło 120 g Pomidor 130 g ketchup 10 g	Sok owocowy 200 g	Zupa grochowa 350 ml (SEL, ROŚ) Pierogi z mięsem 250 g (GLU) Fasolka szparagowa z wody 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 twaróg (ser biały) 110 g (BIA) Pomidor 130 g	pieczywo żytnie 30 g (ŻYT) szynka wiejska 30 g (MIĘ)	
		Waga porcji [g]: 850	Waga porcji [g]: 150	Waga porcji [g]: 970	Waga porcji [g]: 470	Waga porcji [g]: 140	
	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 941,9 Białko ogółem [g] 47,7 Tłuszcz [g] 35,7 Węglowodany ogółem [g] 108,9 Błonnik pokarmowy [g] 16,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,9 suma cukrów prostych [g] 41,3 Sól [g] 4 Cholesterol [mg] 129,2 Sód [mg] 1 609,8	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 54,7 Białko ogółem [g] 0,1 Tłuszcz [g] 0,1 Węglowodany ogółem [g] 13,3 Błonnik pokarmowy [g] Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] suma cukrów prostych [g] 12,3 Sól [g] Cholesterol [mg] Sód [mg] 2,7	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 809,7 Białko ogółem [g] 49,3 Tłuszcz [g] 52,9 Węglowodany ogółem [g] 176,5 Błonnik pokarmowy [g] 24,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,4 suma cukrów prostych [g] 13,8 Sól [g] 3,8 Cholesterol [mg] Sód [mg] 111,1	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] 99,6 Białko ogółem [g] 7,2 Tłuszcz [g] 1,5 Węglowodany ogółem [g] 15,5 Błonnik pokarmowy [g] 2,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,5 suma cukrów prostych [g] 0,5 Sól [g] 1,2 Cholesterol [mg] Sód [mg] 137,1	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 411,9 Białko ogółem [g] 127,3 Tłuszcz [g] 108,4 Węglowodany ogółem [g] 383,3 Błonnik pokarmowy [g] 56,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,5 suma cukrów prostych [g] 81,6 Sól [g] 10,3 Cholesterol [mg] 178,9 Sód [mg] 2 378,7
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 Kielbasa podwawelska na ciepło 120 g Pomidor 130 g ketchup 10 g	Sok owocowy 200 g	Zupa selerowa z ziemniakami b/m 350 ml (SEL) Pierogi z mięsem 250 g (GLU) Fasolka szparagowa z wody 150 g Kompot owocowy 250 ml	pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Szynka rzeź 60 g (MIĘ) Pomidor 130 g	szynka wiejska 30 g (MIĘ) Bułka wrocławska 30 g (GLU)	
		Waga porcji [g]: 905	Waga porcji [g]: 150	Waga porcji [g]: 970	Waga porcji [g]: 495	Waga porcji [g]: 80	

Jadłospisy w dniu 2025-10-13 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

2025-10-13 poniedziałek		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów bezmleczna		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
			Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 751,9 Białko ogółem [g] 34 Tłuszcz [g] 31 Węglowodany ogółem [g] 93,3 Błonnik pokarmowy [g] 17,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15 suma cukrów prostych [g] 31,2 Sól [g] 3,8 Cholesterol [mg] 109,2 Sód [mg] 1 507,1	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 54,7 Białko ogółem [g] 0,1 Tłuszcz [g] 0,1 Węglowodany ogółem [g] 13,3 Błonnik pokarmowy [g] Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] suma cukrów prostych [g] 12,3 Sól [g] Cholesterol [mg] Sód [mg] 2,7	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 649,6 Białko ogółem [g] 38,1 Tłuszcz [g] 52,5 Węglowodany ogółem [g] 147,6 Błonnik pokarmowy [g] 22,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,3 suma cukrów prostych [g] 17,4 Sól [g] 4 Cholesterol [mg] Sód [mg] 205,7	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 472,2 Białko ogółem [g] 20,1 Tłuszcz [g] 16,8 Węglowodany ogółem [g] 66,8 Błonnik pokarmowy [g] 12,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,5 suma cukrów prostych [g] 11,4 Sól [g] 3 Cholesterol [mg] 37,2 Sód [mg] 485,8	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 119,7 Białko ogółem [g] 7,8 Tłuszcz [g] 2,3 Węglowodany ogółem [g] 17,2 Błonnik pokarmowy [g] 0,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,7 suma cukrów prostych [g] 0,6 Sól [g] 1,2 Cholesterol [mg] Sód [mg] 120,6	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 048,1 Białko ogółem [g] 100,1 Tłuszcz [g] 102,7 Węglowodany ogółem [g] 338,2 Błonnik pokarmowy [g] 53,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,5 suma cukrów prostych [g] 72,9 Sól [g] 12 Cholesterol [mg] 146,4 Sód [mg] 2 321,9
		Dieta papkowata bez cukru	Składniki	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (<i>GLU</i>) Masło extra 82% 15 g (<i>BIA</i>) sałata rozdrobniona 10 g Mus owocowy 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (<i>BIA</i>) płatki ryżowe na mleku 250 ml (<i>BIA</i>) Kiełbasa gotowana rozdrobniona 120 g pomidor bs rozdrobniony 130 g ketchup 10 g	Sok owocowy 200 g	Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml (<i>BIA</i> , <i>SEL</i>) Pierogi z mięsem 250 g (<i>GLU</i>) fasolka szparagowa rozdrobniona 150 g Kompot owocowy 250 ml	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 Twarożek 110 g (<i>BIA</i>) pomidor bs rozdrobniony 130 g	szynka wiejska rozdrobniona 30 g (<i>MIĘ</i>) Pieczywo mieszane 30 g (<i>GLU</i> , <i>ŻYT</i>)	
				Waga porcji [g]: 890	Waga porcji [g]: 150	Waga porcji [g]: 970	Waga porcji [g]: 390	Waga porcji [g]: 190	

Jadłospisy w dniu 2025-10-13 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-10-13 poniedziałek	Dieta papkowata bez cukru	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 040,7 Białko ogółem [g] 46,3 Tłuszcz [g] 44,6 Węglowodany ogółem [g] 118 Błonnik pokarmowy [g] 7,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,8 suma cukrów prostych [g] 35,7 Sól [g] 2,2 Cholesterol [mg] 73,2 Sód [m g] 667	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 54,7 Białko ogółem [g] 0,1 Tłuszcz [g] 0,1 Węglowodany ogółem [g] 13,3 Błonnik pokarmowy [g] 1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] suma cukrów prostych [g] 12,3 Sól [g] Cholesterol [mg] Sód [m g] 2,7	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 572 Białko ogółem [g] 32,5 Tłuszcz [g] 53,7 Węglowodany ogółem [g] 127 Błonnik pokarmowy [g] 14 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,2 suma cukrów prostych [g] 10,7 Sól [g] 3,8 Cholesterol [mg] 5,6 Sód [m g] 139,1	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 582,7 Białko ogółem [g] 30,1 Tłuszcz [g] 22,3 Węglowodany ogółem [g] 67,6 Błonnik pokarmowy [g] 3,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,5 suma cukrów prostych [g] 9,6 Sól [g] 1,2 Cholesterol [mg] 55,9 Sód [m g] 463,2	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 91,4 Białko ogółem [g] 7 Tłuszcz [g] 1,4 Węglowodany ogółem [g] 13,2 Błonnik pokarmowy [g] 1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,5 suma cukrów prostych [g] 0,3 Sól [g] 1,1 Cholesterol [mg] Sód [m g] 105,1	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 341,5 Białko ogółem [g] 116 Tłuszcz [g] 122,1 Węglowodany ogółem [g] 339,1 Błonnik pokarmowy [g] 26,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29 suma cukrów prostych [g] 68,6 Sól [g] 8,3 Cholesterol [mg] 134,7 Sód [m g] 377,1
	Dieta płynna wzmocniona bez cukru	zupa mleczna wzmocniona 500 ml (BIA, GLU, JAJ) Waga porcji [g]: 500	Sok owocowy 200 g Waga porcji [g]: 150	Zupa selerowa z ziemniakami wzmocniona 500 ml (SEL) Kompot owocowy 250 ml Waga porcji [g]: 650	Zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (BIA, SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml Waga porcji [g]: 550	Kefir 150 ml (BIA) Waga porcji [g]: 150	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 746,2 Białko ogółem [g] 65 Tłuszcz [g] 69,4 Węglowodany ogółem [g] 231,6 Błonnik pokarmowy [g] 32,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,7 suma cukrów prostych [g] 73,1 Sól [g] 2 Cholesterol [mg] 433,2 Sód [m g] 521,4