

Jadłospisy w dniu 2025-10-15 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

2025-10-15 środa

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 Kawa zbożowa na mleku 250 ml (BIA) Jogurt 150 ml (BIA) pasta z jajka z natką pietruszki 110 g (BIA, JAJ, GOR) Pomidor 130 g	Sok pomidorowy 200 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami 350 g (SEL) Pulpety wieprzowe gotowane 110 g (GLU, MIE) Ziemniaki gotowane 180 g Kompot owocowy 250 ml Sałatka z kiszonym ogórkiem 150 g Sos pieczeniowy 50 g	pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml szynka wiejska 60 g (MIE) Sałatka jarzynowa 130 g (JAJ, SEL)	pieczywo żytnie 30 g (ŻYT) Ser żółty 30 g (BIA)	
		Waga porcji [g]: 870	Waga porcji [g]: 200	Waga porcji [g]: 1 090	Waga porcji [g]: 460	Waga porcji [g]: 150	
		Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 933,2 Białko ogółem [g] 44,5 Tłuszcz [g] 35,1 Węglowodany ogółem [g] 110,4 Błonnik pokarmowy [g] 16,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,1 suma cukrów prostych [g] 41,5 Sól [g] 5,7 Cholesterol [mg] 585,2 Sód [mg] 2 290,2	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] 602,8 Białko ogółem [g] 39,6 Tłuszcz [g] 14,6 Węglowodany ogółem [g] 83,2 Błonnik pokarmowy [g] 9,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,6 suma cukrów prostych [g] 10,3 Sól [g] 0,5 Cholesterol [mg] 80,5 Sód [mg] 198,9	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 643,2 Białko ogółem [g] 26,6 Tłuszcz [g] 18,1 Węglowodany ogółem [g] 108,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,6 suma cukrów prostych [g] 32,7 Sól [g] 3,7 Cholesterol [mg] 37,2 Sód [mg] 782,3	Wartość energetyczna [kcal] [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] [kcal] 2 330,4 Białko ogółem [g] 117,9 Tłuszcz [g] 73,4 Węglowodany ogółem [g] 321,7 Błonnik pokarmowy [g] 59,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,5 suma cukrów prostych [g] 87,8 Sól [g] 10,2 Cholesterol [mg] 702,9 Sód [mg] 3 416,5
	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 Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Pomidor 130 g		Zupa brokułowa z ziemniakami 350 g (SEL) Pulpety wieprzowe gotowane 110 g (GLU, MIE) Kompot owocowy 250 ml Sałatka z kiszonym ogórkiem 150 g Ziemniaki gotowane 180 g Sos pieczeniowy 50 g	pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml szynka wiejska 60 g (MIE) Sałatka jarzynowa 130 g (JAJ, SEL)	Kisiel owocowy 200 ml	
		Waga porcji [g]: 776		Waga porcji [g]: 1 090	Waga porcji [g]: 465	Waga porcji [g]: 200	

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów bezmleczna

Jadłospisy w dniu 2025-10-15 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-10-15 środa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów beznmleczna	Wartość odżywcza w porcji Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 652,9 Białko ogółem [g] 23,6 Tłuszcz [g] 25,4 Węglowodany ogółem [g] 91,5 Błonnik pokarmowy [g] 17,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,8 suma cukrów prostych [g] 30,4 Sól [g] 1,6 Cholesterol [mg] 397,2 Sód [mg] 640		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 602,8 Białko ogółem [g] 39,6 Tłuszcz [g] 14,6 Węglowodany ogółem [g] 83,2 Błonnik pokarmowy [g] 9,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,6 suma cukrów prostych [g] 10,3 Sól [g] 0,5 Cholesterol [mg] 80,5 Sód [mg] 198,9	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 643,2 Białko ogółem [g] 26,6 Tłuszcz [g] 18,1 Węglowodany ogółem [g] 108,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,6 suma cukrów prostych [g] 32,7 Sól [g] 3,7 Cholesterol [mg] 37,2 Sód [mg] 782,3	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 37,1 Białko ogółem [g] 9,3 Tłuszcz [g] 6,4 Węglowodany ogółem [g] 6,4 Błonnik pokarmowy [g] 8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,4 suma cukrów prostych [g] 6,4 Sól [g] 6,4 Cholesterol [mg] 6,4 Sód [mg] 8	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 936 Białko ogółem [g] 89,8 Tłuszcz [g] 58,1 Węglowodany ogółem [g] 292,2 Błonnik pokarmowy [g] 57,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26 suma cukrów prostych [g] 79,8 Sól [g] 5,8 Cholesterol [mg] 514,9 Sód [mg] 1 629,2
	Dieta papkowata bez cukru	Składniki bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) sałata rozdrobniona 10 g Mus owocowy 150 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (BIA) Jogurt 150 ml (BIA) pasta z jajka z natką pietruszki 110 g (BIA, JAJ, GOR) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Sok pomidorowy 200 ml	zupa brokułowa z ziemniakami przetarta 350 g (SEL) pulpety wieprzowe rozdrobnione 110 g (GLU, MIE) ziemniaki puree 180 g kalafior gotowany rozdrobniony 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos pieczeniowy 50 g	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml szynka wiejska rozdrobniona 60 g (MIE) Warzywa pieczone rozdrobnione 150 g	Jogurtowocowy 150 ml (BIA)	
		Waga porcji [g]: 750	Waga porcji [g]: 200	Waga porcji [g]: 1 090	Waga porcji [g]: 420	Waga porcji [g]: 100	

Jadłospisy w dniu 2025-10-15 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-10-15 środa	Dieta papkowata bez cukru	Wartość energetyczna[kcal] 921,6 Białko ogółem [g] 44,4 Tłuszcz [g] 37,1 Węglowodany ogółem [g] 97,8 Błonnik pokarmowy [g] 5,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,8 suma cukrów prostych [g] 28,5 Sól [g] 5,5 Cholesterol [mg] 585,2 Sód [mg] 2 217,6	Wartość energetyczna[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] 879,5 Białko ogółem [g] 59,8 Tłuszcz [g] 16,3 Węglowodany ogółem [g] 137,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,8 suma cukrów prostych [g] 26,9 Sól [g] 0,9 Cholesterol [mg] 80,5 Sód [mg] 374,9	Wartość energetyczna[kcal] 525,9 Białko ogółem [g] 22,6 Tłuszcz [g] 19,2 Węglowodany ogółem [g] 68,9 Błonnik pokarmowy [g] 6,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,2 suma cukrów prostych [g] 8,2 Sól [g] 2,9 Cholesterol [mg] 37,2 Sód [mg] 462,5	Wartość energetyczna[kcal] 90 Białko ogółem [g] 6,5 Tłuszcz [g] Węglowodany ogółem [g] 9,3 Błonnik pokarmowy [g] Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] suma cukrów prostych [g] 1,5 Sól [g] Cholesterol [mg] Sód [mg]	Wartość energetyczna[kcal] 2 436 Białko ogółem [g] 134,2 Tłuszcz [g] 72,8 Węglowodany ogółem [g] 317,5 Błonnik pokarmowy [g] 42,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,9 suma cukrów prostych [g] 67,9 Sól [g] 9,3 Cholesterol [mg] 702,9 Sód [mg] 3 063
	Dieta płynna wzmocniona bez cukru	Składniki	zupa mleczna wzmocniona 500 ml (BIA, GLU, JAJ)	Sok pomidorowy 200 ml	zupa brokułowa z ziemniakami wzmocniona 500 g (SEL) Kompot owocowy 250 ml Sos pieczeniowy 50 g	Zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (BIA, SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Jogurtowocowy 150 ml (BIA)
		Waga porcji [g]: 500	Waga porcji [g]: 200	Waga porcji [g]: 700	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] 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] 488 Białko ogółem [g] 15,2 Tłuszcz [g] 16,6 Węglowodany ogółem [g] 76,2 Błonnik pokarmowy [g] 13,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,8 suma cukrów prostych [g] 12,3 Sól [g] 0,3 Cholesterol [mg] Sód [mg] 127	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] Węglowodany ogółem [g] 9,3 Błonnik pokarmowy [g] Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] suma cukrów prostych [g] 1,5 Sól [g] Cholesterol [mg] Sód [mg]	Wartość energetyczna[kcal] 1 783,8 Białko ogółem [g] 73 Tłuszcz [g] 72,6 Węglowodany ogółem [g] 220,6 Błonnik pokarmowy [g] 34,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,8 suma cukrów prostych [g] 67,2 Sól [g] 1,9 Cholesterol [mg] 433,2 Sód [mg] 481,8