

Jadłospisy w dniu 2025-10-19 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

2025-10-19 niedziela

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Sałata 10 g Owoc 130 g Kakao na mleku 250 ml (BIA) Kefir 150 ml (BIA) Szynka staropolska 60 g (MIE) Pomidor 130 g	Sok warzywny 200 ml (SEL)	Zupa pomidorowa z brązowym ryżem 350 ml (BIA, SEL) Udko kurczaka pieczone 150 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z marchewki 150 g Kompot owocowy 250 ml	pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Ser żółty 60 g (BIA) Sałatka jarzynowa dietetyczna 130 g (SEL)	pieczywo żytnie 30 g (ŻYT) Jajko gotowane 1 szt (JAJ)	
Waga porcji [g]: 965	Waga porcji [g]: 200	Waga porcji [g]: 1 090	Waga porcji [g]: 475	Waga porcji [g]: 101	
Wartość energetyczna [kcal] 766,8 Białko ogółem [g] 41,1 Tłuszcz [g] 27,1 Węglowodany ogółem [g] 107,1 Błonnik pokarmowy [g] 22,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,7 suma cukrów prostych [g] 31,1 Sól [g] 1,5 Cholesterol [mg] 95,1 Sód [mg] 581,8	Wartość energetyczna [kcal] 157,1 Białko ogółem [g] 6,8 Tłuszcz [g] 1,1 Węglowodany ogółem [g] 38,7 Błonnik pokarmowy [g] 16,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,2 suma cukrów prostych [g] 20,9 Sól [g] 0,8 Cholesterol [mg] 146,4 Sód [mg] 313,8	Wartość energetyczna [kcal] 777 Białko ogółem [g] 40,3 Tłuszcz [g] 32,4 Węglowodany ogółem [g] 88,8 Błonnik pokarmowy [g] 15,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,3 suma cukrów prostych [g] 16,8 Sól [g] 1 Cholesterol [mg] 146,4 Sód [mg] 392,1	Wartość energetyczna [kcal] 650,9 Białko ogółem [g] 21,1 Tłuszcz [g] 25,4 Węglowodany ogółem [g] 96,3 Błonnik pokarmowy [g] 23,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,7 suma cukrów prostych [g] 28,5 Sól [g] 1,8 Cholesterol [mg] 37,2 Sód [mg] 700,7	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] 2 559,9 Białko ogółem [g] 123,6 Tłuszcz [g] 96,2 Węglowodany ogółem [g] 346,9 Błonnik pokarmowy [g] 81,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30 suma cukrów prostych [g] 97,8 Sól [g] 5,8 Cholesterol [mg] 638,7 Sód [mg] 2 266,5
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 staropolska 60 g (MIE) Pomidor 130 g	Sok warzywny 200 ml (SEL)	Zupa pomidorowa z brązowym ryżem b/zabielania 350 ml (SEL) Udko kurczaka pieczone 150 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z marchewki 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 Filet kruchy 60 g (MIE) Sałatka jarzynowa dietetyczna 130 g (SEL)	Jajko gotowane 1 szt (JAJ) pieczywo żytnie 30 g (ŻYT)	
Waga porcji [g]: 815	Waga porcji [g]: 200	Waga porcji [g]: 1 090	Waga porcji [g]: 475	Waga porcji [g]: 101	

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów bezmleczna

Jadłospisy w dniu 2025-10-19 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

2025-10-19 niedziela

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów bezmleczna

Wartość odżywcza w porcji

Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
Wartość energetyczna [kcal] 628,1 Białko ogółem [g] 30,3 Tłuszcz [g] 19,9 Węglowodany ogółem [g] 90,9 Błonnik pokarmowy [g] 17,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,6 suma cukrów prostych [g] 30,4 Sól [g] 1,4 Cholesterol [mg] 87,6 Sód [mg] 550,3	Wartość energetyczna [kcal] 157,1 Białko ogółem [g] 6,8 Tłuszcz [g] 1,1 Węglowodany ogółem [g] 38,7 Błonnik pokarmowy [g] 16,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,2 suma cukrów prostych [g] 20,9 Sól [g] 0,8 Cholesterol [mg] 313,8 Sód [mg]	Wartość energetyczna [kcal] 777 Białko ogółem [g] 40,3 Tłuszcz [g] 32,4 Węglowodany ogółem [g] 88,8 Błonnik pokarmowy [g] 15,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,3 suma cukrów prostych [g] 16,8 Sól [g] 1 Cholesterol [mg] 146,4 Sód [mg] 296,5	Wartość energetyczna [kcal] 582,8 Białko ogółem [g] 23,5 Tłuszcz [g] 16,3 Węglowodany ogółem [g] 97,4 Błonnik pokarmowy [g] 23,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9 suma cukrów prostych [g] 28,5 Sól [g] 3,1 Cholesterol [mg] 37,2 Sód [mg] 700,7	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] 2 353,1 Białko ogółem [g] 115,2 Tłuszcz [g] 79,9 Węglowodany ogółem [g] 331,8 Błonnik pokarmowy [g] 76,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,2 suma cukrów prostych [g] 97,1 Sól [g] 7 Cholesterol [mg] 631,2 Sód [mg] 2 139,4
Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) sałata rozdrobniona 10 g Mus owocowy 150 g Kakao na mleku 250 ml (BIA) Kefir 150 ml (BIA) szynka staropolska rozdrobniona 60 g (MIE) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Sok warzywny 200 ml (SEL)	Zupa pomidorowa z ryżem zmięszana 350 ml (BIA, SEL) Udko z kurczaka pieczone rozdrobnione 150 g ziemniaki puree 180 g dynia gotowana rozdrobniona 150 g Kompot owocowy 250 ml	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Twarożek 100 g (BIA) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Banan 1 szt	
Waga porcji [g]: 845	Waga porcji [g]: 200	Waga porcji [g]: 1 090	Waga porcji [g]: 395	Waga porcji [g]: 1	

Dieta papkowata bez cukru

Składniki

Jadłospisy w dniu 2025-10-19 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-10-19 niedziela	Dieta papkowata bez cukru	Wartość energetyczna[kcal] 755,1 Białko ogółem [g] 41 Tłuszcz [g] 29,1 Węglowodany ogółem [g] 94,5 Błonnik pokarmowy [g] 12 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,4 suma cukrów prostych [g] 18,1 Sól [g] 1,3 Cholesterol [mg] 95,1 Sód [mg] 509,2	Wartość energetyczna[kcal] 157,1 Białko ogółem [g] 6,8 Tłuszcz [g] 1,1 Węglowodany ogółem [g] 38,7 Błonnik pokarmowy [g] 16,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,2 suma cukrów prostych [g] 20,9 Sól [g] 0,8 Cholesterol [mg] 313,8 Sód [mg]	Wartość energetyczna[kcal] 732,6 Białko ogółem [g] 43,1 Tłuszcz [g] 20 Węglowodany ogółem [g] 104,7 Błonnik pokarmowy [g] 12,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,4 suma cukrów prostych [g] 10,2 Sól [g] 0,7 Cholesterol [mg] 146,4 Sód [mg] 277,9	Wartość energetyczna[kcal] 569,5 Białko ogółem [g] 28,2 Tłuszcz [g] 21,8 Węglowodany ogółem [g] 67,2 Błonnik pokarmowy [g] 3,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,2 suma cukrów prostych [g] 9,3 Sól [g] 1,1 Cholesterol [mg] 54,2 Sód [mg] 458,8	Wartość energetyczna[kcal] 126,1 Białko ogółem [g] 1,3 Tłuszcz [g] 0,4 Węglowodany ogółem [g] 30,6 Błonnik pokarmowy [g] 2,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,2 suma cukrów prostych [g] 25 Sól [g] Cholesterol [mg] Sód [mg] 1,3	Wartość energetyczna[kcal] 2 340,4 Białko ogółem [g] 120,4 Tłuszcz [g] 72,4 Węglowodany ogółem [g] 335,7 Błonnik pokarmowy [g] 47,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,4 suma cukrów prostych [g] 83,5 Sól [g] 3,9 Cholesterol [mg] 295,7 Sód [mg] 1 561
	Dieta płynna wzmocniona bez cukru	Składniki	zupa mleczna wzmocniona 500 ml (BIA, GLU, JAJ)	Sok warzywny 200 ml (SEL)	Zupa pomidorowa z ziemniakami wzmocniona 500 ml (SEL) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (BIA, SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Mus owocowy 150 g
		Waga porcji [g]: 500	Waga porcji [g]: 200	Waga porcji [g]: 650	Waga porcji [g]: 550	Waga porcji [g]: 150	
		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] 157,1 Białko ogółem [g] 6,8 Tłuszcz [g] 1,1 Węglowodany ogółem [g] 38,7 Błonnik pokarmowy [g] 16,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,2 suma cukrów prostych [g] 20,9 Sól [g] 0,8 Cholesterol [mg] 313,8 Sód [mg]	Wartość energetyczna[kcal] 354 Białko ogółem [g] 11,8 Tłuszcz [g] 18,2 Węglowodany ogółem [g] 38,6 Błonnik pokarmowy [g] 5,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5 suma cukrów prostych [g] 5,2 Sól [g] 0,3 Cholesterol [mg] 29,1 Sód [mg] 108,7	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] 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] 0,2 suma cukrów prostych [g] 7,8 Sól [g] Cholesterol [mg] Sód [mg] 1,6	Wartość energetyczna[kcal] 1 737,9 Białko ogółem [g] 69,3 Tłuszcz [g] 75,4 Węglowodany ogółem [g] 218 Błonnik pokarmowy [g] 44,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,1 suma cukrów prostych [g] 84,5 Sól [g] 2,7 Cholesterol [mg] 462,3 Sód [mg] 770,9