

Jadłospisy w dniu 2025-10-21 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

2025-10-21 wtorek

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Składniki	bułka żytnia 100 g (GLU, ŻYT) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g Owoc 130 g Kakao na mleku 250 ml (BIA) Jogurt naturalny 150 g (BIA) Pasztet drobiowy 130 g Ogórki kiszzone 130 g	Serek naturalny 150 g (BIA)	zupa dyniowa 350 ml (BIA, SEL) Sztuka mięsa gotowana w sosie własnym 110 g (MIĘ) surówka z buraków z jabłkiem 150 g Kompot owocowy 250 ml Ryż brązowy 180 g	pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml jaja gotowane 60 g Sałatka z pomidorów z oliwą 130 g	pieczywo żytnie 30 g (ŻYT) Schab gotowany 30 g (MIĘ)	
		Waga porcji [g]: 920	Waga porcji [g]: 30	Waga porcji [g]: 1 070	Waga porcji [g]: 515	Waga porcji [g]: 200	
	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna [kcal] 896,2 Białko ogółem [g] 62,5 Tłuszcz [g] 33 Węglowodany ogółem [g] 96,7 Błonnik pokarmowy [g] 15,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,6 suma cukrów prostych [g] 28,7 Sól [g] 2 Cholesterol [mg] 153,4 Sód [mg] 235,9	Wartość energetyczna [kcal] 99 Białko ogółem [g] 14 Tłuszcz [g] 3,5 Węglowodany ogółem [g] 2,8 Błonnik pokarmowy [g] Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,1 suma cukrów prostych [g] 2,4 Sól [g] 0,1 Cholesterol [mg] 12,8 Sód [mg] 33	Wartość energetyczna [kcal] 663,1 Białko ogółem [g] 47,6 Tłuszcz [g] 18,6 Węglowodany ogółem [g] 81,4 Błonnik pokarmowy [g] 8,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,6 suma cukrów prostych [g] 15,5 Sól [g] 0,6 Cholesterol [mg] 121,1 Sód [mg] 233,1	Wartość energetyczna [kcal] 501,1 Białko ogółem [g] 15,1 Tłuszcz [g] 25,2 Węglowodany ogółem [g] 58,8 Błonnik pokarmowy [g] 10,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,7 suma cukrów prostych [g] 5,9 Sól [g] 1,4 Cholesterol [mg] 253,2 Sód [mg] 554,8	Wartość energetyczna [kcal] 145,5 Białko ogółem [g] 15,5 Tłuszcz [g] 3 Węglowodany ogółem [g] 15,4 Błonnik pokarmowy [g] 2,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,1 suma cukrów prostych [g] 0,5 Sól [g] 0,4 Cholesterol [mg] 25,2 Sód [mg] 172,5	Wartość energetyczna [kcal] 2 304,9 Białko ogółem [g] 154,7 Tłuszcz [g] 83,3 Węglowodany ogółem [g] 255,1 Błonnik pokarmowy [g] 37,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,1 suma cukrów prostych [g] 53 Sól [g] 4,5 Cholesterol [mg] 565,7 Sód [mg] 1 229,3
		Waga porcji [g]: 825	Waga porcji [g]: 200	Waga porcji [g]: 1 070	Waga porcji [g]: 515	Waga porcji [g]: 200	
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów bezmleczna	Składniki	bułka żytnia 100 g (GLU, ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g Owoc 130 g Sok wielowarzywny 250 ml herbata z cytryną b/c 250 ml Pasztet drobiowy 130 g Ogórki kiszzone 130 g	sok z buraków 200 ml	zupa dyniowa b/ml 350 ml (SEL) Sztuka mięsa gotowana w sosie własnym 110 g (MIĘ) surówka z buraków z jabłkiem 150 g Kompot owocowy 250 ml Ryż brązowy 180 g	pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml jaja gotowane 60 g Sałatka z pomidorów z oliwą 130 g	pieczywo żytnie 30 g (ŻYT) Schab gotowany 30 g (MIĘ)	
		Waga porcji [g]: 825	Waga porcji [g]: 200	Waga porcji [g]: 1 070	Waga porcji [g]: 515	Waga porcji [g]: 200	

Jadłospisy w dniu 2025-10-21 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-10-21 wtorek	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów bezmleczna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 744 Białko ogółem [g] 50,3 Tłuszcz [g] 25,7 Węglowodany ogółem [g] 78,2 Błonnik pokarmowy [g] 10,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,7 suma cukrów prostych [g] 21,6 Sól [g] 1,7 Cholesterol [mg] 133,9 Sód [mg] 109,8	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 67 Białko ogółem [g] 2 Tłuszcz [g] 0,3 Węglowodany ogółem [g] 15,6 Błonnik pokarmowy [g] 3,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,8 suma cukrów prostych [g] 0,1 Sól [g] 0,1 Cholesterol [mg] Sód [mg] 53	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 663,1 Białko ogółem [g] 47,6 Tłuszcz [g] 18,6 Węglowodany ogółem [g] 81,4 Błonnik pokarmowy [g] 8,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,6 suma cukrów prostych [g] 15,5 Sól [g] 0,6 Cholesterol [mg] 121,1 Sód [mg] 233,1	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 501,1 Białko ogółem [g] 15,1 Tłuszcz [g] 25,2 Węglowodany ogółem [g] 58,8 Błonnik pokarmowy [g] 10,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,7 suma cukrów prostych [g] 5,9 Sól [g] 1,4 Cholesterol [mg] 253,2 Sód [mg] 554,8	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 145,5 Białko ogółem [g] 15,5 Tłuszcz [g] 3 Węglowodany ogółem [g] 15,4 Błonnik pokarmowy [g] 2,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,1 suma cukrów prostych [g] 0,5 Sól [g] 0,4 Cholesterol [mg] 25,2 Sód [mg] 172,5	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 120,7 Białko ogółem [g] 130,5 Tłuszcz [g] 72,8 Węglowodany ogółem [g] 249,4 Błonnik pokarmowy [g] 35,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,1 suma cukrów prostych [g] 55,3 Sól [g] 4,2 Cholesterol [mg] 533,4 Sód [mg] 1 123,2
	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 Kakao na mleku 250 ml (BIA) Jogurt naturalny 150 g (BIA) paszтет drobiowy rozdrobniony 130 g Pasta warzywna z marchewką i pietruszką 130 g	Serek naturalny 150 g (BIA)	zupa dyniowa krem 350 ml (BIA, SEL) Sztuka mięsa gotowana rozdrobniona 110 g (MIĘ) Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy 250 ml ziemniaki puree 180 g	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta jajeczna 100 g (JAJ) Sałatka z pomidora rozdrobniona 130 g	Galaretka owocowa 100 g	
		Waga porcji [g]: 810	Waga porcji [g]: 30	Waga porcji [g]: 1 040	Waga porcji [g]: 445	Waga porcji [g]: 100	

Jadłospisy w dniu 2025-10-21 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-10-21 wtorek	Dieta papkowata bez cukru	Wartość energetyczna[kcal] 1 085,6 Białko ogółem [g] 68 Tłuszcz [g] 36,5 Węglowodany ogółem [g] 141,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,4 suma cukrów prostych [g] 40,4 Sól [g] 2,3 Cholesterol [mg] 153,4 Sód [mg] 932,8	Wartość energetyczna[kcal] 99 Białko ogółem [g] 14 Tłuszcz [g] 3,5 Węglowodany ogółem [g] 2,8 Błonnik pokarmowy [g] Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,1 suma cukrów prostych [g] 2,4 Sól [g] 0,1 Cholesterol [mg] 12,8 Sód [mg] 33	Wartość energetyczna[kcal] 715,1 Białko ogółem [g] 51,4 Tłuszcz [g] 18,5 Węglowodany ogółem [g] 93,1 Błonnik pokarmowy [g] 13,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,6 suma cukrów prostych [g] 23,9 Sól [g] 0,8 Cholesterol [mg] 121,1 Sód [mg] 330,6	Wartość energetyczna[kcal] 819,6 Białko ogółem [g] 36,1 Tłuszcz [g] 46,8 Węglowodany ogółem [g] 66 Błonnik pokarmowy [g] 4,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,1 suma cukrów prostych [g] 6,5 Sól [g] 1,7 Cholesterol [mg] 757,2 Sód [mg] 696,8	Wartość energetyczna[kcal] 19,7 Białko ogółem [g] 1,9 Tłuszcz [g] 1,3 Węglowodany ogółem [g] 0,1 Błonnik pokarmowy [g] Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,5 suma cukrów prostych [g] 0,1 Sól [g] Cholesterol [mg] 4,9 Sód [mg] 13,4	Wartość energetyczna[kcal] 2 739 Białko ogółem [g] 171,4 Tłuszcz [g] 106,6 Węglowodany ogółem [g] 303,2 Błonnik pokarmowy [g] 47,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,7 suma cukrów prostych [g] 73,3 Sól [g] 4,9 Cholesterol [mg] 1 049,4 Sód [mg] 2 006,6
	Dieta płynna wzmocniona bez cukru	Składniki	zupa mleczna wzmocniona 500 ml (<i>BIA, GLU, JAJ</i>)	Serek naturalny 150 g (<i>BIA</i>)	zupa dyniowa krem wzmocniona 500 ml (<i>SEL</i>) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (<i>BIA, SEL</i>) herbata z cytryną b/c 250 ml	Galaretka owocowa 100 g
		Waga porcji [g]: 500	Waga porcji [g]: 30	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] 99 Białko ogółem [g] 14 Tłuszcz [g] 3,5 Węglowodany ogółem [g] 2,8 Błonnik pokarmowy [g] Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,1 suma cukrów prostych [g] 2,4 Sól [g] 0,1 Cholesterol [mg] 12,8 Sód [mg] 33	Wartość energetyczna[kcal] 335,2 Białko ogółem [g] 11,8 Tłuszcz [g] 18,3 Węglowodany ogółem [g] 35,4 Błonnik pokarmowy [g] 6,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5 suma cukrów prostych [g] 6,4 Sól [g] 0,3 Cholesterol [mg] 29,1 Sód [mg] 135,6	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] 19,7 Białko ogółem [g] 1,9 Tłuszcz [g] 1,3 Węglowodany ogółem [g] 0,1 Błonnik pokarmowy [g] Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,5 suma cukrów prostych [g] 0,1 Sól [g] Cholesterol [mg] 4,9 Sód [mg] 13,4	Wartość energetyczna[kcal] 1 640,7 Białko ogółem [g] 78,1 Tłuszcz [g] 78,9 Węglowodany ogółem [g] 169,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,5 suma cukrów prostych [g] 59,5 Sól [g] 2 Cholesterol [mg] 480 Sód [mg] 528,8