

Jadłospisy w dniu 2025-10-26 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

2025-10-26 niedziela

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Składniki	pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g Owoc 130 g Kakao na mleku 250 ml (BIA) Jogurt 150 ml (BIA) pasta z jajka z natką pietruszki 110 g (BIA, JAJ, GOR) Pomidor 130 g	Serek naturalny 150 g (BIA)	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (SEL) Udko kurczaka pieczone 160 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z selera i jabłka 150 g (SEL) Kompot owocowy 250 ml Sos ziołowy 50 g	pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Szynka galicyjska 60 g (MIĘ) sałatka z cukinii pieczonej i pomidorów z olejem 130 g	pieczywo żytnie 30 g (ŻYT) Pasta z soczewicy 60 g	
		Waga porcji [g]: 1 020	Waga porcji [g]: 30	Waga porcji [g]: 1 140	Waga porcji [g]: 460	Waga porcji [g]: 200	
	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna [kcal] 895,3 Białko ogółem [g] 42,9 Tłuszcz [g] 34,6 Węglowodany ogółem [g] 113,3 Błonnik pokarmowy [g] 23 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,3 suma cukrów prostych [g] 33,6 Sól [g] 5,5 Cholesterol [mg] 572,7 Sód [mg] 2 219	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] 682,2 Białko ogółem [g] 42,7 Tłuszcz [g] 20,1 Węglowodany ogółem [g] 90,6 Błonnik pokarmowy [g] 16,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,4 suma cukrów prostych [g] 22,1 Sól [g] 0,8 Cholesterol [mg] 148 Sód [mg] 318,2	Wartość energetyczna [kcal] 637,2 Białko ogółem [g] 36,6 Tłuszcz [g] 31,1 Węglowodany ogółem [g] 57,8 Błonnik pokarmowy [g] 10,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12 suma cukrów prostych [g] 5,7 Sól [g] 1,4 Cholesterol [mg] 112,8 Sód [mg] 543,9	Wartość energetyczna [kcal] 137,7 Białko ogółem [g] 7,2 Tłuszcz [g] 0,5 Węglowodany ogółem [g] 27,4 Błonnik pokarmowy [g] 7,3 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] 2 451,4 Białko ogółem [g] 143,4 Tłuszcz [g] 89,8 Węglowodany ogółem [g] 291,9 Błonnik pokarmowy [g] 57,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,9 suma cukrów prostych [g] 64,3 Sól [g] 8,1 Cholesterol [mg] 846,3 Sód [mg] 3 251,2
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 pasta z jajka z natką pietruszki b/ml 110 g (JAJ, GOR) Pomidor 130 g	Sok pomidorowy 200 ml	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (SEL) Udko kurczaka pieczone 160 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z selera i jabłka 150 g (SEL) Kompot owocowy 250 ml Sos ziołowy b/m 50 g	pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Szynka galicyjska 60 g (MIĘ) sałatka z cukinii pieczonej i pomidorów z olejem 130 g	Pasta z soczewicy 60 g Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	
		Waga porcji [g]: 925	Waga porcji [g]: 200	Waga porcji [g]: 1 140	Waga porcji [g]: 465	Waga porcji [g]: 200	

Jadłospisy w dniu 2025-10-26 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-10-26 niedziela	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów bezmleczna	Wartość energetyczna[kcal] 743,1 Białko ogółem [g] 30,8 Tłuszcz [g] 30,4 Węglowodany ogółem [g] 94,8 Błonnik pokarmowy [g] 17,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,2 suma cukrów prostych [g] 31,4 Sól [g] 5,5 Cholesterol [mg] 565,2 Sód [mg] 2 187,4	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] 661,4 Białko ogółem [g] 40,8 Tłuszcz [g] 19,8 Węglowodany ogółem [g] 87 Błonnik pokarmowy [g] 14,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,4 suma cukrów prostych [g] 21,6 Sól [g] 0,8 Cholesterol [mg] 148 Sód [mg] 303,8	Wartość energetyczna[kcal] 637,2 Białko ogółem [g] 36,6 Tłuszcz [g] 31,1 Węglowodany ogółem [g] 57,8 Błonnik pokarmowy [g] 10,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12 suma cukrów prostych [g] 5,7 Sól [g] 1,4 Cholesterol [mg] 112,8 Sód [mg] 543,9	Wartość energetyczna[kcal] 145,8 Białko ogółem [g] 7,5 Tłuszcz [g] 0,5 Węglowodany ogółem [g] 28,5 Błonnik pokarmowy [g] 5,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,1 suma cukrów prostych [g] 0,3 Sól [g] 0,3 Cholesterol [mg] Sód [mg] 130,2	Wartość energetyczna[kcal] 2 206,5 Białko ogółem [g] 116,6 Tłuszcz [g] 82 Węglowodany ogółem [g] 272,2 Błonnik pokarmowy [g] 49,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,8 suma cukrów prostych [g] 61,8 Sól [g] 8 Cholesterol [mg] 826 Sód [mg] 3 173,3
	Dieta papkowata bez cukru	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) Kasza manna na mleku 350 ml (BIA, GLU) pasta z jajka z natką pietruszki 110 g (BIA, JAJ, GOR) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Serek naturalny 150 g (BIA)	zupa barszcz czerwony z ziemniakami przecierany 350 ml (SEL) mięso z udka kurczaka rozdrobnione 170 g ziemniaki puree 180 g brokuł gotowany rozdrobniony 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos ziołowy 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 pasta zwędliny z natką pietruszki 110 g (MIĘ) Pasta z marchewki 130 g	szynka rzeźnika rozdrobniona 30 g (MIĘ) bułka wrocławska rozdrobniona 30 g (GLU)	
		Waga porcji [g]: 1 200	Waga porcji [g]: 30	Waga porcji [g]: 1 160	Waga porcji [g]: 505	Waga porcji [g]: 90	

Jadłospisy w dniu 2025-10-26 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-10-26 niedziela	Dieta papkowata bez cukru	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 035,2 Białko ogółem [g] 46,1 Tłuszcz [g] 40,7 Węglowodany ogółem [g] 133,6 Błonnik pokarmowy [g] 13,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,1 suma cukrów prostych [g] 27,7 Sól [g] 5,6 Cholesterol [mg] 586,7 Sód [mg] 2 226,5	Wartość energetyczna[kcal] [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] [kcal] 925,9 Białko ogółem [g] 66,8 Tłuszcz [g] 28,2 Węglowodany ogółem [g] 112,7 Błonnik pokarmowy [g] 23,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,6 suma cukrów prostych [g] 21,9 Sól [g] 0,9 Cholesterol [mg] 206,8 Sód [mg] 352,4	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 562,8 Białko ogółem [g] 26,9 Tłuszcz [g] 20,9 Węglowodany ogółem [g] 70,8 Błonnik pokarmowy [g] 7,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11 suma cukrów prostych [g] 9,6 Sól [g] 1,4 Cholesterol [mg] 81,6 Sód [mg] 566,7	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] 2 742,6 Białko ogółem [g] 161,6 Tłuszcz [g] 95,6 Węglowodany ogółem [g] 337,1 Błonnik pokarmowy [g] 44,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,5 suma cukrów prostych [g] 62,2 Sól [g] 9,2 Cholesterol [mg] 887,9 Sód [mg] 3 299,2
	Dieta płynna wzmocniona bez cukru	Składniki zupa mleczna wzmocniona 500 ml (BIA, GLU, JAJ) Waga porcji [g]: 500	Serek naturalny 150 g (BIA) Waga porcji [g]: 30	zupa barszcz czerwony z ziemniakami wzmocniony przecierany 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	Sok wielowarzywny 200 ml Waga porcji [g]: 200	
		Wartość energetyczna[kcal] [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] [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] [kcal] 472,9 Białko ogółem [g] 17,4 Tłuszcz [g] 17,1 Węglowodany ogółem [g] 68,9 Błonnik pokarmowy [g] 14,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,7 suma cukrów prostych [g] 17,2 Sól [g] 0,4 Cholesterol [mg] 19,4 Sód [mg] 165,2	Wartość energetyczna[kcal] [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] [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] 1 777,7 Białko ogółem [g] 82,7 Tłuszcz [g] 76,6 Węglowodany ogółem [g] 206,8 Błonnik pokarmowy [g] 35,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,8 suma cukrów prostych [g] 73 Sól [g] 2,1 Cholesterol [mg] 465,4 Sód [mg] 553