

Jadłospisy w dniu 2025-11-03 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2025-11-03 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) Paszтет drobiowy 130 g Ogórki kiszzone 130 g	Sok owocowy 200 g	Zupa selerowa 350 ml Ryż brązowy 180 g Surówka colesław 150 g (JAJ) Kompot owocowy 250 ml potrawka warzywna z tofu 160 g	pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Twaróg chudy 110 g (BIA) Papryka 130 g	pieczywo żytnie 30 g (ŻYT) szynka wiejska 30 g (MIĘ)	
			Waga porcji [g]: 770	Waga porcji [g]: 150	Waga porcji [g]: 1 120	Waga porcji [g]: 430	Waga porcji [g]: 140	
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna [kcal] 898,1 Białko ogółem [g] 59,9 Tłuszcz [g] 29,6 Węglowodany ogółem [g] 98 Błonnik pokarmowy [g] 12,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,5 suma cukrów prostych [g] 33,4 Sól [g] 1,7 Cholesterol [mg] 153,9 Sód [mg] 669,6	Wartość energetyczna [kcal] 54,7 Białko ogółem [g] 0,1 Tłuszcz [g] 0,1 Węglowodany ogółem [g] 13,3 Błonnik pokarmowy [g] 13,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,3 suma cukrów prostych [g] 12,3 Sól [g] 0,2 Cholesterol [mg] 7,6 Sód [mg] 2,7	Wartość energetyczna [kcal] 280,5 Białko ogółem [g] 9 Tłuszcz [g] 2 Węglowodany ogółem [g] 60,8 Błonnik pokarmowy [g] 7,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,2 suma cukrów prostych [g] 11,4 Sól [g] 0,2 Cholesterol [mg] 75,8 Sód [mg] 75,8	Wartość energetyczna [kcal] 496,8 Białko ogółem [g] 29,9 Tłuszcz [g] 15,4 Węglowodany ogółem [g] 65,5 Błonnik pokarmowy [g] 11,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9 suma cukrów prostych [g] 11,7 Sól [g] 1,3 Cholesterol [mg] 39,4 Sód [mg] 508,8	Wartość energetyczna [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] 137,1 Sód [mg] 137,1	Wartość energetyczna [kcal] 1 829,7 Białko ogółem [g] 106,1 Tłuszcz [g] 48,6 Węglowodany ogółem [g] 253,1 Błonnik pokarmowy [g] 34,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,2 suma cukrów prostych [g] 69,3 Sól [g] 4,4 Cholesterol [mg] 193,3 Sód [mg] 1 394
	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 Paszтет drobiowy 130 g Ogórki kiszzone 130 g	Sok owocowy 200 g	Zupa selerowa z ziemniakami b/m 350 ml (SEL) Ryż brązowy 180 g Surówka colesław 150 g (JAJ) Kompot owocowy 250 ml potrawka warzywna z tofu 160 g	pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Szynka rzeż 60 g (MIĘ) Papryka 130 g	szynka wiejska 30 g (MIĘ) Bułka wrocławska 30 g (GLU)	
			Waga porcji [g]: 825	Waga porcji [g]: 150	Waga porcji [g]: 1 120	Waga porcji [g]: 405	Waga porcji [g]: 80	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-11-03 poniedziałek	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów beznmleczna	Wartość odżywcza w porcji Wartość energetyczna[kcal] 708 Białko ogółem [g] 46,2 Tłuszcz [g] 24,8 Węglowodany ogółem [g] 82,4 Błonnik pokarmowy [g] 14,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,6 suma cukrów prostych [g] 23,2 Sól [g] 1,4 Cholesterol [mg] 133,9 Sód [mg] 566,8	Wartość energetyczna[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] 456 Białko ogółem [g] 14,6 Tłuszcz [g] 2,7 Węglowodany ogółem [g] 103,1 Błonnik pokarmowy [g] 18,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,3 suma cukrów prostych [g] 21,2 Sól [g] 0,7 Cholesterol [mg] Sód [mg] 262,7	Wartość energetyczna[kcal] 452 Białko ogółem [g] 18,9 Tłuszcz [g] 16,8 Węglowodany ogółem [g] 62 Błonnik pokarmowy [g] 11,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,4 suma cukrów prostych [g] 8,3 Sól [g] 2,9 Cholesterol [mg] 37,2 Sód [mg] 463,7	Wartość energetyczna[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] 1 790,4 Białko ogółem [g] 87,6 Tłuszcz [g] 46,7 Węglowodany ogółem [g] 278 Błonnik pokarmowy [g] 45,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20 suma cukrów prostych [g] 65,6 Sól [g] 6,2 Cholesterol [mg] 171,1 Sód [mg] 1 416,5
	Dieta papkowata bez cukru	Składniki Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) sałata rozdrobniona 10 g Mus owocowy 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (BIA) Kasza kukurydziana na mleku 250 g (BIA) Paszтет drobiowy 130 g pomidorbs rozdrobniony 130 g	Sok owocowy 200 g	Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml (BIA, SEL) ziemniaki puree 180 g bukiet warzyw rozdrobnionych 150 g Kompot owocowy 250 ml potrawka warzywna z tofu 160 g	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Twarożek 110 g (BIA) pomidorbs rozdrobniony 130 g	szynka wiejska rozdrobniona 30 g (MIĘ) Pieczywo mieszane 30 g (GLU, ŻYT)	
		Waga porcji [g]: 900	Waga porcji [g]: 150	Waga porcji [g]: 1 090	Waga porcji [g]: 390	Waga porcji [g]: 190	

2025-11-03 poniedziałek	Dieta papkowata bez cukru		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 968,6 Białko ogółem [g] 60,5 Tłuszcz [g] 34,6 Węglowodany ogółem [g] 106,6 Błonnik pokarmowy [g] 6,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,6 suma cukrów prostych [g] 30,3 Sól [g] 1,6 Cholesterol [mg] 162,5 Sód [mg] 656,7	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] 606 Białko ogółem [g] 24,7 Tłuszcz [g] 5,5 Węglowodany ogółem [g] 131,5 Błonnik pokarmowy [g] 33,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,5 suma cukrów prostych [g] 36,9 Sól [g] 1,2 Cholesterol [mg] 5,6 Sód [mg] 475,8	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 [mg] 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 [mg] 105,1	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 303,4 Białko ogółem [g] 122,4 Tłuszcz [g] 63,9 Węglowodany ogółem [g] 332,2 Błonnik pokarmowy [g] 44,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,1 suma cukrów prostych [g] 89,4 Sól [g] 5,1 Cholesterol [mg] 224 Sód [mg] 1 703,5
	Dieta płynna wzmocniona bez cukru	Składniki	zupa mleczna wzmocniona 500 ml (<i>BIA, GLU, JAJ</i>)	Sok owocowy 200 g	Zupa selerowa z ziemniakami 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	Kefir 150 ml (<i>BIA</i>)	
		Wartość odżywcza w porcji	Waga porcji [g]: 500	Waga porcji [g]: 150	Waga porcji [g]: 650	Waga porcji [g]: 550	Waga porcji [g]: 150	
		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] 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] 428,2 Białko ogółem [g] 9,4 Tłuszcz [g] 10,5 Węglowodany ogółem [g] 80,2 Błonnik pokarmowy [g] 12,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,8 suma cukrów prostych [g] 10,2 Sól [g] 0,4 Cholesterol [mg] Sód [mg] 171,9	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] 76,5 Białko ogółem [g] 5,1 Tłuszcz [g] 3 Węglowodany ogółem [g] 7,1 Błonnik pokarmowy [g] Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] suma cukrów prostych [g] Sól [g] Cholesterol [mg] Sód [mg]	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 [mg] 521,4	