

Jadłospisy w dniu 2025-10-04 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

2025-10-04 sobota

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
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) Kefir 150 ml (BIA) Szynka włoska 60 g (MIE) Pomidor 130 g	pasta z jajka i awokado 110 g (JAJ)	Zupa szpinakowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) bitka z szynki w sosie własnym 160 g (MIE) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z białej kapusty z koperkiem 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 szynka wiejska 60 g (MIE) Ogórki kiszzone 130 g	Jajko gotowane 1 szt (JAJ) pieczywo żytnie 30 g (ŻYT)	
	Waga porcji [g]: 810	Waga porcji [g]: 110	Waga porcji [g]: 1 040	Waga porcji [g]: 485	Waga porcji [g]: 101	
	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 766,3 Białko ogółem [g] 36,3 Tłuszcz [g] 26,2 Węglowodany ogółem [g] 104,2 Błonnik pokarmowy [g] 15,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,9 suma cukrów prostych [g] 39,1 Sól [g] 1,6 Cholesterol [mg] 90,8 Sód [m g] 635,9	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 258,3 Białko ogółem [g] 13,9 Tłuszcz [g] 20,4 Węglowodany ogółem [g] 5,8 Błonnik pokarmowy [g] 2,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,3 suma cukrów prostych [g] 0,4 Sól [g] 0,4 Cholesterol [mg] 360 Sód [m g] 148	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 790,4 Białko ogółem [g] 66,8 Tłuszcz [g] 17,1 Węglowodany ogółem [g] 105,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,6 suma cukrów prostych [g] 32,8 Sól [g] 1,2 Cholesterol [mg] 142,5 Sód [m g] 495,3	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 428,6 Białko ogółem [g] 18,1 Tłuszcz [g] 16,3 Węglowodany ogółem [g] 57,2 Błonnik pokarmowy [g] 9,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,3 suma cukrów prostych [g] 4,2 Sól [g] 2,9 Cholesterol [mg] 37,2 Sód [m g] 474,1	Wartość energetyczna [kcal] [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 [m g] 278,1	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 451,7 Białko ogółem [g] 149,4 Tłuszcz [g] 90,2 Węglowodany ogółem [g] 288,8 Błonnik pokarmowy [g] 56,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,2 suma cukrów prostych [g] 77 Sól [g] 6,8 Cholesterol [mg] 990,5 Sód [mg] 2 031,4
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 Szynka włoska 60 g (MIE) Pomidor 130 g	pasta z jajka i awokado 110 g (JAJ)	zupa szpinakowa z ryżem b/ml 350 ml (SEL) bitka z szynki w sosie własnym 160 g (MIE) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z białej kapusty z koperkiem 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 szynka wiejska 60 g (MIE) Ogórki kiszzone 130 g	Kisiel owocowy 200 ml	
	Waga porcji [g]: 815	Waga porcji [g]: 110	Waga porcji [g]: 1 040	Waga porcji [g]: 485	Waga porcji [g]: 200	

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów bezmleczna

Jadłospisy w dniu 2025-10-04 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-10-04 sobota	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów bezmleczna	Wartość odżywcza w porcji Wartość energetyczna[kcal] 589,7 Białko ogółem [g] 23,9 Tłuszcz [g] 18,5 Węglowodany ogółem [g] 90,9 Błonnik pokarmowy [g] 17,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10 suma cukrów prostych [g] 30,4 Sól [g] 1,3 Cholesterol [mg] 70,8 Sód [mg] 533,2	Wartość odżywcza w porcji Wartość energetyczna[kcal] 258,3 Białko ogółem [g] 13,9 Tłuszcz [g] 20,4 Węglowodany ogółem [g] 5,8 Błonnik pokarmowy [g] 2,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,3 suma cukrów prostych [g] 0,4 Sól [g] 0,4 Cholesterol [mg] 360 Sód [mg] 148	Wartość odżywcza w porcji Wartość energetyczna[kcal] 774,3 Białko ogółem [g] 66,8 Tłuszcz [g] 15,4 Węglowodany ogółem [g] 105,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,5 suma cukrów prostych [g] 32,7 Sól [g] 1,3 Cholesterol [mg] 136,9 Sód [mg] 502,4	Wartość odżywcza w porcji Wartość energetyczna[kcal] 428,6 Białko ogółem [g] 18,1 Tłuszcz [g] 16,3 Węglowodany ogółem [g] 57,2 Błonnik pokarmowy [g] 9,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,3 suma cukrów prostych [g] 4,2 Sól [g] 2,9 Cholesterol [mg] 37,2 Sód [mg] 474,1	Wartość odżywcza w porcji Wartość energetyczna[kcal] 37,1 Białko ogółem [g] Tłuszcz [g] Węglowodany ogółem [g] 9,3 Błonnik pokarmowy [g] Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] suma cukrów prostych [g] 6,4 Sól [g] Cholesterol [mg] Sód [mg] 8	Wartość odżywcza w porcji Wartość energetyczna[kcal] 2 088 Białko ogółem [g] 122,7 Tłuszcz [g] 70,6 Węglowodany ogółem [g] 269 Błonnik pokarmowy [g] 56,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,1 suma cukrów prostych [g] 74,1 Sól [g] 5,9 Cholesterol [mg] 604,9 Sód [mg] 1 665,7
	Dieta papkowata bez cukru	Składniki Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (<i>GLU</i>) Masło extra 82% 15 g (<i>BIA</i>) sałata rozdrobniona 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (<i>BIA</i>) Płatki owsiane na mleku 250 ml (<i>BIA, GLU</i>) szynka włoska rozdrobniona 60 g (<i>MIE</i>) pomidor bs rozdrobniony 130 g Dżem 25 g	Waga porcji [g]: 110 Waga porcji [g]: 110 Waga porcji [g]: 1 090	Składniki zupa szpinakowa z ryżem zmięszana 350 ml (<i>SEL</i>) Bitka wieprzowa 110 g (<i>MIE</i>) ziemniaki puree 180 g kalafior gotowany rozdrobniony 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos jarzynowy 50 g (<i>SEL</i>)	Waga porcji [g]: 430 Waga porcji [g]: 430 Waga porcji [g]: 430	Waga porcji [g]: 150 Waga porcji [g]: 150 Waga porcji [g]: 150	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-10-04 sobota	Dieta papkowata bez cukru	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 904 Białko ogółem [g] 36,9 Tłuszcz [g] 28,8 Węglowodany ogółem [g] 128,3 Błonnik pokarmowy [g] 8,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,1 suma cukrów prostych [g] 46,2 Sól [g] 1,5 Cholesterol [mg] 99,4 Sód [mg] 613,8	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 258,3 Białko ogółem [g] 13,9 Tłuszcz [g] 20,4 Węglowodany ogółem [g] 5,8 Błonnik pokarmowy [g] 2,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,3 suma cukrów prostych [g] 0,4 Sól [g] 0,4 Cholesterol [mg] 360 Sód [mg] 148	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 892,2 Białko ogółem [g] 66,3 Tłuszcz [g] 23,2 Węglowodany ogółem [g] 121,2 Błonnik pokarmowy [g] 35,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,9 suma cukrów prostych [g] 32,9 Sól [g] 1,3 Cholesterol [mg] 120 Sód [mg] 535,9	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 494 Białko ogółem [g] 18,9 Tłuszcz [g] 19,1 Węglowodany ogółem [g] 63,7 Błonnik pokarmowy [g] 3,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,3 suma cukrów prostych [g] 6,1 Sól [g] 1,1 Cholesterol [mg] 61,4 Sód [mg] 440,3	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] 2 625 Białko ogółem [g] 141,1 Tłuszcz [g] 94,5 Węglowodany ogółem [g] 326,1 Błonnik pokarmowy [g] 49,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,6 suma cukrów prostych [g] 85,6 Sól [g] 4,3 Cholesterol [mg] 640,8 Sód [mg] 1 738
		zupa mleczna wzmocniona 500 ml (<i>BIA, GLU, JAJ</i>)	pasta zjajka i awokado 110 g (<i>JAJ</i>)	zupa szpinakowa z ryżem wzmocniona zmiksowana 500 ml (<i>SEL</i>) Kompot owocowy 250 ml	zupa kalafiorowa z ryżem wzmocniona 500 ml (<i>SEL</i>) herbata z cytryną b/c 250 ml	Kefir 150 ml (<i>BIA</i>)	
	Dieta płynna wzmocniona bez cukru	Waga porcji [g]: 500	Waga porcji [g]: 110	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] 258,3 Białko ogółem [g] 13,9 Tłuszcz [g] 20,4 Węglowodany ogółem [g] 5,8 Błonnik pokarmowy [g] 2,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,3 suma cukrów prostych [g] 0,4 Sól [g] 0,4 Cholesterol [mg] 360 Sód [mg] 148	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 432,2 Białko ogółem [g] 21,3 Tłuszcz [g] 20,1 Węglowodany ogółem [g] 51,2 Błonnik pokarmowy [g] 19,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,2 suma cukrów prostych [g] 19 Sól [g] 0,9 Cholesterol [mg] 29,1 Sód [mg] 342,7	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 535,7 Białko ogółem [g] 15,3 Tłuszcz [g] 17 Węglowodany ogółem [g] 86,1 Błonnik pokarmowy [g] 11,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,6 suma cukrów prostych [g] 10,7 Sól [g] 0,4 Cholesterol [mg] 19,4 Sód [mg] 169,3	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] 1 963,5 Białko ogółem [g] 87 Tłuszcz [g] 92,1 Węglowodany ogółem [g] 213,6 Błonnik pokarmowy [g] 34,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,7 suma cukrów prostych [g] 62,3 Sól [g] 2,6 Cholesterol [mg] 841,7 Sód [mg] 1 006,2