

2025-10-05 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 wiejski 150 g (BIA)	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny 350 ml (BIA, SEL) Udko gotowane 160 g Ryż brązowy 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]: 50	Waga porcji [g]: 1 190	Waga porcji [g]: 460	Waga porcji [g]: 200	
	Wartość energetyczna[kcal] [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] [kcal] 145,5 Białko ogółem [g] 16,5 Tłuszcz [g] 7,5 Węglowodany ogółem [g] 3 Błonnik pokarmowy [g] Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] suma cukrów prostych [g] Sól [g] 1,1 Cholesterol [mg] Sód [mg] 546	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 928,6 Białko ogółem [g] 56,5 Tłuszcz [g] 31,4 Węglowodany ogółem [g] 114,3 Błonnik pokarmowy [g] 19,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,2 suma cukrów prostych [g] 25,6 Sól [g] 1 Cholesterol [mg] 211,9 Sód [mg] 396,7	Wartość energetyczna[kcal] [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] [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] [kcal] 2 744,3 Białko ogółem [g] 159,7 Tłuszcz [g] 105,1 Węglowodany ogółem [g] 315,8 Błonnik pokarmowy [g] 60,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,6 suma cukrów prostych [g] 65,4 Sól [g] 9,3 Cholesterol [mg] 897,4 Sód [mg] 3 842,7
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 szynka wiejska 60 g (MIĘ) Pomidor 130 g	Sok pomidorowy 200 ml	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (SEL) Udko gotowane 160 g Ryż brązowy 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]: 815	Waga porcji [g]: 200	Waga porcji [g]: 1 190	Waga porcji [g]: 465	Waga porcji [g]: 200	

Jadłospisy w dniu 2025-10-05 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

2025-10-05 niedziela

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów bezmieczna	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna [kcal] 575,9 Białko ogółem [g] 21,9 Tłuszcz [g] 17,7 Węglowodany ogółem [g] 91,2 Błonnik pokarmowy [g] 17,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,6 suma cukrów prostych [g] 30,4 Sól [g] 3 Cholesterol [mg] 37,2 Sód [mg] 499	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] 763,3 Białko ogółem [g] 49,6 Tłuszcz [g] 25,7 Węglowodany ogółem [g] 89,5 Błonnik pokarmowy [g] 12,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,1 suma cukrów prostych [g] 19,8 Sól [g] 0,9 Cholesterol [mg] 195,4 Sód [mg] 339,7	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] 2 141,2 Białko ogółem [g] 116,5 Tłuszcz [g] 75,2 Węglowodany ogółem [g] 271,1 Błonnik pokarmowy [g] 47,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,9 suma cukrów prostych [g] 59 Sól [g] 5,6 Cholesterol [mg] 345,4 Sód [mg] 1 520,8
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 150 ml (BIA) pasta z jajka z natką pietruszki 110 g (BIA, JA J, GOR) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Serek wiejski 150 g (BIA)	zupa barszcz czerwony z ziemniakami przecierany 350 ml (SEL) mięso z udka kurczaka rozdrobnione 110 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 z wędliny 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]: 900	Waga porcji [g]: 50	Waga porcji [g]: 1 160	Waga porcji [g]: 505	Waga porcji [g]: 90	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-10-05 niedziela	Dieta papkowata bez cukru	Wartość odżywcza w porcji Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 883,7 Białko ogółem [g] 42,8 Tłuszcz [g] 36,6 Węglowodany ogółem [g] 100,7 Błonnik pokarmowy [g] 12,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15 suma cukrów prostych [g] 20,6 Sól [g] 5,4 Cholesterol [mg] 572,7 Sód [mg] 2 146,4	Wartość odżywcza w porcji Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 145,5 Białko ogółem [g] 16,5 Tłuszcz [g] 7,5 Węglowodany ogółem [g] 3 Błonnik pokarmowy [g] Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] suma cukrów prostych [g] Sól [g] 1,1 Cholesterol [mg] Sód [mg] 546	Wartość odżywcza w porcji Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 796,8 Białko ogółem [g] 53,1 Tłuszcz [g] 19,9 Węglowodany ogółem [g] 112,7 Błonnik pokarmowy [g] 23,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,3 suma cukrów prostych [g] 21,9 Sól [g] 0,7 Cholesterol [mg] 138,6 Sód [mg] 283,4	Wartość odżywcza w porcji 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 odżywcza w porcji 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 odżywcza[kcal] [kcal] 2 508,5 Białko ogółem [g] 147,1 Tłuszcz [g] 87,2 Węglowodany ogółem [g] 304,4 Błonnik pokarmowy [g] 43,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32 suma cukrów prostych [g] 52,7 Sól [g] 9,8 Cholesterol [mg] 792,9 Sód [mg] 3 663,1
	Dieta płynna wzmocniona bez cukru	Składniki zupa mleczna wzmocniona 500 ml (BIA, GLU, JAJ) Waga porcji [g]: 500 Wartość odżywcza w porcji 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	Składniki Serek wiejski 150 g (BIA) Waga porcji [g]: 50 Wartość odżywcza w porcji Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 145,5 Białko ogółem [g] 16,5 Tłuszcz [g] 7,5 Węglowodany ogółem [g] 3 Błonnik pokarmowy [g] Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] suma cukrów prostych [g] Sól [g] 1,1 Cholesterol [mg] Sód [mg] 546	Składniki zupa barszcz czerwony z ziemniakami wzmocniony przecierany 500 ml (SEL) Kompot owocowy 250 ml Waga porcji [g]: 650 Wartość odżywcza w porcji 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	Składniki Zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (BIA, SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml Waga porcji [g]: 550 Wartość odżywcza w porcji 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	Składniki Sok wielowarzywny 200 ml Waga porcji [g]: 200 Wartość odżywcza w porcji 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 odżywcza[kcal] [kcal] 1 824,2 Białko ogółem [g] 85,2 Tłuszcz [g] 80,6 Węglowodany ogółem [g] 207 Błonnik pokarmowy [g] 35,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,7 suma cukrów prostych [g] 70,6 Sól [g] 3,1 Cholesterol [mg] 452,6 Sód [mg] 1 066