

Jadłospisy w dniu 2025-10-06 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

2025-10-06 poniedziałek

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 Kawa zbożowa na mleku 250 ml (BIA) Kefir 150 ml (BIA) Paszтет drobiowy 130 g Ogórki kiszzone 130 g	pasta zjajka i awokado 110 g (JAJ)	Ryżanka z zieleciną 350 g (SEL) Pieczeń rzymska 110 g (MIE, GOR) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z pora ,marchewki i jabłka 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos jasny 50 g (BIA, GLU)	pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta rybna z twarogiem i koperkiem 110 g (BIA, RYB) Pomidor 130 g	pieczywo żytnie 30 g (ŻYT) Ser żółty 30 g (BIA)	
	Waga porcji [g]: 820	Waga porcji [g]: 110	Waga porcji [g]: 1 090	Waga porcji [g]: 530	Waga porcji [g]: 150	
	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 884,6 Białko ogółem [g] 58,6 Tłuszcz [g] 32,6 Węglowodany ogółem [g] 95,7 Błonnik pokarmowy [g] 12,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,5 suma cukrów prostych [g] 31,9 Sól [g] 1,7 Cholesterol [mg] 153,9 Sód [mg] 669,6	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] 756,2 Białko ogółem [g] 47,3 Tłuszcz [g] 21,4 Węglowodany ogółem [g] 100,8 Błonnik pokarmowy [g] 15,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,5 suma cukrów prostych [g] 18,9 Sól [g] 0,7 Cholesterol [mg] 113,1 Sód [mg] 291,6	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 602,4 Białko ogółem [g] 31,2 Tłuszcz [g] 25,3 Węglowodany ogółem [g] 69,4 Błonnik pokarmowy [g] 13,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,3 suma cukrów prostych [g] 13,4 Sól [g] 2,7 Cholesterol [mg] 81,8 Sód [mg] 1 085,5	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 132,2 Białko ogółem [g] 6,3 Tłuszcz [g] 5,4 Węglowodany ogółem [g] 15,8 Błonnik pokarmowy [g] 2,5 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] 2 633,7 Białko ogółem [g] 157,3 Tłuszcz [g] 105,1 Węglowodany ogółem [g] 287,5 Błonnik pokarmowy [g] 46,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,7 suma cukrów prostych [g] 65,1 Sól [g] 5,8 Cholesterol [mg] 708,8 Sód [mg] 2 331,8
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	pasta zjajka i awokado 110 g (JAJ)	Ryżanka z zieleciną b/m 350 g (SEL) Pieczeń rzymska 110 g (MIE, GOR) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z pora ,marchewki i jabłka 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos jasnyb/m 50 g (GLU)	pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml szynka wiejska 60 g (MIE) Pomidor 130 g	Mus owocowy 150 g	
	Waga porcji [g]: 825	Waga porcji [g]: 110	Waga porcji [g]: 1 140	Waga porcji [g]: 485	Waga porcji [g]: 150	

2025-10-06 poniedziałek

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów bezmieczna	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna [kcal] [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] [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] 834,7 Białko ogółem [g] 49,2 Tłuszcz [g] 21,5 Węglowodany ogółem [g] 119,1 Błonnik pokarmowy [g] 17,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,5 suma cukrów prostych [g] 20,2 Sól [g] 0,8 Cholesterol [mg] 113,1 Sód [mg] 305,8	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 472,2 Białko ogółem [g] 20,1 Tłuszcz [g] 16,8 Węglowodany ogółem [g] 66,8 Błonnik pokarmowy [g] 12,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,5 suma cukrów prostych [g] 11,4 Sól [g] 3 Cholesterol [mg] 37,2 Sód [mg] 485,8	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 40 Białko ogółem [g] 0,3 Tłuszcz [g] 0,3 Węglowodany ogółem [g] 9,7 Błonnik pokarmowy [g] 1,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,8 suma cukrów prostych [g] 7,8 Sól [g] Cholesterol [mg] Sód [mg] 1,6	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 313,2 Białko ogółem [g] 129,7 Tłuszcz [g] 83,8 Węglowodany ogółem [g] 283,8 Błonnik pokarmowy [g] 49 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,9 suma cukrów prostych [g] 63 Sól [g] 5,6 Cholesterol [mg] 644,2 Sód [mg] 1 508
Dieta papkowata bez cukru	Składniki	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (BIA) Kasza kukurydziana na mleku 250 g (BIA) pasztet drobiowy rozdrobniony 130 g pomidor bs rozdrobniony 130 g	pasta z jajka i awokado 110 g (JAJ)	Ryżanka z zieloną przecierana 350 g (SEL) pieczeń rzymska rozdrobniona 110 g (MIE, GOR) ziemniaki puree 180 g fasolka szparagowa rozdrobniona 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos jasny 50 g (BIA, GLU)	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta rybna z twarogiem i koperkiem 110 g (BIA, RYB) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Mus owocowy 150 g	
		Waga porcji [g]: 880	Waga porcji [g]: 110	Waga porcji [g]: 1 090	Waga porcji [g]: 390	Waga porcji [g]: 150	

2025-10-06 poniedziałek

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
Dieta papkowata bez cukru	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 015,5 Białko ogółem [g] 61 Tłuszcz [g] 34,9 Węglowodany ogółem [g] 117,8 Błonnik pokarmowy [g] 8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,7 suma cukrów prostych [g] 39,2 Sól [g] 1,6 Cholesterol [mg] 162,5 Sód [mg] 658,9	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 [mg] 148	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 852,9 Białko ogółem [g] 50,4 Tłuszcz [g] 20 Węglowodany ogółem [g] 125,1 Błonnik pokarmowy [g] 16,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,5 suma cukrów prostych [g] 14,2 Sól [g] 0,7 Cholesterol [mg] 113,1 Sód [mg] 268,1	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 632,3 Białko ogółem [g] 31,5 Tłuszcz [g] 27,6 Węglowodany ogółem [g] 66,8 Błonnik pokarmowy [g] 4,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13 suma cukrów prostych [g] 8,2 Sól [g] 2,5 Cholesterol [mg] 81,8 Sód [mg] 014,9	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 40 Białko ogółem [g] 0,3 Tłuszcz [g] 0,3 Węglowodany ogółem [g] 9,7 Błonnik pokarmowy [g] 1,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,3 suma cukrów prostych [g] 7,8 Sól [g] Cholesterol [mg] Sód [mg] 1,6	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 799 Białko ogółem [g] 157,1 Tłuszcz [g] 103,2 Węglowodany ogółem [g] 325,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,5 suma cukrów prostych [g] 69,8 Sól [g] 5,2 Cholesterol [mg] 717,4 Sód [mg] 2 091,5
	Składniki	zupa mleczna wzmocniona 500 ml (BIA, GLU, JAJ)	pasta zjajka i awokado 110 g (JAJ)	Ryżanka z zieleciną 500 g (SEL) Kompot owocowy 250 ml	zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Mus owocowy 150 g	
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 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	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] 234,3 Białko ogółem [g] 6,5 Tłuszcz [g] 0,7 Węglowodany ogółem [g] 54,5 Błonnik pokarmowy [g] 8,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,1 suma cukrów prostych [g] 7,8 Sól [g] 0,3 Cholesterol [mg] Sód [mg] 104,4	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 452,5 Białko ogółem [g] 18,8 Tłuszcz [g] 16,1 Węglowodany ogółem [g] 67,5 Błonnik pokarmowy [g] 19,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,3 suma cukrów prostych [g] 18,3 Sól [g] 0,7 Cholesterol [mg] 29,1 Sód [mg] 286,8	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 40 Białko ogółem [g] 0,3 Tłuszcz [g] 0,3 Węglowodany ogółem [g] 9,7 Błonnik pokarmowy [g] 1,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,3 suma cukrów prostych [g] 7,8 Sól [g] Cholesterol [mg] Sód [mg] 1,6	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 645,9 Białko ogółem [g] 70,9 Tłuszcz [g] 69,1 Węglowodany ogółem [g] 200,9 Błonnik pokarmowy [g] 32,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,3 suma cukrów prostych [g] 66,5 Sól [g] 2,3 Cholesterol [mg] 822,3 Sód [mg] 887