

Jadłospisy w dniu 2025-11-27 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

2025-11-27 czwartek

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
Składniki bułka żytnia 100 g (GLU, ŻYT) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g Owoc 130 g Kakao na mleku 250 ml (BIA) Jogurt naturalny 150 g (BIA) pasta twarogowa z czubrycą 110 g (BIA) Ogórek świeży 130 g	Koktajl owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa 350 ml (SEL) Schab pieczony 110 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka colesław 150 g (JAJ) 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 Szynka rzeż 60 g (MIĘ) Pasta z zielonego groszku 130 g	pieczywo żytnie 30 g (ŻYT) Jajko gotowane 1 szt (JAJ)	
Waga porcji [g]: 900	Waga porcji [g]: 200	Waga porcji [g]: 1 090	Waga porcji [g]: 420	Waga porcji [g]: 101	
Wartość odżywcza w porcji Wartość energetyczna[kcal] 807,3 Białko ogółem [g] 46,1 Tłuszcz [g] 28,5 Węglowodany ogółem [g] 100,6 Błonnik pokarmowy [g] 15,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,7 suma cukrów prostych [g] 32,7 Sól [g] 1,9 Cholesterol [mg] 75,4 Sód [mg] 208,3	Wartość energetyczna[kcal] Białko ogółem [g] Tłuszcz [g] Węglowodany ogółem [g] Błonnik pokarmowy [g] Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] suma cukrów prostych [g] Sól [g] Cholesterol [mg] Sód [mg]	Wartość energetyczna[kcal] Białko ogółem [g] Tłuszcz [g] Węglowodany ogółem [g] Błonnik pokarmowy [g] Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] suma cukrów prostych [g] Sól [g] Cholesterol [mg] Sód [mg]	Wartość energetyczna[kcal] Białko ogółem [g] Tłuszcz [g] Węglowodany ogółem [g] Błonnik pokarmowy [g] Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] suma cukrów prostych [g] Sól [g] Cholesterol [mg] Sód [mg]	Wartość energetyczna[kcal] Białko ogółem [g] Tłuszcz [g] Węglowodany ogółem [g] Błonnik pokarmowy [g] Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] suma cukrów prostych [g] Sól [g] Cholesterol [mg] Sód [mg]	Wartość energetyczna[kcal] Białko ogółem [g] Tłuszcz [g] Węglowodany ogółem [g] Błonnik pokarmowy [g] Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] suma cukrów prostych [g] Sól [g] Cholesterol [mg] Sód [mg]
Składniki bułka żytnia 100 g (GLU, ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g Owoc 130 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml Szynka w siatce 60 g (MIĘ) Ogórek świeży 130 g	Sok pomidorowy 200 ml	Zupa jarzynowa b/m 350 ml (SEL) Schab pieczony 110 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka colesław 150 g (JAJ) 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 Pasta z zielonego groszku 130 g Szynka rzeż 60 g (MIĘ)	Jajko gotowane 1 szt (JAJ) pieczywo żytnie 30 g (ŻYT)	
Waga porcji [g]: 735	Waga porcji [g]: 200	Waga porcji [g]: 1 090	Waga porcji [g]: 425	Waga porcji [g]: 101	

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów bezmleczna

Jadłospisy w dniu 2025-11-27 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-11-27 czwartek	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów beznleczna	Wartość energetyczna [kcal] 572,9 Białko ogółem [g] 24,2 Tłuszcz [g] 18,1 Węglowodany ogółem [g] 78,4 Błonnik pokarmowy [g] 10,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,6 suma cukrów prostych [g] 22,1 Sól [g] 3,2 Cholesterol [mg] 37,2 Sód [mg] 33,9	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] 648,5 Białko ogółem [g] 50,8 Tłuszcz [g] 12,4 Węglowodany ogółem [g] 91,6 Błonnik pokarmowy [g] 17,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,8 suma cukrów prostych [g] 18,8 Sól [g] 0,7 Cholesterol [mg] 81,7 Sód [mg] 287,7	Wartość energetyczna [kcal] 516,9 Białko ogółem [g] 23,4 Tłuszcz [g] 16,5 Węglowodany ogółem [g] 76,1 Błonnik pokarmowy [g] 15,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,4 suma cukrów prostych [g] 5,7 Sól [g] 3 Cholesterol [mg] 37,2 Sód [mg] 485,4	Wartość energetyczna [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 [mg] 278,1	Wartość energetyczna [kcal] 1 965,4 Białko ogółem [g] 113,6 Tłuszcz [g] 57,4 Węglowodany ogółem [g] 266,2 Błonnik pokarmowy [g] 46,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28 suma cukrów prostych [g] 49,9 Sól [g] 7,6 Cholesterol [mg] 516,1 Sód [mg] 1 093,1
	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 naturalny 150 g (BIA) pasta twarogowa z czubrycą 110 g (BIA) pomidor bs rozdrobniony 130 g Waga porcji [g]: 860 Wartość energetyczna[kcal] 798,6 Białko ogółem [g] 43,7 Tłuszcz [g] 30 Węglowodany ogółem [g] 100,8 Błonnik pokarmowy [g] 12 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,4 suma cukrów prostych [g] 27,9 Sól [g] 1,5 Cholesterol [mg] 75,4 Sód [mg] 600,8	Koktajl owocowy 250 ml Waga porcji [g]: 200 Wartość energetyczna[kcal] Białko ogółem [g] Tłuszcz [g] Węglowodany ogółem [g] Błonnik pokarmowy [g] Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] suma cukrów prostych [g] Sól [g] Cholesterol [mg] Sód [mg]	zupa jarzynowa krem 350 ml (SEL) schab w ziołach rozdrobniony 110 g ziemniaki puree 180 g buraczki przetarte 150 g (GLU) Kompot owocowy 250 ml Sos jasny 50 g (BIA, GLU) Waga porcji [g]: 1 030 Wartość energetyczna[kcal] 628,8 Białko ogółem [g] 23,1 Tłuszcz [g] 10,5 Węglowodany ogółem [g] 120,2 Błonnik pokarmowy [g] 22,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,5 suma cukrów prostych [g] 30,3 Sól [g] 0,8 Cholesterol [mg] 34 Sód [mg] 325,8	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 zielonego groszku 130 g szynka rzeźnika rozdrobniona 60 g (MIĘ) Waga porcji [g]: 360 Wartość energetyczna[kcal] 582,3 Białko ogółem [g] 25,4 Tłuszcz [g] 19,2 Węglowodany ogółem [g] 81,2 Błonnik pokarmowy [g] 8,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,2 suma cukrów prostych [g] 5,9 Sól [g] 2,8 Cholesterol [mg] 37,2 Sód [mg] 430	Kefir 150 ml (BIA) Waga porcji [g]: 150 Wartość energetyczna[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] 2 086,2 Białko ogółem [g] 97,3 Tłuszcz [g] 62,7 Węglowodany ogółem [g] 309,3 Błonnik pokarmowy [g] 42,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,1 suma cukrów prostych [g] 64,1 Sól [g] 5,1 Cholesterol [mg] 146,6 Sód [mg] 1 356,6

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-11-27 czwartek	Dieta płynna wzmocniona bez cukru	Składniki	zupa mleczna wzmocniona 500 ml (BIA, GLU, JAJ) Jogurt naturalny 100 g (BIA)	Koktajl owocowy 250 ml	zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (BIA, SEL) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (BIA, SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Kefir 150 ml (BIA)	
			Waga porcji [g]: 600	Waga porcji [g]: 200	Waga porcji [g]: 800	Waga porcji [g]: 550	Waga porcji [g]: 150	
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna [kcal] 720,8 Białko ogółem [g] 35,7 Tłuszcz [g] 33,6 Węglowodany ogółem [g] 69,6 Błonnik pokarmowy [g] 1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,8 suma cukrów prostych [g] 36,4 Sól [g] 1 Cholesterol [mg] 441,2 Sód [mg] 409,2	Wartość energetyczna [kcal] Białko ogółem [g] Tłuszcz [g] Węglowodany ogółem [g] Błonnik pokarmowy [g] Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] suma cukrów prostych [g] Sól [g] Cholesterol [mg] Sód [mg]	Wartość energetyczna [kcal] 289,6 Białko ogółem [g] 9,4 Tłuszcz [g] 9,5 Węglowodany ogółem [g] 49 Błonnik pokarmowy [g] 14,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,6 suma cukrów prostych [g] 13,4 Sól [g] 0,4 Cholesterol [mg] 24,8 Sód [mg] 175,8	Wartość energetyczna [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] 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] 1 612,9 Białko ogółem [g] 69,2 Tłuszcz [g] 70,3 Węglowodany ogółem [g] 193,3 Błonnik pokarmowy [g] 34,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,7 suma cukrów prostych [g] 68,2 Sól [g] 2,1 Cholesterol [mg] 466 Sód [mg] 585,6