

Jadłospisy w dniu 2025-12-13 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

2025-12-13 sobota

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) wędlina kaliska 60 g (BIA, GLU, JAJ, MIĘ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, ZIA) Pomidor 130 g	Sok owocowy 150 g	Zupa kapuśniak z ziemniakami 350 ml (SEL) Sos boloński 170 g (GLU, MIĘ) Makaron razowy gotowany 180 g Fasolka szparagowa 150 g Kompot owocowy 250 ml	pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Ser żółty 50 g (BIA) Papryka 130 g	pieczywo żytnie 30 g (ŻYT) Jajko gotowane 1 szt (JAJ)	
		Waga porcji [g]: 810	Waga porcji [g]: 150	Waga porcji [g]: 1 100	Waga porcji [g]: 400	Waga porcji [g]: 101	
	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 754,3 Białko ogółem [g] 31,9 Tłuszcz [g] 26,6 Węglowodany ogółem [g] 105,1 Błonnik pokarmowy [g] 15,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,9 suma cukrów prostych [g] 39,1 Sól [g] 3,2 Cholesterol [mg] 57,2 Sód [mg] 601,7	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 41 Białko ogółem [g] 0,1 Tłuszcz [g] 0,1 Węglowodany ogółem [g] 10 Błonnik pokarmowy [g] Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] suma cukrów prostych [g] 9,2 Sól [g] Cholesterol [mg] Sód [mg] 2	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 711,1 Białko ogółem [g] 51 Tłuszcz [g] 18,5 Węglowodany ogółem [g] 89,9 Błonnik pokarmowy [g] 10,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,5 suma cukrów prostych [g] 8,4 Sól [g] 1 Cholesterol [mg] 117,3 Sód [mg] 386,3	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 495,8 Białko ogółem [g] 15,6 Tłuszcz [g] 23 Węglowodany ogółem [g] 62,3 Błonnik pokarmowy [g] 11,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,7 suma cukrów prostych [g] 8,3 Sól [g] 1,2 Cholesterol [mg] 37,2 Sód [mg] 463,7	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 [mg] 278,1	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 210,3 Białko ogółem [g] 112,9 Tłuszcz [g] 78,4 Węglowodany ogółem [g] 283,3 Błonnik pokarmowy [g] 40,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,2 suma cukrów prostych [g] 65,5 Sól [g] 6,1 Cholesterol [mg] 571,7 Sód [mg] 1 731,8
		Waga porcji [g]: 825	Waga porcji [g]: 150	Waga porcji [g]: 1 100	Waga porcji [g]: 395	Waga porcji [g]: 101	
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 Filet kruchy 60 g (MIĘ) Pomidor 130 g	Sok owocowy 150 g	Zupa ziemniaczana b/zab 350 g (SEL) Makaron razowy gotowany 180 g Fasolka szparagowa 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos boloński 170 g (GLU, MIĘ)	pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Szynka w siatce 60 g (MIĘ) Papryka 130 g	Jajko gotowane 1 szt (JAJ) pieczywo żytnie 30 g (ŻYT)	
		Waga porcji [g]: 825	Waga porcji [g]: 150	Waga porcji [g]: 1 100	Waga porcji [g]: 395	Waga porcji [g]: 101	

Jadłospisy w dniu 2025-12-13 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-12-13 sobota	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów beznleczna	Wartość energetyczna [kcal] 572,9 Białko ogółem [g] 22,5 Tłuszcz [g] 16,5 Węglowodany ogółem [g] 92,9 Błonnik pokarmowy [g] 17,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,1 suma cukrów prostych [g] 30,4 Sól [g] 2,6 Cholesterol [mg] 37,2 Sód [mg] 499	Wartość energetyczna [kcal] 41 Białko ogółem [g] 0,1 Tłuszcz [g] 0,1 Węglowodany ogółem [g] 10 Błonnik pokarmowy [g] Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,2 suma cukrów prostych [g] 9,2 Sól [g] Cholesterol [mg] Sód [mg] 2	Wartość energetyczna [kcal] 800,4 Białko ogółem [g] 56,7 Tłuszcz [g] 21,8 Węglowodany ogółem [g] 98,3 Błonnik pokarmowy [g] 9,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,4 suma cukrów prostych [g] 6,8 Sól [g] 0,4 Cholesterol [mg] 137,7 Sód [mg] 166,2	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] 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] 2 074,4 Białko ogółem [g] 112,5 Tłuszcz [g] 65,4 Węglowodany ogółem [g] 279,2 Błonnik pokarmowy [g] 40,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29 suma cukrów prostych [g] 55,2 Sól [g] 6,6 Cholesterol [mg] 572,1 Sód [mg] 1 409
	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>) Kefir 150 ml (<i>BIA</i>) twarożek z koperkiem 110 g (<i>BIA</i>) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Sok owocowy 150 g	zupa ziemniaczana zmiększana 350 g (<i>BIA, SEL</i>) Sos boloński 170 g (<i>GLU, MIĘ</i>) ziemniaki puree 180 g fasolka szparagowa rozdrobniona 150 g Kompot owocowy 250 ml	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (<i>GLU</i>) Masło extra 82% 15 g (<i>BIA</i>) sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Ser biały 90 g (<i>BIA</i>) pomidor bs rozdrobniony 130 g	pasta z jajka z natką pietruszki 60 g (<i>BIA, JAJ, GOR</i>) Bułka wrocławska rozdrobniona 30 g (<i>GLU</i>)	
		Waga porcji [g]: 730	Waga porcji [g]: 150	Waga porcji [g]: 1 090	Waga porcji [g]: 390	Waga porcji [g]: 190	
	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna [kcal] 866,7 Białko ogółem [g] 44,5 Tłuszcz [g] 30,9 Węglowodany ogółem [g] 106 Błonnik pokarmowy [g] 7,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,5 suma cukrów prostych [g] 37,4 Sól [g] 1,5 Cholesterol [mg] 75,9 Sód [mg] 579,9	Wartość energetyczna [kcal] 41 Białko ogółem [g] 0,1 Tłuszcz [g] 0,1 Węglowodany ogółem [g] 10 Błonnik pokarmowy [g] Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,2 suma cukrów prostych [g] 9,2 Sól [g] Cholesterol [mg] Sód [mg] 2	Wartość energetyczna [kcal] 865,8 Białko ogółem [g] 63,8 Tłuszcz [g] 25,8 Węglowodany ogółem [g] 99,9 Błonnik pokarmowy [g] 12,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9 suma cukrów prostych [g] 11,7 Sól [g] 0,6 Cholesterol [mg] 162,1 Sód [mg] 225,5	Wartość energetyczna [kcal] 556,3 Białko ogółem [g] 26,3 Tłuszcz [g] 21,3 Węglowodany ogółem [g] 66,8 Błonnik pokarmowy [g] 3,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,9 suma cukrów prostych [g] 9 Sól [g] 1,1 Cholesterol [mg] 52,5 Sód [mg] 454,4	Wartość energetyczna [kcal] 213,8 Białko ogółem [g] 13,1 Tłuszcz [g] 9,3 Węglowodany ogółem [g] 19,1 Błonnik pokarmowy [g] 0,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,7 suma cukrów prostych [g] 1,1 Sól [g] 2,6 Cholesterol [mg] 288 Sód [mg] 1 041,6	Wartość energetyczna [kcal] 2 543,6 Białko ogółem [g] 147,8 Tłuszcz [g] 87,4 Węglowodany ogółem [g] 301,8 Błonnik pokarmowy [g] 24 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,1 suma cukrów prostych [g] 68,4 Sól [g] 5,8 Cholesterol [mg] 578,5 Sód [mg] 2 303,4

Jadłospisy w dniu 2025-12-13 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2025-12-13 sobota	Dieta płynna wzmocniona bez cukru	Składniki	zupa mleczna wzmocniona 500 ml (BIA, GLU, JAJ)	Sok owocowy 150 g	zupa ziemniaczana wzmocniona zmiksowana 500 g (SEL) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (BIA, SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Jogurt owocowy 150 ml (BIA)	
		Waga porcji [g]: 500	Waga porcji [g]: 150	Waga porcji [g]: 650	Waga porcji [g]: 550	Waga porcji [g]: 100		
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna [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] 41 Białko ogółem [g] 0,1 Tłuszcz [g] 0,1 Węglowodany ogółem [g] 10 Błonnik pokarmowy [g] Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,2 Sól [g] Cholesterol [mg] Sód [mg] 2	Wartość energetyczna [kcal] 608,5 Białko ogółem [g] 27,7 Tłuszcz [g] 29,8 Węglowodany ogółem [g] 61,4 Błonnik pokarmowy [g] 8,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,3 suma cukrów prostych [g] 5,5 Sól [g] 0,3 Cholesterol [mg] 77,7 Sód [mg] 135,7	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] 90 Białko ogółem [g] 6,5 Tłuszcz [g] 9,3 Węglowodany ogółem [g] 9,3 Błonnik pokarmowy [g] Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,5 Sól [g] Cholesterol [mg] Sód [mg]	Wartość energetyczna [kcal] 1 926,3 Białko ogółem [g] 84,7 Tłuszcz [g] 85,7 Węglowodany ogółem [g] 211,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,2 suma cukrów prostych [g] 66,8 Sól [g] 1,9 Cholesterol [mg] 510,9 Sód [mg] 484,5