

Jadłospisy w dniu 2025-12-18 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

2025-12-18 czwartek

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	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	Sok pomidorowy 200 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 Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Pasta z zielonego groszku 130 g	pieczywo żytnie 30 g (ŻYT) Szynka chłopska 30 g (MIĘ)	
		Waga porcji [g]: 900	Waga porcji [g]: 200	Waga porcji [g]: 1 090	Waga porcji [g]: 371	Waga porcji [g]: 140	
		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] 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] 666,9 Białko ogółem [g] 55,2 Tłuszcz [g] 15,8 Węglowodany ogółem [g] 83,6 Błonnik pokarmowy [g] 16 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,7 suma cukrów prostych [g] 16,6 Sól [g] 0,7 Cholesterol [mg] 102,1 Sód [mg] 283,7	Wartość energetyczna [kcal] 593,9 Białko ogółem [g] 25,1 Tłuszcz [g] 24,3 Węglowodany ogółem [g] 76,3 Błonnik pokarmowy [g] 15,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,7 suma cukrów prostych [g] 5,7 Sól [g] 1,6 Cholesterol [mg] 397,2 Sód [mg] 626,4	Wartość energetyczna [kcal] 111,3 Białko ogółem [g] 9 Tłuszcz [g] 2,1 Węglowodany ogółem [g] 15,4 Błonnik pokarmowy [g] 2,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,8 suma cukrów prostych [g] 0,5 Sól [g] 0,4 Cholesterol [mg] 18,9 Sód [mg] 156,3	Wartość energetyczna [kcal] 2 198,4 Białko ogółem [g] 136,3 Tłuszcz [g] 70,9 Węglowodany ogółem [g] 280 Błonnik pokarmowy [g] 50,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34 suma cukrów prostych [g] 58,3 Sól [g] 4,6 Cholesterol [mg] 593,6 Sód [mg] 1 282,7
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów bezmleczna	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 Jajko gotowane 1 szt (JAJ)	Szynka chłopska 30 g (MIĘ) pieczywo żytnie 30 g (ŻYT)	
		Waga porcji [g]: 735	Waga porcji [g]: 200	Waga porcji [g]: 1 090	Waga porcji [g]: 376	Waga porcji [g]: 140	

Jadłospisy w dniu 2025-12-18 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-12-18 czwartek	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów bezmleczna	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] 0,7 Cholesterol [mg] 8 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] 593,9 Białko ogółem [g] 25,1 Tłuszcz [g] 24,3 Węglowodany ogółem [g] 76,3 Błonnik pokarmowy [g] 15,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,7 suma cukrów prostych [g] 5,7 Sól [g] 1,6 Cholesterol [mg] 397,2 Sód [mg] 626,4	Wartość energetyczna [kcal] 111,3 Białko ogółem [g] 9 Tłuszcz [g] 2,1 Węglowodany ogółem [g] 15,4 Błonnik pokarmowy [g] 2,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,8 suma cukrów prostych [g] 0,5 Sól [g] 0,4 Cholesterol [mg] 18,9 Sód [mg] 156,3	Wartość energetyczna [kcal] 1 945,6 Białko ogółem [g] 110 Tłuszcz [g] 57,1 Węglowodany ogółem [g] 265,8 Błonnik pokarmowy [g] 46,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28 suma cukrów prostych [g] 49,9 Sól [g] 5,9 Cholesterol [mg] 535 Sód [mg] 1 112,3
	Dieta papkowata bez cukru	bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (<i>GLU</i>) Masło extra 82% 15 g (<i>BIA</i>) sałata rozdrobniona 10 g Mus owocowy 150 g Kakao na mleku 250 ml (<i>BIA</i>) Jogurt naturalny 150 g (<i>BIA</i>) pasta twarogowa z czubrycą 110 g (<i>BIA</i>) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Sok pomidorowy 200 ml	zupa jarzynowa krem 350 ml (<i>SEL</i>) schab w ziołach rozdrobniony 110 g ziemniaki puree 180 g buraczki przetarte 150 g (<i>GLU</i>) Kompot owocowy 250 ml Sos jasny 50 g (<i>BIA, GLU</i>)	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 Pasta z zielonego groszku 130 g szynka rzeźnika rozdrobniona 60 g (<i>MIĘ</i>)	Kefir 150 ml (<i>BIA</i>)	
		Waga porcji [g]: 860	Waga porcji [g]: 200	Waga porcji [g]: 1 030	Waga porcji [g]: 360	Waga porcji [g]: 150	
	Wartość odżywcza w porcji	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	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] 0,7 Cholesterol [mg] 8 Sód [mg] 8	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	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	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] 2 105,2 Białko ogółem [g] 98,2 Tłuszcz [g] 62,9 Węglowodany ogółem [g] 313,4 Błonnik pokarmowy [g] 43,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,2 suma cukrów prostych [g] 66,9 Sól [g] 5,1 Cholesterol [mg] 146,6 Sód [mg] 1 364,6

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-12-18 czwartek	Dieta płynna wzmocniona bez cukru	Składniki	zupa mleczna wzmocniona 500 ml (BIA, GLU, JAJ) Jogurt naturalny 100 g (BIA)	Sok pomidorowy 200 ml	zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (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] 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] 255,3 Białko ogółem [g] 9,3 Tłuszcz [g] 5,7 Węglowodany ogółem [g] 48,9 Błonnik pokarmowy [g] 14,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,4 suma cukrów prostych [g] 13,3 Sól [g] 0,5 Cholesterol [mg] Sód [mg] 180,9	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] 1 597,6 Białko ogółem [g] 70 Tłuszcz [g] 66,7 Węglowodany ogółem [g] 197,3 Błonnik pokarmowy [g] 36 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,6 suma cukrów prostych [g] 70,9 Sól [g] 2,2 Cholesterol [mg] 441,2 Sód [mg] 598,7