

2025-12-19 piątek

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
Składniki	pieczywo żytnie 100 g ( <b>ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>BIA</b> ) Sałata 10 g Owoc 130 g Kakao na mleku 250 ml ( <b>BIA</b> ) Kefir 150 ml ( <b>BIA</b> ) Ser żółty 60 g ( <b>BIA</b> ) Sałatka z pomidora z koperkiem 130 g	sok z buraków 200 ml	Zupa koperkowa 350 ml ( <b>BIA, SEL</b> ) Filet z miruny na parze 110 g ( <b>RYB</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z białej kapusty 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos koperkowy 50 g ( <b>BIA, GLU, SEL</b> )	pieczywo żytnie 100 g ( <b>ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>BIA</b> ) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Paprykarz domowy 110 g ( <b>RYB</b> ) Ogórek świeży 130 g	pieczywo żytnie 30 g ( <b>ŻYT</b> ) Filet kruchy 30 g ( <b>MIĘ</b> )	
	Waga porcji [g]: 970	Waga porcji [g]: 200	Waga porcji [g]: 1 120	Waga porcji [g]: 440	Waga porcji [g]: 150	
Wartość odżywcza w porcji	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 793 <b>Białko ogółem</b> [g] 29,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 37,8 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 100,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 20,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 10,1 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 25,4 <b>Sól</b> [g] 1,3 <b>Cholesterol</b> [mg] 44,7 <b>Sód</b> [mg] 514,8	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 67 <b>Białko ogółem</b> [g] 2 <b>Tłuszcz</b> [g] 0,3 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 15,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 3,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 11,8 <b>Sól</b> [g] 0,1 <b>Cholesterol</b> [mg] <b>Sód</b> [mg] 53	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 809,1 <b>Białko ogółem</b> [g] 74,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 12,5 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 108 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 23 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 3,5 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 29,5 <b>Sól</b> [g] 0,7 <b>Cholesterol</b> [mg] 38,3 <b>Sód</b> [mg] 286,6	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 510,8 <b>Białko ogółem</b> [g] 14,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 18,8 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 76,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 11,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 9,7 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 6,8 <b>Sól</b> [g] 2,1 <b>Cholesterol</b> [mg] 56,5 <b>Sód</b> [mg] 834,3	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 98,1 <b>Białko ogółem</b> [g] 7,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 0,9 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 16,4 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 2,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 0,2 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 0,5 <b>Sól</b> [g] 1 <b>Cholesterol</b> [mg] <b>Sód</b> [mg] 137,1	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 278 <b>Białko ogółem</b> [g] 128,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 70,3 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 316,7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 61 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 23,5 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 74 <b>Sól</b> [g] 5,2 <b>Cholesterol</b> [mg] 139,5 <b>Sód</b> [mg] 1 825,8
	Waga porcji [g]: 815	Waga porcji [g]: 200	Waga porcji [g]: 1 090	Waga porcji [g]: 445	Waga porcji [g]: 150	
Składniki	pieczywo żytnie 100 g ( <b>ŻYT</b> ) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g Owoc 130 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml Szynka galicyjska 60 g ( <b>MIĘ</b> ) Sałatka z pomidora z koperkiem 130 g	sok z buraków 200 ml	Zupa koperkowa b/m 350 ml ( <b>SEL</b> ) Filet z miruny na parze 110 g ( <b>RYB</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z białej kapusty 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos koperkowy b/mle 50 g ( <b>GLU, SEL</b> )	pieczywo żytnie 100 g ( <b>ŻYT</b> ) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Paprykarz domowy 110 g ( <b>RYB</b> ) Ogórek świeży 130 g	Filet kruchy 30 g ( <b>MIĘ</b> ) pieczywo żytnie 30 g ( <b>ŻYT</b> )	
	Waga porcji [g]: 815	Waga porcji [g]: 200	Waga porcji [g]: 1 090	Waga porcji [g]: 445	Waga porcji [g]: 150	

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów bezmleczna

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-12-19 piątek	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów bezmleczna	Wartość energetyczna[kcal] 612,5 Białko ogółem [g] 24 Tłuszcz [g] 23,9 Węglowodany ogółem [g] 83,1 Błonnik pokarmowy [g] 15,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,4 suma cukrów prostych [g] 24,7 Sól [g] 1,3 Cholesterol [mg] 75 Sód [mg] 521,7	Wartość energetyczna[kcal] 67 Białko ogółem [g] 2 Tłuszcz [g] 0,3 Węglowodany ogółem [g] 15,6 Błonnik pokarmowy [g] 3,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] suma cukrów prostych [g] 11,8 Sól [g] 0,1 Cholesterol [mg] Sód [mg] 53	Wartość energetyczna[kcal] 918,8 Białko ogółem [g] 72,7 Tłuszcz [g] 6,9 Węglowodany ogółem [g] 160,6 Błonnik pokarmowy [g] 42,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,4 suma cukrów prostych [g] 54,6 Sól [g] 1,7 Cholesterol [mg] Sód [mg] 662	Wartość energetyczna[kcal] 510,8 Białko ogółem [g] 14,9 Tłuszcz [g] 18,8 Węglowodany ogółem [g] 76,6 Błonnik pokarmowy [g] 11,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,7 suma cukrów prostych [g] 6,8 Sól [g] 2,1 Cholesterol [mg] 56,5 Sód [mg] 834,3	Wartość energetyczna[kcal] 98,1 Białko ogółem [g] 7,5 Tłuszcz [g] 0,9 Węglowodany ogółem [g] 16,4 Błonnik pokarmowy [g] 2,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,2 suma cukrów prostych [g] 0,5 Sól [g] 1 Cholesterol [mg] Sód [mg] 137,1	Wartość energetyczna[kcal] 2 207,2 Białko ogółem [g] 121,1 Tłuszcz [g] 50,8 Węglowodany ogółem [g] 352,3 Błonnik pokarmowy [g] 75,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,7 suma cukrów prostych [g] 98,4 Sól [g] 6,2 Cholesterol [mg] 131,5 Sód [mg] 2 208,1
	Dieta papkowata bez cukru	Składniki Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>BIA</b> ) sałata rozdrobniona 10 g Mus owocowy 150 g Kakao na mleku 250 ml ( <b>BIA</b> ) Płatki jęczmienne na mleku 250 ml ( <b>BIA, GLU</b> ) Pasta z twarogu i szynki 110 g ( <b>BIA, MIĘ</b> ) pomidor bs rozdrobniony 130 g	sok z buraków 200 ml	zupa koperkowa z ziemniakami zmiksowana 350 ml ( <b>SEL</b> ) filet z miruny na parze rozdrobniony 110 g ( <b>RYB</b> ) ziemniaki puree 170 g warzywa po grecku rozdrobnione 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos koperkowy 50 g ( <b>BIA, GLU, SEL</b> )	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>BIA</b> ) sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Paprykarz domowy 110 g ( <b>RYB</b> ) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Serek homogenizowany naturalny 200 g ( <b>BIA</b> )	
	Waga porcji [g]: 1 050	Waga porcji [g]: 200	Waga porcji [g]: 1 120	Waga porcji [g]: 380	Waga porcji [g]: 50		

## Jadłospisy w dniu 2025-12-19 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-12-19 piątek	Dieta papkowata bez cukru	Wartość energetyczna[kcal] 858,2 Białko ogółem [g] 40,8 Tłuszcz [g] 29,9 Węglowodany ogółem [g] 120,4 Błonnik pokarmowy [g] 14,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,9 suma cukrów prostych [g] 28,2 Sól [g] 1,9 Cholesterol [mg] 71,1 Sód [mg] 746,9	Wartość energetyczna[kcal] 67 Białko ogółem [g] 2 Tłuszcz [g] 0,3 Węglowodany ogółem [g] 15,6 Błonnik pokarmowy [g] 3,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] suma cukrów prostych [g] 11,8 Sól [g] 0,1 Cholesterol [mg] Sód [mg] 53	Wartość energetyczna[kcal] 883,6 Białko ogółem [g] 77,6 Tłuszcz [g] 13,6 Węglowodany ogółem [g] 122,7 Błonnik pokarmowy [g] 25,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,6 suma cukrów prostych [g] 25,9 Sól [g] 1 Cholesterol [mg] 43,5 Sód [mg] 384,5	Wartość energetyczna[kcal] 578,2 Białko ogółem [g] 16,9 Tłuszcz [g] 21,5 Węglowodany ogółem [g] 82,3 Błonnik pokarmowy [g] 5,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,5 suma cukrów prostych [g] 8,2 Sól [g] 1,9 Cholesterol [mg] 56,5 Sód [mg] 771,5	Wartość energetyczna[kcal] 204 Białko ogółem [g] 16 Tłuszcz [g] 12 Węglowodany ogółem [g] Błonnik pokarmowy [g] Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8 suma cukrów prostych [g] 0,1 Cholesterol [mg] Sód [mg]	Wartość energetyczna[kcal] 2 591 Białko ogółem [g] 153,3 Tłuszcz [g] 77,3 Węglowodany ogółem [g] 341 Błonnik pokarmowy [g] 49,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37 suma cukrów prostych [g] 74,1 Sól [g] 5 Cholesterol [mg] 171,1 Sód [mg] 1 955,9
	Dieta płynna wzmocniona bez cukru	Składniki zupa mleczna wzmocniona 500 ml ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> ) Waga porcji [g]: 500	sok z buraków 200 ml Waga porcji [g]: 200	zupa koperkowa wzmocniona zmięszana 500 ml ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy 250 ml Waga porcji [g]: 800	zupa kalafiorowa z ryżem wzmocniona 500 ml ( <b>SEL</b> ) herbata z cytryną b/c 250 ml Waga porcji [g]: 550	Serek homogenizowany naturalny 200 g ( <b>BIA</b> ) Waga porcji [g]: 50	
		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] 67 Białko ogółem [g] 2 Tłuszcz [g] 0,3 Węglowodany ogółem [g] 15,6 Błonnik pokarmowy [g] 3,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] suma cukrów prostych [g] 11,8 Sól [g] 0,1 Cholesterol [mg] Sód [mg] 53	Wartość energetyczna[kcal] 263,4 Białko ogółem [g] 6,8 Tłuszcz [g] 9,9 Węglowodany ogółem [g] 42,6 Błonnik pokarmowy [g] 12 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,6 suma cukrów prostych [g] 12,1 Sól [g] 0,5 Cholesterol [mg] Sód [mg] 184,3	Wartość energetyczna[kcal] 535,7 Białko ogółem [g] 15,3 Tłuszcz [g] 17 Węglowodany ogółem [g] 86,1 Błonnik pokarmowy [g] 11,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,6 suma cukrów prostych [g] 10,7 Sól [g] 0,4 Cholesterol [mg] 19,4 Sód [mg] 169,3	Wartość energetyczna[kcal] 204 Białko ogółem [g] 16 Tłuszcz [g] 12 Węglowodany ogółem [g] Błonnik pokarmowy [g] Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8 suma cukrów prostych [g] 0,1 Cholesterol [mg] Sód [mg]	