

Jadłospisy w dniu 2025-12-27 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

2025-12-27 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) twarożek ze szczypiorkiem 110 g (BIA) Papryka 130 g	pasta z jajka z natką pietruszki 110 g (BIA, JAJ, GOR)	Zupa szpinakowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) bitka z szynki w sosie własnym 110 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z białej kapusty z koperkiem 150 g Kompot owocowy 250 ml	pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml szynka wiejska 60 g (MIĘ) Ogórki kiszone 130 g	Jajko gotowane 1 szt (JAJ) pieczywo żytnie 30 g (ŻYT)	
		Waga porcji [g]: 780	Waga porcji [g]: 150	Waga porcji [g]: 1 040	Waga porcji [g]: 485	Waga porcji [g]: 101	
	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna [kcal] 845,3 Białko ogółem [g] 46,4 Tłuszcz [g] 29,3 Węglowodany ogółem [g] 107,2 Błonnik pokarmowy [g] 16,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,9 suma cukrów prostych [g] 41 Sól [g] 1,6 Cholesterol [mg] 75,9 Sód [mg] 629,8	Wartość energetyczna [kcal] 230,2 Białko ogółem [g] 19,7 Tłuszcz [g] 14,7 Węglowodany ogółem [g] 4 Błonnik pokarmowy [g] 0,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,4 suma cukrów prostych [g] 1 Sól [g] 4,2 Cholesterol [mg] 528 Sód [mg] 1 688,5	Wartość energetyczna [kcal] 707,2 Białko ogółem [g] 52,9 Tłuszcz [g] 14,1 Węglowodany ogółem [g] 105,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,3 suma cukrów prostych [g] 32,8 Sól [g] 1,1 Cholesterol [mg] 106,1 Sód [mg] 458,2	Wartość energetyczna [kcal] 428,6 Białko ogółem [g] 18,1 Tłuszcz [g] 16,3 Węglowodany ogółem [g] 57,2 Błonnik pokarmowy [g] 9,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,3 suma cukrów prostych [g] 4,2 Sól [g] 2,9 Cholesterol [mg] 37,2 Sód [mg] 474,1	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] 2 419,4 Białko ogółem [g] 151,4 Tłuszcz [g] 84,6 Węglowodany ogółem [g] 290 Błonnik pokarmowy [g] 55,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37 suma cukrów prostych [g] 79,5 Sól [g] 10,5 Cholesterol [mg] 1 107,2 Sód [mg] 3 528,7
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 Szynka włoska 60 g (MIĘ) Papryka 130 g	pasta z jajka z natką pietruszki b/ml 110 g (JAJ, GOR)	zupa szpinakowa z ryżem b/ml 350 ml (SEL) bitka z szynki w sosie własnym 110 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z białej kapusty z koperkiem 150 g Kompot owocowy 250 ml	pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml szynka wiejska 60 g (MIĘ) Ogórki kiszone 130 g	Kisiel owocowy 200 ml	
		Waga porcji [g]: 725	Waga porcji [g]: 150	Waga porcji [g]: 1 040	Waga porcji [g]: 485	Waga porcji [g]: 200	

Jadłospis Tygodniowy posiłki w kolumnach.fr3

Jadłospisy w dniu 2025-12-27 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

2025-12-27 sobota	Dieta papkowata bez cukru		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] 924 Białko ogółem [g] 37,8 Tłuszcz [g] 29,4 Węglowodany ogółem [g] 131 Błonnik pokarmowy [g] 8,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,9 suma cukrów prostych [g] 48,5 Sól [g] 1,5 Cholesterol [mg] 78,2 Sód [mg] 611,9	Wartość energetyczna[kcal] 230,2 Białko ogółem [g] 19,7 Tłuszcz [g] 14,7 Węglowodany ogółem [g] 4 Błonnik pokarmowy [g] 0,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,4 suma cukrów prostych [g] 1 Sól [g] 4,2 Cholesterol [mg] 528 Sód [mg] 1 688,5	Wartość energetyczna[kcal] 892,2 Białko ogółem [g] 66,3 Tłuszcz [g] 23,2 Węglowodany ogółem [g] 121,2 Błonnik pokarmowy [g] 35,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,9 suma cukrów prostych [g] 32,9 Sól [g] 1,3 Cholesterol [mg] 120 Sód [mg] 535,9	Wartość energetyczna[kcal] 494 Białko ogółem [g] 18,9 Tłuszcz [g] 19,1 Węglowodany ogółem [g] 63,7 Błonnik pokarmowy [g] 3,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,3 suma cukrów prostych [g] 6,1 Sól [g] 1,1 Cholesterol [mg] 61,4 Sód [mg] 440,3	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] 2 616,9 Białko ogółem [g] 147,8 Tłuszcz [g] 89,4 Węglowodany ogółem [g] 327 Błonnik pokarmowy [g] 47,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,5 suma cukrów prostych [g] 88,5 Sól [g] 8,1 Cholesterol [mg] 787,6 Sód [mg] 3 276,6
	Dieta płynna wzmocniona bez cukru	Składniki	zupa mleczna wzmocniona 500 ml (BIA, GLU, JAJ)	Jogurt 100 ml (BIA)	zupa szpinakowa z ryżem wzmocniona zmiksowana 500 ml (SEL) Kompot owocowy 250 ml	zupa kalafiorowa z ryżem wzmocniona 500 ml (SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Kefir 150 ml (BIA)	
		Waga porcji [g]: 500	Waga porcji [g]: 100	Waga porcji [g]: 650	Waga porcji [g]: 550	Waga porcji [g]: 150		
		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] 60 Białko ogółem [g] 4,3 Tłuszcz [g] 6,2 Węglowodany ogółem [g] 6,2 Błonnik pokarmowy [g] Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] suma cukrów prostych [g] 1 Sól [g] Cholesterol [mg] Sód [mg]	Wartość energetyczna[kcal] 432,2 Białko ogółem [g] 21,3 Tłuszcz [g] 20,1 Węglowodany ogółem [g] 51,2 Błonnik pokarmowy [g] 19,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,2 suma cukrów prostych [g] 19 Sól [g] 0,9 Cholesterol [mg] 29,1 Sód [mg] 342,7	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] 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] 1 765,2 Białko ogółem [g] 77,4 Tłuszcz [g] 71,7 Węglowodany ogółem [g] 214 Błonnik pokarmowy [g] 32,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,4 suma cukrów prostych [g] 62,9 Sól [g] 2,2 Cholesterol [mg] 481,7 Sód [mg] 858,2