

Jadłospisy w dniu 2025-12-31 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

2025-12-31 środa

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
Dietę 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) Jogurt naturalny 150 g (BIA) twarożek z koperkiem 110 g (BIA) Papryka 130 g	Sok pomidorowy 200 ml	Zupa pieczarkowa z makaronem 350 ml (BIA, GLU, SEL) Sztuka mięsa gotowana w sosie własnym 100 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Fasolka szparagowa 120 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 szynka wiejska 60 g (MIĘ) sałatka warzywna z sosem koperkowym 130 g	pieczywo żytnie 30 g (ŻYT) twaróg (ser biały) 60 g (BIA)	
		Waga porcji [g]: 730	Waga porcji [g]: 200	Waga porcji [g]: 1 040	Waga porcji [g]: 460	Waga porcji [g]: 130	
	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 831,7 Białko ogółem [g] 44,5 Tłuszcz [g] 28,6 Węglowodany ogółem [g] 106,4 Błonnik pokarmowy [g] 14,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,6 suma cukrów prostych [g] 45,8 Sól [g] 1,8 Cholesterol [mg] 87,9 Sód [mg] 723,3	Wartość energetyczna [kcal] [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] [kcal] 665,2 Białko ogółem [g] 54 Tłuszcz [g] 14,5 Węglowodany ogółem [g] 86,2 Błonnik pokarmowy [g] 12,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,9 suma cukrów prostych [g] 15,9 Sól [g] 0,8 Cholesterol [mg] 105,8 Sód [mg] 304,7	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 557 Białko ogółem [g] 19 Tłuszcz [g] 29,5 Węglowodany ogółem [g] 59,2 Błonnik pokarmowy [g] 11 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,2 suma cukrów prostych [g] 5,2 Sól [g] 2,9 Cholesterol [mg] 37,2 Sód [mg] 467,6	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 120,9 Białko ogółem [g] 9,3 Tłuszcz [g] 2,4 Węglowodany ogółem [g] 16,8 Błonnik pokarmowy [g] 2,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,2 suma cukrów prostych [g] 1,8 Sól [g] 0,4 Cholesterol [mg] 6,8 Sód [mg] 154,7	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 193,8 Białko ogółem [g] 127,7 Tłuszcz [g] 75,2 Węglowodany ogółem [g] 272,7 Błonnik pokarmowy [g] 42,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34 suma cukrów prostych [g] 71,5 Sól [g] 5,9 Cholesterol [mg] 237,7 Sód [mg] 1 658,3
Dietę 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 chłopska 60 g (MIĘ) Papryka 130 g	Sok pomidorowy 200 ml	Zupa pieczarkowa b/zabielania 350 ml Sztuka mięsa gotowana w sosie własnym 100 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Fasolka szparagowa 120 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) sałatka warzywna z sosem koperkowym 130 g	Mus owocowy 150 g	
		Waga porcji [g]: 725	Waga porcji [g]: 200	Waga porcji [g]: 1 040	Waga porcji [g]: 465	Waga porcji [g]: 150	

Jadłospisy w dniu 2025-12-31 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

2025-12-31 środa

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów bezzmleczna	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] 579,2 Białko ogółem [g] 24,3 Tłuszcz [g] 18,9 Węglowodany ogółem [g] 86,1 Błonnik pokarmowy [g] 16,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,1 suma cukrów prostych [g] 27,3 Sól [g] 1,3 Cholesterol [mg] 75 Sód [mg] 515,4	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] 416,1 Białko ogółem [g] 43,3 Tłuszcz [g] 7,2 Węglowodany ogółem [g] 46,9 Błonnik pokarmowy [g] 4,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,9 suma cukrów prostych [g] 7,2 Sól [g] 0,4 Cholesterol [mg] 69,3 Sód [mg] 151,6	Wartość energetyczna[kcal] 557 Białko ogółem [g] 19 Tłuszcz [g] 29,5 Węglowodany ogółem [g] 59,2 Błonnik pokarmowy [g] 11 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,2 suma cukrów prostych [g] 5,2 Sól [g] 2,9 Cholesterol [mg] 37,2 Sód [mg] 467,6	Wartość energetyczna[kcal] 40 Białko ogółem [g] 0,3 Tłuszcz [g] 0,3 Węglowodany ogółem [g] 9,7 Błonnik pokarmowy [g] 1,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,8 Sól [g] Cholesterol [mg] Sód [mg] 1,6	Wartość energetyczna[kcal] 1 611,3 Białko ogółem [g] 87,8 Tłuszcz [g] 56,1 Węglowodany ogółem [g] 206 Błonnik pokarmowy [g] 34,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,3 suma cukrów prostych [g] 50,3 Sól [g] 4,6 Cholesterol [mg] 181,5 Sód [mg] 1 144,2
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 Kawa zbożowa na mleku 250 ml (BIA) Kasza jęczmienna na mleku 250 g (BIA, GLU) Twarożek 110 g (BIA) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Sok pomidorowy 200 ml	zupa cukiniowa z ziemniakami zmięszana b/ml 350 ml (SEL) bitka schabowa rozdrobniona 110 g (MIĘ) ziemniaki puree 180 g fasolka szparagowa rozdrobniona 120 g Kompot owocowy 250 ml	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml szynka wiejska rozdrobniona 60 g (MIĘ) Warzywa gotowane 130 g	Twarożek 60 g (BIA) Bułka wrocławska rozdrobniona 30 g (GLU)	
		Waga porcji [g]: 940	Waga porcji [g]: 200	Waga porcji [g]: 1 040	Waga porcji [g]: 420	Waga porcji [g]: 130	

Jadłospisy w dniu 2025-12-31 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-12-31 środa	Dieta papkowata bez cukru	Wartość energetyczna[kcal] 903,1 Białko ogółem [g] 45,4 Tłuszcz [g] 31 Węglowodany ogółem [g] 114,4 Błonnik pokarmowy [g] 6,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,3 suma cukrów prostych [g] 36,7 Sól [g] 1,6 Cholesterol [mg] 87,3 Sód [mg] 642,8	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] Cholesterol [mg] Sód [mg] 8	Wartość energetyczna[kcal] 829,5 Białko ogółem [g] 56 Tłuszcz [g] 16,4 Węglowodany ogółem [g] 123,8 Błonnik pokarmowy [g] 21 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,2 suma cukrów prostych [g] 33,9 Sól [g] 1 Cholesterol [mg] 101,8 Sód [mg] 418,2	Wartość energetyczna[kcal] 515,8 Białko ogółem [g] 21,6 Tłuszcz [g] 19,2 Węglowodany ogółem [g] 66,8 Błonnik pokarmowy [g] 5,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,2 suma cukrów prostych [g] 7,1 Sól [g] 2,8 Cholesterol [mg] 37,2 Sód [mg] 442,7	Wartość energetyczna[kcal] 167,4 Białko ogółem [g] 13,6 Tłuszcz [g] 4,1 Węglowodany ogółem [g] 19,2 Błonnik pokarmowy [g] 0,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2 suma cukrów prostych [g] 2,5 Sól [g] 0,4 Cholesterol [mg] 10,2 Sód [mg] 147	Wartość energetyczna[kcal] 2 434,8 Białko ogółem [g] 137,5 Tłuszcz [g] 70,9 Węglowodany ogółem [g] 328,3 Błonnik pokarmowy [g] 35 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,8 suma cukrów prostych [g] 83 Sól [g] 5,8 Cholesterol [mg] 236,5 Sód [mg] 1 658,7
	Dieta płynna wzmocniona bez cukru	Składniki	zupa mleczna wzmocniona 500 ml (BIA, GLU, JAJ)	Sok pomidorowy 200 ml	zupa cukiniowa z ziemniakami zmięszana wzmocniona 500 ml (SEL) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (BIA, SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Jogurt naturalny 200 g (BIA)
		Waga porcji [g]: 500	Waga porcji [g]: 200	Waga porcji [g]: 800	Waga porcji [g]: 550	Waga porcji [g]: 100	
		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] 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] 448 Białko ogółem [g] 21,4 Tłuszcz [g] 19 Węglowodany ogółem [g] 53,6 Błonnik pokarmowy [g] 12,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,2 suma cukrów prostych [g] 16,2 Sól [g] 0,6 Cholesterol [mg] 54,4 Sód [mg] 231,2	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] 120 Białko ogółem [g] 8,6 Tłuszcz [g] 4 Węglowodany ogółem [g] 12,4 Błonnik pokarmowy [g] Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,4 suma cukrów prostych [g] 8,4 Sól [g] 0,3 Cholesterol [mg] 16 Sód [mg] 126	Wartość energetyczna[kcal] 1 773,8 Białko ogółem [g] 81,3 Tłuszcz [g] 79 Węglowodany ogółem [g] 201,1 Błonnik pokarmowy [g] 33,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,6 suma cukrów prostych [g] 78 Sól [g] 2,5 Cholesterol [mg] 503,6 Sód [mg] 712