

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-02-11 wtorek	Sz.Czerniakowski dieta podstawowa	Pieczywo pszenne 60 g pieczywo żytnie 40 g Masło extra 82% 15 g Sałata 10 g Jabłko 130 g Zacierki na mleku 250 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml Szynka staropolska 60 g Ogórki kiszzone 130 g		Zupa z fasolki szparagowej 350 ml Gołąbek francuski gotowany 110 g Sos pomidorowy 50 g Ziemniaki gotowane 180 g Buraczki 150 g Kompot owocowy 250 ml	Pieczywo pszenne 60 g pieczywo żytnie 40 g Masło extra 82% 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Jajko gotowane 1 szt Sałatka jarzynowa 130 g	Pieczywo pszenne 30 g Filet kruchy 30 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 523,9 Białko ogółem [g] 132,7 Tłuszcz [g] 86,7 Węglowodany ogółem [g] 339,9 Błonnik pokarmowy [g] 58,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43 suma cukrów prostych [g] 106,4 Sól [g] 5,4 WW [Por] 34,4
	Sz.Czerniakowski dieta z ogr.łatwo przysw. węglow	pieczywo żytnie 100 g Masło extra 82% 15 g Sałata 10 g Jabłko 130 g Jogurt naturalny 150 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml Szynka staropolska 60 g Ogórki kiszzone 130 g	Koktajl mleczno owocowy 200 ml	Zupa z fasolki szparagowej 350 ml Gołąbek francuski gotowany 110 g Sos pomidorowy 50 g Ziemniaki gotowane 180 g Buraczki 150 g Kompot owocowy 250 ml	pieczywo żytnie 100 g Masło extra 82% 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Jajko gotowane 1 szt Sałatka jarzynowa 130 g	pieczywo żytnie 30 g Filet kruchy 30 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 791 Białko ogółem [g] 140,2 Tłuszcz [g] 89,6 Węglowodany ogółem [g] 372 Błonnik pokarmowy [g] 72,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,6 suma cukrów prostych [g] 115,1 Sól [g] 6,1 WW [Por] 37,4
	Sz.Czerniakowski dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 100 g Masło extra 82% 15 g Sałata 10 g Jabłko 130 g Zacierki na mleku 250 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml Szynka staropolska 60 g Pomidor 130 g		Zupa z fasolki szparagowej 350 ml Pulpety drobiowe gotowane 110 g Sos pomidorowy 50 g Ziemniaki gotowane 180 g Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy 250 ml	Pieczywo pszenne 100 g Masło extra 82% 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Jajko gotowane 1 szt Sałatka jarzynowa 130 g	Pieczywo pszenne 30 g Filet kruchy 30 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 404,5 Białko ogółem [g] 138,6 Tłuszcz [g] 77,6 Węglowodany ogółem [g] 322,1 Błonnik pokarmowy [g] 56,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38 suma cukrów prostych [g] 113,1 Sól [g] 4,8 WW [Por] 32,5

Jadłospisy w dniu 2025-02-11 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-02-11 wtorek	Sz.Czerniakowski dieta bezmleczna	Pieczywo pszenne 100 g Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g Jabłko 130 g napój sojowy 250 g kawa zbożowa bez mleka b/c 250 ml Szynka staropolska 60 g Pomidor 130 g		Zupa z fasolki szparagowej 350 ml Pulpety drobiowe gotowane 110 g Sos pomidorowy 50 g Ziemniaki gotowane 180 g Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy 250 ml	Pieczywo pszenne 100 g Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Jajko gotowane 1 szt Sałatka jarzynowa 130 g	Pieczywo pszenne 30 g Filet kruchy 30 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 139,9 Białko ogółem [g] 130,1 Tłuszcz [g] 59,8 Węglowodany ogółem [g] 303,7 Błonnik pokarmowy [g] 57,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,2 suma cukrów prostych [g] 93,5 Sól [g] 4,4 WW [Por] 30,7
	Sz.Czerniakowski dieta bogatobiałkowa	Pieczywo pszenne 100 g Masło extra 82% 15 g Sałata 10 g Jabłko 130 g Zacierki na mleku 250 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml Szynka staropolska 60 g Pomidor 130 g	Twarożek wiejski 200 g	Zupa z fasolki szparagowej 350 ml Pulpety drobiowe gotowane 110 g Sos pomidorowy 50 g Ziemniaki gotowane 180 g Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy 250 ml	Pieczywo pszenne 100 g Masło extra 82% 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Jajko gotowane 1 szt Sałatka jarzynowa 130 g	Galaretki cytrynowa 200 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 592,2 Białko ogółem [g] 157,3 Tłuszcz [g] 89,6 Węglowodany ogółem [g] 315,4 Błonnik pokarmowy [g] 55,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,7 suma cukrów prostych [g] 113 Sól [g] 5,4 WW [Por] 31,8