

|                   |                                                         | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 2. śniadanie  | Obiad                                                                                                                                                                  | Kolacja                                                                                                                                                                                                            | Posiłek nocny                                             | SUMA                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------|---------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-08-09 sobota | Dieta podstawowa                                        | Pieczywo pszenne 60 g (GLU)<br>pieczywo żytnie 40 g (ŻYT)<br>Masło extra 82% 15g (BIA)<br>Sałata 10 g<br>Jabłko 130 g<br>Kawa zbożowa na mleku 250 ml (BIA)<br>Płatki owsiane na mleku 250 ml (BIA, GLU)<br>Ogórek świeży 130 g<br>wędlina kaliska 60 g (BIA, GLU, JAJ, MIE, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, ZIA) |               | Zupa kapuśniak z ziemniakami 350 ml (SEL)<br>Makaron gotowany 180 g (GLU)<br>Jabłko 1 szt<br>Kompot owocowy 250 ml<br>Sos boloński 150 g (GLU, MIE)                    | Pieczywo pszenne 60 g (GLU)<br>pieczywo żytnie 40 g (ŻYT)<br>Masło extra 82% 15g (BIA)<br>Sałata 10 g<br>herbata z cytryną b/c 250 ml<br>kielbasa biała gotowana 120 g<br>Pomidor 130 g<br>sos tzatziki 30 g (BIA) | Pieczywo pszenne 30 g (GLU)<br>Jajko gotowane 1 szt (JAJ) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 196,2<br>Białko ogółem [g] 123,2<br>Tłuszcz [g] 85,6<br>Węglowodany ogółem [g] 285<br>Błonnik pokarmowy [g] 28,8<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,6<br>suma cukrów prostych [g] 68,7<br>Sól [g] 5,3<br>Cholesterol [mg] 568,1   |
|                   | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów | pieczywo żytnie 100 g (ŻYT)<br>Masło extra 82% 15g (BIA)<br>Sałata 10 g<br>Jabłko 130 g<br>Kawa zbożowa na mleku 250 ml (BIA)<br>Kefir 150 ml (BIA)<br>wędlina kaliska 60 g (BIA, GLU, JAJ, MIE, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, ZIA)<br>Ogórek świeży 130 g                                                      | gruszka 150 g | Zupa kapuśniak z ziemniakami 350 ml (SEL)<br>Sos boloński 150 g (GLU, MIE)<br>Makaron razowy gotowany 180 g<br>Jabłko 1 szt<br>Kompot owocowy 250 ml                   | pieczywo żytnie 100 g (ŻYT)<br>Masło extra 82% 15g (BIA)<br>Sałata 10 g<br>herbata z cytryną b/c 250 ml<br>kielbasa biała gotowana 120 g<br>Pomidor 130 g<br>sos tzatziki 30 g (BIA)                               | pieczywo żytnie 30 g (ŻYT)<br>Jajko gotowane 1 szt (JAJ)  | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 317,6<br>Białko ogółem [g] 110,3<br>Tłuszcz [g] 83,2<br>Węglowodany ogółem [g] 245,1<br>Błonnik pokarmowy [g] 40,6<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,4<br>suma cukrów prostych [g] 79,8<br>Sól [g] 6<br>Cholesterol [mg] 559,5   |
|                   | Dieta łatwstrawna                                       | Pieczywo pszenne 100 g (GLU)<br>Masło extra 82% 15g (BIA)<br>Sałata 10 g<br>Jabłko 130 g<br>Kawa zbożowa na mleku 250 ml (BIA)<br>Płatki owsiane na mleku 250 ml (BIA, GLU)<br>Pomidor bs 130 g<br>wędlina kaliska 60 g (BIA, GLU, JAJ, MIE, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, ZIA)                                 |               | Zupa ziemniaczana 300 g (BIA, SEL)<br>Makaron gotowany 180 g (GLU)<br>Brokuł gotowany na parze z oliwą 150 g<br>Kompot owocowy 250 ml<br>Sos boloński 150 g (GLU, MIE) | Pieczywo pszenne 100 g (GLU)<br>Masło extra 82% 15g (BIA)<br>Sałata 10 g<br>herbata z cytryną b/c 250 ml<br>kielbasa krakowska 60 g (MIE)<br>Pomidor bs 130 g<br>sos tzatziki 30 g (BIA)                           | Pieczywo pszenne 30 g (GLU)<br>szynka wiejska 30 g (MIE)  | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 962,4<br>Białko ogółem [g] 122,7<br>Tłuszcz [g] 69,3<br>Węglowodany ogółem [g] 261,4<br>Błonnik pokarmowy [g] 23,6<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,4<br>suma cukrów prostych [g] 48,4<br>Sól [g] 5,1<br>Cholesterol [mg] 232,9 |

2025-08-09 sobota

|                                                                    |  | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 2. śniadanie                | Obiad                                                                                                                                                                                              | Kolacja                                                                                                                                                                                                              | Posiłek nocny                                                               | SUMA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|--------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Dieta łatwostrawna bezmleczna                                      |  | Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Margaryna roślinna 15 g<br>Sałata 10 g<br>Jabłko 130 g<br>herbata z cytryną b/c 250 ml<br>Sok wielowarzywny 250 ml<br>Filet kruchy 60 g ( <b>MIĘ</b> )<br>Pomidor bs 130 g                                                                                                               |                             | Zupa ziemniaczana b/zab 350 g ( <b>SEL</b> )<br>Makaron gotowany 180 g ( <b>GLU</b> )<br>Brokuł gotowany na parze z oliwą 150 g<br>Kompot owocowy 250 ml<br>Sos boloński 150 g ( <b>GLU, MIĘ</b> ) | Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Margaryna roślinna 15 g<br>Sałata 10 g<br>herbata z cytryną b/c 250 ml<br>kielbasa biała gotowana 120 g<br>Pomidor bs 130 g                                                 | Jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> )<br>Pieczywo pszenne 30 g ( <b>GLU</b> ) | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 878,8<br><b>Białko</b> ogółem [g] 123,5<br><b>Tłuszcz</b> [g] 78<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 236,6<br><b>Łonnik pokarmowy</b> [g] 24,4<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 27,3<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 32<br><b>Sól</b> [g] 3,6<br><b>Cholesterol</b> [mg] 559,9   |
| Dieta bogatobiałkowa                                               |  | Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>BIA</b> )<br>Sałata 10 g<br>Jabłko pieczone 1 szt<br>Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>BIA</b> )<br>Płatki owsiane na mleku 250 ml ( <b>BIA, GLU</b> )<br>Pomidor bs 130 g<br>wędlina kaliska 60 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, MIĘ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, ZIA</b> ) | Kefir 150 ml ( <b>BIA</b> ) | Zupa ziemniaczana 350 g ( <b>BIA, SEL</b> )<br>Sos boloński 150 g ( <b>GLU, MIĘ</b> )<br>Makaron gotowany 180 g ( <b>GLU</b> )<br>Brokuł gotowany na parze z oliwą 150 g<br>Kompot owocowy 250 ml  | Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>BIA</b> )<br>Sałata 10 g<br>herbata z cytryną b/c 250 ml<br>kielbasa biała gotowana 120 g<br>Pomidor bs 130 g<br>sos tzatziki 30 g ( <b>BIA</b> ) | Serek homogenizowany naturalny 200 g ( <b>BIA</b> )                         | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 401,9<br><b>Białko</b> ogółem [g] 146,5<br><b>Tłuszcz</b> [g] 96,6<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 279,4<br><b>Łonnik pokarmowy</b> [g] 26,9<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 39<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 64,7<br><b>Sól</b> [g] 4,1<br><b>Cholesterol</b> [mg] 252,9 |
| Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów bezmleczna |  | pieczywo żytnie 100 g ( <b>ŻYT</b> )<br>Margaryna roślinna 15 g<br>Sałata 10 g<br>Jabłko 130 g<br>herbata z cytryną b/c 250 ml<br>Sok wielowarzywny 250 ml<br>Filet kruchy 60 g ( <b>MIĘ</b> )<br>Ogórek świeży 130 g                                                                                                             | gruszka 150 g               | Zupa ziemniaczana b/zab 350 g ( <b>SEL</b> )<br>Makaron razowy gotowany 180 g<br>Jabłko 1 szt<br>Kompot owocowy 250 ml<br>Sos boloński 150 g ( <b>GLU, MIĘ</b> )                                   | pieczywo żytnie 100 g ( <b>ŻYT</b> )<br>Margaryna roślinna 15 g<br>Sałata 10 g<br>herbata z cytryną b/c 250 ml<br>kielbasa biała gotowana 120 g<br>Pomidor 130 g                                                     | Jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> )<br>pieczywo żytnie 30 g ( <b>ŻYT</b> )  | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 191,4<br><b>Białko</b> ogółem [g] 108,3<br><b>Tłuszcz</b> [g] 78,1<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 243<br><b>Łonnik pokarmowy</b> [g] 40,6<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 27,6<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 69,1<br><b>Sól</b> [g] 4,8<br><b>Cholesterol</b> [mg] 559,9 |

2025-08-09 sobota

|                                                      |  | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 2. śniadanie | Obiad                                                                                                                                                                                                                 | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                  | Posiłek nocny                                                                                         | SUMA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych |  | Bułka wrocławska 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>BIA</b> )<br>Sałata 10 g<br>Jabłko pieczone 1 szt<br>Płatki owsiane na mleku 250 ml ( <b>BIA, GLU</b> )<br>wędlina kaliska 60 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, MIE, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, ZIA</b> )<br>herbata z cytryną b/c 250 ml<br>Pomidor bs 130 g                 |              | Sos warzywny z pomidorami 150 g ( <b>SEL</b> )<br>Makaron gotowany 180 g ( <b>GLU</b> )<br>Brokuł gotowany na parze z oliwą 150 g<br>Kompot owocowy 250 ml<br>Zupa ziemniaczana 300 g ( <b>BIA, SEL</b> )             | Bułka wrocławska 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>BIA</b> )<br>Sałata 10 g<br>herbata z cytryną b/c 250 ml<br>Pomidor bs 130 g<br>kielbasa krakowska 60 g ( <b>MIE</b> )                                                                                 | szynka wiejska 30 g ( <b>MIE</b> )<br>Pieczywo pszenne 30 g ( <b>GLU</b> )                            | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 840,6<br><b>Białko</b> ogółem [g] 94,2<br><b>Tłuszcz</b> [g] 45,1<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 318,9<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 29,6<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 13,9<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 58,8<br><b>Sól</b> [g] 5,4<br><b>Cholesterol</b> [mg] 83,5  |
| Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu          |  | Bułka wrocławska 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>BIA</b> )<br>Sałata 10 g<br>Jabłko pieczone 1 szt<br>Płatki owsiane na mleku 250 ml ( <b>BIA, GLU</b> )<br>wędlina kaliska 60 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, MIE, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, ZIA</b> )<br>herbata z cytryną b/c 250 ml<br>Pomidor bs 130 g                 |              | Sos warzywny z pomidorami 150 g ( <b>SEL</b> )<br>Makaron gotowany 180 g ( <b>GLU</b> )<br>Brokuł gotowany na parze z oliwą 150 g<br>Kompot owocowy 250 ml<br>Zupa grysikowa 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> )               | Bułka wrocławska 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>BIA</b> )<br>Sałata 10 g<br>herbata z cytryną b/c 250 ml<br>Pomidor bs 130 g<br>kielbasa krakowska 40 g ( <b>MIE</b> )<br>Pomidor bs 130 g                                                             | szynka wiejska 30 g ( <b>MIE</b> )<br>Pieczywo pszenne 30 g ( <b>GLU</b> )                            | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 711,6<br><b>Białko</b> ogółem [g] 82,2<br><b>Tłuszcz</b> [g] 37,5<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 316<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 30,2<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 12,1<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 59,7<br><b>Sól</b> [g] 5,3<br><b>Cholesterol</b> [mg] 50,9    |
| Dieta papkowa                                        |  | Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>BIA</b> )<br>sałata rozdrobniona 10 g<br>Jabłko pieczone 1 szt<br>Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>BIA</b> )<br>Płatki owsiane na mleku 250 ml ( <b>BIA, GLU</b> )<br>twarożek z koperkiem 110 g ( <b>BIA</b> )<br>pomidor bs rozdrobniony 130 g |              | zupa ziemniaczana zmiksowana 350 g ( <b>BIA, SEL</b> )<br>Sos boloński 150 g ( <b>GLU, MIE</b> )<br>makaron gotowany rozdrobniony 180 g ( <b>GLU</b> )<br>brokuł gotowany rozdrobniony 150 g<br>Kompot owocowy 250 ml | Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>BIA</b> )<br>sałata rozdrobniona 10 g<br>herbata z cytryną b/c 250 ml<br>kielbasa biała gotowana rozdrobniona 120 g<br>pomidor bs rozdrobniony 130 g<br>sos tzatziki 30 g ( <b>BIA</b> ) | jajko gotowane rozdrobnione 1 szt ( <b>JAJ</b> )<br>Bułka wrocławska rozdrobniona 30 g ( <b>GLU</b> ) | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 759,5<br><b>Białko</b> ogółem [g] 163,2<br><b>Tłuszcz</b> [g] 103,4<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 344,8<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 27<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 38,1<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 71,3<br><b>Sól</b> [g] 3,8<br><b>Cholesterol</b> [mg] 631,6 |

2025-08-09 sobota

|                           |  | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                            | 2. śniadanie  | Obiad                                                                                                                                                                                       | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                       | Posiłek nocny                                                                       | SUMA                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|---------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Dieta papkowata bez cukru |  | Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU)<br>Masło extra 82% 15 g (BIA)<br>sałata rozdrobniona 10 g<br>Jabłko pieczone 1 szt<br>Kawa zbożowa na mleku 250 ml (BIA)<br>Płatki owsiane na mleku 250 ml (BIA, GLU)<br>twarożek z koperkiem 110 g (BIA)<br>pomidor bs rozdrobniony 130 g | gruszka 150 g | zupa ziemniaczana zmięksovana 350 g (BIA, SEL)<br>Sos boloński 150 g (GLU, MIE)<br>makaron gotowany rozdrobniony 180 g (GLU)<br>brokuł gotowany rozdrobniony 150 g<br>Kompot owocowy 250 ml | Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU)<br>Masło extra 82% 15 g (BIA)<br>sałata rozdrobniona 10 g<br>herbata z cytryną b/c 250 ml<br>kielbasa biała gotowana rozdrobniona 120 g<br>pomidor bs rozdrobniony 130 g<br>sos tzatziki 30 g (BIA) | jajko gotowane rozdrobnione 1 szt (JAJ)<br>Bułka wrocławska rozdrobniona 30 g (GLU) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 846,5<br>Białko ogółem [g] 164,1<br>Tłuszcz [g] 103,7<br>Węglowodany ogółem [g] 366,4<br>Błonnik pokarmowy [g] 30,2<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,2<br>suma cukrów prostych [g] 86,2<br>Sól [g] 3,8<br>Cholesterol [mg] 631,6 |
|                           |  | zupa mleczna wzmocniona 500 ml (BIA, GLU, JAJ)                                                                                                                                                                                                                                       |               | zupa ziemniaczana wzmocniona zmięksovana 500 g (SEL)<br>Kompot owocowy 250 ml                                                                                                               | Zupa jarzy nowa wzmocniona 500 ml (BIA, SEL)<br>herbata z cytryną b/c 250 ml                                                                                                                                                                  | Serek homogenizowany naturalny 200 g (BIA)                                          | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 999,3<br>Białko ogółem [g] 94,1<br>Tłuszcz [g] 97,6<br>Węglowodany ogółem [g] 192,4<br>Błonnik pokarmowy [g] 28,9<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,2<br>suma cukrów prostych [g] 56,1<br>Sól [g] 2<br>Cholesterol [mg] 510,9     |
|                           |  | zupa mleczna wzmocniona 500 ml (BIA, GLU, JAJ)                                                                                                                                                                                                                                       | gruszka 150 g | zupa ziemniaczana wzmocniona zmięksovana 500 g (SEL)<br>Kompot owocowy 250 ml                                                                                                               | Zupa jarzy nowa wzmocniona 500 ml (BIA, SEL)<br>herbata z cytryną b/c 250 ml                                                                                                                                                                  | Serek homogenizowany naturalny 200 g (BIA)                                          | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 086,3<br>Białko ogółem [g] 95<br>Tłuszcz [g] 97,9<br>Węglowodany ogółem [g] 214<br>Błonnik pokarmowy [g] 32,1<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,3<br>suma cukrów prostych [g] 71<br>Sól [g] 2<br>Cholesterol [mg] 510,9           |
|                           |  | Pieczewo pszenne 60 g (GLU)<br>pieczewo żytnie 40 g (ŻYT)<br>Masło extra 82% 15 g (BIA)<br>Sałata 10 g<br>Jabłko 130 g<br>Kawa zbożowa na mleku 250 ml (BIA)<br>Płatki owsiane na mleku 250 ml (BIA, GLU)<br>Humus 60 g<br>Ogórek świeży 130 g                                       | gruszka 150 g | Zupa kapuśniak z ziemniakami 350 ml (SEL)<br>Makaron gotowany 180 g (GLU)<br>Kompot owocowy 250 ml<br>Jabłko 1 szt<br>Sos warzywny z pomidorami 150 g (SEL)                                 | Pieczewo pszenne 60 g (GLU)<br>pieczewo żytnie 40 g (ŻYT)<br>Masło extra 82% 15 g (BIA)<br>Sałata 10 g<br>herbata z cytryną b/c 250 ml<br>kielbasa w ege 60 g<br>Pomidor 130 g                                                                | Jajko gotowane 1 szt (JAJ)<br>Pieczewo pszenne 30 g (GLU)                           | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 813,9<br>Białko ogółem [g] 69,7<br>Tłuszcz [g] 53,2<br>Węglowodany ogółem [g] 321,3<br>Błonnik pokarmowy [g] 38,3<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,7<br>suma cukrów prostych [g] 90,2<br>Sól [g] 3,6<br>Cholesterol [mg] 476,6   |

Jadłospisy w dniu 2025-08-09 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

2025-08-09 sobota

|                   |                                                                                          | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                           | 2. śniadanie  | Obiad                                                                                                                                                                  | Kolacja                                                                                                                                                                                | Posiłek nocny                                             | SUMA                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-08-09 sobota | Dieta eliminacyjna bezglutenowa                                                          | Pieczyno bez glutenow e 100 g<br>Maslo extra 82% 15g (BIA)<br>Salata 10 g<br>Jablko pieczone 1 szt<br>Sok wielowarzywny 250 ml<br>Platki jaglane na mleku 250 ml (BIA)<br>Humus 60 g<br>Pomidor bs 130 g                                                                            |               | Zupa kapusniak z ziemniakami 350 ml (SEL)<br>Sos boloński b/glut 150 g (MIE)<br>Makaron bezglutenowy 180 g<br>Jabiko 1 szt<br>Kompot owocowy 250 ml                    | Pieczyno bez glutenow e 100 g<br>Maslo extra 82% 15g (BIA)<br>Salata 10 g<br>herbata z cytryna b/c 250 ml<br>kielbasa biala gotowana 120 g<br>Pomidor 130 g<br>sos tzatziki 30 g (BIA) | Jajko gotowane 1 szt (JAJ)<br>Piecyno bez glutenow e 30 g | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 350,5<br>Bialko ogółem [g] 104,6<br>Tluszcz [g] 125<br>Węglowodany ogółem [g] 212,9<br>Błonnik pokarmowy [g] 29,7<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,5<br>suma cukrów prostych [g] 80,6<br>Sól [g] 1,8<br>Cholesterol [mg] 584,3 |
|                   | Dieta niskobiałkowa                                                                      | Bulka wroclawska 80 g (GLU)<br>Maslo extra 82% 15g (BIA)<br>Salata 10 g<br>Jablko pieczone 1 szt<br>herbata z cytryna b/c 250 ml<br>Sok wielowarzywny 250 ml<br>Pasta z brokula i cukinii 110 g<br>Pomidor bs 130 g                                                                 |               | Zupa grysikowa 300 ml (GLU, SEL)<br>Ziemniaki gotowane 150 g<br>Kompot owocowy 250 ml<br>Cukinia duszona 150 g<br>Sos warzywny z pomidorami 150 g (SEL)                | Bulka wroclawska 80 g (GLU)<br>Maslo extra 82% 15g (BIA)<br>Salata 10 g<br>herbata z cytryna b/c 250 ml<br>Pasta z pieczoną dynią 60 g (BIA)<br>Pomidor bs 130 g                       | Sok wielowarzywny 200 ml                                  | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 512,5<br>Bialko ogółem [g] 41,8<br>Tluszcz [g] 54,4<br>Węglowodany ogółem [g] 228,1<br>Błonnik pokarmowy [g] 27,9<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,3<br>suma cukrów prostych [g] 58<br>Sól [g] 2<br>Cholesterol [mg] 96        |
|                   | Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego | Bulka wroclawska 100 g (GLU)<br>Maslo extra 82% 15g (BIA)<br>Salata 10 g<br>Jablko pieczone 1 szt<br>Platki owsiane na mleku 250 ml (BIA, GLU)<br>wędlina kaliska 60 g (BIA, GLU, JAJ, MIE, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, ZIA)<br>Kawa zbozowa na mleku 250 ml (BIA)<br>Pomidor bs 130 g | gruszka 150 g | Sos boloński 150 g (GLU, MIE)<br>Makaron gotowany 180 g (GLU)<br>Brokul gotowany na parze z oliwa 150 g<br>Kompot owocowy 250 ml<br>Zupa ziemniaczana 350 g (BIA, SEL) | Bulka wroclawska 100 g (GLU)<br>Maslo extra 82% 15g (BIA)<br>Salata 10 g<br>herbata z cytryna b/c 250 ml<br>kielbasa krakowska 60 g (MIE)<br>Pomidor bs 130 g                          | szynka wiejska 30 g (MIE)<br>Bulka wroclawska 30 g (GLU)  | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 511,1<br>Bialko ogółem [g] 137,3<br>Tluszcz [g] 81,8<br>Węglowodany ogółem [g] 360,2<br>Błonnik pokarmowy [g] 30<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,7<br>suma cukrów prostych [g] 82,3<br>Sól [g] 5,9<br>Cholesterol [mg] 252,9  |

2025-08-09 sobota

|                             |                          | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 2. śniadanie  | Obiad                                                                                                                                                                                                     | Kolacja                                                                                                                                                                                                        | Posiłek nocny                                                              | SUMA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-----------------------------|--------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Dieta eliminacyjna wegańska |                          | Bułka wrocławska 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Margaryna roślinna 15 g<br>Sałata 10 g<br>Jabłko 130 g<br>herbata z cytryną b/c 250 ml<br>Sok wielowarzywny 250 ml<br>Pasta z brokuła i cukinii 110 g<br>Ogórek świeży 130 g                                                                                                              | gruszka 150 g | Sos warzywny z pomidorami 150 g ( <b>SEL</b> )<br>Kompot owocowy 250 ml<br>Zupa kapuśniak z ziemniakami 350 ml ( <b>SEL</b> )<br>Jabłko 1 szt<br>Ryż gotowany 180 g                                       | Bułka wrocławska 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Margaryna roślinna 15 g<br>Sałata 10 g<br>herbata z cytryną b/c 250 ml<br>Pasta z pieczoną dynią 110 g ( <b>BIA</b> )<br>Pomidor 130 g                                | Sok wielowarzywny 200 ml                                                   | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 756,6<br><b>Białko</b> ogółem [g] 50,5<br><b>Tłuszcz</b> [g] 42,6<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 310,8<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 34,9<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 21,4<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 82,5<br><b>Sól</b> [g] 3<br><b>Cholesterol</b> [mg] 95,5   |
|                             | Dieta bogatobiałkowa     | pieczywo żytnie 100 g ( <b>ŻYT</b> )<br>Masło extra 82% 15g ( <b>BIA</b> )<br>Sałata 10 g<br>Jabłko pieczone 1 szt<br>Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>BIA</b> )<br>Płatki owsiane na mleku 250 ml ( <b>BIA, GLU</b> )<br>Ogórek świeży 130 g<br>wędlina kaliska 60 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, MIĘ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, ZIA</b> ) |               | Zupa kapuśniak z ziemniakami 350 ml ( <b>SEL</b> )<br>Makaron gotowany 180 g ( <b>GLU</b> )<br>Brokuł gotowany na parze z oliwą 150 g<br>Kompot owocowy 250 ml<br>Sos boloński 150 g ( <b>GLU, MIĘ</b> )  | pieczywo żytnie 100 g ( <b>ŻYT</b> )<br>Masło extra 82% 15g ( <b>BIA</b> )<br>Sałata 10 g<br>herbata z cytryną b/c 250 ml<br>kielbasa biała gotowana 120 g<br>Pomidor 130 g<br>sos zatziki 30 g ( <b>BIA</b> ) | pieczywo żytnie 50 g ( <b>ŻYT</b> )<br>Jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ) | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 411,5<br><b>Białko</b> ogółem [g] 136<br><b>Tłuszcz</b> [g] 88,2<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 329,5<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 46,3<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 32<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 70,1<br><b>Sól</b> [g] 6,4<br><b>Cholesterol</b> [mg] 568,1   |
|                             | Dieta ubogoenerygetyczna | Pieczywo pszenne 70 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>BIA</b> )<br>Sałata 10 g<br>Jabłko 130 g<br>herbata z cytryną b/c 250 ml<br>Płatki owsiane na mleku 250 ml ( <b>BIA, GLU</b> )<br>wędlina kaliska 60 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, MIĘ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, ZIA</b> )<br>Pomidor bs 130 g                            |               | Zupa ziemniaczana 300 g ( <b>BIA, SEL</b> )<br>Sos warzywny z pomidorami 150 g ( <b>SEL</b> )<br>Brokuł gotowany na parze z oliwą 150 g<br>Kompot owocowy 250 ml<br>Makaron gotowany 150 g ( <b>GLU</b> ) | Pieczywo pszenne 70 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>BIA</b> )<br>Sałata 10 g<br>herbata z cytryną b/c 250 ml<br>kielbasa krakowska 40 g ( <b>MIĘ</b> )<br>Pomidor bs 130 g                        | Serek homogenizowany naturalny 200 g ( <b>BIA</b> )                        | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 440,9<br><b>Białko</b> ogółem [g] 86,5<br><b>Tłuszcz</b> [g] 45,2<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 209,3<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 24,9<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 19,5<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 39,9<br><b>Sól</b> [g] 3,4<br><b>Cholesterol</b> [mg] 83,5 |

Jadłospisy w dniu 2025-08-09 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

2025-08-09 sobota

|                                    |  | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                           | 2. śniadanie  | Obiad                                                                                                                                                                                      | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                      | Posiłek nocny                                                                       | SUMA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Dieta papkowa bezmleczna           |  | Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU)<br>Margaryna 15 g<br>sałata rozdrobniona 10 g<br>Jabłko pieczone 1 szt<br>herbata z cytryną b/c 250 ml<br>Sok wielowarzywny 250 ml<br>filet kruchy rozdrobniony 60 g (MIE)<br>pomidor bs rozdrobniony 130 g                               |               | zupa ziemniaczana zmiksowana 350 g (BIA, SEL)<br>Sos boloński 150 g (GLU, MIE)<br>makaron gotowany rozdrobniony 180 g (GLU)<br>brokuł gotowany rozdrobniony 150 g<br>Kompot owocowy 250 ml | Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU)<br>Margaryna 15 g<br>sałata rozdrobniona 10 g<br>herbata z cytryną b/c 250 ml<br>kielbasa biała gotowana rozdrobniona 120 g<br>pomidor bs rozdrobniony 130 g                                       | jajko gotowane rozdrobnione 1 szt (JAJ)<br>bułka wrocławska rozdrobniona 30 g (GLU) | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 382,2<br><b>Białko</b> ogółem [g] 139,8<br><b>Tłuszcz</b> [g] 91,1<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 318,1<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 27,4<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 30,9<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 53,2<br><b>Sól</b> [g] 4,6<br><b>Cholesterol</b> [mg] 584,3  |
| Dieta papkowa bogatobiałkowa       |  | Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU)<br>Masło extra 82% 15g (BIA)<br>sałata rozdrobniona 10 g<br>Jabłko pieczone 1 szt<br>Kawa zbożowa na mleku 250 ml (BIA)<br>Płatki owsiane na mleku 250 ml (BIA, GLU)<br>twarożek z koperkiem 110 g (BIA)<br>pomidor bs rozdrobniony 130 g | gruszka 150 g | zupa ziemniaczana zmiksowana 350 g (BIA, SEL)<br>Sos boloński 150 g (GLU, MIE)<br>makaron gotowany rozdrobniony 180 g (GLU)<br>brokuł gotowany rozdrobniony 150 g<br>Kompot owocowy 250 ml | Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU)<br>Masło extra 82% 15g (BIA)<br>sałata rozdrobniona 10 g<br>herbata z cytryną b/c 250 ml<br>kielbasa biała gotowana rozdrobniona 120 g<br>pomidor bs rozdrobniony 130 g<br>sos tzatziki 30 g (BIA) | jajko gotowane rozdrobnione 1 szt (JAJ)<br>Bułka wrocławska rozdrobniona 30 g (GLU) | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 846,5<br><b>Białko</b> ogółem [g] 164,1<br><b>Tłuszcz</b> [g] 103,7<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 366,4<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 30,2<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 38,2<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 86,2<br><b>Sól</b> [g] 3,8<br><b>Cholesterol</b> [mg] 631,6 |
| Dieta płynna wzmocniona bezmleczna |  | zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (SEL)                                                                                                                                                                                                                                              |               | zupa ziemniaczana wzmocniona zmiksowana 500 g (SEL)<br>Kompot owocowy 250 ml                                                                                                               | Zupa jarzy nowa wzmocniona 500 ml (SEL)<br>herbata z cytryną b/c 250 ml                                                                                                                                                                      | Sok wielowarzywny 200 ml                                                            | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 601<br><b>Białko</b> ogółem [g] 66,3<br><b>Tłuszcz</b> [g] 70,3<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 199,4<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 48<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 26<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 44,6<br><b>Sól</b> [g] 1,7<br><b>Cholesterol</b> [mg] 106,8         |

|                   |                                        |  | Śniadanie                                               | 2. śniadanie  | Obiad                                                                                 | Kolacja                                                                    | Posiłek nocny                                       | SUMA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------|----------------------------------------|--|---------------------------------------------------------|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-08-09 sobota | Dieta płynna wzmocniona bogatobiałkowa |  | zupa mleczna wzmocniona 500 ml ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> ) | gruszka 150 g | zupa ziemniaczana wzmocniona zmiksowana 500 g ( <b>SEL</b> )<br>Kompot owocowy 250 ml | Zupa jarzy nowa 500 ml ( <b>BIA, SEL</b> )<br>herbata z cytryną b/c 250 ml | Serek homogenizowany naturalny 200 g ( <b>BIA</b> ) | <b>Wartość energetyczna[kcal]</b><br>[kcal] 2 086,3<br><b>Białko ogółem [g]</b> 95<br><b>Tłuszcz [g]</b> 97,9<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 214<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 32,1<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 46,3<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 71<br><b>Sól [g]</b> 2<br><b>Cholesterol [mg]</b> 510,9 |