

Jadłospisy w dniu 2025-09-26 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-09-26 piątek	Dieta podstawowa		Pieczywo pszenne 60 g (GLU) pieczywo żytnie 40 g (ZYT) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g Owoc 130 g Kakao na mleku 250 ml (BIA) Płatki jęczmienne na mleku 250 ml (BIA, GLU) Sałatka z pomidora z koperkiem 130 g Ser żółty 60 g (BIA)		Zupa jarzynowa 350 ml (SEL) Filet z miruny panierowany pieczony 110 g (GLU, JA J, RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z młodej kapusty z koprem i oliwą 150 g Kompot owocowy 250 ml	Pieczywo pszenne 60 g (GLU) pieczywo żytnie 40 g (ZYT) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Paprykarz domowy 110 g (RYB) Pomidor 130 g	Pieczywo pszenne 30 g (GLU) Filet kruchy 30 g (MIĘ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 317,2 Białko ogółem [g] 115,8 Tłuszcz [g] 81,5 Węglowodany ogółem [g] 308,7 Błonnik pokarmowy [g] 48,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25 suma cukrów prostych [g] 61,1 Sól [g] 5,5 WW [Por] 30,9 Cholesterol [mg] 133,8
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		pieczywo żytnie 100 g (ZYT) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g Owoc 130 g Kakao na mleku 250 ml (BIA) Kefir 150 ml (BIA) Ser żółty 60 g (BIA) Sałatka z pomidora z koperkiem 130 g	sok z buraków 200 ml	Zupa jarzynowa 350 ml (SEL) Filet z miruny na parze 110 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z młodej kapusty z koprem i oliwą 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos koperkowy 50 g (BIA, GLU, SEL)	pieczywo żytnie 100 g (ZYT) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Paprykarz domowy 110 g (RYB) Pomidor 130 g	pieczywo żytnie 30 g (ZYT) Filet kruchy 30 g (MIĘ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 314,7 Białko ogółem [g] 123 Tłuszcz [g] 82,8 Węglowodany ogółem [g] 302,4 Błonnik pokarmowy [g] 59,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,6 suma cukrów prostych [g] 69,3 Sól [g] 5,1 WW [Por] 30,2 Cholesterol [mg] 124,3
	Dieta łatwostrawna		Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g Owoc 130 g Kakao na mleku 250 ml (BIA) Płatki jęczmienne na mleku 250 ml (BIA, GLU) Sałatka z pomidora z koperkiem 130 g Ser żółty 60 g (BIA)		Zupa jarzynowa 350 ml (SEL) Filet z miruny na parze 110 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku z oliwą 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos koperkowy 50 g (BIA, GLU, SEL)	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Paprykarz domowy 110 g (RYB) Pomidor bs 130 g	Pieczywo pszenne 30 g (GLU) Filet kruchy 30 g (MIĘ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 250,6 Białko ogółem [g] 124,7 Tłuszcz [g] 69,3 Węglowodany ogółem [g] 308,1 Błonnik pokarmowy [g] 44,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,6 suma cukrów prostych [g] 57,1 Sól [g] 5,5 WW [Por] 30,8 Cholesterol [mg] 135,7

2025-09-26 piątek

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
Dieta łatwostrawna bezmleczna		Pieczywo pszenne 100 g (GLU) 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 (MIĘ) Sałatka z pomidora z koperkiem 130 g		Zupa jarzynowa b/m 350 ml (SEL) Filet z mirunyna parze 110 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku z oliwą 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos koperkowy b/mle 50 g (GLU, SEL)	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Paprykarz domowy 110 g (RYB) Pomidor bs 130 g	Filet kruchy 30 g (MIĘ) Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 252,5 Białko ogółem [g] 131,2 Tłuszcz [g] 65,3 Węglowodany ogółem [g] 308,5 Błonnik pokarmowy [g] 51,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,8 suma cukrów prostych [g] 70,1 Sól [g] 5,6 WW [Por] 31 Cholesterol [mg] 169,3
Dieta bogatobiałkowa		Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g Mus owocowy 150 g Kakao na mleku 250 ml (BIA) Płatki jęczmienne na mleku 250 ml (BIA, GLU) Sałatka z pomidora z koperkiem 130 g Ser żółty 60 g (BIA)	Jogurt naturalny 100 g (BIA)	Zupa jarzynowa 350 ml (SEL) Filet z mirunyna parze 110 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku z oliwą 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos koperkowy 50 g (BIA, GLU, SEL)	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Paprykarz domowy 110 g (RYB) Pomidor bs 130 g	Serek homogenizowany naturalny 200 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 466,6 Białko ogółem [g] 136,9 Tłuszcz [g] 93 Węglowodany ogółem [g] 287,3 Błonnik pokarmowy [g] 41,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,2 suma cukrów prostych [g] 53,2 Sól [g] 4,8 WW [Por] 28,8 Cholesterol [mg] 143,7

2025-09-26 piątek

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów bezmleczna		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 galicyjska 60 g (MIĘ) Sałatka z pomidora z koperkiem 130 g	sok z buraków 200 ml	Zupa jarzynowa b/m 350 ml (SEL) Filet z mirunyna parze 110 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z młodej kapusty z koprem i oliwą 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos koperkowy b/mle 50 g (GLU, SEL)	pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Paprykarz domowy 110 g (RYB) Pomidor 130 g	Filet kruchy 30 g (MIĘ) pieczywo żytnie 30 g (ŻYT)	Wartość energetyczna [kcal] 2 320,4 Białko ogółem [g] 132 Tłuszcz [g] 68,9 Węglowodany ogółem [g] 325,4 Błonnik pokarmowy [g] 68,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,1 suma cukrów prostych [g] 89,6 Sól [g] 5,9 WW [Por] 32,6 Cholesterol [mg] 169,3
Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych		Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (BIA) Sałata 10 g Mus owocowy 150 g Płatki jęczmienne na mleku 250 ml (BIA, GLU) Szynka galicyjska 60 g (MIĘ) herbata z cytryną b/c 250 ml Sałatka z pomidora z koperkiem 130 g		Filet z mirunyna parze 110 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku z oliwą 150 g Kompot owocowy 250 ml Zupa jarzynowa b/m 350 ml (SEL) Sos koperkowy 50 g (BIA, GLU, SEL)	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pomidor 130 g Paprykarz domowy 110 g (RYB)	Filet kruchy 30 g (MIĘ) Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 2 216,5 Białko ogółem [g] 136,8 Tłuszcz [g] 58,2 Węglowodany ogółem [g] 302,8 Błonnik pokarmowy [g] 36,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,7 suma cukrów prostych [g] 54,4 Sól [g] 5,5 WW [Por] 30,4 Cholesterol [mg] 133,8

Jadłospisy w dniu 2025-09-26 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

2025-09-26 piątek

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-09-26 piątek	Dieta łatwastrawna z ograniczeniem tłuszczu	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (BIA) Sałata 10 g Mus owocowy 150 g Płatki jęczmienne na mleku 250 ml (BIA, GLU) Szynka galicyjska 60 g (MIĘ) herbata z cytryną b/c 250 ml Sałatka z pomidora z koperkiem 130 g		Filet z miruny na parze 110 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku 150 g Kompot owocowy 250 ml Zupa jarzynowa b/m 300 ml (SEL) Sos koperkowy 50 g (BIA, GLU, SEL)	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Twaróg chudy 110 g (BIA) Pomidor bs 130 g	Filet kruchy 30 g (MIĘ) Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 1 963,6 Białko ogółem [g] 148,6 Tłuszcz [g] 35,8 Węglowodany ogółem [g] 274,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,5 suma cukrów prostych [g] 49 Sól [g] 4,6 WW [Por] 27,7 Cholesterol [mg] 116,7
	Dieta papkowata	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) sałata rozdrobniona 10 g Mus owocowy 150 g Kakao na mleku 250 ml (BIA) Płatki jęczmienne na mleku 250 ml (BIA, GLU) Pasta z twarogu i szynki 110 g (BIA, MIĘ) pomidor bs rozdrobniony 130 g		zupa jarzynowa krem 350 ml (SEL) filet z miruny na parze rozdrobniony 110 g (RYB) ziemniaki puree 170 g Warzywa po grecku z oliwą 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos koperkowy 50 g (BIA, GLU, SEL)	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Paprykarz domowy 110 g (RYB) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Serek homogenizowany naturalny 200 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] 2 512,8 Białko ogółem [g] 144,8 Tłuszcz [g] 85,9 Węglowodany ogółem [g] 307,8 Błonnik pokarmowy [g] 44,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,8 suma cukrów prostych [g] 59,3 Sól [g] 4,7 WW [Por] 30,9 Cholesterol [mg] 150,7

Jadłospisy w dniu 2025-09-26 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-09-26 piątek	Dieta papkowata bez cukru	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) sałata rozdrobniona 10 g Mus owocowy 150 g Kakao na mleku 250 ml (BIA) Płatki jęczmienne na mleku 250 ml (BIA, GLU) Pasta z twarogu i szynki 110 g (BIA, MIE) pomidor bs rozdrobniony 130 g	sok z buraków 200 ml	zupa jarzynowa krem 350 ml (SEL) filet z miruny na parze rozdrobniony 110 g (RYB) ziemniaki puree 170 g Warzywa po grecku z oliwą 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos koperkowy 50 g (BIA, GLU, SEL)	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Paprykarz domowy 110 g (RYB) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Serek homogenizowany naturalny 200 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] 2 579,8 Białko ogółem [g] 146,8 Tłuszcz [g] 86,2 Węglowodany ogółem [g] 323,4 Błonnik pokarmowy [g] 47,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,8 suma cukrów prostych [g] 71,1 Sól [g] 4,8 WW [Por] 32,5 Cholesterol [mg] 150,7
	Dieta płynna wzmocniona	zupa mleczna wzmocniona 500 ml (BIA, GLU, JAJ)		zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (SEL) Kompot owocowy 250 ml	zupa kalafiorowa z ryżem wzmocniona 500 ml (SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Serek homogenizowany naturalny 200 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] 1 848,3 Białko ogółem [g] 81,4 Tłuszcz [g] 76,7 Węglowodany ogółem [g] 215,9 Błonnik pokarmowy [g] 31,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,5 suma cukrów prostych [g] 60,8 Sól [g] 2,1 WW [Por] 21,7 Cholesterol [mg] 481,7
	Dieta płynna wzmocniona bez cukru	zupa mleczna wzmocniona 500 ml (BIA, GLU, JAJ)	sok z buraków 200 ml	zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (SEL) Kompot owocowy 250 ml	zupa kalafiorowa z ryżem wzmocniona 500 ml (SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Serek homogenizowany naturalny 200 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] 1 915,3 Białko ogółem [g] 83,4 Tłuszcz [g] 77 Węglowodany ogółem [g] 231,5 Błonnik pokarmowy [g] 35,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,5 suma cukrów prostych [g] 72,6 Sól [g] 2,2 WW [Por] 23,3 Cholesterol [mg] 481,7

2025-09-26 piątek

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-09-26 piątek	Dieta eliminacyjna wegetariańska	Pieczywo pszenne 60 g (GLU) pieczywo żytnie 40 g (ŻYT) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g Owoc 130 g Kakao na mleku 250 ml (BIA) Płatki jęczmienne na mleku 250 ml (BIA , GLU) Ser żółty 60 g (BIA) Sałatka z pomidora z koperkiem 130 g	sok z buraków 200 ml	Zupa jarzynowa 350 ml (SEL) Sos jarski z cukinią,decierzycą i pomidorami 150 g (SEL) Kompot owocowy 250 ml Surówka z młodej kapusty z koprem i oliwą 150 g	Pieczywo pszenne 60 g (GLU) pieczywo żytnie 40 g (ŻYT) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Paprykarz domowy 110 g (RYB) Pomidor 130 g	Serek homogenizowany naturalny 200 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] 2 266,7 Białko ogółem [g] 88,8 Tłuszcz [g] 91,3 Węglowodany ogółem [g] 298,6 Błonnik pokarmowy [g] 57,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,2 suma cukrów prostych [g] 84,2 Sól [g] 4,8 WW [Por] 30 Cholesterol [mg] 133
	Dieta eliminacyjna bezglutenowa	Pieczywo bezglutenowe 100 g Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g Mus owocowy 150 g Sok wielowarzywny 250 ml Płatki jaglane na mleku 250 ml (BIA) Ser żółty 60 g (BIA) Sałatka z pomidora z koperkiem 130 g		Zupa jarzynowa 350 ml (SEL) Filet z mirunyna parze 110 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z młodej kapusty z koprem i oliwą 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos koperkowy b/glut 50 g (BIA , SEL)	Pieczywo bezglutenowe 100 g Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Paprykarz domowy 110 g (RYB) Pomidor 130 g	Filet kruchy 30 g (MIĘ) Pieczywo bezglutenowe 30 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 190,1 Białko ogółem [g] 107,4 Tłuszcz [g] 121 Węglowodany ogółem [g] 192,3 Błonnik pokarmowy [g] 43,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,7 suma cukrów prostych [g] 72,6 Sól [g] 3,3 WW [Por] 19,4 Cholesterol [mg] 128,4
	Dieta niskobiałkowa	Bułka wrocławska 70 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g Mus owocowy 150 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml Pasta z marchewki 110 g Sałatka z pomidora z koperkiem 130 g		Zupa jarzynowa b/m 300 ml (SEL) Sos jarski z cukinią,decierzycą i pomidorami 110 g (SEL) Kompot owocowy 250 ml Warzywa po grecku z oliwą 150 g Ziemniaki gotowane 150 g	Bułka wrocławska 70 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta z pieczoną dynią 110 g Pomidor bs 130 g	Sok warzywny 200 ml (SEL)	Wartość energetyczna[kcal] 1 501 Białko ogółem [g] 40,8 Tłuszcz [g] 48,4 Węglowodany ogółem [g] 253,6 Błonnik pokarmowy [g] 52,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,6 suma cukrów prostych [g] 71 Sól [g] 3 WW [Por] 25,7 Cholesterol [mg] 74,4

Jadłospisy w dniu 2025-09-26 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

2025-09-26 piątek

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego		Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g Mus owocowy 150 g Płatki jęczmienne na mleku 250 ml (BIA, GLU) Szynka galicyjska 60 g (MIĘ) Kakao na mleku 250 ml (BIA) Sałatka z pomidora z koperkiem 130 g	sok z buraków 200 ml	Filet z miruny na parze 110 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku z oliwą 150 g Kompot owocowy 250 ml Zupa jarzynowa 350 ml (SEL) Sos koperkowy 50 g (BIA, GLU, SEL)	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Twaróg chudy 110 g (BIA) Pomidor 130 g	Filet kruchy 30 g (MIĘ) Bułka wrocławska 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 2 516,7 Białko ogółem [g] 164,8 Tłuszcz [g] 79,8 Węglowodany ogółem [g] 310,5 Błonnik pokarmowy [g] 43 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,2 suma cukrów prostych [g] 70 Sól [g] 4,9 WW [Por] 31,2 Cholesterol [mg] 194,2
Dieta eliminacyjna wegańska		Bułka wrocławska 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g Owoc 130 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml Pasta z marchewki 110 g Sałatka z pomidora z koperkiem 130 g	sok z buraków 200 ml	Sos jarski z cukinią,decierzycą i pomidorami 150 g (SEL) Kompot owocowy 250 ml Zupa jarzynowa b/m 350 ml (SEL) Surówka z młodej kapusty z koprem i oliwą 150 g Ziemniaki gotowane 180 g	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta z pieczoną dynią 110 g (BIA) Pomidor 130 g	Sok warzywny 200 ml (SEL)	Wartość energetyczna [kcal] 2 079,5 Białko ogółem [g] 62,7 Tłuszcz [g] 62,9 Węglowodany ogółem [g] 349,4 Błonnik pokarmowy [g] 66,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,1 suma cukrów prostych [g] 107,9 Sól [g] 3,9 WW [Por] 35,1 Cholesterol [mg] 81,9

2025-09-26 piątek

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-09-26 piątek	Dieta bogatoresztkowa	pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g Mus owocowy 150 g Kakao na mleku 250 ml (BIA) Płatki jęczmienne na mleku 250 ml (BIA, GLU) Sałatka z pomidora z koperkiem 130 g Ser żółty 60 g (BIA)		Zupa jarzynowa 350 ml (SEL) Filet z miruny panierowany pieczony 110 g (GLU, JA J, RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z młodej kapusty z koprem i oliwą 150 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 Paprykarz domowy 110 g (RYB) Pomidor 130 g	pieczywo żytnie 50 g (ŻYT) Filet kruchy 30 g (MIĘ)	Wartość energetyczna[kcal] 2 282,1 Białko ogółem [g] 115,2 Tłuszcz [g] 81,9 Węglowodany ogółem [g] 304 Błonnik pokarmowy [g] 56,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25 suma cukrów prostych [g] 54,6 Sól [g] 5,7 WW [Por] 30,3 Cholesterol [mg] 133,8
	Dieta ubogoenergetyczna	Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (BIA) Sałata 10 g Owoc 130 g herbata z cytryną b/c 250 ml Płatki jaglane na wodzie 250 ml Szynka galicyjska 50 g (MIĘ) Sałatka z pomidora z koperkiem 130 g		Zupa jarzynowa b/m 350 ml (SEL) Filet z miruny na parze 90 g (RYB) Warzywa po grecku 150 g Kompot owocowy 250 ml Ziemniaki gotowane 150 g	Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Paprykarz domowy 90 g (RYB) Pomidor bs 130 g	Sok warzywny 200 ml (SEL)	Wartość energetyczna[kcal] 1 726 Białko ogółem [g] 106 Tłuszcz [g] 39,5 Węglowodany ogółem [g] 260,8 Błonnik pokarmowy [g] 47,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,2 suma cukrów prostych [g] 64,5 Sól [g] 3,8 WW [Por] 26,2 Cholesterol [mg] 103,6
	Dieta papkowata beztłuszczowa	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g sałata rozdrobniona 10 g Mus owocowy 150 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml szynka galicyjska mielona 60 g (MIĘ) pomidor bs rozdrobniony 130 g		zupa jarzynowa krem 350 ml (SEL) filet z miruny na parze rozdrobniony 110 g (RYB) ziemniaki puree 170 g Warzywa po grecku z oliwą 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos koperkowy b/mle 50 g (GLU, SEL)	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Margaryna 15 g sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Paprykarz domowy 110 g (RYB) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Sok warzywny 200 ml (SEL)	Wartość energetyczna[kcal] 2 399,9 Białko ogółem [g] 138,9 Tłuszcz [g] 69,3 Węglowodany ogółem [g] 336,5 Błonnik pokarmowy [g] 66,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26 suma cukrów prostych [g] 88,3 Sól [g] 5,5 WW [Por] 34,1 Cholesterol [mg] 189,7

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-09-26 piątek	Dieta papkowata bogatobiałkowa	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) sałata rozdrobniona 10 g Mus owocowy 150 g Kakao na mleku 250 ml (BIA) Płatki jęczmienne na mleku 250 ml (BIA, GLU) Pasta z twarogu i szynki 110 g (BIA, MIE) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Jogurt naturalny 100 g (BIA)	zupa jarzynowa krem 350 ml (SEL) filet z miruny na parze rozdrobniony 110 g (RYB) ziemniaki puree 170 g Warzywa po grecku z oliwą 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos koperkowy 50 g (BIA, GLU, SEL)	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Paprykarz domowy 110 g (RYB) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Serek homogenizowany naturalny 200 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] 2 572,8 Białko ogółem [g] 149,1 Tłuszcz [g] 87,9 Węglowodany ogółem [g] 314 Błonnik pokarmowy [g] 44,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38 suma cukrów prostych [g] 63,5 Sól [g] 4,9 WW [Por] 31,5 Cholesterol [mg] 158,7
	Dieta płynna wzmocniona bezmleczna	zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (SEL)		zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (SEL) Kompot owocowy 250 ml	zupa kalafiorowa z ryżem wzmocniona 500 ml (SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Sok warzywny 200 ml (SEL)	Wartość energetyczna[kcal] 1 588,1 Białko ogółem [g] 59,5 Tłuszcz [g] 50,3 Węglowodany ogółem [g] 257,5 Błonnik pokarmowy [g] 66,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,4 suma cukrów prostych [g] 67,4 Sól [g] 2,6 WW [Por] 26 Cholesterol [mg] 77,6
	Dieta płynna wzmocniona bogatobiałkowa	zupa mleczna wzmocniona 500 ml (BIA, GLU, JAJ)	sok z buraków 200 ml	zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (SEL) Kompot owocowy 250 ml	zupa kalafiorowa z ryżem wzmocniona 500 ml (SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Serek homogenizowany naturalny 200 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] 1 915,3 Białko ogółem [g] 83,4 Tłuszcz [g] 77 Węglowodany ogółem [g] 231,5 Błonnik pokarmowy [g] 35,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,5 suma cukrów prostych [g] 72,6 Sól [g] 2,2 WW [Por] 23,3 Cholesterol [mg] 481,7