

Jadłospisy w dniu 2025-09-28 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-09-28 niedziela	Dieta podstawowa		Pieczywo pszenne 60 g (GLU) pieczywo żytnie 40 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Sałata 10 g Owoc 130 g Kakao na mleku 250 ml (BIA) Kefir 150 ml (BIA) Pomidor 130 g Szynka staropolska 60 g (MIĘ)		Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Szynka wiep. duszona 110 g (GLU, MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Kompot owocowy 250 ml Sos pietruszkowy 50 g (BIA) Sałata z jogurtem 150 g	Pieczywo pszenne 60 g (GLU) pieczywo żytnie 40 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Ser żółty 60 g (BIA) Ogórek świeży 130 g	Pieczywo pszenne 30 g (GLU) Jajko gotowane 1 szt (JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 171,5 Białko ogółem [g] 113,1 Tłuszcz [g] 78 Węglowodany ogółem [g] 277,6 Błonnik pokarmowy [g] 41,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28 suma cukrów prostych [g] 47,2 Sól [g] 3,8 WW [Por] 27,9 Cholesterol [mg] 569,7
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Sałata 10 g Owoc 130 g Kakao na mleku 250 ml (BIA) Kefir 150 ml (BIA) Szynka staropolska 60 g (MIĘ) Pomidor 130 g	Sok warzywny 200 ml (SEL)	Zupa pomidorowa z brązowym ryżem 350 ml (BIA, SEL) Szynka wiep. duszona 110 g (GLU, MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Sałata z jogurtem 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos pietruszkowy 50 g (BIA)	pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Ser żółty 60 g (BIA) Ogórek świeży 130 g	pieczywo żytnie 30 g (ŻYT) Jajko gotowane 1 szt (JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 288,1 Białko ogółem [g] 118,2 Tłuszcz [g] 79,3 Węglowodany ogółem [g] 311,1 Błonnik pokarmowy [g] 65,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,2 suma cukrów prostych [g] 69 Sól [g] 4,7 WW [Por] 31,3 Cholesterol [mg] 569,7
	Dieta łatwostrawna		Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Sałata 10 g Owoc 130 g Kakao na mleku 250 ml (BIA) Kefir 150 ml (BIA) Pomidor 130 g Szynka staropolska 60 g (MIĘ)		Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Szynka wiep. duszona 110 g (GLU, MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Dynia gotowana 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos pietruszkowy 50 g (BIA)	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Filet kruchy 60 g (MIĘ) pasta z marchewki z czarnuszką 130 g	Pieczywo pszenne 30 g (GLU) Jajko gotowane 1 szt (JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 164,2 Białko ogółem [g] 115,6 Tłuszcz [g] 63,9 Węglowodany ogółem [g] 311,9 Błonnik pokarmowy [g] 42,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,2 suma cukrów prostych [g] 52,9 Sól [g] 5,4 WW [Por] 31,6 Cholesterol [mg] 569,7

Jadłospisy w dniu 2025-09-28 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-09-28 niedziela	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 staropolska 60 g (MIĘ) Pomidor 130 g		Zupa pomidorowa z ryżem b/zabielania 350 ml (SEL) Szynka wiep. duszona 110 g (GLU, MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Dynia gotowana 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos pietruszkowy b/m 50 g	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Filet kruchy 60 g (MIĘ) pasta z marchewki z czarnuszką 130 g	Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 1 993,1 Białko ogółem [g] 105,2 Tłuszcz [g] 54,3 Węglowodany ogółem [g] 293,8 Błonnik pokarmowy [g] 40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,5 suma cukrów prostych [g] 55,7 Sól [g] 5,5 WW [Por] 29,8 Cholesterol [mg] 554,5
	Dieta bogatobiałkowa	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Sałata 10 g Owoc 130 g Kakao na mleku 250 ml (BIA) Kefir 150 ml (BIA) Pomidor bs 130 g Szynka staropolska 60 g (MIĘ)	Sok owocowy 150 g	Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Szynka wiep. duszona 110 g (GLU, MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Dynia gotowana 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos pietruszkowy 50 g (BIA)	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Filet kruchy 60 g (MIĘ) pasta z marchewki z czarnuszką 130 g	Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 168,1 Białko ogółem [g] 114 Tłuszcz [g] 63,6 Węglowodany ogółem [g] 313,9 Błonnik pokarmowy [g] 40,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,1 suma cukrów prostych [g] 56,6 Sól [g] 5,4 WW [Por] 31,8 Cholesterol [mg] 569,7
	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 staropolska 60 g (MIĘ) Pomidor 130 g	Sok warzywny 200 ml (SEL)	Zupa pomidorowa z brązowym ryżem b/zabielania 350 ml (SEL) Szynka wiep. duszona 110 g (GLU, MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Sałata ze szczypiorkiem i oliwą 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos pietruszkowy b/m 50 g	pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Filet kruchy 60 g (MIĘ) Ogórek świeży 130 g	Jajko gotowane 1 szt (JAJ) pieczywo żytnie 30 g (ŻYT)	Wartość energetyczna[kcal] 2 127,2 Białko ogółem [g] 107,4 Tłuszcz [g] 70,4 Węglowodany ogółem [g] 295,6 Błonnik pokarmowy [g] 60,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,7 suma cukrów prostych [g] 68,4 Sól [g] 5,9 WW [Por] 29,7 Cholesterol [mg] 554,5

Jadłospisy w dniu 2025-09-28 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-09-28 niedziela	Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Sałata 10 g Mus owocowy 150 g Kefir 150 ml (BIA) Szynka staropolska 60 g (MIĘ) herbata z cytryną b/c 250 ml Pomidor bs 130 g		Szynka wieprz. duszona 110 g (GLU, MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Dynia gotowana 150 g Kompot owocowy 250 ml Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Sos pietruszkowy 50 g (BIA)	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml pasta z marchewki z czarnuszką 130 g Filet kruchy 60 g (MIĘ)	Banan 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 1 841,5 Białko ogółem [g] 95,3 Tłuszcz [g] 38,2 Węglowodany ogółem [g] 297,1 Błonnik pokarmowy [g] 30,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,7 suma cukrów prostych [g] 61,9 Sól [g] 4,4 WW [Por] 30,1 Cholesterol [mg] 152,6
	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Sałata 10 g Mus owocowy 150 g Kefir 150 ml (BIA) Szynka staropolska 60 g (MIĘ) herbata z cytryną b/c 250 ml Pomidor bs 130 g		Szynka wieprz. duszona 80 g (GLU, MIĘ) Kompot owocowy 250 ml Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Dynia gotowana 150 g Sos pietruszkowy 50 g (BIA)	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Filet kruchy 40 g (MIĘ) pasta z marchewki z czarnuszką 130 g	Banan 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 1 608,5 Białko ogółem [g] 81,9 Tłuszcz [g] 36,6 Węglowodany ogółem [g] 254,6 Błonnik pokarmowy [g] 27 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,1 suma cukrów prostych [g] 59,9 Sól [g] 3,9 WW [Por] 25,9 Cholesterol [mg] 139,2
	Dieta papkowata	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) sałata rozdrobniona 10 g Mus owocowy 150 g Kakao na mleku 250 ml (BIA) Kefir 150 ml (BIA) szynka staropolska rozdrobniona 60 g (MIĘ) pomidor bs rozdrobniony 130 g		Zupa pomidorowa z ryżem zmiękowana 350 ml (BIA, SEL) szynka wieprzowa rozdrobniona 110 g (GLU, MIĘ) ziemniaki puree 180 g dynia gotowana rozdrobniona 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos pietruszkowy 50 g (BIA)	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Twarożek 100 g (BIA) Dżem 25 g pomidor bs rozdrobniony 130 g	Banan 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 215,1 Białko ogółem [g] 109,7 Tłuszcz [g] 63,1 Węglowodany ogółem [g] 327 Błonnik pokarmowy [g] 33 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,4 suma cukrów prostych [g] 71,6 Sól [g] 2,9 WW [Por] 33,1 Cholesterol [mg] 226,7

Jadłospisy w dniu 2025-09-28 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-09-28 niedziela	Dieta papkowata bez cukru	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) sałata rozdrobniona 10 g Mus owocowy 150 g Kakao na mleku 250 ml (BIA) Kefir 150 ml (BIA) szynka staropolska rozdrobniona 60 g (MIĘ) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Sok owocowy 150 g	Zupa pomidorowa z ryżem zmiksowana 350 ml (BIA, SEL) szynka wieprzowa rozdrobniona 110 g (GLU, MIĘ) ziemniaki puree 180 g dynia gotowana rozdrobniona 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos pietruszkowy 50 g (BIA)	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Twarożek 100 g (BIA) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Banan 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 177 Białko ogółem [g] 109,5 Tłuszcz [g] 63,1 Węglowodany ogółem [g] 3 17,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,4 suma cukrów prostych [g] 73,7 Sól [g] 2,9 WW [Por] 32,2 Cholesterol [mg] 226,7
	Dieta płynna wzmocniona	zupa mleczna wzmocniona 500 ml (BIA, GLU, JAJ)		Zupa pomidorowa z ziemniakami wzmocniona 500 ml (SEL) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (BIA, SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Mus owocowy 150 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 580,8 Białko ogółem [g] 62,5 Tłuszcz [g] 74,3 Węglowodany ogółem [g] 179,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,9 suma cukrów prostych [g] 63,6 Sól [g] 1,9 WW [Por] 18,1 Cholesterol [mg] 462,3
	Dieta płynna wzmocniona bez cukru	zupa mleczna wzmocniona 500 ml (BIA, GLU, JAJ)	Sok owocowy 150 g	Zupa pomidorowa z ziemniakami wzmocniona 500 ml (SEL) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (BIA, SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Mus owocowy 150 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 621,8 Białko ogółem [g] 62,6 Tłuszcz [g] 74,4 Węglowodany ogółem [g] 189,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,9 suma cukrów prostych [g] 72,8 Sól [g] 1,9 WW [Por] 19,1 Cholesterol [mg] 462,3

Jadłospisy w dniu 2025-09-28 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

2025-09-28 niedziela

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
Dieta eliminacyjna wegetariańska		Pieczywo pszenne 60 g (GLU) pieczywo żytnie 40 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Sałata 10 g Owoc 130 g Kakao na mleku 250 ml (BIA) Kefir 150 ml (BIA) Pasta z brokuła i cukinii 110 g Pomidor 130 g	Sok owocowy 150 g	Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Kotlet jajeczny 110 g (GLU, JAJ) Kompot owocowy 250 ml Ziemniaki gotowane 180 g Sałata z jogurtem 150 g	Pieczywo pszenne 60 g (GLU) pieczywo żytnie 40 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Ser żółty 60 g (BIA) Ogórek świeży 130 g	Banan 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 113,2 Białko ogółem [g] 79 Tłuszcz [g] 68,7 Węglowodany ogółem [g] 321,3 Błonnik pokarmowy [g] 44,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,3 suma cukrów prostych [g] 81,9 Sól [g] 3,6 WW [Por] 32,3 Cholesterol [mg] 498,3
	Dieta eliminacyjna bezglutenowa	Pieczywo bezglutenowe 100 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Sałata 10 g Mus owocowy 150 g Sok wielowarzywny 250 ml Kefir 150 ml (BIA) Szynka staropolska 60 g (MIĘ) Pomidor 130 g		Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Szynka wieprzowa duszona b/g 110 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Sałata z jogurtem 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos pietruszkowy b/glut. 50 g	Pieczywo bezglutenowe 100 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Ser żółty 60 g (BIA) Ogórek świeży 130 g	Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Pieczywo bezglutenowe 30 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 889,8 Białko ogółem [g] 95,6 Tłuszcz [g] 114,2 Węglowodany ogółem [g] 132,8 Błonnik pokarmowy [g] 23,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,1 suma cukrów prostych [g] 36,5 Sól [g] 1,2 WW [Por] 13,6 Cholesterol [mg] 566,8
	Dieta niskobiałkowa	Bułka wrocławska 80 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Sałata 10 g Mus owocowy 150 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml Pasta z brokuła i cukinii 110 g Pomidor 130 g		Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Kopytka 200 g (GLU) Kompot owocowy 250 ml Dynia gotowana 150 g Sos pietruszkowy 50 g (BIA)	Bułka wrocławska 80 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Hummus z ciecierzycy 60 g pasta z marchewki z czarnuszką 130 g	Banan 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 688,8 Białko ogółem [g] 46 Tłuszcz [g] 42,3 Węglowodany ogółem [g] 304,1 Błonnik pokarmowy [g] 39 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,6 suma cukrów prostych [g] 75,4 Sól [g] 2,5 WW [Por] 30,7 Cholesterol [mg] 102,6

Jadłospisy w dniu 2025-09-28 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

2025-09-28 niedziela

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego		Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Sałata 10 g Mus owocowy 150 g Kefir 150 ml (BIA) Szynka staropolska 60 g (MIĘ) Kakao na mleku 250 ml (BIA) Pomidor bs 130 g	Sok owocowy 150 g	Szynka wieprz. duszona 110 g (GLU, MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Dynia gotowana 150 g Kompot owocowy 250 ml Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Sos pietruszkowy 50 g (BIA)	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Filet kruchy 60 g (MIĘ) pasta z marchewki z czarnuszką 130 g	Banan 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 118 Białko ogółem [g] 102,4 Tłuszcz [g] 59,3 Węglowodany ogółem [g] 321,4 Błonnik pokarmowy [g] 37 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,8 suma cukrów prostych [g] 75,4 Sól [g] 4,5 WW [Por] 32,6 Cholesterol [mg] 209,7
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 brokuła i cukinii 110 g Pomidor 130 g	Sok owocowy 150 g	Kopytka 300 g (GLU) Kompot owocowy 250 ml Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Dynia gotowana 150 g Sos pietruszkowy b/m 50 g	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Hummus z ciecierzycy 60 g Ogórek świeży 130 g	Banan 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 1 952,5 Białko ogółem [g] 52 Tłuszcz [g] 41,9 Węglowodany ogółem [g] 363,8 Błonnik pokarmowy [g] 37,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,3 suma cukrów prostych [g] 86,8 Sól [g] 2,6 WW [Por] 36,7 Cholesterol [mg] 94,8

Jadłospisy w dniu 2025-09-28 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-09-28 niedziela	Dieta bogatoresztkowa	pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Sałata 10 g Mus owocowy 150 g Kakao na mleku 250 ml (BIA) Kefir 150 ml (BIA) Pomidor 130 g Szynka staropolska 60 g (MIĘ)		Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Szynka wieprz. duszona 110 g (GLU, MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Sałata z jogurtem 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos pietruszkowy 50 g (BIA)	pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Ser żółty 60 g (BIA) Ogórek świeży 130 g	pieczywo żytnie 30 g (ŻYT) Jajko gotowane 1 szt (JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 091 Białko ogółem [g] 111,1 Tłuszcz [g] 77,9 Węglowodany ogółem [g] 262,7 Błonnik pokarmowy [g] 47,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28 suma cukrów prostych [g] 40,3 Sól [g] 3,9 WW [Por] 26,3 Cholesterol [mg] 569,7
	Dieta ubogoenergetyczna	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Sałata 10 g Owoc 130 g herbata z cytryną b/c 250 ml Kefir 150 ml (BIA) Szynka staropolska 60 g (MIĘ) Pomidor bs 130 g		Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Szynka wieprz. duszona 110 g (GLU, MIĘ) Dynia gotowana 150 g Kompot owocowy 250 ml Ziemniaki gotowane 180 g	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Filet kruchy 60 g (MIĘ) pasta z marchewki z czarnuszką 130 g	Banan 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 762,5 Białko ogółem [g] 92,7 Tłuszcz [g] 30 Węglowodany ogółem [g] 299,7 Błonnik pokarmowy [g] 33,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,5 suma cukrów prostych [g] 66 Sól [g] 4,6 WW [Por] 30,4 Cholesterol [mg] 144,9
	Dieta papkowata bezmleczna	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 staropolska rozdrobniona 60 g (MIĘ) pomidor bs rozdrobniony 130 g		Zupa pomidorowa z ryżem zmiksowana b/zabielania 350 ml (SEL) szynka wieprzowa rozdrobniona 110 g (GLU, MIĘ) ziemniaki puree 180 g dynia gotowana rozdrobniona 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos pietruszkowy b/m 50 g	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Hummus z ciecierzycy 60 g Pasta z marchewki 130 g	Banan 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 916 Białko ogółem [g] 82,6 Tłuszcz [g] 49,3 Węglowodany ogółem [g] 304,7 Błonnik pokarmowy [g] 34 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,8 suma cukrów prostych [g] 66,5 Sól [g] 3,1 WW [Por] 30,9 Cholesterol [mg] 194,5

Jadłospisy w dniu 2025-09-28 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-09-28 niedziela	Dieta papkowata bogatobiałkowa		Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) sałata rozdrobniona 10 g Mus owocowy 150 g Kakao na mleku 250 ml (BIA) Kefir 150 ml (BIA) szynka staropolska rozdrobniona 60 g (MIĘ) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Sok owocowy 150 g	Zupa pomidorowa z ryżem zmiksowana 350 ml (BIA, SEL) szynka wieprzowa rozdrobniona 110 g (GLU, MIĘ) ziemniaki puree 180 g dynia gotowana rozdrobniona 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos pietruszkowy 50 g (BIA)	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Twarożek 100 g (BIA) Dżem 25 g	Banan 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 229,8 Białko ogółem [g] 108,5 Tłuszcz [g] 62,9 Węglowodany ogółem [g] 331,4 Błonnik pokarmowy [g] 31,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,3 suma cukrów prostych [g] 77,1 Sól [g] 2,9 WW [Por] 33,6 Cholesterol [mg] 226,7
	Dieta płynna wzmocniona beztłuszczna		zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (SEL)		Zupa pomidorowa z ziemniakami wzmocniona 500 ml (SEL) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Mus owocowy 150 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 367,5 Białko ogółem [g] 49,8 Tłuszcz [g] 58,8 Węglowodany ogółem [g] 182,2 Błonnik pokarmowy [g] 45,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,6 suma cukrów prostych [g] 49,3 Sól [g] 1,7 WW [Por] 18,4 Cholesterol [mg] 58,2
	Dieta płynna wzmocniona bogatobiałkowa		zupa mleczna wzmocniona 500 ml (BIA, GLU, JAJ)	Sok owocowy 150 g	Zupa pomidorowa z ziemniakami wzmocniona 500 ml (SEL) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa 500 ml (BIA, SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Mus owocowy 150 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 621,8 Białko ogółem [g] 62,6 Tłuszcz [g] 74,4 Węglowodany ogółem [g] 189,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,9 suma cukrów prostych [g] 72,8 Sól [g] 1,9 WW [Por] 19,1 Cholesterol [mg] 462,3