

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-11-01 sobota	Dieta podstawowa		Pieczywo pszenne 60 g (<i>GLU</i>) pieczywo żytnie 40 g (<i>ŻYT</i>) Masło extra 82% 15 g (<i>BIA</i>) Sałata 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (<i>BIA</i>) Płatki jaglane na mleku 350 ml (<i>BIA</i>) Pomidor 130 g wędlina kaliska 60 g (<i>BIA, GLU, JAJ, MIE, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, ZIA</i>)		Zupa kapuśniak z ziemniakami 350 ml (<i>SEL</i>) Ziemniaki gotowane 180 g Fasolka szparagowa 150 g Kompot owocowy 250 ml Pierś z kurczaka got. 110 g (<i>MIE</i>) Sos pietruszkowy 50 g (<i>BIA</i>)	Pieczywo pszenne 60 g (<i>GLU</i>) pieczywo żytnie 40 g (<i>ŻYT</i>) Masło extra 82% 15 g (<i>BIA</i>) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Ser żółty 50 g (<i>BIA</i>) Pomidor 130 g	Pieczywo pszenne 30 g (<i>GLU</i>) Jajko gotowane 1 szt (<i>JAJ</i>)	Wartość energetyczna [kcal] 2 305,7 Białko ogółem [g] 142,5 Tłuszcz [g] 74,6 Węglowodany ogółem [g] 283,1 Błonnik pokarmowy [g] 37,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,1 suma cukrów prostych [g] 73,4 Sól [g] 6,2 Cholesterol [mg] 495,8 Sód [mg] 1 754,9
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		pieczywo żytnie 100 g (<i>ŻYT</i>) Masło extra 82% 15 g (<i>BIA</i>) Sałata 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (<i>BIA</i>) Kefir 150 ml (<i>BIA</i>) wędlina kaliska 60 g (<i>BIA, GLU, JAJ, MIE, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, ZIA</i>) Pomidor 130 g	Sok owocowy 150 g	Zupa kapuśniak z ziemniakami 350 ml (<i>SEL</i>) Pierś z kurczaka got. 110 g (<i>MIE</i>) Ziemniaki gotowane 180 g Fasolka szparagowa 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos pietruszkowy 50 g (<i>BIA</i>)	pieczywo żytnie 100 g (<i>ŻYT</i>) Masło extra 82% 15 g (<i>BIA</i>) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Ser żółty 50 g (<i>BIA</i>) Pomidor 130 g	pieczywo żytnie 30 g (<i>ŻYT</i>) Jajko gotowane 1 szt (<i>JAJ</i>)	Wartość energetyczna [kcal] 2 220,2 Białko ogółem [g] 136,4 Tłuszcz [g] 72,6 Węglowodany ogółem [g] 274,6 Błonnik pokarmowy [g] 44,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,2 suma cukrów prostych [g] 71,3 Sól [g] 5,9 Cholesterol [mg] 475,8 Sód [mg] 1 678,9
	Dieta łatwostrawna		Pieczywo pszenne 100 g (<i>GLU</i>) Masło extra 82% 15 g (<i>BIA</i>) Sałata 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (<i>BIA</i>) Płatki jaglane na mleku 350 ml (<i>BIA</i>) Pomidor bs 130 g wędlina kaliska 60 g (<i>BIA, GLU, JAJ, MIE, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, ZIA</i>)		Zupa ziemniaczana 300 g (<i>BIA, SEL</i>) Ziemniaki gotowane 180 g Fasolka szparagowa 150 g Kompot owocowy 250 ml Pierś z kurczaka got. 110 g (<i>MIE</i>) Sos pietruszkowy 50 g (<i>BIA</i>)	Pieczywo pszenne 100 g (<i>GLU</i>) Masło extra 82% 15 g (<i>BIA</i>) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Ser biały 90 g (<i>BIA</i>) Pomidor bs 130 g	Pieczywo pszenne 30 g (<i>GLU</i>) Jajko gotowane 1 szt (<i>JAJ</i>)	Wartość energetyczna [kcal] 2 379,2 Białko ogółem [g] 156,4 Tłuszcz [g] 73,9 Węglowodany ogółem [g] 283,5 Błonnik pokarmowy [g] 27 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,9 suma cukrów prostych [g] 65,3 Sól [g] 5,6 Cholesterol [mg] 535,9 Sód [mg] 1 473

Jadłospisy w dniu 2025-11-01 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-11-01 sobota	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 Filet kruchy 60 g (MIE) Pomidor bs 130 g		Zupa ziemniaczana b/zab 350 g (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Fasolka szparagowa 150 g Kompot owocowy 250 ml Pierś z kurczaka got. 110 g (MIE) Sos pietruszkowy 50 g (BIA)	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Kiełbasa gotwana 120 g Pomidor bs 130 g	Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 2 195,1 Białko ogółem [g] 142,3 Tłuszcz [g] 73,5 Węglowodany ogółem [g] 252,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,1 suma cukrów prostych [g] 39,4 Sól [g] 4,5 Cholesterol [mg] 476,2 Sód [mg] 1 270,1
	Dieta bogatobiałkowa	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (BIA) Płatki jaglane na mleku 350 ml (BIA) Pomidor bs 130 g wędlina kaliska 60 g (BIA, GLU, JAJ, MIE, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, ZIA)	Serek naturalny 150 g (BIA)	Zupa ziemniaczana 350 g (BIA, SEL) Pierś z kurczaka got. 110 g (MIE) Ziemniaki gotowane 180 g Fasolka szparagowa 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos pietruszkowy 50 g (BIA)	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Ser biały 90 g (BIA) Pomidor bs 130 g	Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 2 421,4 Białko ogółem [g] 166,7 Tłuszcz [g] 75,1 Węglowodany ogółem [g] 280,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,4 suma cukrów prostych [g] 67,9 Sól [g] 5,7 Cholesterol [mg] 534,7 Sód [mg] 1 565,7
	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 Filet kruchy 60 g (MIE) Pomidor 130 g	Sok owocowy 150 g	Zupa ziemniaczana b/zab 350 g (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Fasolka szparagowa 150 g Kompot owocowy 250 ml Pierś z kurczaka got. 110 g (MIE) Sos pietruszkowy 50 g (BIA)	pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Kiełbasa gotwana 120 g Pomidor 130 g	Jajko gotowane 1 szt (JAJ) pieczywo żytnie 30 g (ŻYT)	Wartość energetyczna [kcal] 2 248,1 Białko ogółem [g] 143,5 Tłuszcz [g] 74,8 Węglowodany ogółem [g] 270,2 Błonnik pokarmowy [g] 45 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,3 suma cukrów prostych [g] 61 Sól [g] 4,7 Cholesterol [mg] 476,2 Sód [mg] 1 356,2

Jadłospisy w dniu 2025-11-01 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-11-01 sobota	Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (BIA) Sałata 10 g Owoc 130 g Płatki jaglane na mleku 350 ml (BIA) wędlina kaliska 60 g (BIA, GLU, JAJ, MIĘ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, ZIA) herbata z cytryną b/c 250 ml Pomidor bs 130 g		Pierś z kurczaka got. 110 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Fasolka szparagowa 150 g Kompot owocowy 250 ml Zupa ziemniaczana 300 g (BIA, SEL) Sos pietruszkowy 50 g (BIA)	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pomidor bs 130 g Ser biały 90 g (BIA)	Ser biały 60 g (BIA) Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 2 040,9 Białko ogółem [g] 143,3 Tłuszcz [g] 48,4 Węglowodany ogółem [g] 267,8 Błonnik pokarmowy [g] 23,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,4 suma cukrów prostych [g] 56,1 Sól [g] 4,8 Cholesterol [mg] 99 Sód [mg] 1 231,1
	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (BIA) Sałata 10 g Owoc 130 g Płatki jaglane na mleku 350 ml (BIA) wędlina kaliska 60 g (BIA, GLU, JAJ, MIĘ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, ZIA) herbata z cytryną b/c 250 ml Pomidor bs 130 g		Pierś z kurczaka got. 110 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Fasolka szparagowa 150 g Kompot owocowy 250 ml Zupa grysikowa 300 ml (GLU, SEL) Sos pietruszkowy 50 g (BIA)	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pomidor bs 130 g Ser biały 90 g (BIA) Pomidor bs 130 g	Ser biały 60 g (BIA) Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 2 058,6 Białko ogółem [g] 143,3 Tłuszcz [g] 47,9 Węglowodany ogółem [g] 274,2 Błonnik pokarmowy [g] 24,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19 suma cukrów prostych [g] 57,6 Sól [g] 4,9 Cholesterol [mg] 95,5 Sód [mg] 1 220,9
	Dieta papkowata	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) sałata rozdrobniona 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (BIA) Płatki jaglane na mleku 350 ml (BIA) twarożek z koperkiem 110 g (BIA) pomidor bs rozdrobniony 130 g		zupa ziemniaczana zmięksowana 350 g (BIA, SEL) Pierś z kurczaka got. 110 g (MIĘ) ziemniaki puree 180 g fasolka szparagowa rozdrobniona 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos pietruszkowy 50 g (BIA)	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Ser biały 90 g (BIA) pomidor bs rozdrobniony 130 g	pasta z jajka z natką pietruszki 60 g (BIA, JAJ, GOR) Bułka wrocławska rozdrobniona 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 2 633,7 Białko ogółem [g] 175,2 Tłuszcz [g] 84,2 Węglowodany ogółem [g] 302,7 Błonnik pokarmowy [g] 24,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,1 suma cukrów prostych [g] 72,2 Sól [g] 5,7 Cholesterol [mg] 502,6 Sód [mg] 1 923

Jadłospisy w dniu 2025-11-01 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

2025-11-01 sobota

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-11-01 sobota	Dieta papkowata bez cukru	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) sałata rozdrobniona 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (BIA) Kefir 150 ml (BIA) twarożek z koperkiem 110 g (BIA) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Sok owocowy 150 g	zupa ziemniaczana zmiksowana 350 g (BIA, SEL) Pierś z kurczaka got. 110 g (MIĘ) ziemniaki puree 180 g fasolka szparagowa rozdrobniona 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos pietruszkowy 50 g (BIA)	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Ser biały 90 g (BIA) pomidor bs rozdrobniony 130 g	pasta z jajka z natką pietruszki 60 g (BIA, JAJ, GOR) Bułka wrocławska rozdrobniona 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 2 588,7 Białko ogółem [g] 170,7 Tłuszcz [g] 82 Węglowodany ogółem [g] 299,5 Błonnik pokarmowy [g] 24,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,1 suma cukrów prostych [g] 69,2 Sól [g] 5,5 Cholesterol [mg] 482,6 Sód [mg] 2 214,5
	Dieta płynna wzmocniona	zupa mleczna wzmocniona 500 ml (BIA, GLU, JAJ)		zupa ziemniaczana wzmocniona zmiksowana 500 g (SEL) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (BIA, SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Jogurtowocowy 150 ml (BIA)	Wartość energetyczna [kcal] 1 885,3 Białko ogółem [g] 84,6 Tłuszcz [g] 85,6 Węglowodany ogółem [g] 201,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,2 suma cukrów prostych [g] 57,6 Sól [g] 1,9 Cholesterol [mg] 510,9 Sód [mg] 482,5
	Dieta płynna wzmocniona bez cukru	zupa mleczna wzmocniona 500 ml (BIA, GLU, JAJ)	Sok owocowy 150 g	zupa ziemniaczana wzmocniona zmiksowana 500 g (SEL) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (BIA, SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Jogurtowocowy 150 ml (BIA)	Wartość energetyczna [kcal] 1 926,3 Białko ogółem [g] 84,7 Tłuszcz [g] 85,7 Węglowodany ogółem [g] 211,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,2 suma cukrów prostych [g] 66,8 Sól [g] 1,9 Cholesterol [mg] 510,9 Sód [mg] 484,5

Jadłospisy w dniu 2025-11-01 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

2025-11-01 sobota

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
Dieta eliminacyjna wegetariańska		Pieczyno pszenne 60 g (<i>GLU</i>) pieczywo żytnie 40 g (<i>ŻYT</i>) Masło extra 82% 15 g (<i>BIA</i>) Sałata 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (<i>BIA</i>) Płatki owsiane na mleku 250 ml (<i>BIA, GLU</i>) twarożek z koperkiem 110 g (<i>BIA</i>) Pomidor 130 g	Sok owocowy 150 g	Zupa kapuśniak z ziemniakami 350 ml (<i>SEL</i>) Ziemniaki gotowane 180 g Kompot owocowy 250 ml Fasolka szparagowa 150 g Sos jarski z cukinią, ciecierzycą i pomidorami 150 g (<i>SEL</i>)	Pieczyno pszenne 60 g (<i>GLU</i>) pieczywo żytnie 40 g (<i>ŻYT</i>) Masło extra 82% 15 g (<i>BIA</i>) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta z soczewicy 90 g Pomidor 130 g	Jajko gotowane 1 szt (<i>JAJ</i>) Pieczywo pszenne 30 g (<i>GLU</i>)	Wartość energetyczna [kcal] 2 188,6 Białko ogółem [g] 100,6 Tłuszcz [g] 58,9 Węglowodany ogółem [g] 337,3 Błonnik pokarmowy [g] 54,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,1 suma cukrów prostych [g] 91 Sól [g] 4,5 Cholesterol [mg] 495,3 Sód [mg] 1 798,3
	Dieta eliminacyjna bezglutenowa	Pieczyno bezglutenowe 100 g Masło extra 82% 15 g (<i>BIA</i>) Sałata 10 g Owoc 130 g Sok wielowarzywny 250 ml Płatki jaglane na mleku 250 ml (<i>BIA</i>) Filet kruchy 60 g (<i>MIĘ</i>) Pomidor bs 130 g		Zupa kapuśniak z ziemniakami 350 ml (<i>SEL</i>) Pierś z kurczaka got. 110 g (<i>MIĘ</i>) Ziemniaki gotowane 180 g Fasolka szparagowa 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos pietruszkowy 50 g (<i>BIA</i>)	Pieczyno bezglutenowe 100 g Masło extra 82% 15 g (<i>BIA</i>) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Ser żółty 50 g (<i>BIA</i>) Pomidor 130 g	Jajko gotowane 1 szt (<i>JAJ</i>) Pieczywo bezglutenowe 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 1 963,7 Białko ogółem [g] 118,3 Tłuszcz [g] 107,8 Węglowodany ogółem [g] 143,7 Błonnik pokarmowy [g] 24,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,7 suma cukrów prostych [g] 52,6 Sól [g] 2,9 Cholesterol [mg] 470,1 Sód [mg] 587,2
	Dieta niskobiałkowa	Bułka wrocławska 80 g (<i>GLU</i>) Masło extra 82% 15 g (<i>BIA</i>) Sałata 10 g Owoc 130 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml Humus 60 g Pomidor bs 130 g		Zupa grysikowa 300 ml (<i>GLU, SEL</i>) Ziemniaki gotowane 150 g Kompot owocowy 250 ml Fasolka szparagowa 150 g Sos jarski z cukinią, ciecierzycą i pomidorami 150 g (<i>SEL</i>) Sos pietruszkowy 50 g (<i>BIA</i>)	Bułka wrocławska 80 g (<i>GLU</i>) Masło extra 82% 15 g (<i>BIA</i>) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta z pieczoną dynią 60 g (<i>BIA</i>) Pomidor bs 130 g	Sok wielowarzywny 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] 1 385,3 Białko ogółem [g] 39,1 Tłuszcz [g] 38,6 Węglowodany ogółem [g] 236,7 Błonnik pokarmowy [g] 32 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,8 suma cukrów prostych [g] 51,3 Sól [g] 2 Cholesterol [mg] 84,2 Sód [mg] 835,2

Jadłospisy w dniu 2025-11-01 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

2025-11-01 sobota

		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 Owoc 130 g Płatki owsiane na mleku 250 ml (BIA, GLU) wędlina kaliska 60 g (BIA, GLU, JAJ, MIE, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, ZIA) Kawa zbożowa na mleku 250 ml (BIA) Pomidor bs 130 g	Sok owocowy 150 g	Pierś z kurczaka got. 110 g (MIE) Ziemniaki gotowane 180 g Fasolka szparagowa 150 g Kompot owocowy 250 ml Zupa ziemniaczana 350 g (BIA, SEL) Sos pietruszkowy 50 g (BIA)	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Ser biały 90 g (BIA) Pomidor bs 130 g	Ser biały 60 g (BIA) Bułka wrocławska 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 2 340,5 Białko ogółem [g] 149,4 Tłuszcz [g] 69,3 Węglowodany ogółem [g] 288,8 Błonnik pokarmowy [g] 24 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,3 suma cukrów prostych [g] 71,8 Sól [g] 5 Cholesterol [mg] 160,7 Sód [mg] 1 282,9
	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 Humus 110 g Pomidor 130 g	Sok owocowy 150 g	Sos jarski z cukinią, ciecierzycą i pomidorami 150 g (SEL) Kompot owocowy 250 ml Zupa kapuśniak z ziemniakami 350 ml (SEL) Fasolka szparagowa 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 soczewicy 90 g Pomidor 130 g	Sok wielowarzywny 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] 1 852,9 Białko ogółem [g] 62,3 Tłuszcz [g] 41,9 Węglowodany ogółem [g] 329,8 Błonnik pokarmowy [g] 54 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,3 suma cukrów prostych [g] 81,4 Sól [g] 3,2 Cholesterol [mg] 88 Sód [mg] 1 304,1

Jadłospisy w dniu 2025-11-01 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-11-01 sobota	Dieta bogatoresztkowa	pieczywo żytnie 100 g (ZYT) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (BIA) Płatki owsiane na mleku 300 ml (BIA, GLU) Pomidor 130 g wędlina kaliska 60 g (BIA, GLU, JAJ, MIE, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, ZIA)		Zupa kapuśniak z ziemniakami 350 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Fasolka szparagowa 150 g Kompot owocowy 250 ml Pierś z kurczaka got. 110 g (MIE) Sos pietruszkowy 50 g (BIA)	pieczywo żytnie 100 g (ZYT) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Ser żółty 50 g (BIA) Pomidor 130 g	pieczywo żytnie 50 g (ZYT) Jajko gotowane 1 szt (JAJ)	Wartość energetyczna [kcal] 2 342,6 Białko ogółem [g] 140,8 Tłuszcz [g] 74,9 Węglowodany ogółem [g] 297,9 Błonnik pokarmowy [g] 48,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,2 suma cukrów prostych [g] 69 Sól [g] 6,3 Cholesterol [mg] 486,1 Sód [mg] 1 827,9
	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 mleku 250 ml (BIA) wędlina kaliska 60 g (BIA, GLU, JAJ, MIE, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, ZIA) Pomidor bs 130 g		Zupa ziemniaczana 300 g (BIA, SEL) Pierś z kurczaka got. 80 g (MIE) Fasolka szparagowa 150 g Kompot owocowy 250 ml Ziemniaki gotowane 150 g Sos pietruszkowy 50 g (BIA)	Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Ser biały 90 g (BIA) Pomidor bs 130 g	Jogurtowocowy 150 ml (BIA)	Wartość energetyczna [kcal] 1 584,5 Białko ogółem [g] 111,1 Tłuszcz [g] 34,9 Węglowodany ogółem [g] 209,5 Błonnik pokarmowy [g] 22,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15 suma cukrów prostych [g] 49,2 Sól [g] 3,8 Cholesterol [mg] 83,1 Sód [mg] 843,3
	Dieta papkowata bezmleczna	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g sałata rozdrobniona 10 g Owoc 130 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml filet kruchy rozdrobniony 60 g (MIE) pomidor bs rozdrobniony 130 g		zupa ziemniaczana zmiksowana b/ml 350 g (SEL) Pierś z kurczaka got. 110 g (MIE) ziemniaki puree 180 g fasolka szparagowa rozdrobniona 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos pietruszkowy 50 g (BIA)	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Ser biały 90 g (BIA) pomidor bs rozdrobniony 130 g	jajko gotowane rozdrobnione 1 szt (JAJ) bułka wrocławska rozdrobniona 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 2 271,2 Białko ogółem [g] 148,9 Tłuszcz [g] 70,5 Węglowodany ogółem [g] 269,6 Błonnik pokarmowy [g] 25,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,4 suma cukrów prostych [g] 44,7 Sól [g] 4,5 Cholesterol [mg] 511,9 Sód [mg] 856,1

Jadłospisy w dniu 2025-11-01 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-11-01 sobota	Dieta papkowata bogatobiałkowa		Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) sałata rozdrobniona 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (BIA) Płatki jaglane na mleku 350 ml (BIA) twarożek z koperkiem 110 g (BIA) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Serek naturalny 150 g (BIA)	zupa ziemniaczana zmiksowana 350 g (BIA, SEL) Pierś z kurczaka got. 110 g (MIĘ) ziemniaki puree 180 g fasolka szparagowa rozdrobniona 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos pietruszkowy 50 g (BIA)	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Ser biały 90 g (BIA) pomidor bs rozdrobniony 130 g	pasta z jajka z natką pietruszki 60 g (BIA, JAJ, GOR) Bułka wrocławska rozdrobniona 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 2 732,7 Białko ogółem [g] 189,2 Tłuszcz [g] 87,7 Węglowodany ogółem [g] 305,5 Błonnik pokarmowy [g] 24,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,2 suma cukrów prostych [g] 74,6 Sól [g] 5,8 Cholesterol [mg] 515,4 Sód [mg] 1 956
	Dieta płynna wzmocniona bezmleczna		zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (SEL)		zupa ziemniaczana wzmocniona zmiksowana 500 g (SEL) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Sok wielowarzywny 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] 1 601 Białko ogółem [g] 66,3 Tłuszcz [g] 70,3 Węglowodany ogółem [g] 199,4 Błonnik pokarmowy [g] 48 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26 suma cukrów prostych [g] 44,6 Sól [g] 1,7 Cholesterol [mg] 106,8 Sód [mg] 430,4
	Dieta płynna wzmocniona bogatobiałkowa		zupa mleczna wzmocniona 500 ml (BIA, GLU, JAJ)	Serek naturalny 150 g (BIA)	zupa ziemniaczana wzmocniona zmiksowana 500 g (SEL) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa 500 ml (BIA, SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Jogurtowocowy 150 ml (BIA)	Wartość energetyczna [kcal] 1 984,3 Białko ogółem [g] 98,6 Tłuszcz [g] 89,1 Węglowodany ogółem [g] 204,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,3 suma cukrów prostych [g] 60 Sól [g] 2 Cholesterol [mg] 523,7 Sód [mg] 515,5