

Jadłospisy w dniu 2025-10-10 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-10-10 piątek	Dieta podstawowa		Pieczyno pszenne 60 g (GLU) pieczywo żytnie 40 g (ŻYT) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (BIA) Kasza manna na mleku 250 ml (BIA, GLU) Pomidor 130 g Ser żółty 60 g (BIA)		Zupa kalafiorowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Filet z miruny panierowany pieczony 110 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszanej 150 g Kompot owocowy 250 ml	Pieczyno 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) Ogórek małosolny 130 g	Pieczyno pszenne 30 g (GLU) jaja gotowane 60 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 292,6 Białko ogółem [g] 117,4 Tłuszcz [g] 67,1 Węglowodany ogółem [g] 323,9 Błonnik pokarmowy [g] 43 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,5 suma cukrów prostych [g] 70,1 Sól [g] 6,1 Cholesterol [mg] 359,7 Sód [mg] 2 467,4
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (BIA) Kefir 150 ml (BIA) Ser żółty 60 g (BIA) Pomidor 130 g	Serek naturalny 150 g (BIA)	Zupa kalafiorowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Filet z miruny na parze 110 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszanej 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos koperkowy 50 g (BIA, GLU, SEL)	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) Ogórek małosolny 130 g	pieczywo żytnie 30 g (ŻYT) jaja gotowane 60 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 328,1 Białko ogółem [g] 137,1 Tłuszcz [g] 72,5 Węglowodany ogółem [g] 304,1 Błonnik pokarmowy [g] 52,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,6 suma cukrów prostych [g] 70 Sól [g] 6,3 Cholesterol [mg] 364,4 Sód [mg] 2 516,8
	Dieta łatwostrawna		Pieczyno pszenne 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (BIA) Kasza manna na mleku 250 ml (BIA, GLU) Pomidor bs 130 g Ser żółty 60 g (BIA)		Zupa kalafiorowa z ryżem 350 ml (BIA, 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)	Pieczyno 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) Sałatka z brokuła i cukinii 130 g	Pieczyno pszenne 30 g (GLU) jaja gotowane 60 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 392,5 Białko ogółem [g] 134 Tłuszcz [g] 68,8 Węglowodany ogółem [g] 327,5 Błonnik pokarmowy [g] 40,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,1 suma cukrów prostych [g] 71,4 Sól [g] 4,8 Cholesterol [mg] 361,6 Sód [mg] 1 813,3

Jadłospisy w dniu 2025-10-10 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

2025-10-10 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 staropolska 60 g (MIE) Pomidor bs 130 g		Zupa kalafiorowa z ryżem b/ml 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) Sałatka z brokuła i cukinii 130 g	jaja gotowane 60 g Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 429,7 Białko ogółem [g] 136,7 Tłuszcz [g] 66,4 Węglowodany ogółem [g] 347,7 Błonnik pokarmowy [g] 57,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,9 suma cukrów prostych [g] 76,3 Sól [g] 5,2 Cholesterol [mg] 360,1 Sód [mg] 1 957,2
	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) Kasza manna na mleku 250 ml (BIA, GLU) Pomidor bs 130 g Ser żółty 60 g (BIA)	Serek naturalny 150 g (BIA)	Zupa kalafiorowa z ryżem 350 ml (BIA, 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) Sałatka z brokuła i cukinii 130 g	Jogurt naturalny 150 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 533,8 Białko ogółem [g] 144,9 Tłuszcz [g] 81,5 Węglowodany ogółem [g] 322,8 Błonnik pokarmowy [g] 39,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31 suma cukrów prostych [g] 79,8 Sól [g] 4,6 Cholesterol [mg] 170,4 Sód [mg] 1 795,8
	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 (MIE) Pomidor 130 g	Mus owocowy 150 g	Zupa kalafiorowa z ryżem b/ml 350 ml (SEL) Filet z mirunyna parze 110 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszanej 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) Ogórek małosolny 130 g	jaja gotowane 60 g pieczywo żytnie 30 g (ŻYT)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 289,7 Białko ogółem [g] 128 Tłuszcz [g] 54,4 Węglowodany ogółem [g] 354,2 Błonnik pokarmowy [g] 70,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,1 suma cukrów prostych [g] 86,5 Sól [g] 6,8 Cholesterol [mg] 360,1 Sód [mg] 2 616,7

Jadłospisy w dniu 2025-10-10 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-10-10 piątek	Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (BIA) Sałata 10 g Owoc 130 g Kasza manna na mleku 250 ml (BIA, GLU) Szynka staropolska 60 g (MIĘ) herbata z cytryną b/c 250 ml Pomidor bs 130 g		Filet z miruny na parze 110 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku z oliwą 150 g Kompot owocowy 250 ml Zupa kalafiorowa z ryżem 350 ml (BIA, 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 bs 130 g Szynka włoska 60 g (MIĘ)	Sok owocowy 200 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 110,4 Białko ogółem [g] 123,8 Tłuszcz [g] 52,4 Węglowodany ogółem [g] 297,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,1 suma cukrów prostych [g] 64,4 Sól [g] 3 Cholesterol [mg] 121,5 Sód [mg] 1 102,1
	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (BIA) Sałata 10 g Owoc 130 g Kasza manna na mleku 250 ml (BIA, GLU) Szynka staropolska 60 g (MIĘ) herbata z cytryną b/c 250 ml Pomidor bs 130 g		Filet z miruny na parze 110 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku z oliwą 150 g Kompot owocowy 250 ml Zupa kalafiorowa z ryżem 300 ml (BIA, 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 bs 130 g Szynka włoska 60 g (MIĘ)	Sok owocowy 200 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 958,9 Białko ogółem [g] 122,8 Tłuszcz [g] 39 Węglowodany ogółem [g] 290,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,8 suma cukrów prostych [g] 63,3 Sól [g] 2,9 Cholesterol [mg] 121,5 Sód [mg] 1 032,3
	Dieta papkowata	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (BIA) Kasza manna na mleku 250 ml (BIA, GLU) Pasta z twarogu i szynki 110 g (BIA, MIĘ) pomidor bs rozdrobniony 130 g		Zupa kalafiorowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) filet z miruny na parze rozdrobniony 110 g (RYB) ziemniaki puree 180 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	Sok owocowy 200 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 393,6 Białko ogółem [g] 125,5 Tłuszcz [g] 74 Węglowodany ogółem [g] 318,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31 suma cukrów prostych [g] 80,2 Sól [g] 4,1 Cholesterol [mg] 160,6 Sód [mg] 1 225,9

Jadłospisy w dniu 2025-10-10 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-10-10 piątek	Dieta papkowata bez cukru	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Maso extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (BIA) Kasza manna na mleku 250 ml (BIA, GLU) Pasta z twarogu i szynki 110 g (BIA, MIĘ) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Serek naturalny 150 g (BIA)	Zupa kalafiorowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) filet z miruny na parze rozdrobniony 110 g (RYB) ziemniaki puree 180 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) Maso 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	Sok owocowy 200 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 492,6 Białko ogółem [g] 139,5 Tłuszcz [g] 77,5 Węglowodany ogółem [g] 321,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,1 suma cukrów prostych [g] 82,6 Sól [g] 4,2 Cholesterol [mg] 173,4 Sód [mg] 1 660,9
	Dieta płynna wzmocniona	zupa mleczna wzmocniona 500 ml (BIA, GLU, JAJ)		Zupa kalafiorowa z ryżem wzmocniona 500 ml (BIA, SEL) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (BIA, SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Sok owocowy 200 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 896,8 Białko ogółem [g] 66,9 Tłuszcz [g] 85,4 Węglowodany ogółem [g] 231 Błonnik pokarmowy [g] 31,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47,3 suma cukrów prostych [g] 75 Sól [g] 2 Cholesterol [mg] 433,2 Sód [mg] 349,5
	Dieta płynna wzmocniona bez cukru	zupa mleczna wzmocniona 500 ml (BIA, GLU, JAJ)	Serek naturalny 150 g (BIA)	Zupa kalafiorowa z ryżem wzmocniona 500 ml (BIA, SEL) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (BIA, SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Sok owocowy 200 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 995,8 Białko ogółem [g] 80,9 Tłuszcz [g] 88,9 Węglowodany ogółem [g] 233,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 49,4 suma cukrów prostych [g] 77,4 Sól [g] 2,1 Cholesterol [mg] 446 Sód [mg] 382,5

Jadłospisy w dniu 2025-10-10 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-10-10 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 Kawa zbożowa na mleku 250 ml (BIA) Kasza manna na mleku 250 ml (BIA, GLU) Ser żółty 60 g (BIA) Pomidor 130 g	Serek naturalny 150 g (BIA)	Zupa kalafiorowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Filet z miruny panierowany pieczony 110 g (GLU, JA J, RYB) Kompot owocowy 250 ml Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszonej 150 g Sos koperkowy 50 g (BIA, GLU, SEL)	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) Ogórek małosolny 130 g	jaja gotowane 60 g Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 424,2 Białko ogółem [g] 132,5 Tłuszcz [g] 71,6 Węglowodany ogółem [g] 332,6 Błonnik pokarmowy [g] 45,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,1 suma cukrów prostych [g] 75,2 Sól [g] 6,3 Cholesterol [mg] 375,1 Sód [mg] 2 540,3
	Dieta eliminacyjna bezglutenowa	Pieczywo bezglutenowe 100 g Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g Owoc 130 g Sok wielowarzywny 250 ml płatki ryżowe na mleku 250 ml (BIA) Ser żółty 60 g (BIA) Pomidor bs 130 g		Zupa kalafiorowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Filet z miruny na parze 110 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszonej 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) Ogórek małosolny 130 g	jaja gotowane 60 g Pieczywo bezglutenowe 30 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 233,5 Białko ogółem [g] 109,3 Tłuszcz [g] 108,1 Węglowodany ogółem [g] 230,7 Błonnik pokarmowy [g] 48,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25 suma cukrów prostych [g] 78,4 Sól [g] 4,7 Cholesterol [mg] 344,9 Sód [mg] 1 686,5
	Dieta niskobiałkowa	Bułka wrocławska 80 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g Owoc 130 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml Pasta wielowarzywna 110 g Pomidor bs 130 g		Zupa kalafiorowa z ryżem 300 ml (BIA, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Kompot owocowy 250 ml Warzywa gotowane 150 g Kotletjarski z kuskusem 80 g (GLU, JA J, SEL)	Bułka wrocławska 80 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta z marchewki 60 g Pomidor bs 130 g	Sok owocowy 200 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 623,4 Białko ogółem [g] 41,6 Tłuszcz [g] 44,7 Węglowodany ogółem [g] 281,7 Błonnik pokarmowy [g] 35,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,8 suma cukrów prostych [g] 67,5 Sól [g] 2,6 Cholesterol [mg] 218,4 Sód [mg] 941,4

Jadłospisy w dniu 2025-10-10 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

2025-10-10 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 Owoc 130 g Kasza manna na mleku 250 ml (BIA , GLU) Szyńska staropolska 60 g (MIĘ) Kawa zbożowa na mleku 250 ml (BIA) Pomidor bs 130 g	Serek naturalny 150 g (BIA)	Filet z miruny na parze 110 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku z oliwą 150 g Kompot owocowy 250 ml Zupa kalafiorowa z ryżem 350 ml (BIA , 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 Szyńska włoska 60 g (MIĘ) Pomidor bs 130 g	Sok owocowy 200 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 408,3 Białko ogółem [g] 147,4 Tłuszcz [g] 76 Węglowodany ogółem [g] 295 Błonnik pokarmowy [g] 27,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,6 suma cukrów prostych [g] 77,6 Sól [g] 3,4 Cholesterol [mg] 223,1 Sód [mg] 1 349,6
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 wielowarzywna 60 g Pomidor 130 g	Mus owocowy 150 g	Kotlet jarski z kuskusem 110 g (GLU , SEL) Kompot owocowy 250 ml Zupa kalafiorowa z ryżem b/ml 350 ml (SEL) Surówka z kapusty kiszanej 150 g Ziemniaki gotowane 180 g Sos koperkowy b/ml 50 g (GLU , SEL)	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta z marchewki 110 g Ogórek małosolny 130 g	Sok owocowy 200 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 137,1 Białko ogółem [g] 57,4 Tłuszcz [g] 45,9 Węglowodany ogółem [g] 406,3 Błonnik pokarmowy [g] 65,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,2 suma cukrów prostych [g] 108,7 Sól [g] 5,6 Cholesterol [mg] 272,4 Sód [mg] 2 132,1

Jadłospisy w dniu 2025-10-10 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-10-10 piątek	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) Kasza manna na mleku 250 ml (BIA, GLU) Pomidor 130 g Ser żółty 60 g (BIA)		Zupa kalafiorowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Filet z miruny panierowany pieczony 110 g (GLU, JA J, RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku z oliwą 150 g Kompot owocowy 250 ml	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) Ogórek małosolny 130 g	pieczywo żytnie 30 g (ZYT) jaja gotowane 60 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 304,5 Białko ogółem [g] 114,7 Tłuszcz [g] 79,3 Węglowodany ogółem [g] 302,9 Błonnik pokarmowy [g] 44,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,3 suma cukrów prostych [g] 64 Sól [g] 4,7 Cholesterol [mg] 359,7 Sód [mg] 1 882,9
	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 Kasza manna na mleku 250 ml (BIA, GLU) Szyńka staropolska 60 g (MIĘ) Pomidor bs 130 g		Zupa kalafiorowa z ryżem 300 ml (BIA, SEL) Ziemniaki gotowane 150 g Warzywa po grecku 150 g Kompot owocowy 250 ml Filet z miruny na parze 110 g (RYB)	Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Szyńka włoska 60 g (MIĘ) Pomidor bs 130 g	Sok owocowy 200 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 602,7 Białko ogółem [g] 115,7 Tłuszcz [g] 30,9 Węglowodany ogółem [g] 225,3 Błonnik pokarmowy [g] 25,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,7 suma cukrów prostych [g] 56,6 Sól [g] 2,4 Cholesterol [mg] 118,8 Sód [mg] 793,5
	Dieta papkowata bezmleczna	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g Owoc 130 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sok wielowarzynny 250 ml Pasta wielowarzynna 60 g pomidor bs rozdrobniony 130 g		Zupa kalafiorowa z ryżem b/ml 350 ml (SEL) filet z miruny na parze rozdrobniony 110 g (RYB) ziemniaki puree 180 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 roślinna 15 g sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Paprykarz domowy 110 g (RYB) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Sok owocowy 200 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 235,2 Białko ogółem [g] 102,4 Tłuszcz [g] 60,8 Węglowodany ogółem [g] 341,2 Błonnik pokarmowy [g] 48,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,8 suma cukrów prostych [g] 85 Sól [g] 4,3 Cholesterol [mg] 93,7 Sód [mg] 1 237,9

Jadłospisy w dniu 2025-10-10 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-10-10 piątek	Dieta papkowata bogatobiałkowa		Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Maso extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (BIA) Kasza manna na mleku 250 ml (BIA, GLU) Pasta z twarogu i szynki 110 g (BIA, MIĘ) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Serek naturalny 150 g (BIA)	Zupa kalafiorowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) filet z miruny na parze rozdrobniony 110 g (RYB) ziemniaki puree 180 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) Maso 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	Sok owocowy 200 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 492,6 Białko ogółem [g] 139,5 Tłuszcz [g] 77,5 Węglowodany ogółem [g] 321,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,1 suma cukrów prostych [g] 82,6 Sól [g] 4,2 Cholesterol [mg] 173,4 Sód [mg] 1 258,9
	Dieta płynna wzmocniona beztłuszczna		zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (SEL)		Zupa kalafiorowa z ryżem b/ml wzmocniona 500 ml (SEL) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Sok owocowy 200 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 578,6 Białko ogółem [g] 57,7 Tłuszcz [g] 57,4 Węglowodany ogółem [g] 232,2 Błonnik pokarmowy [g] 49,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,2 suma cukrów prostych [g] 59 Sól [g] 1,8 Cholesterol [mg] 29,1 Sód [mg] 289,4
	Dieta płynna wzmocniona bogatobiałkowa		zupa mleczna wzmocniona 500 ml (BIA, GLU, JAJ)	Serek naturalny 150 g (BIA)	Zupa kalafiorowa z ryżem wzmocniona 500 ml (BIA, SEL) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa 500 ml (BIA, SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Sok owocowy 200 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 995,8 Białko ogółem [g] 80,9 Tłuszcz [g] 88,9 Węglowodany ogółem [g] 233,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 49,4 suma cukrów prostych [g] 77,4 Sól [g] 2,1 Cholesterol [mg] 446 Sód [mg] 382,5