

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-10-11 sobota	Dieta podstawowa		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) Płatki owsiane na mleku 250 ml (BIA, GLU) Ogórek świeży 130 g wędlina kaliska 60 g (BIA, GLU, JAJ, MIE, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, ZIA)		Zupa kapuśniak z ziemniakami 350 ml (SEL) Makaron gotowany 180 g (GLU) Brokuł gotowany 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos boloński 150 g (GLU, MIE)	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 Kiełbasa gotwana 120 g Pomidor 130 g sos tzatzyki 30 g (BIA)	Pieczywo pszenne 30 g (GLU) Jajko gotowane 1 szt (JAJ)	Wartość energetyczna [kcal] 2 350,2 Białko ogółem [g] 127,4 Tłuszcz [g] 86,5 Węglowodany ogółem [g] 282,2 Błonnik pokarmowy [g] 34,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,2 suma cukrów prostych [g] 59,3 Sól [g] 6,2 Cholesterol [mg] 592,9 Sód [mg] 1 763,4
	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) wędlina kaliska 60 g (BIA, GLU, JAJ, MIE, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, ZIA) Ogórek świeży 130 g	Sok owocowy 150 g	Zupa kapuśniak z ziemniakami 350 ml (SEL) Sos boloński 150 g (GLU, MIE) Makaron razowy gotowany 180 g Brokuł gotowany 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 Kiełbasa gotwana 120 g Pomidor 130 g sos tzatzyki 30 g (BIA)	pieczywo żytnie 30 g (ŻYT) Jajko gotowane 1 szt (JAJ)	Wartość energetyczna [kcal] 2 308,8 Białko ogółem [g] 122,9 Tłuszcz [g] 85,7 Węglowodany ogółem [g] 280,9 Błonnik pokarmowy [g] 40,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,4 suma cukrów prostych [g] 63,8 Sól [g] 6,1 Cholesterol [mg] 559,5 Sód [mg] 1 741,5
	Dieta łatwostrawna		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 owsiane na mleku 250 ml (BIA, GLU) Pomidor bs 130 g wędlina kaliska 60 g (BIA, GLU, JAJ, MIE, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, ZIA)		Zupa ziemniaczana 300 g (BIA, SEL) Makaron gotowany 180 g (GLU) Brokuł gotowany 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos boloński 150 g (GLU, MIE)	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Kiełbasa gotwana 120 g Pomidor bs 130 g sos tzatzyki 30 g (BIA)	Pieczywo pszenne 30 g (GLU) Jajko gotowane 1 szt (JAJ)	Wartość energetyczna [kcal] 2 450,7 Białko ogółem [g] 133,8 Tłuszcz [g] 90,3 Węglowodany ogółem [g] 288,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,6 suma cukrów prostych [g] 54,9 Sól [g] 5,6 Cholesterol [mg] 617,7 Sód [mg] 1 450

Jadłospisy w dniu 2025-10-11 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-10-11 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 (MIĘ) Pomidor bs 130 g		Zupa ziemniaczana b/zab 350 g (SEL) Makaron gotowany 180 g (GLU) Brokuł gotowany 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos boloński 150 g (GLU, MIĘ)	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] [kcal] 2 192,6 Białko ogółem [g] 121,3 Tłuszcz [g] 79 Węglowodany ogółem [g] 263,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,9 suma cukrów prostych [g] 38,4 Sól [g] 4,7 Cholesterol [mg] 584,7 Sód [mg] 1 348,6
	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 owsiane na mleku 250 ml (BIA, GLU) Pomidor bs 130 g wędlina kaliska 60 g (BIA, GLU, JAJ, MIĘ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, ZIA)	Serek naturalny 150 g (BIA)	Zupa ziemniaczana 350 g (BIA, SEL) Sos boloński 150 g (GLU, MIĘ) Makaron gotowany 180 g (GLU) Brokuł gotowany 150 g Kompot owocowy 250 ml	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Kiełbasa gotwana 120 g Pomidor bs 130 g sos tzatziki 30 g (BIA)	Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 492,9 Białko ogółem [g] 144,1 Tłuszcz [g] 91,5 Węglowodany ogółem [g] 286 Błonnik pokarmowy [g] 26,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,1 suma cukrów prostych [g] 57,6 Sól [g] 5,6 Cholesterol [mg] 616,5 Sód [mg] 1 542,6
	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 (MIĘ) Ogórek świeży 130 g	Sok owocowy 150 g	Zupa ziemniaczana b/zab 350 g (SEL) Makaron razowy gotowany 180 g Brokuł gotowany 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos boloński 150 g (GLU, MIĘ)	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] [kcal] 2 196,5 Białko ogółem [g] 117,9 Tłuszcz [g] 78,8 Węglowodany ogółem [g] 274,6 Błonnik pokarmowy [g] 40,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,5 suma cukrów prostych [g] 53,1 Sól [g] 4,8 Cholesterol [mg] 559,9 Sód [mg] 1 417,1

Jadłospisy w dniu 2025-10-11 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-10-11 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 owsiane na mleku 250 ml (BIA, GLU) 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		Sos boloński 150 g (GLU, MIĘ) Makaron gotowany 180 g (GLU) Brokuł gotowany 150 g Kompot owocowy 250 ml Zupa ziemniaczana 300 g (BIA, 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 kiełbasa krakowska 60 g (MIĘ)	Ser biały 60 g (BIA) Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 1 966,3 Białko ogółem [g] 113,3 Tłuszcz [g] 53,7 Węglowodany ogółem [g] 270,2 Błonnik pokarmowy [g] 23,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,2 suma cukrów prostych [g] 45,5 Sól [g] 4,7 Cholesterol [mg] 180,8 Sód [mg] 1 206,4
	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (BIA) Sałata 10 g Owoc 130 g Płatki owsiane na mleku 250 ml (BIA, GLU) 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		Sos boloński 150 g (GLU, MIĘ) Makaron gotowany 180 g (GLU) Brokuł gotowany 150 g Kompot owocowy 250 ml Zupa grysikowa 300 ml (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 kiełbasa krakowska 40 g (MIĘ) Pomidor bs 130 g	Ser biały 60 g (BIA) Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 1 950,4 Białko ogółem [g] 109,3 Tłuszcz [g] 51,1 Węglowodany ogółem [g] 276,7 Błonnik pokarmowy [g] 24,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,8 suma cukrów prostych [g] 46,8 Sól [g] 4,8 Cholesterol [mg] 177,4 Sód [mg] 1 196,3
	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 owsiane na mleku 250 ml (BIA, GLU) twarożek z koperkiem 110 g (BIA) pomidor bs rozdrobniony 130 g		zupa ziemniaczana zmiksowana 350 g (BIA, SEL) Sos boloński 150 g (GLU, MIĘ) ziemniaki puree 180 g brokuł gotowany rozdrobniony 150 g Kompot owocowy 250 ml	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Kiełbasa gotowana rozdrobniona 120 g pomidor bs rozdrobniony 130 g sos tzatziki 30 g (BIA)	pasta z jajka z natką pietruszki 60 g (BIA, JAJ, GOR) Bułka wrocławska rozdrobniona 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 2 674,5 Białko ogółem [g] 152,6 Tłuszcz [g] 99,7 Węglowodany ogółem [g] 304,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,5 suma cukrów prostych [g] 66,3 Sól [g] 5,8 Cholesterol [mg] 559,6 Sód [mg] 1 912,2

2025-10-11 sobota

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
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) Sos boloński 150 g (GLU, ME) ziemniaki puree 180 g brokuł gotowany rozdrobniony 150 g Kompot owocowy 250 ml	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Kiełbasa gotowana rozdrobniona 120 g pomidor bs rozdrobniony 130 g sos tzatzyki 30 g (BIA)	pasta z jajka z natką pietruszki 60 g (BIA, JAJ, GOR) Bułka wrocławska rozdrobniona 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 2 683,7 Białko ogółem [g] 152,4 Tłuszcz [g] 99,6 Węglowodany ogółem [g] 306,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36 suma cukrów prostych [g] 70,1 Sól [g] 5,7 Cholesterol [mg] 551 Sód [mg] 2 267,3
	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

2025-10-11 sobota

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
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) Płatki owsiane na mleku 250 ml (BIA, GLU) twarożek z koperkiem 110 g (BIA) Ogórek świeży 130 g	Sok owocowy 150 g	Zupa kapuśniak z ziemniakami 350 ml (SEL) Makaron gotowany 180 g (GLU) Kompot owocowy 250 ml Brokuł gotowany 150 g Sos jarski z cukinią, ciecierzycą i pomidorami 150 g (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 kiełbasa wege 120 g Pomidor 130 g	Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 2 123,2 Białko ogółem [g] 97 Tłuszcz [g] 60,3 Węglowodany ogółem [g] 319,9 Blonnik pokarmowy [g] 44,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,2 suma cukrów prostych [g] 84,1 Sól [g] 4,5 Cholesterol [mg] 520,1 Sód [mg] 1 792,3
	Dieta eliminacyjna bezglutenowa	Pieczywo bezglutenowe 100 g Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g Owoc 130 g Sok wielowarzywny 250 ml Płatki jaglane na mleku 250 ml (BIA) Filet kruchy 60 g (MIE) Pomidor bs 130 g		Zupa kapuśniak z ziemniakami 350 ml (SEL) Sos boloński b/glut 150 g (MIE) Ziemniaki gotowane 180 g Brokuł gotowany 150 g Kompot owocowy 250 ml	Pieczywo bezglutenowe 100 g Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Kiełbasa gotowana 120 g Pomidor 130 g sos tzatziki 30 g (BIA)	Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Pieczywo bezglutenowe 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 097,9 Białko ogółem [g] 115,7 Tłuszcz [g] 125,2 Węglowodany ogółem [g] 143,9 Blonnik pokarmowy [g] 25,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,7 suma cukrów prostych [g] 53,7 Sól [g] 3,2 Cholesterol [mg] 584,3 Sód [mg] 7 02,3
	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 Humus 60 g Pomidor bs 130 g		Zupa grysikowa 300 ml (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 150 g Kompot owocowy 250 ml Brokuł gotowany 150 g Sos jarski z cukinią, ciecierzycą i pomidorami 150 g (SEL)	Bułka wrocławska 80 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta z pieczoną dynią 60 g (BIA) Pomidor bs 130 g	Sok wielowarzywny 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] 1 358,8 Białko ogółem [g] 40,9 Tłuszcz [g] 36,4 Węglowodany ogółem [g] 233,6 Blonnik pokarmowy [g] 32,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,1 suma cukrów prostych [g] 51 Sól [g] 1,9 Cholesterol [mg] 76,4 Sód [mg] 825

Jadłospisy w dniu 2025-10-11 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

2025-10-11 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	Sos boloński 150 g (GLU, MIE) Makaron gotowany 180 g (GLU) Brokuł gotowany 150 g Kompot owocowy 250 ml Zupa ziemniaczana 350 g (BIA, SEL)	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml kiełbasa krakowska 60 g (MIE) Pomidor bs 130 g	Ser biały 60 g (BIA) Bułka wrocławska 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 2 320 Białko ogółem [g] 123,7 Tłuszcz [g] 76,6 Węglowodany ogółem [g] 296,4 Błonnik pokarmowy [g] 23,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,5 suma cukrów prostych [g] 67,9 Sól [g] 5 Cholesterol [mg] 253,9 Sód [mg] 1 321,8
	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 Ogórek świeży 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) Brokuł gotowany 150 g Makaron gotowany 180 g (GLU)	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml kiełbasa wege 120 g Pomidor 130 g	Sok wielowarzywny 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] 1 787,5 Białko ogółem [g] 58,6 Tłuszcz [g] 43,3 Węglowodany ogółem [g] 312,4 Błonnik pokarmowy [g] 43,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,5 suma cukrów prostych [g] 74,5 Sól [g] 3,2 Cholesterol [mg] 112,8 Sód [mg] 1 298,1

Jadłospisy w dniu 2025-10-11 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

2025-10-11 sobota

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
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) Ogórek świeży 130 g wędlina kaliska 60 g (BIA, GLU, JAJ, MIĘ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, ZIA)		Zupa kapuśniak z ziemniakami 350 ml (SEL) Makaron razowy gotowany 200 g Brokuł gotowany 180 g Kompot owocowy 250 ml Sos boloński 150 g (GLU, MIĘ)	pieczywo żytnie 100 g (ZYT) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Kiełbasa gotowana 120 g Pomidor 130 g sos tzatziki 30 g (BIA)	pieczywo żytnie 50 g (ZYT) Jajko gotowane 1 szt (JAJ)	Wartość energetyczna [kcal] 2 468,8 Białko ogółem [g] 129 Tłuszcz [g] 88,2 Węglowodany ogółem [g] 311,8 Błonnik pokarmowy [g] 45,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,5 suma cukrów prostych [g] 62,4 Sól [g] 6,5 Cholesterol [mg] 569,8 Sód [mg] 1 893,3
	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 owsiane na mleku 250 ml (BIA, GLU) wędlina kaliska 60 g (BIA, GLU, JAJ, MIĘ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, ZIA) Pomidor bs 130 g		Zupa ziemniaczana 300 g (BIA, SEL) Sos boloński 150 g (GLU, MIĘ) Brokuł gotowany 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 kiełbasa krakowska 40 g (MIĘ) Pomidor bs 130 g	Jogurtowocowy 150 ml (BIA)	Wartość energetyczna [kcal] 1 540,9 Białko ogółem [g] 92,1 Tłuszcz [g] 40,1 Węglowodany ogółem [g] 208,7 Błonnik pokarmowy [g] 24,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,2 suma cukrów prostych [g] 43,8 Sól [g] 3,9 Cholesterol [mg] 145,8 Sód [mg] 855,3
	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 (MIĘ) pomidor bs rozdrobniony 130 g		zupa ziemniaczana zmięksowana b/ml 350 g (SEL) Sos boloński 150 g (GLU, MIĘ) ziemniaki puree 180 g brokuł gotowany rozdrobniony 150 g Kompot owocowy 250 ml	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Kiełbasa gotowana rozdrobniona 120 g pomidor bs rozdrobniony 130 g	jajko gotowane rozdrobnione 1 szt (JAJ) bułka wrocławska rozdrobniona 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 2 346,1 Białko ogółem [g] 129,3 Tłuszcz [g] 88,1 Węglowodany ogółem [g] 273,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,4 suma cukrów prostych [g] 45,2 Sól [g] 4,6 Cholesterol [mg] 580,3 Sód [mg] 907,3

Jadłospisy w dniu 2025-10-11 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-10-11 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 owsiane na mleku 250 ml (BIA, GLU) twarożek z koperkiem 110 g (BIA) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Sok owocowy 150 g	zupa ziemniaczana zmiksowana 350 g (BIA, SEL) Sos boloński 150 g (GLU, ME) ziemniaki puree 180 g brokuł gotowany rozdrobniony 150 g Kompot owocowy 250 ml	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Kielbasa gotowana rozdrobniona 120 g pomidor bs rozdrobniony 130 g sos tzatzyki 30 g (BIA)	pasta z jajka z natką pietruszki 60 g (BIA, JAJ, GOR) Bułka wrocławska rozdrobniona 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 2 715,5 Białko ogółem [g] 152,7 Tłuszcz [g] 99,8 Węglowodany ogółem [g] 314,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,5 suma cukrów prostych [g] 75,5 Sól [g] 5,8 Cholesterol [mg] 559,6 Sód [mg] 1 914,2
	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)	Sok owocowy 150 g	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] 1 926,3 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