

Jadłospisy w dniu 2025-10-12 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-10-12 niedziela	Dieta podstawowa		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) Jogurt naturalny 150 g (BIA) Ogórki kiszone 130 g Twaróg chudy 110 g (BIA) Miód naturalny 25 g		Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Kotlet mielony pieczony 110 g (GLU, MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z selera i jabłka 150 g (SEL) Kompot owocowy 250 ml Sos jasny 50 g (BIA, GLU)	Pieczywo pszenne 60 g (GLU) pieczywo żytnie 40 g (ŻYT) Masło extra 82% 15 g (BIA) Rukola 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta z ciecierzycy 110 g Papryka 130 g	Pieczywo pszenne 30 g (GLU) Ser żółty 30 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] 2 355,8 Białko ogółem [g] 116 Tłuszcz [g] 68 Węglowodany ogółem [g] 348,5 Błonnik pokarmowy [g] 48,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30 suma cukrów prostych [g] 64,7 Sól [g] 4 Cholesterol [mg] 229,6 Sód [mg] 1 624,2
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g Owoc 130 g Kakao na mleku 250 ml (BIA) Jogurt naturalny 150 g (BIA) Pasta z twarogu i szynki 110 g (BIA, MIĘ) Ogórki kiszone 130 g	Mus warzywny 150 g	Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Kotlet mielony pieczony 110 g (GLU, MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z selera i jabłka 150 g (SEL) Kompot owocowy 250 ml Sos jasny 50 g (BIA, GLU)	pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Masło extra 82% 15 g (BIA) Rukola 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta z ciecierzycy 110 g Papryka 130 g	pieczywo żytnie 30 g (ŻYT) Ser żółty 30 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] 2 236,1 Białko ogółem [g] 109,3 Tłuszcz [g] 72,1 Węglowodany ogółem [g] 320,4 Błonnik pokarmowy [g] 58 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,2 suma cukrów prostych [g] 72 Sól [g] 4,1 Cholesterol [mg] 242,4 Sód [mg] 1 651,2
	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) Jogurt naturalny 150 g (BIA) Pomidor bs 130 g Pasta z twarogu i szynki 110 g (BIA, MIĘ)		Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Kotlet mielony pieczony 110 g (GLU, MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Marchewka gotowana 150 g (BIA, GLU) Kompot owocowy 250 ml Sos jasny 50 g (BIA, GLU)	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Rukola 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Polędwica sopocka 60 g (MIĘ) Pasta warzywna z marchewką i pietruszką 130 g	Pieczywo pszenne 30 g (GLU) Ser biały 60 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] 2 426,5 Białko ogółem [g] 132,1 Tłuszcz [g] 77,2 Węglowodany ogółem [g] 332,7 Błonnik pokarmowy [g] 53,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,6 suma cukrów prostych [g] 73,2 Sól [g] 7,3 Cholesterol [mg] 293,3 Sód [mg] 2 888,1

Jadłospisy w dniu 2025-10-12 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

2025-10-12 niedziela

		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 w siatce 60 g (MIE) Pomidor bs 130 g		Zupa pomidorowa z ryżem b/zabielania 350 ml (SEL) Kotletmielony pieczony 110 g (GLU, MIE) Ziemniaki gotowane 180 g Marchewka gotowana 150 g (BIA, GLU) Kompot owocowy 250 ml Sos jasnyb/m 50 g (GLU)	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Rukola 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Polędwica sopocka 60 g (MIE) Pasta warzywna z marchewką i pieruszką 130 g	Kisiel z jabłkiem 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 090 Białko ogółem [g] 101 Tłuszcz [g] 64,6 Węglowodany ogółem [g] 299,4 Błonnik pokarmowy [g] 49,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,3 suma cukrów prostych [g] 70,9 Sól [g] 8,3 Cholesterol [mg] 248,6 Sód [mg] 2 612
Dieta bogatobiałkowa		Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g Mus owocowy 130 g Kakao na mleku 250 ml (BIA) Jogurt naturalny 150 g (BIA) Pomidor bs 130 g Pasta ztwarogu i szynki 110 g (BIA, MIE)	Serek homogenizowany 150 g (BIA)	Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Kotletmielony pieczony 110 g (GLU, MIE) Ziemniaki gotowane 180 g Marchewka gotowana 150 g (BIA, GLU) Kompot owocowy 250 ml Sos jasny 50 g (BIA, GLU)	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Rukola 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Polędwica sopocka 60 g (MIE) Pasta warzywna z marchewką i pieruszką 130 g	Ser biały 60 g (BIA) Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 2 564,4 Białko ogółem [g] 145 Tłuszcz [g] 88,4 Węglowodany ogółem [g] 328,3 Błonnik pokarmowy [g] 52 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,6 suma cukrów prostych [g] 64,4 Sól [g] 7,5 Cholesterol [mg] 293,3 Sód [mg] 2 886,2
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów bezmleczna		pieczywo żytnie 100 g (ZYT) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g Owoc 130 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml Szynka w siatce 60 g (MIE) Ogórki kiszone 130 g	Mus warzywny 150 g	Zupa pomidorowa z ryżem b/zabielania 350 ml (SEL) Kotletmielony pieczony 110 g (GLU, MIE) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z selera i jabłka 150 g (SEL) Kompot owocowy 250 ml Sos jasnyb/m 50 g (GLU)	pieczywo żytnie 100 g (ZYT) Margaryna roślinna 15 g Rukola 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta z ciecierzycy 110 g Papryka 130 g	Kisiel z jabłkiem 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] 1 922,8 Białko ogółem [g] 85,3 Tłuszcz [g] 57,5 Węglowodany ogółem [g] 290 Błonnik pokarmowy [g] 52,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,6 suma cukrów prostych [g] 71,4 Sól [g] 5,3 Cholesterol [mg] 207,9 Sód [mg] 1 394,6

Jadłospisy w dniu 2025-10-12 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

2025-10-12 niedziela

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-10-12 niedziela	Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (BIA) Sałata 10 g Mus owocowy 130 g Jogurt naturalny 150 g (BIA) Pasta z twarogu i szynki 110 g (BIA, MIE) herbata z cytryną b/c 250 ml Pomidor bs 130 g		Kotlet mielony got.na parze 110 g (MIE) Ziemniaki gotowane 180 g Marchewka gotowana 150 g Kompot owocowy 250 ml Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Sos jasny 50 g (BIA, GLU)	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (BIA) Rukola 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta warzywna z marchewką i pieruszką 130 g Polędwica 60 g (MIE)	Kisiel z jabłkiem 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] 1 940,5 Białko ogółem [g] 105,3 Tłuszcz [g] 47,6 Węglowodany ogółem [g] 292,1 Błonnik pokarmowy [g] 40,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,1 suma cukrów prostych [g] 66,8 Sól [g] 6,4 Cholesterol [mg] 182,9 Sód [mg] 2 554,2
	Dieta łatwstrawna z ograniczeniem tłuszczu	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (BIA) Sałata 10 g Mus owocowy 130 g Jogurt naturalny 150 g (BIA) Pasta z twarogu i szynki 110 g (BIA, MIE) herbata z cytryną b/c 250 ml Pomidor bs 130 g		Kotlet mielony got.na parze 90 g (MIE) Ziemniaki gotowane 180 g Marchewka gotowana 150 g Kompot owocowy 250 ml Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (BIA, SEL) Sos jasny 50 g (BIA, GLU)	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (BIA) Rukola 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta warzywna z marchewką i pieruszką 130 g Polędwica 40 g (MIE)	Kisiel z jabłkiem 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] 1 879,5 Białko ogółem [g] 95,1 Tłuszcz [g] 46,6 Węglowodany ogółem [g] 288,9 Błonnik pokarmowy [g] 40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,3 suma cukrów prostych [g] 66,1 Sól [g] 5,5 Cholesterol [mg] 164,4 Sód [mg] 2 207
	Dieta papkowata	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) sałata rozdrobniona 10 g Mus owocowy 130 g Kakao na mleku 250 ml (BIA) Jogurt naturalny 150 g (BIA) Pasta z twarogu i szynki 110 g (BIA, MIE) Pomidor rozdrobniony 130 g		Zupa pomidorowa z ryżem zmiksowana 350 ml (BIA, SEL) kotlet mielony rozdrobniony 110 g (MIE) ziemniaki puree 180 g marchewka gotowana rozdrobniona 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos jasny 50 g (BIA, GLU)	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Rukola 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml polędwica 60 g (MIE) Pasta warzywna z marchewką i pieruszką 130 g	Twarożek 60 g (BIA) Bułka wrocławska rozdrobniona 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 2 514,2 Białko ogółem [g] 142,5 Tłuszcz [g] 81,4 Węglowodany ogółem [g] 334,2 Błonnik pokarmowy [g] 52,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,1 suma cukrów prostych [g] 74,5 Sól [g] 7,1 Cholesterol [mg] 297,9 Sód [mg] 2 402,6

Jadłospisy w dniu 2025-10-12 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

2025-10-12 niedziela

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-10-12 niedziela	Dieta papkowata bez cukru	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) sałata rozdrobniona 10 g Mus owocowy 130 g Kakao na mleku 250 ml (BIA) Jogurt naturalny 150 g (BIA) Pasta z twarogu i szynki 110 g (BIA, MIE) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Mus warzywny 150 g	Zupa pomidorowa z ryżem zmiksowana 350 ml (BIA, SEL) kotlet mielony rozdrobniony 110 g (MIE) ziemniaki puree 180 g marchewka gotowana rozdrobniona 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos jasny 50 g (BIA, GLU)	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Rukola 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml polędwica sopocka mielona 60 g (MIE) Pasta warzywna z marchewką i pietruszką 130 g	Twarożek 60 g (BIA) Bułka wrocławska rozdrobniona 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 2 517,2 Białko ogółem [g] 141 Tłuszcz [g] 81,3 Węglowodany ogółem [g] 335,9 Błonnik pokarmowy [g] 51,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38 suma cukrów prostych [g] 76,9 Sól [g] 7,1 Cholesterol [mg] 297,9 Sód [mg] 2 816,6
	Dieta płynna wzmocniona	zupa mleczna wzmocniona 500 ml (BIA, GLU, JAJ)		zupa pomidorowa z ryżem wzmocniona 500 ml (SEL) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (BIA, SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Kisiel z jabłkiem 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] 1 693,8 Białko ogółem [g] 69,2 Tłuszcz [g] 77,8 Węglowodany ogółem [g] 194,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,9 suma cukrów prostych [g] 69,3 Sól [g] 2,2 Cholesterol [mg] 481,8 Sód [mg] 580,6
	Dieta płynna wzmocniona bez cukru	zupa mleczna wzmocniona 500 ml (BIA, GLU, JAJ)	Mus warzywny 150 g	zupa pomidorowa z ryżem wzmocniona 500 ml (SEL) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (BIA, SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Kisiel z jabłkiem 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] 1 733,8 Białko ogółem [g] 69,5 Tłuszcz [g] 78,1 Węglowodany ogółem [g] 204,5 Błonnik pokarmowy [g] 32,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,9 suma cukrów prostych [g] 77,1 Sól [g] 2,2 Cholesterol [mg] 481,8 Sód [mg] 582,2

Jadłospisy w dniu 2025-10-12 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

2025-10-12 niedziela

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
Dieta eliminacyjna wegetariańska		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 Kakao na mleku 250 ml (<i>BIA</i>) Jogurt naturalny 150 g (<i>BIA</i>) Twaróg chudy 110 g (<i>BIA</i>) Ogórki kiszzone 130 g Miód naturalny 25 g	Mus warzywny 150 g	Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (<i>BIA, SEL</i>) Kotlet jajeczny 100 g (<i>GLU, JA J</i>) Kompot owocowy 250 ml Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z selera i jabłka 150 g (<i>SEL</i>) Sos jasny 50 g (<i>BIA, GLU</i>)	Pieczywo pszenne 60 g (<i>GLU</i>) pieczywo żytnie 40 g (<i>ŻYT</i>) Masło extra 82% 15 g (<i>BIA</i>) Rukola 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta z ciecierzycy 110 g Papryka 130 g	Ser żółty 30 g (<i>BIA</i>) Pieczywo pszenne 30 g (<i>GLU</i>)	Wartość energetyczna [kcal] 2 339,1 Białko ogółem [g] 96,6 Tłuszcz [g] 64,2 Węglowodany ogółem [g] 373,5 Błonnik pokarmowy [g] 51,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,6 suma cukrów prostych [g] 72,5 Sól [g] 4,3 Cholesterol [mg] 488,9 Sód [mg] 1 761,7
	Dieta eliminacyjna bezglutenowa	Pieczywo bezglutenowe 100 g Masło extra 82% 15 g (<i>BIA</i>) Sałata 10 g Owoc 130 g Sok wielowarzywny 250 ml Jogurt naturalny 150 g (<i>BIA</i>) Twaróg chudy 110 g (<i>BIA</i>) Pomidor bs 130 g Miód naturalny 25 g		Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (<i>BIA, SEL</i>) Kotlet mielony b/glutenu 110 g (<i>MIE</i>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z selera i jabłka 150 g (<i>SEL</i>) Kompot owocowy 250 ml Sos jasny b/g 50 g	Pieczywo bezglutenowe 100 g Masło extra 82% 15 g (<i>BIA</i>) Rukola 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta z ciecierzycy 110 g Papryka 130 g	Ser żółty 30 g (<i>BIA</i>) Pieczywo bezglutenowe 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 1 964,3 Białko ogółem [g] 82,3 Tłuszcz [g] 97,1 Węglowodany ogółem [g] 208,5 Błonnik pokarmowy [g] 31,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,7 suma cukrów prostych [g] 62,4 Sól [g] 1,2 Cholesterol [mg] 176,1 Sód [mg] 482,2
	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 Pasta z marchewki 110 g Pomidor bs 130 g		Zupa pomidorowa z ryżem b/zabielania 300 ml (<i>SEL</i>) Kotlet warzywny 110 g (<i>GLU</i>) Kompot owocowy 250 ml Marchewka gotowana 150 g (<i>BIA, GLU</i>) Ziemniaki gotowane 150 g	Bułka wrocławska 80 g (<i>GLU</i>) Masło extra 82% 15 g (<i>BIA</i>) Rukola 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta warzywna z marchewką i pieruszką 60 g Pomidor bs 130 g	Kisiel z jabłkiem 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] 1 542,7 Białko ogółem [g] 39,4 Tłuszcz [g] 43,1 Węglowodany ogółem [g] 277,2 Błonnik pokarmowy [g] 54,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,6 suma cukrów prostych [g] 92,8 Sól [g] 3,7 Cholesterol [mg] 95,7 Sód [mg] 1 374,4

Jadłospisy w dniu 2025-10-12 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

2025-10-12 niedziela

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-10-12 niedziela	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 130 g Jogurt naturalny 150 g (BIA) Pasta z twarogu i szynki 110 g (BIA, MIE) Kakao na mleku 250 ml (BIA) Pomidor bs 130 g	Mus warzywny 150 g	Kotlet mielony got.na parze 110 g (MIE) Ziemniaki gotowane 180 g Marchewka gotowana 150 g (BIA, GLU) Kompot owocowy 250 ml Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Sos jasny 50 g (BIA, GLU)	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Rukola 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Polędwica sopocka 60 g (MIE) Pasta warzywna z marchewką i pieruszką 130 g	Kisiel z jabłkiem 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 349 Białko ogółem [g] 119,8 Tłuszcz [g] 79,4 Węglowodany ogółem [g] 318,3 Błonnik pokarmowy [g] 49,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,3 suma cukrów prostych [g] 79,1 Sól [g] 6,6 Cholesterol [mg] 283,1 Sód [mg] 2 620,1
	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 60 g Ogórki kiszone 130 g	Mus warzywny 150 g	Kotlet warzywny 110 g (GLU) Kompot owocowy 250 ml Zupa pomidorowa z ryżem b/zabielania 350 ml (SEL) Surówka z selera i jabłka 150 g (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Sos jasny b/m 50 g (GLU)	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Rukola 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta z ciecierzycy 110 g Papryka 130 g	Kisiel z jabłkiem 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 875,8 Białko ogółem [g] 50,9 Tłuszcz [g] 47,8 Węglowodany ogółem [g] 337,1 Błonnik pokarmowy [g] 56 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,2 suma cukrów prostych [g] 98,7 Sól [g] 3,6 Cholesterol [mg] 107,2 Sód [mg] 1 477,8

Jadłospisy w dniu 2025-10-12 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

2025-10-12 niedziela

		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 Kakao na mleku 250 ml (BIA) Jogurt naturalny 150 g (BIA) Ogórki kiszzone 130 g Twaróg chudy 110 g (BIA) Miód naturalny 25 g		Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Kotlet mielony pieczony 110 g (GLU, MIE) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z selera i jabłka 150 g (SEL) Kompot owocowy 250 ml Sos jasny 50 g (BIA, GLU)	pieczywo żytnie 100 g (ZYT) Masło extra 82% 15 g (BIA) Rukola 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta z ciecierzycy 110 g Papryka 130 g	pieczywo żytnie 30 g (ZYT) Ser żółty 30 g (BIA)	Wartość energetyczna [kcal] 2 315,3 Białko ogółem [g] 114,4 Tłuszcz [g] 68,2 Węglowodany ogółem [g] 343,1 Błonnik pokarmowy [g] 56,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30 suma cukrów prostych [g] 65,6 Sól [g] 4,2 Cholesterol [mg] 229,6 Sód [mg] 1 658,7
	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 Jogurt naturalny 150 g (BIA) Pasta z twarogu i szynki 90 g (BIA, MIE) Pomidor bs 130 g		Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (BIA, SEL) Kotlet mielony pieczony 110 g (MIE) Marchewka gotowana b/m 150 g (GLU) Kompot owocowy 250 ml Ziemniaki gotowane 150 g	Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (BIA) Rukola 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Polędwica sopočka 40 g (MIE) Pasta warzywna z marchewką i pieruszką 130 g	Kisiel z jabłkiem 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] 1 590,6 Białko ogółem [g] 85,9 Tłuszcz [g] 34,3 Węglowodany ogółem [g] 254,8 Błonnik pokarmowy [g] 43 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,4 suma cukrów prostych [g] 72,9 Sól [g] 5 Cholesterol [mg] 146,3 Sód [mg] 2 021,4
	Dieta papkowata bezmleczna	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g sałata rozdrobniona 10 g Mus owocowy 130 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml szynka w siatce rozdrobniona 60 g (MIE) pomidor bs rozdrobniony 130 g		Zupa pomidorowa z ryżem b/zabielania 350 ml (SEL) kotlet mielony rozdrobniony 110 g (MIE) ziemniaki puree 180 g marchewka gotowana rozdrobniona 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos jasny b/m 50 g (GLU)	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Rukola 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml polędwica sopočka mielona 60 g (MIE) Pasta warzywna z marchewką i pieruszką 130 g	Kisiel z jabłkiem 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 110,5 Białko ogółem [g] 108,7 Tłuszcz [g] 67,5 Węglowodany ogółem [g] 287,9 Błonnik pokarmowy [g] 44,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,5 suma cukrów prostych [g] 63,9 Sól [g] 8 Cholesterol [mg] 253,2 Sód [mg] 2 108,9

Jadłospisy w dniu 2025-10-12 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-10-12 niedziela	Dieta papkowata bogatobiałkowa		Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) sałata rozdrobniona 10 g Mus owocowy 130 g Kakao na mleku 250 ml (BIA) Jogurt naturalny 150 g (BIA) Pasta z twarogu i szynki 110 g (BIA, MIE) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Serek homogenizowany 150 g (BIA)	Zupa pomidorowa z ryżem zmiksowana 350 ml (BIA, SEL) kotlet mielony rozdrobniony 110 g (MIE) ziemniaki puree 180 g marchewka gotowana rozdrobniona 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos jasny 50 g (BIA, GLU)	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Rukola 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml polędwica sopočka mielona 60 g (MIE) Pasta warzywna z marchewką i pieruszką 130 g	Twarożek 60 g (BIA) Bułka wrocławska rozdrobniona 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 660,4 Białko ogółem [g] 153,9 Tłuszcz [g] 92,6 Węglowodany ogółem [g] 332,8 Błonnik pokarmowy [g] 49,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38 suma cukrów prostych [g] 69,1 Sól [g] 7,3 Cholesterol [mg] 297,9 Sód [mg] 2 413
	Dieta płynna wzmocniona bezmleczna		zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (SEL)		zupa pomidorowa z ryżem wzmocniona 500 ml (SEL) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Kisiel z jabłkiem 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 480,5 Białko ogółem [g] 56,5 Tłuszcz [g] 62,3 Węglowodany ogółem [g] 197,7 Błonnik pokarmowy [g] 49 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,6 suma cukrów prostych [g] 55 Sól [g] 2 Cholesterol [mg] 77,7 Sód [mg] 520,5
	Dieta płynna wzmocniona bogatobiałkowa		zupa mleczna wzmocniona 500 ml (BIA, GLU, JAJ)	Mus warzywny 150 g	zupa pomidorowa z ryżem wzmocniona 500 ml (SEL) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa 500 ml (BIA, SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Jogurt naturalny 150 g (BIA)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 781,7 Białko ogółem [g] 75,9 Tłuszcz [g] 81,1 Węglowodany ogółem [g] 203,3 Błonnik pokarmowy [g] 32,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,7 suma cukrów prostych [g] 76,1 Sól [g] 2,4 Cholesterol [mg] 493,8 Sód [mg] 668,5