

Jadłospisy w dniu 2025-10-14 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-10-14 wtorek	Dieta podstawowa		bułka żytnia 100 g (GLU, ŻYT) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g Owoc 130 g Kakao na mleku 250 ml (BIA) Kefir 150 ml (BIA) Sałatka z buraków z oliwą 130 g Połędwica sopocka 60 g (MIĘ)		Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350 ml (GLU, SEL) Sztuka mięsa gotowana w sosie własnym 110 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Kompot owocowy 250 ml Surówka z białej kapusty z koperkiem 150 g	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 pasta z tuńczyka, jajka i natki 110 g (JAJ, RYB) Ogórek świeży 130 g	Pieczywo pszenne 30 g (GLU) Filet kruchy 30 g (MIĘ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 366,3 Białko ogółem [g] 133,7 Tłuszcz [g] 74,1 Węglowodany ogółem [g] 318,4 Błonnik pokarmowy [g] 52,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29 suma cukrów prostych [g] 66 Sól [g] 8,5 Cholesterol [mg] 482,6 Sód [mg] 2 585,3
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		bułka żytnia 100 g (GLU, ŻYT) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g Owoc 130 g Kakao na mleku 250 ml (BIA) Kefir 150 ml (BIA) Połędwica sopocka 60 g (MIĘ) Sałatka z buraków z oliwą 130 g	twarożek z suszonymi pomidorami 150 g (BIA)	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350 ml (GLU, SEL) Sztuka mięsa gotowana w sosie własnym 110 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z białej kapusty z koperkiem 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 pasta z tuńczyka, jajka i natki 110 g (JAJ, RYB) Ogórek świeży 130 g	pieczywo żytnie 30 g (ŻYT) Filet kruchy 30 g (MIĘ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 526,5 Białko ogółem [g] 153,6 Tłuszcz [g] 82 Węglowodany ogółem [g] 322 Błonnik pokarmowy [g] 59,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,3 suma cukrów prostych [g] 69,9 Sól [g] 9,6 Cholesterol [mg] 500,5 Sód [mg] 2 652,2
	Dieta łatwostrawna		Kajzerka 2 szl (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g Owoc 130 g Kakao na mleku 250 ml (BIA) Kefir 150 ml (BIA) Sałatka z buraków z oliwą 130 g Połędwica sopocka 60 g (MIĘ)		Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350 ml (GLU, SEL) Sztuka mięsa gotowana w sosie własnym 110 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Bukiet warzyw 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 pasta z tuńczyka, jajka i natki 110 g (JAJ, RYB) Pomidor bs 130 g	Pieczywo pszenne 30 g (GLU) Filet kruchy 30 g (MIĘ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 585,8 Białko ogółem [g] 136,2 Tłuszcz [g] 78 Węglowodany ogółem [g] 360,2 Błonnik pokarmowy [g] 39,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,1 suma cukrów prostych [g] 52,4 Sól [g] 9,1 Cholesterol [mg] 482,6 Sód [mg] 3 349,8

Jadłospisy w dniu 2025-10-14 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

2025-10-14 wtorek

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
Dieta łatwostrawna bezmleczna		Kajzerka 2 szt (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g Owoc 130 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml Południca sopocka 60 g (MIĘ) Sałatka z buraków z oliwą 130 g		Zupa krupnik b/m 350 ml (SEL) Sztuka mięsa gotowana w sosie własnym 110 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Bukiet warzyw 150 g Kompot owocowy 250 ml	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml pasta z tuńczyka, jajka i natki 110 g (JAJ, RYB) Pomidor bs 130 g	Filet kruchy 30 g (MIĘ) Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 378,1 Białko ogółem [g] 121,8 Tłuszcz [g] 67,9 Węglowodany ogółem [g] 337,6 Błonnik pokarmowy [g] 36,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,1 suma cukrów prostych [g] 55,3 Sól [g] 9,1 Cholesterol [mg] 454,7 Sód [mg] 3 358,4
Dieta bogatobiałkowa		Kajzerka 2 szt (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g Owoc 130 g Kakao na mleku 250 ml (BIA) Kefir 150 ml (BIA) Sałatka z buraków z oliwą 130 g Południca sopocka 60 g (MIĘ)	twarożek z suszonymi pomidorami 150 g (BIA)	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350 ml (GLU, SEL) Sztuka mięsa gotowana w sosie własnym 110 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Bukiet warzyw 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 pasta z tuńczyka, jajka i natki 110 g (JAJ, RYB) Pomidor bs 130 g	Filet kruchy 30 g (MIĘ) Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 770,3 Białko ogółem [g] 157,1 Tłuszcz [g] 85,7 Węglowodany ogółem [g] 366,9 Błonnik pokarmowy [g] 42 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,4 suma cukrów prostych [g] 55,8 Sól [g] 10,2 Cholesterol [mg] 500,5 Sód [mg] 3 396
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów bezmleczna		bułka żytnia 100 g (GLU, ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g Owoc 130 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml Południca sopocka 60 g (MIĘ) Sałatka z buraków z oliwą 130 g	Sok warzywny 200 ml (SEL)	Zupa krupnik b/m 350 ml (SEL) Sztuka mięsa gotowana w sosie własnym 110 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z białej kapusty z koperkiem 150 g Kompot owocowy 250 ml	pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml pasta z tuńczyka, jajka i natki 110 g (JAJ, RYB) Ogórek świeży 130 g	pieczywo żytnie 30 g (ŻYT) Filet kruchy 30 g (MIĘ)	Wartość energetyczna[kcal] 2 291,3 Białko ogółem [g] 125,1 Tłuszcz [g] 65,3 Węglowodany ogółem [g] 331,3 Błonnik pokarmowy [g] 70,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,1 suma cukrów prostych [g] 90,3 Sól [g] 9,3 Cholesterol [mg] 454,7 Sód [mg] 2 928,4

Jadłospisy w dniu 2025-10-14 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-10-14 wtorek	Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	Kajzerka 2 szt (GLU) Masło extra 82% 5 g (BIA) Sałata 10 g Owoc gotowany 130 g Kefir 150 ml (BIA) Polędwica sopocka 60 g (MIĘ) herbata z cytryną b/c 250 ml Buraczki gotowane 130 g		Sztuka mięsa gotowana w sosie własnym 110 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Bukiet warzyw 150 g Kompot owocowy 250 ml Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350 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 pasta z tuńczyka, jajka i natki 110 g (JAJ, RYB)	Filet kruchy 30 g (MIĘ) Bułka wrocławska 30 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 377,4 Białko ogółem [g] 132 Tłuszcz [g] 54,3 Węglowodany ogółem [g] 355,8 Błonnik pokarmowy [g] 33 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,7 suma cukrów prostych [g] 54,9 Sól [g] 9 Cholesterol [mg] 425,5 Sód [mg] 3 306,5
	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Kajzerka 2 szt (GLU) Masło extra 82% 5 g (BIA) Sałata 10 g Owoc gotowany 130 g Kefir 150 ml (BIA) Polędwica sopocka 60 g (MIĘ) herbata z cytryną b/c 250 ml Buraczki gotowane 130 g		Sztuka mięsa gotowana w sosie własnym 110 g (MIĘ) Kompot owocowy 250 ml Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350 ml (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Bukiet warzyw 150 g	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 szynkowa 60 g (MIĘ) Pomidor bs 130 g	Filet kruchy 30 g (MIĘ) Bułka wrocławska 30 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 265,3 Białko ogółem [g] 113,5 Tłuszcz [g] 48,4 Węglowodany ogółem [g] 360,6 Błonnik pokarmowy [g] 34,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,5 suma cukrów prostych [g] 58,5 Sól [g] 8,9 Cholesterol [mg] 192,3 Sód [mg] 3 273,5
	Dieta papkowata	bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) sałata rozdrobniona 10 g Owoc gotowany 130 g Kakao na mleku 250 ml (BIA) Kefir 150 ml (BIA) Twarożek 110 g (BIA) Sałatka z buraków z oliwą rozdrobniona 130 g Miód naturalny 25 g		Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350 ml (GLU, SEL) Sztuka mięsa gotowana rozdrobniona 110 g (MIĘ) ziemniaki puree 180 g bukiet warzyw 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 pasta z tuńczyka, jajka i natki 110 g (JAJ, RYB) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Galaretka owocowa 200 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 603,1 Białko ogółem [g] 141 Tłuszcz [g] 83,3 Węglowodany ogółem [g] 352,9 Błonnik pokarmowy [g] 49,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,1 suma cukrów prostych [g] 73 Sól [g] 5 Cholesterol [mg] 485,9 Sód [mg] 1 999,7

Jadłospisy w dniu 2025-10-14 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-10-14 wtorek	Dieta papkowata bez cukru	bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Maso extra 82% 15 g (BIA) sałata rozdrobniona 10 g Owoc gotowany 130 g Kakao na mleku 250 ml (BIA) Kefir 150 ml (BIA) Twarożek 110 g (BIA) Sałatka z buraków z oliwą rozdrobniona 130 g	twarożek z suszonymi pomidorami 150 g (BIA)	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350 ml (GLU, SEL) Sztuka mięsa gotowana rozdrobniona 110 g (MIĘ) ziemniaki puree 180 g bukiet warzyw rozdrobniony 150 g Kompot owocowy 250 ml	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Maso extra 82% 15 g (BIA) sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml pasta z tuńczyka, jajka i natki 110 g (JAJ, RYB) pomidor bs rozdrobniony 130 g	filet kruchy rozdrobniony 30 g (MIĘ) Bułka wrocławska rozdrobniona 30 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 738,8 Białko ogółem [g] 166,1 Tłuszcz [g] 90 Węglowodany ogółem [g] 345,6 Błonnik pokarmowy [g] 51,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36 suma cukrów prostych [g] 76,1 Sól [g] 7 Cholesterol [mg] 494 Sód [mg] 2 136,9
	Dieta płynna wzmocniona	zupa mleczna wzmocniona 500 ml (BIA, GLU, JAJ)		Zupa krupnik z kaszą jęczmienną przecierany 350 ml (GLU, SEL) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (BIA, SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Serek homogenizowany naturalny 200 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] 1 700 Białko ogółem [g] 77,5 Tłuszcz [g] 72,4 Węglowodany ogółem [g] 190,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,1 suma cukrów prostych [g] 56 Sól [g] 1,9 Cholesterol [mg] 453,6 Sód [mg] 442,5
	Dieta płynna wzmocniona bez cukru	zupa mleczna wzmocniona 500 ml (BIA, GLU, JAJ)	twarożek z suszonymi pomidorami 150 g (BIA)	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną przecierany 350 ml (GLU, SEL) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (BIA, SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Serek homogenizowany naturalny 200 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] 1 884,5 Białko ogółem [g] 98,4 Tłuszcz [g] 80,1 Węglowodany ogółem [g] 197,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,4 suma cukrów prostych [g] 59,4 Sól [g] 3 Cholesterol [mg] 471,5 Sód [mg] 488,7

Jadłospisy w dniu 2025-10-14 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

2025-10-14 wtorek

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
Dieta eliminacyjna wegetariańska		bułka żytnia 100 g (GLU, ŻYT) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g Owoc 130 g Kakao na mleku 250 ml (BIA) Kefir 150 ml (BIA) Twarożek 110 g (BIA) Sałatka z buraków z oliwą 130 g	twarożek z suszonymi pomidorami 150 g (BIA)	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350 ml (GLU, SEL) Pulpety warzywne 110 g Kompot owocowy 250 ml Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z białej kapusty z koperkiem 150 g	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 pasta z tuńczyka, jajka i natki 110 g (JAJ, RYB) Ogórek świeży 130 g	Serek homogenizowany naturalny 200 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] 2 544,7 Białko ogółem [g] 140,6 Tłuszcz [g] 82,2 Węglowodany ogółem [g] 329,5 Błonnik pokarmowy [g] 56,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,5 suma cukrów prostych [g] 76 Sól [g] 6,3 Cholesterol [mg] 393,3 Sód [mg] 1 522,2
Dieta eliminacyjna bezglutenowa		Pieczywo bezglutenowe 100 g Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g Owoc 130 g Sok wielowarzywny 250 ml Kefir 150 ml (BIA) Połędwica sopocka 60 g (MIE) Sałatka z buraków z oliwą 130 g		Zupa krupnik ryżowy z zieloną 350 ml (SEL) Sztuka mięsa gotowana w sosie własnym 110 g (MIE) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z białej kapusty z koperkiem 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 pasta z tuńczyka, jajka i natki 110 g (JAJ, RYB) Ogórek świeży 130 g	Filet kruchy 30 g (MIE) Pieczywo bezglutenowe 30 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 197,5 Białko ogółem [g] 118,8 Tłuszcz [g] 116,4 Węglowodany ogółem [g] 190,2 Błonnik pokarmowy [g] 36,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,7 suma cukrów prostych [g] 62,3 Sól [g] 5,6 Cholesterol [mg] 509,1 Sód [mg] 1 968
Dieta niskobiałkowa		Bułka wrocławska 80 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g Owoc 130 g Sok wielowarzywny 250 ml herbata z cytryną b/c 250 ml pasta z marchewki z czarnuszką 100 g Sałatka z buraków z oliwą 130 g		Zupa krupnik b/m 350 ml (SEL) Pulpety warzywne 60 g Kompot owocowy 250 ml Ziemniaki gotowane 150 g Bukiet warzyw 150 g	Bułka wrocławska 80 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta wielowarzywna 110 g Ogórek świeży 130 g	Galaretki owocowa 200 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 495,5 Białko ogółem [g] 40,6 Tłuszcz [g] 45,1 Węglowodany ogółem [g] 252,4 Błonnik pokarmowy [g] 40,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,1 suma cukrów prostych [g] 68,6 Sól [g] 3,2 Cholesterol [mg] 84,2 Sód [mg] 1 234,9

Jadłospisy w dniu 2025-10-14 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

2025-10-14 wtorek

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego		Kajzerka 2 szt (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g Owoc gotowany 130 g Kefir 150 ml (BIA) Polędwica sopocka 60 g (MIĘ) Kakao na mleku 250 ml (BIA) Buraczki gotowane 130 g	Sok warzywny 200 ml (SEL)	Sztuka mięsa gotowana w sosie własnym 110 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Bukiet warzyw 150 g Kompot owocowy 250 ml Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350 ml (GLU, SEL)	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml kiełbasa szynkowa 60 g (MIĘ) Pomidor bs 130 g	Filet kruchy 30 g (MIĘ) Bułka wrocławska 30 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 730 Białko ogółem [g] 139,4 Tłuszcz [g] 75,1 Węglowodany ogółem [g] 408,3 Błonnik pokarmowy [g] 56,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,3 suma cukrów prostych [g] 80,1 Sól [g] 10,6 Cholesterol [mg] 297,2 Sód [mg] 3 930,4
Dieta eliminacyjna wegańska		Kajzerka 2 szt (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 Sałatka z buraków z oliwą 130 g	Sok warzywny 200 ml (SEL)	Pulpety warzywne 110 g Kompot owocowy 250 ml Zupa krupnik b/m 350 ml (SEL) Surówka z białej kapusty z koperkiem 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 wielowarzywna 110 g Ogórek świeży 130 g	Sok pomidorowy 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] 2 274,3 Białko ogółem [g] 64,6 Tłuszcz [g] 50 Węglowodany ogółem [g] 427 Błonnik pokarmowy [g] 70,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,6 suma cukrów prostych [g] 107,7 Sól [g] 5,8 Cholesterol [mg] 74,4 Sód [mg] 2 290,7

Jadłospisy w dniu 2025-10-14 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

2025-10-14 wtorek

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
Dieta bogatobiałkowa		bułka żytnia 100 g (GLU, ŻYT) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g Owoc 130 g Kakao na mleku 250 ml (BIA) Kefir 150 ml (BIA) Sałatka z buraków z oliwą 130 g Południca sopocka 60 g (MIĘ)		Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350 ml (GLU, SEL) Sztuka mięsa gotowana w sosie własnym 110 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z białej kapusty z koperkiem 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 pasta z tuńczyka, jajka i natki 110 g (JAJ, RYB) Ogórek świeży 130 g	pieczywo żytnie 30 g (ŻYT) Filet kruchy 30 g (MIĘ)	Wartość energetyczna[kcal] 2 342 Białko ogółem [g] 132,7 Tłuszcz [g] 74,3 Węglowodany ogółem [g] 315,3 Błonnik pokarmowy [g] 57,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29 suma cukrów prostych [g] 66,5 Sól [g] 8,5 Cholesterol [mg] 482,6 Sód [mg] 2 606
		Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (BIA) Sałata 10 g Owoc 130 g herbata z cytryną b/c 250 ml Kefir 150 ml (BIA) Południca sopocka 50 g (MIĘ) Sałatka z buraków z oliwą 130 g		Zupa krupnik b/m 350 ml (SEL) Sztuka mięsa gotowana w sosie własnym 90 g (MIĘ) Bukiet warzyw 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 pasta z tuńczyka, jajka i natki 90 g (JAJ, RYB) Pomidor bs 130 g	Galaretka owocowa 200 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 580,2 Białko ogółem [g] 94 Tłuszcz [g] 45 Węglowodany ogółem [g] 214,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,7 suma cukrów prostych [g] 49 Sól [g] 5,5 Cholesterol [mg] 346,2 Sód [mg] 2 225
		bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g sałata rozdrobniona 10 g Owoc gotowany 130 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml południca sopocka mielona 60 g (MIĘ) Sałatka z buraków z oliwą rozdrobniona 130 g Miód naturalny 25 g		Zupa krupnik b/m 350 ml (SEL) Sztuka mięsa gotowana rozdrobniona 110 g (MIĘ) ziemniaki puree 180 g bukiet warzyw 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 pasta z tuńczyka, jajka i natki 110 g (JAJ, RYB) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Galaretka owocowa 200 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 335,4 Białko ogółem [g] 118,8 Tłuszcz [g] 70,9 Węglowodany ogółem [g] 328,2 Błonnik pokarmowy [g] 45,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,2 suma cukrów prostych [g] 72,4 Sól [g] 7,3 Cholesterol [mg] 464,5 Sód [mg] 2 917,5

Jadłospisy w dniu 2025-10-14 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-10-14 wtorek	Dieta papkowata bogatobiałkowa	bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (<i>GLU</i>) Masło extra 82% 15 g (<i>BIA</i>) sałata rozdrobniona 10 g Owoc gotowany 130 g Kakao na mleku 250 ml (<i>BIA</i>) Kefir 150 ml (<i>BIA</i>) Twarożek 110 g (<i>BIA</i>) Sałatka z buraków z oliwą rozdrobniona 130 g Miód naturalny 25 g	twarożek z suszonymi pomidorami 150 g (<i>BIA</i>)	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350 ml (<i>GLU, SEL</i>) Sztuka mięsa gotowana rozdrobniona 110 g (<i>MIĘ</i>) ziemniaki puree 180 g bukiet warzyw rozdrobniony 150 g Kompot owocowy 250 ml	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (<i>GLU</i>) Masło extra 82% 15 g (<i>BIA</i>) sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml pasta z tuńczyka, jajka i natki 110 g (<i>JAJ, RYB</i>) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Galaretka owocowa 200 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 787,6 Białko ogółem [g] 161,9 Tłuszcz [g] 91 Węglowodany ogółem [g] 359,6 Błonnik pokarmowy [g] 51,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,4 suma cukrów prostych [g] 76,4 Sól [g] 6,1 Cholesterol [mg] 503,8 Sód [mg] 2 045,9
	Dieta płynna wzmocniona beznleczna	zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (<i>SEL</i>)		Zupa krupnik z kaszą jęczmienną przecierany 350 ml (<i>GLU, SEL</i>) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (<i>SEL</i>) herbata z cytryną b/c 250 ml	Galaretka owocowa 200 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 322,1 Białko ogółem [g] 52,5 Tłuszcz [g] 47,6 Węglowodany ogółem [g] 193,6 Błonnik pokarmowy [g] 45,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,7 suma cukrów prostych [g] 41,8 Sól [g] 1,7 Cholesterol [mg] 59,3 Sód [mg] 409,2
	Dieta płynna wzmocniona bogatobiałkowa	zupa mleczna wzmocniona 500 ml (<i>BIA, GLU, JAJ</i>)	twarożek z suszonymi pomidorami 150 g (<i>BIA</i>)	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną przecierany 350 ml (<i>GLU, SEL</i>) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa 500 ml (<i>BIA, SEL</i>) herbata z cytryną b/c 250 ml	Serek homogenizowany naturalny 200 g (<i>BIA</i>)	Wartość energetyczna[kcal] 1 884,5 Białko ogółem [g] 98,4 Tłuszcz [g] 80,1 Węglowodany ogółem [g] 197,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,4 suma cukrów prostych [g] 59,4 Sól [g] 3 Cholesterol [mg] 471,5 Sód [mg] 488,7