

Jadłospisy w dniu 2025-10-16 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-10-16 czwartek	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) Jogurt naturalny 150 g (BIA) Ogórek świeży 130 g pasta twarogowa z czubrycą 110 g (BIA)		Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml (SEL) Schab pieczony 110 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Kompot owocowy 250 ml Sos jasny 50 g (BIA, GLU) Surówka colesław 150 g (JAJ)	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 Szynka rzeż 60 g (MIĘ) Pasta z zielonego groszku 130 g	Pieczywo pszenne 30 g (GLU) Jajko gotowane 1 szt (JAJ)	Wartość energetyczna [kcal] 2 217,7 Białko ogółem [g] 138,4 Tłuszcz [g] 70,6 Węglowodany ogółem [g] 279 Błonnik pokarmowy [g] 42,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,9 suma cukrów prostych [g] 53,1 Sól [g] 6,2 Cholesterol [mg] 574,7 Sód [mg] 1 217,4
	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) Jogurt naturalny 150 g (BIA) pasta twarogowa z czubrycą 110 g (BIA) Ogórek świeży 130 g	Koktajl owocowy 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml (SEL) Schab pieczony 110 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka colesław 150 g (JAJ) Kompot owocowy 250 ml Sos jasny 50 g (BIA, GLU)	pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Szynka rzeż 60 g (MIĘ) Pasta z zielonego groszku 130 g	pieczywo żytnie 30 g (ŻYT) Jajko gotowane 1 szt (JAJ)	Wartość energetyczna [kcal] 2 193,4 Białko ogółem [g] 137,4 Tłuszcz [g] 70,7 Węglowodany ogółem [g] 275,8 Błonnik pokarmowy [g] 46,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,9 suma cukrów prostych [g] 53,6 Sól [g] 6,3 Cholesterol [mg] 574,7 Sód [mg] 1 238,1
	Dieta łatwostrawna		Kajzerka 2 szt (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 twarogowa z czubrycą 110 g (BIA)		Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml (SEL) Schab pieczony 110 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Buraczki 150 g (GLU) Kompot owocowy 250 ml Sos jasny 50 g (BIA, GLU)	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Szynka rzeż 60 g (MIĘ) Pasta z zielonego groszku 130 g	Pieczywo pszenne 30 g (GLU) Jajko gotowane 1 szt (JAJ)	Wartość energetyczna [kcal] 2 672,6 Białko ogółem [g] 146,3 Tłuszcz [g] 70,9 Węglowodany ogółem [g] 390,3 Błonnik pokarmowy [g] 46,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,2 suma cukrów prostych [g] 69,1 Sól [g] 7,4 Cholesterol [mg] 548 Sód [mg] 2 088,7

Jadłospisy w dniu 2025-10-16 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

2025-10-16 czwartek

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
Dieta łatwostrawna bezmleczna	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 Szynka w siatce 60 g (MIĘ) Pomidor bs 130 g		zupa koperkowa z ziemniakami b/m 350 ml (SEL) Schab pieczony 110 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Buraczki 150 g (GLU) Kompot owocowy 250 ml Sos jasnyb/m 50 g (GLU)	Pieczyno pszenne 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta z zielonego groszku 130 g Szynka rzeź 60 g (MIĘ)	Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Pieczyno pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 460,7 Białko ogółem [g] 124,3 Tłuszcz [g] 63 Węglowodany ogółem [g] 368,1 Błonnik pokarmowy [g] 41 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,7 suma cukrów prostych [g] 58,5 Sól [g] 8,7 Cholesterol [mg] 517,3 Sód [mg] 2 069,9
	Dieta bogatobiałkowa	Kajzerka 2 szt (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 twarogowa z czubrycą 110 g (BIA)	Koktajl owocowy 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml (SEL) Schab pieczony 110 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Buraczki 150 g (GLU) Kompot owocowy 250 ml Sos jasny 50 g (BIA, GLU)	Pieczyno pszenne 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Szynka rzeź 60 g (MIĘ) Pasta z zielonego groszku 130 g	Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Pieczyno pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 633,9 Białko ogółem [g] 147,9 Tłuszcz [g] 76,4 Węglowodany ogółem [g] 363,9 Błonnik pokarmowy [g] 40,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,7 suma cukrów prostych [g] 64,3 Sól [g] 7,2 Cholesterol [mg] 575,9 Sód [mg] 2 182,6
	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 Szynka w siatce 60 g (MIĘ) Ogórek świeży 130 g	Sok pomidorowy 200 ml	zupa koperkowa z ziemniakami b/m 350 ml (SEL) Schab pieczony 110 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka colesław 150 g (JAJ) Kompot owocowy 250 ml Sos jasnyb/m 50 g (GLU)	pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta z zielonego groszku 130 g Szynka rzeź 60 g (MIĘ)	Jajko gotowane 1 szt (JAJ) pieczywo żytnie 30 g (ŻYT)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 039,1 Białko ogółem [g] 114,8 Tłuszcz [g] 57,5 Węglowodany ogółem [g] 284,2 Błonnik pokarmowy [g] 48,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28 suma cukrów prostych [g] 50,5 Sól [g] 7,7 Cholesterol [mg] 516,1 Sód [mg] 1 133,4

Jadłospisy w dniu 2025-10-16 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

2025-10-16 czwartek

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych		Kajzerka 2 szt (GLU) Masło extra 82% 5 g (BIA) Sałata 10 g Mus owocowy 150 g Jogurt naturalny 150 g (BIA) pasta twarogowa z czubrycą 110 g (BIA) herbata z cytryną b/c 250 ml Pomidor bs 130 g		Schab pieczony 110 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Buraczki 150 g (GLU) Kompot owocowy 250 ml Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml (SEL)	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pomidor 130 g Szynka rzeź 60 g (MIĘ)	Kefir 150 ml (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] 2 158,6 Białko ogółem [g] 128,1 Tłuszcz [g] 46,9 Węglowodany ogółem [g] 318,9 Błonnik pokarmowy [g] 27,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,7 suma cukrów prostych [g] 58,4 Sól [g] 6,3 Cholesterol [mg] 146,4 Sód [mg] 1 834,4
	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Kajzerka 2 szt (GLU) Masło extra 82% 5 g (BIA) Sałata 10 g Mus owocowy 150 g Jogurt naturalny 150 g (BIA) pasta twarogowa z czubrycą 110 g (BIA) herbata z cytryną b/c 250 ml Pomidor bs 130 g		Schab pieczony 90 g (MIĘ) Kompot owocowy 250 ml Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml (SEL) Buraczki 150 g (GLU) Ziemniaki gotowane 150 g	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Szynka rzeź 60 g (MIĘ) Pomidor 130 g	Jajko gotowane 1 szt (JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] 2 056,9 Białko ogółem [g] 122,3 Tłuszcz [g] 44,2 Węglowodany ogółem [g] 305,2 Błonnik pokarmowy [g] 27 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,4 suma cukrów prostych [g] 57,7 Sól [g] 6,6 Cholesterol [mg] 456,7 Sód [mg] 1 814,6
	Dieta papkowata	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) sałata rozdrobniona 10 g Mus owocowy 150 g Kakao na mleku 250 ml (BIA) Jogurt naturalny 150 g (BIA) szynka w siatce rozdrobniona 60 g (MIĘ) pomidor bs rozdrobniony 130 g		zupa koperkowa z ziemniakami zmiksowana 350 ml (SEL) schab w ziołach rozdrobniony 110 g ziemniaki puree 180 g buraczki przetarte 150 g (GLU) Kompot owocowy 250 ml Sos jasny 50 g (BIA, GLU)	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 zielonego groszku 130 g szynka rzeźnika rozdrobniona 60 g (MIĘ)	Kefir 150 ml (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] 2 081 Białko ogółem [g] 91,4 Tłuszcz [g] 62,7 Węglowodany ogółem [g] 312,8 Błonnik pokarmowy [g] 40,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,8 suma cukrów prostych [g] 58 Sól [g] 6,7 Cholesterol [mg] 148,3 Sód [mg] 906,2

2025-10-16 czwartek

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-10-16 czwartek	Dieta papkowata bez cukru	bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) sałata rozdrobniona 10 g Mus owocowy 150 g Kakao na mleku 250 ml (BIA) Jogurt naturalny 150 g (BIA) szynka w siatce rozdrobniona 60 g (MIĘ) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Koktajl owocowy 250 ml	zupa koperkowa z ziemniakami zmiksowana 350 ml (SEL) schab w ziołach rozdrobniony 110 g ziemniaki puree 180 g buraczki przetarte 150 g (GLU) Kompot owocowy 250 ml Sos jasny 50 g (BIA, GLU)	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 zielonego groszku 130 g szynka rzeźnika rozdrobniona 60 g (MIĘ)	Kefir 150 ml (BIA)	Wartość energetyczna [kcal] 2 079,4 Białko ogółem [g] 91,3 Tłuszcz [g] 62,7 Węglowodany ogółem [g] 312,5 Błonnik pokarmowy [g] 40,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,7 suma cukrów prostych [g] 57,9 Sól [g] 6,7 Cholesterol [mg] 148,3 Sód [mg] 1 308,6
	Dieta płynna wzmocniona	zupa mleczna wzmocniona 500 ml (BIA, GLU, JAJ)		zupa koperkowa z ziemniakami zmiksowana 500 ml (SEL) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (BIA, SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Kefir 150 ml (BIA)	Wartość energetyczna [kcal] 1 732 Białko ogółem [g] 79,6 Tłuszcz [g] 69,6 Węglowodany ogółem [g] 214,3 Błonnik pokarmowy [g] 35,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,8 suma cukrów prostych [g] 64,7 Sól [g] 2,3 Cholesterol [mg] 491,5 Sód [mg] 620,7
	Dieta płynna wzmocniona bez cukru	zupa mleczna wzmocniona 500 ml (BIA, GLU, JAJ)	Koktajl owocowy 250 ml	zupa koperkowa z ziemniakami zmiksowana 500 ml (SEL) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (BIA, SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Kefir 150 ml (BIA)	Wartość energetyczna [kcal] 1 732 Białko ogółem [g] 79,6 Tłuszcz [g] 69,6 Węglowodany ogółem [g] 214,3 Błonnik pokarmowy [g] 35,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,8 suma cukrów prostych [g] 64,7 Sól [g] 2,3 Cholesterol [mg] 491,5 Sód [mg] 620,7

Jadłospisy w dniu 2025-10-16 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-10-16 czwartek	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) Jogurt naturalny 150 g (BIA) pasta twarogowa z czubrycą 110 g (BIA) Ogórek świeży 130 g	Koktajl owocowy 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml (SEL) Klops z soczewicy 110 g Kompot owocowy 250 ml Ziemniaki gotowane 180 g Surówka colesław 150 g (JAJ)	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 Paszтет z soczewicy 100 g Pasta z zielonego groszku 130 g	Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Piecyno pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 2 105,1 Białko ogółem [g] 105,7 Tłuszcz [g] 57,6 Węglowodany ogółem [g] 314 Blonnik pokarmowy [g] 57,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,6 suma cukrów prostych [g] 54,5 Sól [g] 4,2 Cholesterol [mg] 493 Sód [mg] 1 144,2
	Dieta eliminacyjna bezglutenowa	Pieczyno bezglutenowe 100 g Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g Owoc 130 g Jogurt naturalny 150 g (BIA) pasta twarogowa z czubrycą 110 g (BIA) Ogórek świeży 130 g herbata z cytryną b/c 250 ml		Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml (SEL) Schab pieczony 110 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka colesław 150 g (JAJ) Kompot owocowy 250 ml Sos jasny b/g 50 g	Pieczyno bezglutenowe 100 g Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Szynka rzeź 60 g (MIĘ) Pasta z zielonego groszku 130 g	Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Piecyno bezglutenowe 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 1 908 Białko ogółem [g] 112,3 Tłuszcz [g] 103,2 Węglowodany ogółem [g] 148,4 Blonnik pokarmowy [g] 24,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,2 suma cukrów prostych [g] 47,2 Sól [g] 3,3 Cholesterol [mg] 554,8 Sód [mg] 602
	Dieta niskobiałkowa	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g Mus owocowy 150 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml Pasta z brokuła i cukinii 110 g Pomidor bs 130 g		zupa koperkowa z ziemniakami b/m 350 ml (SEL) Klops z soczewicy 80 g Kompot owocowy 250 ml Buraczki 150 g (GLU) Sos jarzynowy 50 g (SEL)	Bułka wrocławska 60 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Paszтет z soczewicy 60 g Pomidor 130 g	Kisiel z jabłkiem 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 1 327,2 Białko ogółem [g] 41,4 Tłuszcz [g] 38 Węglowodany ogółem [g] 218,4 Blonnik pokarmowy [g] 36,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,2 suma cukrów prostych [g] 61,8 Sól [g] 2,4 Cholesterol [mg] 86,8 Sód [mg] 880

Jadłospisy w dniu 2025-10-16 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

2025-10-16 czwartek

	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 Mus owocowy 150 g Jogurt naturalny 150 g (BIA) pasta twarogowa z czubrycą 110 g (BIA) Kakao na mleku 250 ml (BIA) Pomidor bs 130 g	Koktajl owocowy 250 ml	Schab pieczony 110 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Buraczki 150 g (GLU) Kompot owocowy 250 ml Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml (SEL) Sos jasny 50 g (BIA, GLU)	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Szynka rzeź 60 g (MIĘ) Pomidor 130 g	Kefir 150 ml (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] 2 449,5 Białko ogółem [g] 135,7 Tłuszcz [g] 72,1 Węglowodany ogółem [g] 336,8 Błonnik pokarmowy [g] 34,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,5 suma cukrów prostych [g] 62,8 Sól [g] 6,4 Cholesterol [mg] 215,9 Sód [mg] 1 878,2
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 zbrokuła i cukinii 110 g Ogórek świeży 130 g	Sok pomidorowy 200 ml	Ziemniaki gotowane 180 g Kompot owocowy 250 ml zupa koperkowa z ziemniakami b/m 350 ml (SEL) Buraczki 150 g (GLU) Klops z soczewicy 110 g	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Paszтет z soczewicy 100 g Pasta z zielonego groszku 130 g	Kisiel z jabłkiem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] 2 205 Białko ogółem [g] 70,6 Tłuszcz [g] 41,1 Węglowodany ogółem [g] 408,8 Błonnik pokarmowy [g] 56,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,5 suma cukrów prostych [g] 74,1 Sól [g] 4,2 Cholesterol [mg] 75,6 Sód [mg] 1 724,8

Jadłospisy w dniu 2025-10-16 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-10-16 czwartek	Dieta bogatoresztkowa	bułka żytnia 100 g (GLU, ŻYT) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g Owoc 130 g Kakao na mleku 250 ml (BIA) Jogurt naturalny 150 g (BIA) Ogórek świeży 130 g pasta twarogowa z czubrycą 110 g (BIA)		Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml (SEL) Schab pieczony 110 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka colesław 150 g (JAJ) Kompot owocowy 250 ml Sos jasny 50 g (BIA, GLU)	pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Szynka rzeź 60 g (MIĘ) Pasta z zielonego groszku 130 g	pieczywo żytnie 30 g (ŻYT) Jajko gotowane 1 szt (JAJ)	Wartość energetyczna [kcal] 2 193,4 Białko ogółem [g] 137,4 Tłuszcz [g] 70,7 Węglowodany ogółem [g] 275,8 Błonnik pokarmowy [g] 46,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,9 suma cukrów prostych [g] 53,6 Sól [g] 6,3 Cholesterol [mg] 574,7 Sód [mg] 1 238,1
	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 twarogowa z czubrycą 90 g (BIA) Pomidor bs 130 g		zupa koperkowa z ziemniakami b/m 250 ml (SEL) Schab pieczony 60 g (MIĘ) Buraczki 150 g (GLU) Kompot owocowy 250 ml Ziemniaki gotowane 180 g	Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Filet kruchy 60 g (MIĘ) Pasta z zielonego groszku 80 g	Kefir 150 ml (BIA)	Wartość energetyczna [kcal] 1 540,2 Białko ogółem [g] 90,5 Tłuszcz [g] 28,8 Węglowodany ogółem [g] 244,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13 suma cukrów prostych [g] 57,7 Sól [g] 3,9 Cholesterol [mg] 91,1 Sód [mg] 1 070
	Dieta papkowata bezmleczna	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g sałata rozdrobniona 10 g Mus owocowy 150 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml szynka w siatce rozdrobniona 60 g (MIĘ) pomidor bs rozdrobniony 130 g		zupa koperkowa z ziemniakami zmiksowana 350 ml (SEL) schab w ziołach rozdrobniony 110 g ziemniaki puree 180 g buraczki przetarte 150 g (GLU) Kompot owocowy 250 ml Sos jasnyb/m 50 g (GLU)	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Margaryna 15 g sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta z zielonego groszku 130 g szynka rzeźnika rozdrobniona 60 g (MIĘ)	Kisiel z jabłkiem 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 1 903,4 Białko ogółem [g] 74,2 Tłuszcz [g] 52,5 Węglowodany ogółem [g] 300,1 Błonnik pokarmowy [g] 35,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,9 suma cukrów prostych [g] 60,1 Sól [g] 6,4 Cholesterol [mg] 128,8 Sód [mg] 790,9

Jadłospisy w dniu 2025-10-16 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-10-16 czwartek	Dieta papkowata bogatobiałkowa		Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) sałata rozdrobniona 10 g Mus owocowy 150 g Kakao na mleku 250 ml (BIA) Jogurt naturalny 150 g (BIA) szynka w siatce rozdrobniona 60 g (MIĘ) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Koktajl owocowy 250 ml	zupa koperkowa z ziemniakami zmiksowana 350 ml (SEL) schab w ziołach rozdrobniony 110 g ziemniaki puree 180 g buraczki przetarte 150 g (GLU) Kompot owocowy 250 ml Sos jasny 50 g (BIA, GLU)	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 zielonego groszku 130 g szynka rzeźnika rozdrobniona 60 g (MIĘ)	Kefir 150 ml (BIA)	Wartość energetyczna [kcal] 2 079,4 Białko ogółem [g] 91,3 Tłuszcz [g] 62,7 Węglowodany ogółem [g] 312,5 Błonnik pokarmowy [g] 40,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,7 suma cukrów prostych [g] 57,9 Sól [g] 6,7 Cholesterol [mg] 148,3 Sód [mg] 906,6
	Dieta płynna wzmocniona bezmleczna		zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (SEL)		zupa koperkowa z ziemniakami zmiksowana 500 ml (SEL) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Kisiel z jabłkiem 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 1 494,8 Białko ogółem [g] 61,9 Tłuszcz [g] 51,2 Węglowodany ogółem [g] 223,2 Błonnik pokarmowy [g] 53,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,5 suma cukrów prostych [g] 59,6 Sól [g] 2,1 Cholesterol [mg] 87,4 Sód [mg] 570,9
	Dieta płynna wzmocniona bogatobiałkowa		zupa mleczna wzmocniona 500 ml (BIA, GLU, JAJ)	Koktajl owocowy 250 ml	zupa koperkowa z ziemniakami zmiksowana 500 ml (SEL) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa 500 ml (BIA, SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Kefir 150 ml (BIA)	Wartość energetyczna [kcal] 1 732 Białko ogółem [g] 79,6 Tłuszcz [g] 69,6 Węglowodany ogółem [g] 214,3 Błonnik pokarmowy [g] 35,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,8 suma cukrów prostych [g] 64,7 Sól [g] 2,3 Cholesterol [mg] 491,5 Sód [mg] 620,7