

Jadłospisy w dniu 2025-10-17 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-10-17 piątek	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) Płatki jęczmienne na mleku 250 ml (BIA, GLU) Sałatka z pomidora z koperkiem 130 g Ser żółty 60 g (BIA)		Zupa jarzynowa 350 ml (SEL) Filet z miruny panierowany pieczony 110 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszzonej 150 g Kompot owocowy 250 ml	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) Pomidor 130 g	Pieczywo pszenne 30 g (GLU) Filet kruchy 30 g (MIĘ)	Wartość energetyczna [kcal] 2 238,8 Białko ogółem [g] 117,2 Tłuszcz [g] 67,1 Węglowodany ogółem [g] 322,8 Błonnik pokarmowy [g] 54,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,1 suma cukrów prostych [g] 67,3 Sól [g] 7 Cholesterol [mg] 133,8 Sód [mg] 2 524,6
	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) Kefir 150 ml (BIA) Ser żółty 60 g (BIA) Sałatka z pomidora z koperkiem 130 g	sok z buraków 200 ml	Zupa jarzynowa 350 ml (SEL) Filet z miruny na parze 110 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszzonej 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) Pomidor 130 g	pieczywo żytnie 30 g (ŻYT) Filet kruchy 30 g (MIĘ)	Wartość energetyczna [kcal] 2 236,3 Białko ogółem [g] 124,4 Tłuszcz [g] 68,5 Węglowodany ogółem [g] 316,4 Błonnik pokarmowy [g] 65 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,7 suma cukrów prostych [g] 75,5 Sól [g] 6,6 Cholesterol [mg] 124,3 Sód [mg] 2 400,9
	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) Płatki jęczmienne na mleku 250 ml (BIA, GLU) Sałatka z pomidora z koperkiem 130 g Ser żółty 60 g (BIA)		Zupa jarzynowa 350 ml (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)	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) Pomidor bs 130 g	Pieczywo pszenne 30 g (GLU) Filet kruchy 30 g (MIĘ)	Wartość energetyczna [kcal] 2 250,6 Białko ogółem [g] 124,7 Tłuszcz [g] 69,3 Węglowodany ogółem [g] 308,1 Błonnik pokarmowy [g] 44,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,6 suma cukrów prostych [g] 57,1 Sól [g] 5,5 Cholesterol [mg] 135,7 Sód [mg] 1 830,6

Jadłospisy w dniu 2025-10-17 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-10-17 piątek	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 galicyjska 60 g (MIĘ) Sałatka z pomidora z koperkiem 130 g		Zupa jarzynowa b/m 350 ml (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 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) Pomidor bs 130 g	Filet kruchy 30 g (MIĘ) Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 252,5 Białko ogółem [g] 131,2 Tłuszcz [g] 65,3 Węglowodany ogółem [g] 308,5 Błonnik pokarmowy [g] 51,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,8 suma cukrów prostych [g] 70,1 Sól [g] 5,6 Cholesterol [mg] 169,3 Sód [mg] 1 992,5
	Dieta bogatobiałkowa		Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g Mus owocowy 150 g Kakao na mleku 250 ml (BIA) Płatki jęczmienne na mleku 250 ml (BIA, GLU) Sałatka z pomidora z koperkiem 130 g Ser żółty 60 g (BIA)	Jogurt naturalny 100 g (BIA)	Zupa jarzynowa 350 ml (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)	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) Pomidor bs 130 g	Serek homogenizowany naturalny 200 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] 2 466,6 Białko ogółem [g] 136,9 Tłuszcz [g] 93 Węglowodany ogółem [g] 287,3 Błonnik pokarmowy [g] 41,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,2 suma cukrów prostych [g] 53,2 Sól [g] 4,8 Cholesterol [mg] 143,7 Sód [mg] 1 841,9
	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 galicyjska 60 g (MIĘ) Sałatka z pomidora z koperkiem 130 g	sok z buraków 200 ml	Zupa jarzynowa b/m 350 ml (SEL) Filet z miruny na parze 110 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszzonej 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) Pomidor 130 g	Filet kruchy 30 g (MIĘ) pieczywo żytnie 30 g (ŻYT)	Wartość energetyczna[kcal] 2 241,9 Białko ogółem [g] 133,5 Tłuszcz [g] 54,5 Węglowodany ogółem [g] 339,4 Błonnik pokarmowy [g] 74,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,2 suma cukrów prostych [g] 95,8 Sól [g] 7,5 Cholesterol [mg] 169,3 Sód [mg] 2 733

Jadłospisy w dniu 2025-10-17 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

2025-10-17 piątek

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-10-17 piątek	Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (BIA) Sałata 10 g Mus owocowy 150 g Płatki jęczmienne na mleku 250 ml (BIA, GLU) Szynka galicyjska 60 g (MIĘ) herbata z cytryną b/c 250 ml Sałatka z pomidora z koperkiem 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 jarzynowa b/m 350 ml (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 130 g Paprykarz domowy 110 g (RYB)	Filet kruchy 30 g (MIĘ) Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 2 216,5 Białko ogółem [g] 136,8 Tłuszcz [g] 58,2 Węglowodany ogółem [g] 302,8 Błonnik pokarmowy [g] 36,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,7 suma cukrów prostych [g] 54,4 Sól [g] 5,5 Cholesterol [mg] 133,8 Sód [mg] 1 898,3
	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (BIA) Sałata 10 g Mus owocowy 150 g Płatki jęczmienne na mleku 250 ml (BIA, GLU) Szynka galicyjska 60 g (MIĘ) herbata z cytryną b/c 250 ml Sałatka z pomidora z koperkiem 130 g		Filet z miruny na parze 110 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku 150 g Kompot owocowy 250 ml Zupa jarzynowa b/m 300 ml (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 Twaróg chudy 110 g (BIA) Pomidor bs 130 g	Filet kruchy 30 g (MIĘ) Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 1 963,6 Białko ogółem [g] 148,6 Tłuszcz [g] 35,8 Węglowodany ogółem [g] 274,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,5 suma cukrów prostych [g] 49 Sól [g] 4,6 Cholesterol [mg] 116,7 Sód [mg] 1 474,8
	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) Płatki jęczmienne na mleku 250 ml (BIA, GLU) Pasta z twarogu i szynki 110 g (BIA, MIĘ) pomidor bs rozdrobniony 130 g		zupa jarzynowa krem 350 ml (SEL) filet z miruny na parze rozdrobniony 110 g (RYB) ziemniaki puree 170 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	Serek homogenizowany naturalny 200 g (BIA)	Wartość energetyczna [kcal] 2 512,8 Białko ogółem [g] 144,8 Tłuszcz [g] 85,9 Węglowodany ogółem [g] 307,8 Błonnik pokarmowy [g] 44,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,8 suma cukrów prostych [g] 59,3 Sól [g] 4,7 Cholesterol [mg] 150,7 Sód [mg] 1 433,5

Jadłospisy w dniu 2025-10-17 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

2025-10-17 piątek

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-10-17 piątek	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) Płatki jęczmienne na mleku 250 ml (BIA, GLU) Pasta z twarogu i szynki 110 g (BIA, MIE) pomidor bs rozdrobniony 130 g	sok z buraków 200 ml	zupa jarzynowa krem 350 ml (SEL) filet z miruny na parze rozdrobniony 110 g (RYB) ziemniaki puree 170 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	Serek homogenizowany naturalny 200 g (BIA)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 579,8 Białko ogółem [g] 146,8 Tłuszcz [g] 86,2 Węglowodany ogółem [g] 323,4 Błonnik pokarmowy [g] 47,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,8 suma cukrów prostych [g] 71,1 Sól [g] 4,8 Cholesterol [mg] 150,7 Sód [mg] 1 888,5
	Dieta płynna wzmocniona	zupa mleczna wzmocniona 500 ml (BIA, GLU, JAJ)		zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (SEL) Kompot owocowy 250 ml	zupa kalafiorowa z ryżem wzmocniona 500 ml (SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Serek homogenizowany naturalny 200 g (BIA)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 848,3 Białko ogółem [g] 81,4 Tłuszcz [g] 76,7 Węglowodany ogółem [g] 215,9 Błonnik pokarmowy [g] 31,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,5 suma cukrów prostych [g] 60,8 Sól [g] 2,1 Cholesterol [mg] 481,7 Sód [mg] 801,7
	Dieta płynna wzmocniona bez cukru	zupa mleczna wzmocniona 500 ml (BIA, GLU, JAJ)	sok z buraków 200 ml	zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (SEL) Kompot owocowy 250 ml	zupa kalafiorowa z ryżem wzmocniona 500 ml (SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Serek homogenizowany naturalny 200 g (BIA)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 915,3 Białko ogółem [g] 83,4 Tłuszcz [g] 77 Węglowodany ogółem [g] 231,5 Błonnik pokarmowy [g] 35,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,5 suma cukrów prostych [g] 72,6 Sól [g] 2,2 Cholesterol [mg] 481,7 Sód [mg] 854,7

Jadłospisy w dniu 2025-10-17 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

2025-10-17 piątek

		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 Kakao na mleku 250 ml (BIA) Płatki jęczmienne na mleku 250 ml (BIA, GLU) Ser żółty 60 g (BIA) Sałatka z pomidora z koperkiem 130 g	sok z buraków 200 ml	Zupa jarzynowa 350 ml (SEL) Filet z miruny na parze 110 g (RYB) Kompot owocowy 250 ml Surówka z kapusty kiszzonej 150 g Ziemniaki gotowane 180 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) Pomidor 130 g	Serek homogenizowany naturalny 200 g (BIA)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 476,6 Białko ogółem [g] 136,7 Tłuszcz [g] 80,2 Węglowodany ogółem [g] 326,9 Blonnik pokarmowy [g] 59,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,5 suma cukrów prostych [g] 81,5 Sól [g] 6,3 Cholesterol [mg] 135,7 Sód [mg] 2 486,5
	Dieta eliminacyjna bezglutenowa	Pieczywo bezglutenowe 100 g Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g Mus owocowy 150 g Sok wielowarzywny 250 ml Płatki jaglane na mleku 250 ml (BIA) Ser żółty 60 g (BIA) Sałatka z pomidora z koperkiem 130 g		Zupa jarzynowa 350 ml (SEL) Filet z miruny na parze 110 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszzonej 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) Pomidor 130 g	Filet kruchy 30 g (MIĘ) Pieczywo bezglutenowe 30 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 111,6 Białko ogółem [g] 108,8 Tłuszcz [g] 106,6 Węglowodany ogółem [g] 206,4 Blonnik pokarmowy [g] 49,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,8 suma cukrów prostych [g] 78,8 Sól [g] 4,8 Cholesterol [mg] 128,4 Sód [mg] 1 626,1
	Dieta niskobiałkowa	Butka wrocławska 70 g (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 Hummus z suszonymi pomidorami 80 g Sałatka z pomidora z koperkiem 130 g		Zupa jarzynowa b/m 300 ml (SEL) Sos jarski z cukinią, ciecierzycą i pomidorami 110 g (SEL) Kompot owocowy 250 ml Warzywa po grecku z oliwą 150 g Ziemniaki gotowane 150 g	Butka wrocławska 70 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta z pieczoną dynią 110 g Pomidor bs 130 g	Sok warzywny 200 ml (SEL)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 534,6 Białko ogółem [g] 42,2 Tłuszcz [g] 55,5 Węglowodany ogółem [g] 236,8 Blonnik pokarmowy [g] 48,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,5 suma cukrów prostych [g] 56,4 Sól [g] 5,2 Cholesterol [mg] 74,4 Sód [mg] 850,9

Jadłospisy w dniu 2025-10-17 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

2025-10-17 piątek

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-10-17 piątek	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 150 g Płatki jęczmienne na mleku 250 ml (BIA, GLU) Szynka galicyjska 60 g (MIĘ) Kakao na mleku 250 ml (BIA) Sałatka z pomidora z koperkiem 130 g	sok z buraków 200 ml	Filet z miruny na parze 110 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku z oliwą 150 g Kompot owocowy 250 ml Zupa jarzynowa 350 ml (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 Twaróg chudy 110 g (BIA) Pomidor 130 g	Filet kruchy 30 g (MIĘ) Bułka wrocławska 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 2 516,7 Białko ogółem [g] 164,8 Tłuszcz [g] 79,8 Węglowodany ogółem [g] 310,5 Błonnik pokarmowy [g] 43 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,2 suma cukrów prostych [g] 70 Sól [g] 4,9 Cholesterol [mg] 194,2 Sód [mg] 1 669,5
	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 Hummus z suszonymi pomidorami 110 g Sałatka z pomidora z koperkiem 130 g	sok z buraków 200 ml	Sos jarski z cukinią, ciecierzycą i pomidorami 150 g (SEL) Kompot owocowy 250 ml Zupa jarzynowa b/m 350 ml (SEL) Surówka z kapusty kiszonej 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 z pieczoną dynią 110 g (BIA) Pomidor 130 g	Sok warzywny 200 ml (SEL)	Wartość energetyczna [kcal] 2 207,7 Białko ogółem [g] 72,3 Tłuszcz [g] 59,2 Węglowodany ogółem [g] 380,3 Błonnik pokarmowy [g] 83,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,6 suma cukrów prostych [g] 117,3 Sól [g] 9,3 Cholesterol [mg] 81,9 Sód [mg] 2 234,5

Jadłospisy w dniu 2025-10-17 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

2025-10-17 piątek

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
Dieta bogatoresztkowa		pieczywo żytnie 100 g (ZYT) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g Mus owocowy 150 g Kakao na mleku 250 ml (BIA) Płatki jęczmienne na mleku 250 ml (BIA, GLU) Sałatka z pomidora z koperkiem 130 g Ser żółty 60 g (BIA)		Zupa jarzynowa 350 ml (SEL) Filet z miruny panierowany pieczony 110 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszzonej 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) Pomidor 130 g	pieczywo żytnie 50 g (ZYT) Filet kruchych 30 g (MIĘ)	Wartość energetyczna [kcal] 2 203,7 Białko ogółem [g] 116,6 Tłuszcz [g] 67,5 Węglowodany ogółem [g] 318,1 Błonnik pokarmowy [g] 62,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,1 suma cukrów prostych [g] 60,8 Sól [g] 7,2 Cholesterol [mg] 133,8 Sód [mg] 2 648,9
	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 Płatki jaglane na wodzie 250 ml Szynka galicyjska 50 g (MIĘ) Sałatka z pomidora z koperkiem 130 g		Zupa jarzynowa b/m 350 ml (SEL) Filet z miruny na parze 90 g (RYB) Warzywa po grecku 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 Paprykarz domowy 90 g (RYB) Pomidor bs 130 g	Sok warzywny 200 ml (SEL)	Wartość energetyczna [kcal] 1 613,5 Białko ogółem [g] 106 Tłuszcz [g] 27 Węglowodany ogółem [g] 260,8 Błonnik pokarmowy [g] 47,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,4 suma cukrów prostych [g] 64,5 Sól [g] 3,8 Cholesterol [mg] 103,6 Sód [mg] 1 421
	Dieta papkowata bezmleczna	Butka 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 galicyjska mielona 60 g (MIĘ) pomidor bs rozdrobniony 130 g		zupa jarzynowa krem 350 ml (SEL) filet z miruny na parze rozdrobniony 110 g (RYB) ziemniaki puree 170 g Warzywa po grecku z oliwą 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos koperkowy b/mle 50 g (GLU, SEL)	Butka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Margaryna 15 g sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Paprykarz domowy 110 g (RYB) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Sok warzywny 200 ml (SEL)	Wartość energetyczna [kcal] 2 399,9 Białko ogółem [g] 138,9 Tłuszcz [g] 69,3 Węglowodany ogółem [g] 336,5 Błonnik pokarmowy [g] 66,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26 suma cukrów prostych [g] 88,3 Sól [g] 5,5 Cholesterol [mg] 189,7 Sód [mg] 1 786,4

Jadłospisy w dniu 2025-10-17 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-10-17 piątek	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) Płatki jęczmienne na mleku 250 ml (BIA, GLU) Pasta z twarogu i szynki 110 g (BIA, MIE) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Jogurt naturalny 100 g (BIA)	zupa jarzynowa krem 350 ml (SEL) filet z miruny na parze rozdrobniony 110 g (RYB) ziemniaki puree 170 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	Serek homogenizowany naturalny 200 g (BIA)	Wartość energetyczna [kcal] 2 572,8 Białko ogółem [g] 149,1 Tłuszcz [g] 87,9 Węglowodany ogółem [g] 314 Łonnik pokarmowy [g] 44,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38 suma cukrów prostych [g] 63,5 Sól [g] 4,9 Cholesterol [mg] 158,7 Sód [mg] 1 496,5
	Dieta płynna wzmocniona bezzmleczna		zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (SEL)		zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (SEL) Kompot owocowy 250 ml	zupa kalafiorowa z ryżem wzmocniona 500 ml (SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Sok warzywny 200 ml (SEL)	Wartość energetyczna [kcal] 1 588,1 Białko ogółem [g] 59,5 Tłuszcz [g] 50,3 Węglowodany ogółem [g] 257,5 Łonnik pokarmowy [g] 66,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,4 suma cukrów prostych [g] 67,4 Sól [g] 2,6 Cholesterol [mg] 77,6 Sód [mg] 1 055,4
	Dieta płynna wzmocniona bogatobiałkowa		zupa mleczna wzmocniona 500 ml (BIA, GLU, JAJ)	sok z buraków 200 ml	zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (SEL) Kompot owocowy 250 ml	zupa kalafiorowa z ryżem wzmocniona 500 ml (SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Serek homogenizowany naturalny 200 g (BIA)	Wartość energetyczna [kcal] 1 915,3 Białko ogółem [g] 83,4 Tłuszcz [g] 77 Węglowodany ogółem [g] 231,5 Łonnik pokarmowy [g] 35,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,5 suma cukrów prostych [g] 72,6 Sól [g] 2,2 Cholesterol [mg] 481,7 Sód [mg] 854,7