

Jadłospisy w dniu 2025-10-20 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-10-20 poniedziałek	Dieta podstawowa		Pieczywo pszenne 60 g (GLU) pieczywo żytnie 40 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Sałata 10 g Owoc 130 g Kakao na mleku 250 ml (BIA) Płatki jaglane na mleku 250 ml (BIA) Pomidor 130 g Kiełbasa podwawelska na ciepło 120 g Musztarda 20 g (GOR)		Zupa fasolowa 350 g (SEL) Szynka pieczona 110 g (MIĘ) Kasza gryczana gotowana 180 g Surówka wielowarzywna 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos ziołowy 50 g	Pieczywo pszenne 60 g (GLU) pieczywo żytnie 40 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta rybna z twarogiem i natką pietruszki 110 g (BIA , RYB) Pomidor 130 g	Pieczywo pszenne 30 g (GLU) Ser biały 60 g (BIA)	Wartość energetyczna [kcal] 2 415,1 Białko ogółem [g] 150,9 Tłuszcz [g] 81,7 Węglowodany ogółem [g] 300 Błonnik pokarmowy [g] 46,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,2 suma cukrów prostych [g] 65,9 Sól [g] 7,6 Cholesterol [mg] 335,8 Sód [mg] 3 029,7
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Sałata 10 g Owoc 130 g Kakao na mleku 250 ml (BIA) Kefir 150 ml (BIA) Kiełbasa podwawelska na ciepło 120 g Pomidor 130 g Musztarda 20 g (GOR)	Sok pomidorowy 200 ml	Zupa fasolowa 350 g (SEL) Szynka pieczona 110 g (MIĘ) Kasza gryczana gotowana 180 g Surówka wielowarzywna 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos ziołowy 50 g	pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta rybna z twarogiem i natką pietruszki 110 g (BIA , RYB) Pomidor 130 g	pieczywo żytnie 30 g (ŻYT) Ser biały 60 g (BIA)	Wartość energetyczna [kcal] 2 354 Białko ogółem [g] 148,3 Tłuszcz [g] 81,3 Węglowodany ogółem [g] 291,2 Błonnik pokarmowy [g] 55,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,2 suma cukrów prostych [g] 60,9 Sól [g] 7,4 Cholesterol [mg] 321,5 Sód [mg] 2 991,9
	Dieta łatwostrawna		Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Sałata 10 g Owoc 130 g Kakao na mleku 250 ml (BIA) Płatki jaglane na mleku 250 ml (BIA) Pomidor bs 130 g Kiełbasa podwawelska na ciepło 120 g		Zupa brokułowa z ziemniakami 350 g (SEL) Szynka pieczona 110 g (MIĘ) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Marchewka gotowana 150 g (BIA , GLU) Kompot owocowy 250 ml Sos ziołowy 50 g	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta rybna z twarogiem i natką pietruszki 110 g (BIA , RYB) Pomidor bs 130 g	Pieczywo pszenne 30 g (GLU) Ser biały 60 g (BIA)	Wartość energetyczna [kcal] 2 298,7 Białko ogółem [g] 137,4 Tłuszcz [g] 81,7 Węglowodany ogółem [g] 280,6 Błonnik pokarmowy [g] 39,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,3 suma cukrów prostych [g] 58,2 Sól [g] 7,6 Cholesterol [mg] 330,9 Sód [mg] 3 045,9

Jadłospisy w dniu 2025-10-20 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

2025-10-20 poniedziałek

		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 Kiełbasa podwawelska na ciepło 120 g Pomidor bs 130 g		Zupa brokułowa z ziemniakami 350 g (SEL) Szynka pieczona 110 g (MIĘ) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Marchewka gotowana z wody 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos ziołowy b/m 50 g	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta rybna z jajkiem i natką pietruszki 110 g (JAJ, RYB) Pomidor bs 130 g	Sok warzywny 200 ml (SEL)	Wartość energetyczna [kcal] 2 140,2 Białko ogółem [g] 114,9 Tłuszcz [g] 77,1 Węglowodany ogółem [g] 271,1 Błonnik pokarmowy [g] 47,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32 suma cukrów prostych [g] 65 Sól [g] 8,2 Cholesterol [mg] 501,6 Sód [mg] 3 279
Dieta bogatobiałkowa		Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Sałata 10 g Mus owocowy 150 g Kakao na mleku 250 ml (BIA) Płatki jaglane na mleku 250 ml (BIA) Pomidor bs 130 g Kiełbasa podwawelska na ciepło 120 g	Serek naturalny 150 g (BIA)	Zupa brokułowa z ziemniakami 350 g (SEL) Szynka pieczona 110 g (MIĘ) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Marchewka gotowana 150 g (BIA, GLU) Kompot owocowy 250 ml Sos ziołowy 50 g	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Filet kruchy 60 g (MIĘ) Pomidor bs 130 g	Ser biały 60 g (BIA)	Wartość energetyczna [kcal] 2 148,3 Białko ogółem [g] 138,5 Tłuszcz [g] 74,7 Węglowodany ogółem [g] 256,2 Błonnik pokarmowy [g] 36,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,8 suma cukrów prostych [g] 50,6 Sól [g] 7,2 Cholesterol [mg] 299,1 Sód [mg] 2 347,4
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 Kiełbasa podwawelska na ciepło 120 g Pomidor 130 g	Sok pomidorowy 200 ml	Zupa fasolowa 350 g (SEL) Szynka pieczona 110 g (MIĘ) Kasza gryczana gotowana 180 g Surówka wielowarzywna 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos ziołowy 50 g	pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta rybna z jajkiem i natką pietruszki 110 g (JAJ, RYB) Pomidor 130 g	Sok warzywny 200 ml (SEL)	Wartość energetyczna [kcal] 2 311,1 Białko ogółem [g] 130 Tłuszcz [g] 82,9 Węglowodany ogółem [g] 294 Błonnik pokarmowy [g] 64,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,5 suma cukrów prostych [g] 76,7 Sól [g] 8,2 Cholesterol [mg] 522 Sód [mg] 3 314,3

2025-10-20 poniedziałek

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych		Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Sałata 10 g Mus owocowy 150 g Płatki jaglane na mleku 250 ml (BIA) Twaróg chudy 110 g (BIA) herbata z cytryną b/c 250 ml Pomidor bs 130 g Pomidor 130 g		Szynka pieczona 110 g (MIĘ) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Marchewka gotowana z wody 150 g Kompot owocowy 250 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 350 g (SEL) Sos ziołowy 50 g	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pomidor bs 130 g Filet kruchy 60 g (MIĘ)	Ser biały 60 g (BIA) Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 1 858,3 Białko ogółem [g] 123,4 Tłuszcz [g] 37,3 Węglowodany ogółem [g] 274,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,4 suma cukrów prostych [g] 58,3 Sól [g] 5 Cholesterol [mg] 143,9 Sód [mg] 1 446,7
	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Sałata 10 g Mus owocowy 150 g Płatki jaglane na mleku 250 ml (BIA) Twaróg chudy 110 g (BIA) herbata z cytryną b/c 250 ml Pomidor bs 130 g Pomidor 130 g		Szynka pieczona 110 g (MIĘ) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Marchewka gotowana z wody 150 g Kompot owocowy 250 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 300 g (SEL)	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Filet kruchy 60 g (MIĘ) Pomidor bs 130 g	Ser biały 60 g (BIA) Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 1 822,5 Białko ogółem [g] 120,8 Tłuszcz [g] 37 Węglowodany ogółem [g] 267,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,3 suma cukrów prostych [g] 57 Sól [g] 4,9 Cholesterol [mg] 143,9 Sód [mg] 1 342,8
	Dieta papkowata	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) sałata rozdrobniona 10 g Mus owocowy 150 g Kakao na mleku 250 ml (BIA) Płatki jaglane na mleku 250 ml (BIA) Pasta z twarogu i szynki 60 g (BIA, MIĘ) pomidor bs rozdrobniony 130 g		zupa brokułowa z ziemniakami przetarta 350 g (SEL) szynka wieprzowa rozdrobniona 110 g (GLU, MIĘ) ziemniaki puree 180 g marchewka gotowana rozdrobniona 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos ziołowy 50 g	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta rybna z twarogiem i natką pietruszki 110 g (BIA, RYB) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Jogurt owocowy 150 ml (BIA)	Wartość energetyczna [kcal] 2 078,2 Białko ogółem [g] 107,6 Tłuszcz [g] 61,6 Węglowodany ogółem [g] 291,8 Błonnik pokarmowy [g] 37,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29 suma cukrów prostych [g] 57,3 Sól [g] 4,6 Cholesterol [mg] 198,2 Sód [mg] 1 463,1

Jadłospisy w dniu 2025-10-20 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-10-20 poniedziałek	Dieta papkowata bez cukru	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) sałata rozdrobniona 10 g Mus owocowy 150 g Kakao na mleku 250 ml (BIA) Płatki jaglane na mleku 250 ml (BIA) Pasta z twarogu i szynki 60 g (BIA, MIE) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Sok pomidorowy 200 ml	zupa brokułowa z ziemniakami przetarta 350 g (SEL) szynka wieprzowa rozdrobniona 110 g (GLU, MIE) ziemniaki puree 180 g marchewka gotowana rozdrobniona 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos ziołowy 50 g	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta rybna z twarogiem i natką pietruszki 110 g (BIA, RYB) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Jogurt 1 szt (BIA)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 067,2 Białko ogółem [g] 106,3 Tłuszcz [g] 61,8 Węglowodany ogółem [g] 292,8 Błonnik pokarmowy [g] 38,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,1 suma cukrów prostych [g] 59,6 Sól [g] 4,6 Cholesterol [mg] 198,2 Sód [mg] 1 873,1
	Dieta płynna wzmocniona	zupa mleczna wzmocniona 500 ml (BIA, GLU, JAJ)		zupa brokułowa z ziemniakami wzmocniona 500 g (SEL) Kompot owocowy 250 ml	zupa kalafiorowa z ryżem wzmocniona 500 ml (SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Jogurtowocowy 150 ml (BIA)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 682 Białko ogółem [g] 65,9 Tłuszcz [g] 62,9 Węglowodany ogółem [g] 219,5 Błonnik pokarmowy [g] 26,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25 suma cukrów prostych [g] 56,7 Sól [g] 1,6 Cholesterol [mg] 452,6 Sód [mg] 642,5
	Dieta płynna wzmocniona bez cukru	zupa mleczna wzmocniona 500 ml (BIA, GLU, JAJ)	Sok pomidorowy 200 ml	zupa brokułowa z ziemniakami wzmocniona 500 g (SEL) Kompot owocowy 250 ml	zupa kalafiorowa z ryżem wzmocniona 500 ml (SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Jogurt 1 szt (BIA)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 671 Białko ogółem [g] 64,6 Tłuszcz [g] 63,1 Węglowodany ogółem [g] 220,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,1 suma cukrów prostych [g] 59 Sól [g] 1,6 Cholesterol [mg] 452,6 Sód [mg] 650,5

Jadłospisy w dniu 2025-10-20 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-10-20 poniedziałek	Dieta eliminacyjna wegetariańska		Pieczyno pszenne 60 g (GLU) pieczywo żytnie 40 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Sałata 10 g Owoc 130 g Kakao na mleku 250 ml (BIA) Płatki jaglane na mleku 250 ml (BIA) Twaróg chudy 110 g (BIA) Pomidor 130 g Pomidor 130 g	Sok pomidorowy 200 ml	Zupa fasolowa 350 g (SEL) Kotlet sojowy 110 g Kompot owocowy 250 ml Sos ziołowy 50 g Surówka wielowarzywna 150 g Kasza gryczana gotowana 180 g	Pieczyno pszenne 60 g (GLU) pieczywo żytnie 40 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta rybna z twarogiem i natką pietruszki 110 g (BIA , RYB) Pomidor 130 g	Ser biały 60 g (BIA) pieczywo żytnie 30 g (ŻYT)	Wartość energetyczna [kcal] 2 150,3 Białko ogółem [g] 118,1 Tłuszcz [g] 60,1 Węglowodany ogółem [g] 318,8 Błonnik pokarmowy [g] 53,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,2 suma cukrów prostych [g] 81,3 Sól [g] 5,2 Cholesterol [mg] 173,6 Sód [mg] 2 061,5
	Dieta eliminacyjna bezglutenowa		Pieczyno bezglutenowe 100 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Sałata 10 g Mus owocowy 150 g Sok wielowarzywny 250 ml Płatki jaglane na mleku 250 ml (BIA) Kiełbasa podwawelska na ciepło 120 g Pomidor 130 g Musztarda 20 g (GOR)		Zupa fasolowa 350 g (SEL) Szyńka pieczona 110 g (MIĘ) Kasza gryczana gotowana 180 g Surówka wielowarzywna 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos ziołowy b/g 50 g	Pieczyno bezglutenowe 100 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta rybna z twarogiem i natką pietruszki 110 g (BIA , RYB) Pomidor 130 g	Ser biały 60 g (BIA) Pieczywo bezglutenowe 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 138,5 Białko ogółem [g] 127,6 Tłuszcz [g] 119,2 Węglowodany ogółem [g] 156,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,3 suma cukrów prostych [g] 53,8 Sól [g] 5 Cholesterol [mg] 328,3 Sód [mg] 1 965
	Dieta niskobiałkowa		Bułka wrocławska 80 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Sałata 10 g Mus owocowy 150 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml Pasta z fasoli 50 g Pomidor bs 130 g		Zupa brokułowa z ziemniakami 350 g (SEL) Kotlet sojowy 80 g Kompot owocowy 250 ml Marchewka gotowana z wody 150 g Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU)	Bułka wrocławska 80 g (GLU) Masło śmietankowe 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] 1 540,6 Białko ogółem [g] 40,6 Tłuszcz [g] 47,8 Węglowodany ogółem [g] 262,4 Błonnik pokarmowy [g] 46,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,8 suma cukrów prostych [g] 59,5 Sól [g] 3 Cholesterol [mg] 74,4 Sód [mg] 1 210,8

Jadłospisy w dniu 2025-10-20 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

2025-10-20 poniedziałek

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego		Bułka wrocławska 80 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Sałata 10 g Mus owocowy 150 g Płatki jaglane na mleku 250 ml (BIA) Twaróg chudy 110 g (BIA) Kakao na mleku 250 ml (BIA) Pomidor bs 130 g Pomidor 130 g	Sok pomidorowy 200 ml	Szynka pieczona 110 g (MIĘ) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Marchewka gotowana 150 g (BIA, GLU) Kompot owocowy 250 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 350 g (SEL) Sos ziołowy 50 g	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Filet kruchy 60 g (MIĘ) Pomidor bs 130 g	Ser biały 60 g (BIA) Bułka wrocławska 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 2 113,3 Białko ogółem [g] 130,1 Tłuszcz [g] 63,6 Węglowodany ogółem [g] 282,7 Błonnik pokarmowy [g] 38,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,8 suma cukrów prostych [g] 65,4 Sól [g] 4,9 Cholesterol [mg] 216,5 Sód [mg] 1 409,7
	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 fasoli 90 g Pomidor 130 g	Sok pomidorowy 200 ml	Kotlet sojowy 110 g Kompot owocowy 250 ml Zupa fasolowa 350 g (SEL) Surówka wielowarzywna 150 g Kasza gryczana gotowana 180 g Sos ziołowy 50 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 Pomidor 130 g	Sok warzywny 200 ml (SEL)	Wartość energetyczna [kcal] 1 906 Białko ogółem [g] 68,1 Tłuszcz [g] 46,7 Węglowodany ogółem [g] 334,9 Błonnik pokarmowy [g] 58,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21 suma cukrów prostych [g] 79,9 Sól [g] 3,5 Cholesterol [mg] 94,8 Sód [mg] 1 375

Jadłospisy w dniu 2025-10-20 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

2025-10-20 poniedziałek

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
Dieta bogatoresztkowa		pieczywo żytnie 100 g (ZYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Sałata 10 g Mus owocowy 150 g Kakao na mleku 250 ml (BIA) Płatki jaglane na mleku 250 ml (BIA) Pomidor 130 g Kiełbasa podwawelska na ciepło 120 g Musztarda 20 g (GOR)		Zupa fasolowa 350 g (SEL) Szyńka pieczona 110 g (MIĘ) Kasza gryczana gotowana 180 g Surówka wielowarzywna 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos ziołowy 50 g	pieczywo żytnie 100 g (ZYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta rybna z twarogiem i natką pietruszki 110 g (BIA, RYB) Pomidor 130 g	pieczywo żytnie 30 g (ZYT) Ser biały 60 g (BIA)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 334,6 Białko ogółem [g] 148,9 Tłuszcz [g] 81,6 Węglowodany ogółem [g] 284,8 Blonnik pokarmowy [g] 52,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,1 suma cukrów prostych [g] 59,1 Sól [g] 7,6 Cholesterol [mg] 335,8 Sód [mg] 3 062,6
	Dieta ubogoenergetyczna	Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Sałata 10 g Owoc 130 g herbata z cytryną b/c 250 ml Płatki jaglane na mleku 250 ml (BIA) Twaróg chudy 110 g (BIA) Pomidor bs 130 g		Zupa brokułowa z ziemniakami 250 g (SEL) Szyńka pieczona 80 g (MIĘ) Marchewka gotowana 150 g Kompot owocowy 250 ml Ziemniaki gotowane 120 g Sos ziołowy 50 g	Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta rybna z twarogiem i natką pietruszki 90 g (BIA, RYB) Pomidor bs 130 g	Jogurtowocowy 150 ml (BIA)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 547,3 Białko ogółem [g] 104,2 Tłuszcz [g] 31,5 Węglowodany ogółem [g] 222,4 Blonnik pokarmowy [g] 27,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,7 suma cukrów prostych [g] 53,1 Sól [g] 3,8 Cholesterol [mg] 142,1 Sód [mg] 1 508,6
	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 pasta zwędliny z natką pietruszki 60 g (MIĘ) pomidor bs rozdrobniony 130 g		zupa brokułowa z ziemniakami przetarta 350 g (SEL) szyńka wieprzowa rozdrobniona 110 g (GLU, MIĘ) ziemniaki puree 180 g marchewka gotowana rozdrobniona 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos ziołowy 50 g	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta rybna z jajkiem i natką pietruszki 110 g (JAJ, RYB) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Sok warzywny 200 ml (SEL)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 046,1 Białko ogółem [g] 94,3 Tłuszcz [g] 65,5 Węglowodany ogółem [g] 293,9 Blonnik pokarmowy [g] 48,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,6 suma cukrów prostych [g] 63,8 Sól [g] 5,6 Cholesterol [mg] 410,7 Sód [mg] 1 873,2

Jadłospisy w dniu 2025-10-20 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-10-20 poniedziałek	Dieta papkowata bogatobiałkowa		Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) sałata rozdrobniona 10 g Mus owocowy 150 g Kakao na mleku 250 ml (BIA) Płatki jaglane na mleku 250 ml (BIA) Pasta z twarogu i szynki 60 g (BIA, MIE) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Serek naturalny 150 g (BIA)	zupa brokułowa z ziemniakami przetarta 350 g (SEL) szynka wieprzowa rozdrobniona 110 g (GLU, MIE) ziemniaki puree 180 g marchewka gotowana rozdrobniona 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos ziołowy 50 g	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta rybna z twarogiem i natką pietruszki 110 g (BIA, RYB) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Jogurtowocowy 150 ml (BIA)	Wartość energetyczna [kcal] 2 177,2 Białko ogółem [g] 121,6 Tłuszcz [g] 65,1 Węglowodany ogółem [g] 294,6 Błonnik pokarmowy [g] 37,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,1 suma cukrów prostych [g] 59,7 Sól [g] 4,7 Cholesterol [mg] 211 Sód [mg] 1 496,1
	Dieta płynna wzmocniona bezmleczna		zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (SEL)		zupa brokułowa z ziemniakami wzmocniona 500 g (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] 1 535,8 Białko ogółem [g] 53,5 Tłuszcz [g] 48,5 Węglowodany ogółem [g] 251,8 Błonnik pokarmowy [g] 60,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,9 suma cukrów prostych [g] 61,8 Sól [g] 2,2 Cholesterol [mg] 48,5 Sód [mg] 896,2
	Dieta płynna wzmocniona bogatobiałkowa		zupa mleczna wzmocniona 500 ml (BIA, GLU, JAJ)	Sok pomidorowy 200 ml	zupa brokułowa z ziemniakami wzmocniona 500 g (SEL) Kompot owocowy 250 ml	zupa kalafiorowa z ryżem wzmocniona 500 ml (SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Jogurtowocowy 150 ml (BIA)	Wartość energetyczna [kcal] 1 701 Białko ogółem [g] 66,8 Tłuszcz [g] 63,1 Węglowodany ogółem [g] 223,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,1 suma cukrów prostych [g] 59,5 Sól [g] 1,6 Cholesterol [mg] 452,6 Sód [mg] 650,5