

Jadłospisy w dniu 2025-10-25 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-10-25 sobota	Dieta podstawowa		Pieczywo pszenne 60 g (GLU) pieczywo żytnie 40 g (ŻYT) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (BIA) Płatki owsiane na mleku 250 ml (BIA, GLU) Pomidor 130 g twaróg (ser biały) 110 g (BIA) Dżem 25 g		Zupa szpinakowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) bitka z szynki w sosie własnym 160 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Młoda kapusta gotowana z koperkiem 150 g Kompot owocowy 250 ml	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 szynka wiejska 60 g (MIĘ) Ogórki kiszone 130 g	Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 214,5 Białko ogółem [g] 132,4 Tłuszcz [g] 69 Węglowodany ogółem [g] 283,8 Błonnik pokarmowy [g] 36 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,3 suma cukrów prostych [g] 70,6 Sól [g] 6 Cholesterol [mg] 639,1 Sód [mg] 1 692,6
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (BIA) Kefir 150 ml (BIA) twarożek ze szczypiorkiem 110 g (BIA) Pomidor 130 g	pasta z jajka z natką pietruszki 110 g (BIA, JAJ, GOR)	Zupa szpinakowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) bitka z szynki w sosie własnym 160 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z białej kapusty z koperkiem 150 g Kompot owocowy 250 ml	pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml szynka wiejska 60 g (MIĘ) Ogórki kiszone 130 g	Jajko gotowane 1 szt (JAJ) pieczywo żytnie 30 g (ŻYT)	Wartość energetyczna[kcal] 2 451,7 Białko ogółem [g] 149,4 Tłuszcz [g] 90,2 Węglowodany ogółem [g] 288,8 Błonnik pokarmowy [g] 56,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,2 suma cukrów prostych [g] 77 Sól [g] 6,8 Cholesterol [mg] 990,5 Sód [mg] 2 031,4
	Dieta łatwostrawna		Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (BIA) Płatki owsiane na mleku 250 ml (BIA, GLU) Pomidor bs 130 g twaróg (ser biały) 110 g (BIA) Dżem 25 g		Zupa szpinakowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) bitka z szynki w sosie własnym 160 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Kalafior gotowany 150 g Kompot owocowy 250 ml	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml szynka wiejska 60 g (MIĘ) Pomidor bs 130 g	Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 195,9 Białko ogółem [g] 132,9 Tłuszcz [g] 68,6 Węglowodany ogółem [g] 276,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,2 suma cukrów prostych [g] 63,6 Sól [g] 5,9 Cholesterol [mg] 639,1 Sód [mg] 1 659,8

Jadłospisy w dniu 2025-10-25 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-10-25 sobota	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 włoska 60 g (MIĘ) Pomidor bs 130 g		zupa szpinakowa z ryżem b/ml 350 ml (SEL) bitka z szynki w sosie własnym 160 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Kalafior gotowany 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 szynka wiejska 60 g (MIĘ) Pomidor bs 130 g	Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 1 893,9 Białko ogółem [g] 120,1 Tłuszcz [g] 58,8 Węglowodany ogółem [g] 236,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,8 suma cukrów prostych [g] 42,4 Sól [g] 5,6 Cholesterol [mg] 604,9 Sód [mg] 1 515,3
	Dieta bogatobiałkowa		Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (BIA) Płatki owsiane na mleku 250 ml (BIA, GLU) Pomidor bs 130 g twaróg (ser biały) 110 g (BIA) Dżem 25 g	Jogurt 100 ml (BIA)	Zupa szpinakowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) bitka z szynki w sosie własnym 160 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Kalafior gotowany 150 g Kompot owocowy 250 ml	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml szynka wiejska 60 g (MIĘ) Pomidor bs 130 g	Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 454,2 Białko ogółem [g] 146,8 Tłuszcz [g] 89 Węglowodany ogółem [g] 282,1 Błonnik pokarmowy [g] 32,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,5 suma cukrów prostych [g] 64 Sól [g] 6,3 Cholesterol [mg] 999,1 Sód [mg] 1 807,8
	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 włoska 60 g (MIĘ) Pomidor 130 g	pasta z jajka z natką pietruszki b/ml 110 g (JAJ, GOR)	zupa szpinakowa z ryżem b/ml 350 ml (SEL) bitka z szynki w sosie własnym 160 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 szynka wiejska 60 g (MIĘ) Ogórki kiszone 130 g	Kisiel owocowy 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] 2 088 Białko ogółem [g] 122,7 Tłuszcz [g] 70,6 Węglowodany ogółem [g] 269 Błonnik pokarmowy [g] 56,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,1 suma cukrów prostych [g] 74,1 Sól [g] 5,9 Cholesterol [mg] 604,9 Sód [mg] 1 665,7

Jadłospisy w dniu 2025-10-25 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

2025-10-25 sobota

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-10-25 sobota	Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (BIA) Sałata 10 g Owoc 130 g Płatki owsiane na mleku 250 ml (BIA, GLU) twaróg (ser biały) 110 g (BIA) herbata z cytryną b/c 250 ml Pomidor bs 130 g Dżem 25 g		bitka z szynki w sosie własnym 110 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Kalafior gotowany 150 g Kompot owocowy 250 ml zupa szpinakowa z ryżem b/ml 350 ml (SEL)	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pomidor bs 130 g szynka wiejska 60 g (MIĘ)	Kisiel owocowy 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 641,1 Białko ogółem [g] 71,2 Tłuszcz [g] 32,2 Węglowodany ogółem [g] 280,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,6 suma cukrów prostych [g] 62,6 Sól [g] 4,6 Cholesterol [mg] 87,4 Sód [mg] 1 137,4
	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (BIA) Sałata 10 g Owoc 130 g Płatki owsiane na mleku 250 ml (BIA, GLU) twaróg (ser biały) 110 g (BIA) herbata z cytryną b/c 250 ml Pomidor bs 130 g Dżem 25 g		bitka z szynki w sosie własnym 110 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Kalafior gotowany 150 g Kompot owocowy 250 ml zupa szpinakowa z ryżem b/ml 300 ml (SEL)	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml szynka wiejska 60 g (MIĘ) Pomidor bs 130 g	Kisiel owocowy 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 619,6 Białko ogółem [g] 69,8 Tłuszcz [g] 31,7 Węglowodany ogółem [g] 277,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,4 suma cukrów prostych [g] 61,7 Sól [g] 4,6 Cholesterol [mg] 84,5 Sód [mg] 1 119,8
	Dieta papkowata	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) sałata rozdrobniona 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (BIA) Płatki owsiane na mleku 250 ml (BIA, GLU) twaróg (ser biały) 110 g (BIA) pomidor bs rozdrobniony 130 g Dżem 25 g		zupa szpinakowa z ryżem zmiksowana 350 ml (SEL) bitka wieprzowa rozdrobniona 100 g (MIĘ) ziemniaki puree 180 g kalafior gotowany rozdrobniony 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos jarzynowy 50 g (SEL)	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml pasta zwędliny z natką pietruszki 60 g (MIĘ) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Kefir 150 ml (BIA)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 366,7 Białko ogółem [g] 127,2 Tłuszcz [g] 74,1 Węglowodany ogółem [g] 320,3 Błonnik pokarmowy [g] 47,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,3 suma cukrów prostych [g] 85,2 Sól [g] 3,9 Cholesterol [mg] 280,8 Sód [mg] 1 188

Jadłospisy w dniu 2025-10-25 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-10-25 sobota	Dieta papkowata bez cukru	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) sałata rozdrobniona 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (BIA) Płatki owsiane na mleku 250 ml (BIA, GLU) twaróg (ser biały) 110 g (BIA) pomidor bs rozdrobniony 130 g Dżem 25 g	pasta z jajka z natką pietruszki 110 g (BIA, JAJ, GOR)	zupa szpinakowa z ryżem zmiksowana 350 ml (SEL) bitka wieprzowa rozdrobniona 100 g (MIĘ) ziemniaki puree 180 g kalafior gotowany rozdrobniony 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos jarzynowy 50 g (SEL)	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml pasta zwędliny z natką pietruszki 60 g (MIĘ) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Kefir 150 ml (BIA)	Wartość energetyczna [kcal] 2 625 Białko ogółem [g] 141,1 Tłuszcz [g] 94,5 Węglowodany ogółem [g] 326,1 Błonnik pokarmowy [g] 49,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,6 suma cukrów prostych [g] 85,6 Sól [g] 4,3 Cholesterol [mg] 640,8 Sód [mg] 1 738
	Dieta płynna wzmocniona	zupa mleczna wzmocniona 500 ml (BIA, GLU, JAJ)		zupa szpinakowa z ryżem wzmocniona zmiksowana 500 ml (SEL) Kompot owocowy 250 ml	zupa kalafiorowa z ryżem wzmocniona 500 ml (SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Kefir 150 ml (BIA)	Wartość energetyczna [kcal] 1 705,2 Białko ogółem [g] 73,1 Tłuszcz [g] 71,7 Węglowodany ogółem [g] 207,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,4 suma cukrów prostych [g] 61,9 Sól [g] 2,2 Cholesterol [mg] 481,7 Sód [mg] 858,2
	Dieta płynna wzmocniona bez cukru	zupa mleczna wzmocniona 500 ml (BIA, GLU, JAJ)	Jogurt 100 ml (BIA)	zupa szpinakowa z ryżem wzmocniona zmiksowana 500 ml (SEL) Kompot owocowy 250 ml	zupa kalafiorowa z ryżem wzmocniona 500 ml (SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Kefir 150 ml (BIA)	Wartość energetyczna [kcal] 1 963,5 Białko ogółem [g] 87 Tłuszcz [g] 92,1 Węglowodany ogółem [g] 213,6 Błonnik pokarmowy [g] 34,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,7 suma cukrów prostych [g] 62,3 Sól [g] 2,6 Cholesterol [mg] 841,7 Sód [mg] 1 006,2

Jadłospisy w dniu 2025-10-25 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-10-25 sobota	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 Kawa zbożowa na mleku 250 ml (BIA) Płatki owsiane na mleku 250 ml (BIA, GLU) twaróg (ser biały) 110 g (BIA) Pomidor 130 g Dżem 25 g	pasta z jajka z natką pietruszki 110 g (BIA, JAJ, GOR)	Zupa szpinakowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Pulpety warzywne z kaszą gotowane 110 g Kompot owocowy 250 ml Ziemniaki gotowane 180 g Młoda kapusta gotowana z koperkiem 150 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 z zielonego groszku 110 g Ogórki kiszzone 130 g	Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 2 285,2 Białko ogółem [g] 96,4 Tłuszcz [g] 79,5 Węglowodany ogółem [g] 317,5 Błonnik pokarmowy [g] 43,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,5 suma cukrów prostych [g] 79,9 Sól [g] 4,6 Cholesterol [mg] 861,4 Sód [mg] 1 804,2
	Dieta eliminacyjna bezglutenowa	Pieczywo bezglutenowe 100 g Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g Owoc 130 g Sok wielowarzywny 250 ml Płatki kukurydziane na mleku 250 ml (BIA) twaróg (ser biały) 110 g (BIA) Pomidor 130 g Dżem 25 g		Zupa szpinakowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) bitka z szynki w sosie własnym 160 g (MIE) Ziemniaki gotowane 180 g Młoda kapusta gotowana z koperkiem 150 g Kompot owocowy 250 ml	Pieczywo bezglutenowe 100 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml szynka wiejska 60 g (MIE) Ogórki kiszzone 130 g	Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Pieczywo bezglutenowe 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 1 951,9 Białko ogółem [g] 109,7 Tłuszcz [g] 106,5 Węglowodany ogółem [g] 155 Błonnik pokarmowy [g] 25,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30 suma cukrów prostych [g] 60,8 Sól [g] 3,5 Cholesterol [mg] 621,9 Sód [mg] 671,4
	Dieta niskobiałkowa	Bułka wrocławska 80 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g Owoc 130 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml Pasta wielowarzywna 110 g Pomidor bs 130 g Dżem 25 g		zupa szpinakowa z ryżem b/ml 300 ml (SEL) Sos jarski z cukinią, ciecierzycą i pomidorami 110 g (SEL) Kompot owocowy 250 ml Kalafior gotowany 150 g Ziemniaki gotowane 150 g	Bułka wrocławska 80 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta z zielonego groszku 110 g Pomidor bs 130 g	Kisiel owocowy 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] 1 489,5 Białko ogółem [g] 42,2 Tłuszcz [g] 38,8 Węglowodany ogółem [g] 262,6 Błonnik pokarmowy [g] 40,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,5 suma cukrów prostych [g] 77,5 Sól [g] 2,7 Cholesterol [mg] 74,4 Sód [mg] 906,3

Jadłospisy w dniu 2025-10-25 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

2025-10-25 sobota

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-10-25 sobota	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g Owoc 130 g Płatki owsiane na mleku 250 ml (BIA, GLU) twaróg (ser biały) 110 g (BIA) Kawa zbożowa na mleku 250 ml (BIA) Pomidor bs 130 g Dżem 25 g	Banan 1 szt	bitka z szynki w sosie własnym 160 g (MIE) Ziemniaki gotowane 180 g Kalafior gotowany 150 g Kompot owocowy 250 ml zupa szpinakowa z ryżem b/ml 350 ml (SEL)	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml szynka wiejska 60 g (MIE) Pomidor bs 130 g	Kisiel owocowy 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 206,8 Białko ogółem [g] 121,5 Tłuszcz [g] 62,8 Węglowodany ogółem [g] 303 Błonnik pokarmowy [g] 28,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,9 suma cukrów prostych [g] 96,4 Sól [g] 5,1 Cholesterol [mg] 273,5 Sód [mg] 1 341
	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 wielowarzywna 110 g Pomidor 130 g Dżem 25 g	Banan 1 szt	Sos jarski z cukinią, ciecierzycą i pomidorami 150 g (SEL) Kompot owocowy 250 ml zupa szpinakowa z ryżem b/ml 350 ml (SEL) Młoda kapusta gotowana 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 z zielonego groszku 110 g Pomidor bs 130 g	Kisiel owocowy 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] 1 857,5 Białko ogółem [g] 51,8 Tłuszcz [g] 43,1 Węglowodany ogółem [g] 338,8 Błonnik pokarmowy [g] 47,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,6 suma cukrów prostych [g] 112,2 Sól [g] 3 Cholesterol [mg] 94,8 Sód [mg] 1 223,8

Jadłospisy w dniu 2025-10-25 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

2025-10-25 sobota

		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 Kawa zbożowa na mleku 250 ml (BIA) Płatki owsiane na mleku 250 ml (BIA, GLU) Pomidor 130 g twaróg (ser biały) 110 g (BIA) Dżem 25 g		Zupa szpinakowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) bitka z szynki w sosie własnym 160 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z białej kapusty z koperkiem 150 g Kompot owocowy 250 ml	pieczywo żytnie 100 g (ZYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml szynka wiejska 60 g (MIĘ) Ogórki kiszzone 130 g	Jajko gotowane 1 szt (JAJ) pieczywo żytnie 50 g (ZYT)	Wartość energetyczna [kcal] 2 348,1 Białko ogółem [g] 137,1 Tłuszcz [g] 70,5 Węglowodany ogółem [g] 320,2 Błonnik pokarmowy [g] 57,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,5 suma cukrów prostych [g] 89,2 Sól [g] 6,7 Cholesterol [mg] 639,1 Sód [mg] 2 023,7
	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 Płatki owsiane ma wodzie 250 g (GLU) twaróg (ser biały) 110 g (BIA) Pomidor bs 130 g Dżem 25 g		zupa szpinakowa z ryżem b/ml 350 ml (SEL) Sos jarski z cukinią, ciecierzą i pomidorami 150 g (SEL) Kalafior gotowany 150 g Kompot owocowy 250 ml Ziemniaki gotowane 180 g	Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml szynka wiejska 60 g (MIĘ) Pomidor bs 130 g	Kefir 150 ml (BIA)	Wartość energetyczna [kcal] 1 453,3 Białko ogółem [g] 70,7 Tłuszcz [g] 27,3 Węglowodany ogółem [g] 248,4 Błonnik pokarmowy [g] 37,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,6 suma cukrów prostych [g] 58,6 Sól [g] 4 Cholesterol [mg] 78,8 Sód [mg] 926,5
	Dieta papkowata bezmleczna	Butka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g sałata rozdrobniona 10 g Owoc 130 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml szynka włoska rozdrobniona 60 g (MIĘ) pomidor bs rozdrobniony 130 g Dżem 25 g		zupa szpinakowa z ryżem zmiksowana 350 ml (SEL) bitka wieprzowa rozdrobniona 100 g (MIĘ) ziemniaki puree 180 g kalafior gotowany rozdrobniony 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos jarzynowy b/m 50 g (SEL)	Butka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml pasta zwędliny z natką pietruszki 60 g (MIĘ) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Kisiel owocowy 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 039,2 Białko ogółem [g] 100,7 Tłuszcz [g] 57,2 Węglowodany ogółem [g] 304,7 Błonnik pokarmowy [g] 50,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,3 suma cukrów prostych [g] 80,6 Sól [g] 3,7 Cholesterol [mg] 215,6 Sód [mg] 1 069,6

Jadłospisy w dniu 2025-10-25 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-10-25 sobota	Dieta papkowa bogatobiałkowa		Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) sałata rozdrobniona 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (BIA) Płatki owsiane na mleku 250 ml (BIA, GLU) twaróg (ser biały) 110 g (BIA) pomidor bs rozdrobniony 130 g Dżem 25 g	pasta z jajka z natką pietruszki 110 g (BIA, JAJ, GOR)	zupa szpinakowa z ryżem zmiksowana 350 ml (SEL) bitka wieprzowa rozdrobniona 100 g (MIĘ) ziemniaki puree 180 g kalafior gotowany rozdrobniony 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos jarzynowy 50 g (SEL)	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml pasta zwędliny z natką pietruszki 60 g (MIĘ) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Kefir 150 ml (BIA)	Wartość energetyczna [kcal] 2 625 Białko ogółem [g] 141,1 Tłuszcz [g] 94,5 Węglowodany ogółem [g] 326,1 Błonnik pokarmowy [g] 49,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,6 suma cukrów prostych [g] 85,6 Sól [g] 4,3 Cholesterol [mg] 640,8 Sód [mg] 1 336
	Dieta płynna wzmocniona bezmleczna		zupa mleczna wzmocniona na anpoju roślinnym 500 ml (GLU, JAJ)		zupa szpinakowa z ryżem wzmocniona zmiksowana 500 ml (SEL) Kompot owocowy 250 ml	zupa kalafiorowa z ryżem wzmocniona 500 ml (SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Kisiel owocowy 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] 1 591,9 Białko ogółem [g] 56,2 Tłuszcz [g] 60,8 Węglowodany ogółem [g] 217,6 Błonnik pokarmowy [g] 38,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,7 suma cukrów prostych [g] 46,1 Sól [g] 2 Cholesterol [mg] 48,5 Sód [mg] 520
	Dieta płynna wzmocniona bogatobiałkowa		zupa mleczna wzmocniona 500 ml (BIA, GLU, JAJ)	Jogurt 100 ml (BIA)	zupa szpinakowa z ryżem wzmocniona zmiksowana 500 ml (SEL) Kompot owocowy 250 ml	zupa kalafiorowa z ryżem wzmocniona 500 ml (SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Kefir 150 ml (BIA)	Wartość energetyczna [kcal] 1 963,5 Białko ogółem [g] 87 Tłuszcz [g] 92,1 Węglowodany ogółem [g] 213,6 Błonnik pokarmowy [g] 34,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,7 suma cukrów prostych [g] 62,3 Sól [g] 2,6 Cholesterol [mg] 841,7 Sód [mg] 1 006,2