

Jadłospisy w dniu 2025-10-28 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-10-28 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 Szynka staropolska 60 g (MIĘ)		Zupa grysikowa 350 ml (GLU, SEL) Naleśniki z serem (2 szt) 300 g (BIA, GLU, JAJ) Kompot owocowy 250 ml Sos jogurtowy 50 g (BIA) Jabłka prażone 100 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 Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Ogórek małosolny 130 g	Pieczywo pszenne 30 g (GLU) Połędwica sopocka 30 g (MIĘ)	Wartość energetyczna [kcal] 2 372,3 Białko ogółem [g] 131,8 Tłuszcz [g] 90 Węglowodany ogółem [g] 271,4 Błonnik pokarmowy [g] 33,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,1 suma cukrów prostych [g] 58,2 Sól [g] 5,9 Cholesterol [mg] 1 331,9 Sód [mg] 1 819,9
	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) Szynka staropolska 60 g (MIĘ) Sałatka z buraków z oliwą 130 g	Serek naturalny 150 g (BIA)	Zupa grysikowa 350 ml (GLU, SEL) Naleśniki z serem bez cukru (2 szt) 300 g (BIA, GLU, JAJ) Jogurt naturalny 50 g (BIA) Jabłko 1 szt 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 Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Ogórek małosolny 130 g	pieczywo żytnie 30 g (ŻYT) Połędwica sopocka 30 g (MIĘ)	Wartość energetyczna [kcal] 2 492 Białko ogółem [g] 145,3 Tłuszcz [g] 94,1 Węglowodany ogółem [g] 281,9 Błonnik pokarmowy [g] 40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,3 suma cukrów prostych [g] 70 Sól [g] 6,1 Cholesterol [mg] 1 344,7 Sód [mg] 1 875,4
	Dieta łatwostrawna		Kajzerka 1 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 Szynka staropolska 60 g (MIĘ)		Zupa grysikowa 350 ml (GLU, SEL) Naleśniki z serem (2 szt) 300 g (BIA, GLU, JAJ) Kompot owocowy 250 ml Sos jogurtowy 50 g (BIA) Jabłka prażone 100 g	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Pomidor bs 130 g	Połędwica sopocka 30 g (MIĘ) Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 2 351,2 Białko ogółem [g] 135,4 Tłuszcz [g] 84,6 Węglowodany ogółem [g] 279,1 Błonnik pokarmowy [g] 29,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,6 suma cukrów prostych [g] 63,3 Sól [g] 5,5 Cholesterol [mg] 1 114,4 Sód [mg] 2 212,8

Jadłospisy w dniu 2025-10-28 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-10-28 wtorek	Dieta łatwostrawna bezmleczna	Kajzerka 1 szt (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g Owoc 130 g Herbata 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml Szynka staropolska 60 g (MIĘ) Sałatka z buraków z oliwą 130 g		Zupa grysikowa 350 ml (GLU, SEL) Łopatka duszona w sosie własnym 110 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Brokuł gotowany na parze z oliwą 150 g Kompot owocowy 250 ml	Pieczyno pszenne 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Pomidor bs 130 g	Galaretka wiśniowa 200 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 216 Białko ogółem [g] 117,8 Tłuszcz [g] 93,6 Węglowodany ogółem [g] 238,7 Błonnik pokarmowy [g] 26,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,7 suma cukrów prostych [g] 43,5 Sól [g] 3,8 Cholesterol [mg] 962,2 Sód [mg] 1 516,2
	Dieta bogatobiałkowa	Kajzerka 1 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 Szynka staropolska 60 g (MIĘ)	Serek naturalny 150 g (BIA)	Zupa grysikowa 350 ml (GLU, SEL) Naleśniki z serem (2 szt) 300 g (BIA, GLU, JAJ) Kompot owocowy 250 ml Sos jogurtowy 50 g (BIA) Jabłka prażone 100 g	Pieczyno pszenne 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Pomidor bs 130 g	Polędwica sopocka 30 g (MIĘ) Pieczyno pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 525,2 Białko ogółem [g] 145,1 Tłuszcz [g] 94,5 Węglowodany ogółem [g] 289,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,7 suma cukrów prostych [g] 65,2 Sól [g] 5,8 Cholesterol [mg] 1 344,7 Sód [mg] 2 317,1
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów bezmleczna	bułka żytnia 100 g (GLU, ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g Owoc 130 g Herbata 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml Szynka staropolska 60 g (MIĘ) Sałatka z buraków z oliwą 130 g	Kisiel owocowy 200 ml	Zupa grysikowa 350 ml (GLU, SEL) Łopatka duszona w sosie własnym 110 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Brokuł gotowany na parze z oliwą 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 Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Ogórek małosolny 130 g	pieczywo żytnie 30 g (ŻYT) Polędwica sopocka 30 g (MIĘ)	Wartość energetyczna[kcal] 2 254,3 Białko ogółem [g] 122,4 Tłuszcz [g] 92,1 Węglowodany ogółem [g] 246,5 Błonnik pokarmowy [g] 36 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,9 suma cukrów prostych [g] 46,1 Sól [g] 5,6 Cholesterol [mg] 965 Sód [mg] 1 662,9

Jadłospisy w dniu 2025-10-28 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

2025-10-28 wtorek

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych		Kajzerka 1 szt (GLU) Masło extra 82% 5 g (BIA) Sałata 10 g Owoc 130 g Kefir 150 ml (BIA) Szynka staropolska 60 g (MIĘ) Herbata 250 ml Pomidor bs 130 g		Łopatka duszona w sosie własnym 110 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Brokuł gotowany na parze z oliwą 150 g Kompot owocowy 250 ml Zupa grycikowa 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 Szynka drobiowa 60 g (MIĘ)	Galaretka wiśniowa 200 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 845,6 Białko ogółem [g] 109 Tłuszcz [g] 57,7 Węglowodany ogółem [g] 233,7 Błonnik pokarmowy [g] 22,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,3 suma cukrów prostych [g] 35,2 Sól [g] 4,2 Cholesterol [mg] 225 Sód [mg] 1 689,6
	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło extra 82% 5 g (BIA) Sałata 10 g Owoc 130 g Kefir 150 ml (BIA) Szynka staropolska 60 g (MIĘ) Herbata 250 ml Pomidor bs 130 g		Ziemniaki gotowane 180 g Kompot owocowy 250 ml Zupa grycikowa 350 ml (GLU, SEL) Brokuł gotowany na parze z oliwą 150 g Łopatka duszona w sosie własnym 110 g (MIĘ)	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Szynka drobiowa 60 g (MIĘ) Pomidor bs 130 g	Galaretka wiśniowa 200 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 733,1 Białko ogółem [g] 109 Tłuszcz [g] 45,2 Węglowodany ogółem [g] 233,7 Błonnik pokarmowy [g] 22,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,5 suma cukrów prostych [g] 35,2 Sól [g] 4,2 Cholesterol [mg] 225 Sód [mg] 1 689,6
	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) Kefir 150 ml (BIA) pasta zwędliny z natką pietruszki 110 g (MIĘ) Sałatka z buraków z oliwą rozdobniona 130 g		Zupa grycikowa zmiiksowana 350 ml (GLU, SEL) Łopatka duszona w warzywach zmielona 110 g (MIĘ) ziemniaki puree 180 g Brokuł gotowany na parze z oliwą 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 jajko gotowane rozdrobnione 2 szt (JAJ) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Galaretka wiśniowa 200 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 599,1 Białko ogółem [g] 155,3 Tłuszcz [g] 115,3 Węglowodany ogółem [g] 256,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40 suma cukrów prostych [g] 42,1 Sól [g] 3,9 Cholesterol [mg] 1 044,3 Sód [mg] 1 148,1

Jadłospisy w dniu 2025-10-28 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-10-28 wtorek	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) Kefir 150 ml (BIA) pasta zwędliny z natką pietruszki 110 g (MIĘ) Sałatka z buraków z oliwą rozdrobniona 130 g	Serek naturalny 150 g (BIA)	Zupa grysikowa zmiksowana 350 ml (GLU, SEL) Łopatka duszona w warzywach zmielona 110 g (MIĘ) ziemniaki puree 180 g Brokuł gotowany na parze z oliwą 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 jajko gotowane rozdrobnione 2 szt (JAJ) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Galaretka wiśniowa 200 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 696,5 Białko ogółem [g] 169,1 Tłuszcz [g] 118,8 Węglowodany ogółem [g] 259,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,1 suma cukrów prostych [g] 44,4 Sól [g] 4 Cholesterol [mg] 1 057,1 Sód [mg] 1 583,5
	Dieta płynna wzmocniona	zupa mleczna wzmocniona 500 ml (BIA, GLU, JAJ)		Zupa grysikowa zmiksowana wzmocniona 500 ml (GLU, SEL) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (BIA, SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Sok wielowarzywny 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 583,3 Białko ogółem [g] 64,3 Tłuszcz [g] 74,3 Węglowodany ogółem [g] 177,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35 suma cukrów prostych [g] 56,5 Sól [g] 1,8 Cholesterol [mg] 462,3 Sód [mg] 423
	Dieta płynna wzmocniona bez cukru	zupa mleczna wzmocniona 500 ml (BIA, GLU, JAJ)	Serek naturalny 150 g (BIA)	Zupa grysikowa zmiksowana wzmocniona 500 ml (GLU, SEL) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (BIA, SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Sok wielowarzywny 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 682,3 Białko ogółem [g] 78,3 Tłuszcz [g] 77,8 Węglowodany ogółem [g] 180,4 Błonnik pokarmowy [g] 26,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,1 suma cukrów prostych [g] 58,9 Sól [g] 1,9 Cholesterol [mg] 475,1 Sód [mg] 456

Jadłospisy w dniu 2025-10-28 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

2025-10-28 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 śmietankowy 110 g (BIA) Sałatka z buraków z oliwą 130 g	Serek naturalny 150 g (BIA)	Zupa grysikowa 350 ml (GLU, SEL) Naleśniki z serem (2 szt) 300 g (BIA, GLU, JAJ) Kompot owocowy 250 ml Sos jogurtowy 50 g (BIA) Jabłka prażone 100 g	Pieczycwo 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 Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Ogórek małosolny 130 g	Ser żółty 30 g (BIA) Pieczycwo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 2 522,8 Białko ogółem [g] 145,2 Tłuszcz [g] 98 Węglowodany ogółem [g] 277,7 Błonnik pokarmowy [g] 33,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,8 suma cukrów prostych [g] 64,1 Sól [g] 4,8 Cholesterol [mg] 1 300,4 Sód [mg] 1 371,2
	Dieta eliminacyjna bezglutenowa	Pieczycwo bezglutenowe 100 g Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g Owoc 130 g Sok wielowarzywny 250 ml Kefir 150 ml (BIA) Szynka staropolska 60 g (MIĘ) Sałatka z buraków z oliwą 130 g		Zupa jarzynowa 350 ml (SEL) Łopatka duszona w sosie własnym 110 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Brokuł gotowany na parze z oliwą 150 g Kompot owocowy 250 ml	Pieczycwo bezglutenowe 100 g Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Ogórek małosolny 130 g	Polędwica sopocka 30 g (MIĘ) Pieczycwo bezglutenowe 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 137,8 Białko ogółem [g] 110,8 Tłuszcz [g] 136,5 Węglowodany ogółem [g] 132,2 Błonnik pokarmowy [g] 25 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,2 suma cukrów prostych [g] 42,5 Sól [g] 2,8 Cholesterol [mg] 965 Sód [mg] 1 125,5
	Dieta niskobiałkowa	Bułka wrocławska 80 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g Owoc 130 g Herbata 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml Pasta z marchewki 110 g Pomidor bs 130 g		Zupa grysikowa 350 ml (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 150 g Kompot owocowy 250 ml Brokuł gotowany na parze z oliwą 150 g Kotlet warzywny 90 g (GLU)	Bułka wrocławska 80 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta z soczewicy 60 g Pomidor bs 130 g	Sok wielowarzywny 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] 1 547,9 Białko ogółem [g] 42,2 Tłuszcz [g] 48,3 Węglowodany ogółem [g] 256,6 Błonnik pokarmowy [g] 43,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,8 suma cukrów prostych [g] 64,9 Sól [g] 2,6 Cholesterol [mg] 74,4 Sód [mg] 1 077,3

2025-10-28 wtorek

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g Owoc 130 g Kefir 150 ml (BIA) Szynka staropolska 60 g (MIĘ) Kakao na mleku 250 ml (BIA) Pomidor bs 130 g	Serek naturalny 150 g (BIA)	Łopatka duszona w sosie własnym 110 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Brokuł gotowany na parze z oliwą 150 g Kompot owocowy 250 ml Zupa grysikowa 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 Szynka drobiowa 60 g (MIĘ) Pomidor bs 130 g	Galaretką wiśniowa 200 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 185,1 Białko ogółem [g] 130 Tłuszcz [g] 82,1 Węglowodany ogółem [g] 252 Błonnik pokarmowy [g] 29,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,4 suma cukrów prostych [g] 42,2 Sól [g] 4,4 Cholesterol [mg] 294,9 Sód [mg] 1 757,4
Dieta eliminacyjna wegańska	Kajzerka 1 szt (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g Owoc 130 g Herbata 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml Pasta z marchewki 110 g Sałatka z buraków z oliwą 130 g	Kisiel owocowy 200 ml	Ziemniaki gotowane 180 g Kompot owocowy 250 ml Zupa grysikowa 350 ml (GLU, SEL) Brokuł gotowany na parze z oliwą 150 g Kotlet warzywny 110 g (GLU)	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta z soczewicy 110 g Ogórek małosolny 130 g	Sok wielowarzywny 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] 1 970,1 Białko ogółem [g] 59,6 Tłuszcz [g] 59,5 Węglowodany ogółem [g] 322,1 Błonnik pokarmowy [g] 54 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,3 suma cukrów prostych [g] 79,3 Sól [g] 3,5 Cholesterol [mg] 94,8 Sód [mg] 1 436

Jadłospisy w dniu 2025-10-28 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-10-28 wtorek	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) Kefir 150 ml (BIA) Sałatka z buraków z oliwą 180 g Szynka staropolska 60 g (MIĘ)		Zupa grysikowa 350 ml (GLU, SEL) Naleśniki z serem (2 szt) 300 g (BIA, GLU, JAJ) Kompot owocowy 250 ml Sos jogurtowy 50 g (BIA) Jabłko 1 szt	pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Ogórek małosolny 130 g	pieczywo żytnie 50 g (ŻYT) Polędwica sopocka 30 g (MIĘ)	Wartość energetyczna [kcal] 2 482,9 Białko ogółem [g] 133,3 Tłuszcz [g] 93,5 Węglowodany ogółem [g] 294,3 Błonnik pokarmowy [g] 42,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,4 suma cukrów prostych [g] 71,5 Sól [g] 6,4 Cholesterol [mg] 1 331,9 Sód [mg] 1 961,1
	Dieta ubogoenergetyczna	Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (BIA) Sałata 10 g Owoc 130 g Herbata 250 ml Kefir 150 ml (BIA) Szynka staropolska 60 g (MIĘ) Pomidor bs 130 g		Zupa grysikowa 350 ml (GLU, SEL) Łopatka duszona w sosie własnym 90 g (MIĘ) Brokuł gotowany na parze z oliwą 150 g 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 Szynka drobiowa 60 g (MIĘ) Pomidor bs 130 g	Galaretka wiśniowa 200 g	Wartość energetyczna [kcal] 1 568,6 Białko ogółem [g] 97 Tłuszcz [g] 49,5 Węglowodany ogółem [g] 195,1 Błonnik pokarmowy [g] 23,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,9 suma cukrów prostych [g] 33,5 Sól [g] 3,5 Cholesterol [mg] 209,2 Sód [mg] 1 416,3
	Dieta papkowata bezmleczna	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g sałata rozdrobniona 10 g Mus owocowy 150 g Herbata 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml pasta zwędliny z natką pietruszki 110 g (MIĘ) Sałatka z buraków z oliwą rozdrobniona 130 g		Zupa grysikowa zmiksowana 350 ml (GLU, SEL) Łopatka duszona w warzywach zmielona 110 g (MIĘ) ziemniaki puree 180 g Brokuł gotowany na parze z oliwą 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 jajko gotowane rozdrobnione 2 szt (JAJ) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Galaretka wiśniowa 200 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 453,8 Białko ogółem [g] 144,3 Tłuszcz [g] 108 Węglowodany ogółem [g] 238,9 Błonnik pokarmowy [g] 25,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39 suma cukrów prostych [g] 40,9 Sól [g] 3,9 Cholesterol [mg] 1 036,8 Sód [mg] 1 125,5

Jadłospisy w dniu 2025-10-28 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-10-28 wtorek	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) Kefir 150 ml (BIA) pasta zwędliny z natką pietruszki 110 g (MIĘ) Sałatka z buraków z oliwą rozdrobniona 130 g	Serek naturalny 150 g (BIA)	Zupa grysikowa zmiksowana 350 ml (GLU, SEL) Łopatka duszona w warzywach zmielona 110 g (MIĘ) ziemniaki puree 180 g Brokuł gotowany na parze z oliwą 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 jajko gotowane rozdrobnione 2 szt (JAJ) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Galaretka wiśniowa 200 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 696,5 Białko ogółem [g] 169,1 Tłuszcz [g] 118,8 Węglowodany ogółem [g] 259,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,1 suma cukrów prostych [g] 44,4 Sól [g] 4 Cholesterol [mg] 1 057,1 Sód [mg] 1 181,5
	Dieta płynna wzmocniona beznmleczna		zupa mleczna wzmocniona na anpoju roślinnym 500 ml (GLU, JAJ)		Zupa grysikowa zmiksowana wzmocniona 500 ml (GLU, SEL) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Sok wielowarzywny 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] 1 509,4 Białko ogółem [g] 52,5 Tłuszcz [g] 66,4 Węglowodany ogółem [g] 185,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,3 suma cukrów prostych [g] 34,3 Sól [g] 1,6 Cholesterol [mg] 29,1 Sód [mg] 76,8
	Dieta płynna wzmocniona bogatobiałkowa		zupa mleczna wzmocniona 500 ml (BIA, GLU, JAJ)	Serek naturalny 150 g (BIA)	Zupa grysikowa zmiksowana wzmocniona 500 ml (GLU, SEL) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa 500 ml (BIA, SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Sok wielowarzywny 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] 1 682,3 Białko ogółem [g] 78,3 Tłuszcz [g] 77,8 Węglowodany ogółem [g] 180,4 Błonnik pokarmowy [g] 26,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,1 suma cukrów prostych [g] 58,9 Sól [g] 1,9 Cholesterol [mg] 475,1 Sód [mg] 456