

Jadłospisy w dniu 2025-10-03 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-10-03 piątek	Dieta podstawowa		Pieczywo pszenne 60 g (GLU) pieczywo żytnie 40 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Sałata 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (BIA) Kasza jęczmienna na mleku 250 g (BIA, GLU) Ogórek świeży 130 g Humus 90 g		Zupa grochowa z ziemniakami 350 ml (SEL, ROŚ) Filet z miruny panierowany pieczony 110 g (GLU, JA J, RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Sałatka z ogórka 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 twarożek z koperkiem 110 g (BIA) Sałatka z pomidora z koperkiem 130 g	Szynka rzeź 30 g (MIĘ) Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 076,9 Białko ogółem [g] 117,2 Tłuszcz [g] 54,2 Węglowodany ogółem [g] 296,3 Błonnik pokarmowy [g] 37,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,9 suma cukrów prostych [g] 63,5 Sól [g] 4,6 Cholesterol [mg] 125,3 Sód [mg] 1 469,5
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Sałata 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (BIA) Jogurt 150 ml (BIA) Humus 90 g Ogórek świeży 130 g	Serek naturalny z pomidorami 150 g (BIA)	Zupa grochowa z ziemniakami 350 ml (SEL, ROŚ) Filet z miruny na parze 110 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Sałatka z ogórka 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos koperkowy 50 g (BIA, GLU, SEL)	pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml twarożek z koperkiem 110 g (BIA) Sałatka z pomidora z koperkiem 130 g	Szynka rzeź 30 g (MIĘ) Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)	Wartość energetyczna[kcal] 2 204,1 Białko ogółem [g] 136,4 Tłuszcz [g] 62 Węglowodany ogółem [g] 287,5 Błonnik pokarmowy [g] 47,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,8 suma cukrów prostych [g] 62,3 Sól [g] 5,7 Cholesterol [mg] 119,6 Sód [mg] 1 488,2
	Dieta łatwostrawna		Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Sałata 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (BIA) Kasza jęczmienna na mleku 250 g (BIA, GLU) Pomidor bs 130 g pasta z jajka z natką pietruszki 100 g (BIA, JA J, GOR)		Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml (SEL) Filet z miruny na parze 110 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos koperkowy 50 g (BIA, GLU, SEL)	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml twarożek z koperkiem 110 g (BIA) Sałatka z pomidora z koperkiem 130 g	Szynka rzeź 30 g (MIĘ) Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 292,1 Białko ogółem [g] 140,8 Tłuszcz [g] 68,9 Węglowodany ogółem [g] 290,6 Błonnik pokarmowy [g] 33,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,4 suma cukrów prostych [g] 66,1 Sól [g] 8,4 Cholesterol [mg] 607,2 Sód [mg] 2 945,6

Jadłospisy w dniu 2025-10-03 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

2025-10-03 piątek

		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 pasta z jajka z natką pietruszki b/ml 150 g (JAJ, GOR) Pomidor bs 130 g		Zupa selerowa z ziemniakami b/m 350 ml (SEL) Filet z mirunyna 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 Połudwica sopocka 60 g (MIĘ) Sałatka z pomidora z koperkiem 130 g	Szynka rzeź 30 g (MIĘ) Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 292,4 Białko ogółem [g] 127,5 Tłuszcz [g] 73,2 Węglowodany ogółem [g] 305,3 Błonnik pokarmowy [g] 54,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,9 suma cukrów prostych [g] 71 Sól [g] 13 Cholesterol [mg] 639,6 Sód [mg] 4 864,7
Dieta bogatobiałkowa		Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Sałata 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (BIA) Kasza jęczmienna na mleku 250 g (BIA, GLU) Pomidor bs 130 g pasta z jajka z natką pietruszki 100 g (BIA, JAJ, GOR)	Serek naturalny z pomidorami 150 g (BIA)	Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml (SEL) Filet z mirunyna 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 śmietankowe 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml twarożek z koperkiem 110 g (BIA) Sałatka z pomidora z koperkiem 130 g	Szynka rzeź 30 g (MIĘ) Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 565,9 Białko ogółem [g] 152,5 Tłuszcz [g] 90,5 Węglowodany ogółem [g] 297,7 Błonnik pokarmowy [g] 36,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,2 suma cukrów prostych [g] 66,9 Sól [g] 9,5 Cholesterol [mg] 611 Sód [mg] 3 025,8

Jadłospisy w dniu 2025-10-03 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-10-03 piątek	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 Humus 90 g Ogórek świeży 130 g	Sok pomidorowy 200 ml	Zupa selerowa z ziemniakami b/m 350 ml (SEL) Filet z mirunyna parze 110 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Sałatka z ogórka 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 Polędwica sopocka 60 g (MIĘ) Sałatka z pomidora z koperkiem 130 g	Szynka rzeź 30 g (MIĘ) Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)	Wartość energetyczna [kcal] 1 996,5 Białko ogółem [g] 110,6 Tłuszcz [g] 46,5 Węglowodany ogółem [g] 315,7 Błonnik pokarmowy [g] 68,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,8 suma cukrów prostych [g] 74,8 Sól [g] 7,6 Cholesterol [mg] 99,6 Sód [mg] 2 703,4
	Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Sałata 10 g Owoc 130 g Kasza jęczmienna na mleku 250 g (BIA, GLU) Szynka staropolska 40 g (MIĘ) herbata z cytryną b/c 250 ml Pomidor bs 130 g		Filet z mirunyna parze 110 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku z oliwą 150 g Kompot owocowy 250 ml Zupa selerowa z ziemniakami b/m 350 ml (SEL) Sos koperkowy b/mle 50 g (GLU, SEL)	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sałatka z pomidora z koperkiem 130 g Polędwica sopocka 60 g (MIĘ)	Szynka rzeź 30 g (MIĘ) Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 2 203,5 Białko ogółem [g] 128,1 Tłuszcz [g] 53,3 Węglowodany ogółem [g] 325,8 Błonnik pokarmowy [g] 51 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,1 suma cukrów prostych [g] 75,2 Sól [g] 7,5 Cholesterol [mg] 95 Sód [mg] 2 656,5

Jadłospisy w dniu 2025-10-03 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

2025-10-03 piątek

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu		Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Sałata 10 g Owoc 130 g Kasza jęczmienna na mleku 250 g (BIA, GLU) Szynka staropolska 40 g (MIĘ) herbata z cytryną b/c 250 ml Pomidor bs 130 g		Filet z miruny na parze 110 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku 150 g Kompot owocowy 250 ml Zupa selerowa z ziemniakami b/m 300 ml (SEL) Sos koperkowy b/mle 50 g (GLU, SEL)	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Połędwica sopocka 60 g (MIĘ) Sałatka z pomidora z koperkiem 130 g	Szynka rzeź 30 g (MIĘ) Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 063,8 Białko ogółem [g] 127,2 Tłuszcz [g] 40,7 Węglowodany ogółem [g] 319,2 Błonnik pokarmowy [g] 49 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,3 suma cukrów prostych [g] 73,6 Sól [g] 7,4 Cholesterol [mg] 95 Sód [mg] 2 553,9
	Dieta papkowata	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) sałata rozdrobniona 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (BIA) Kasza jęczmienna na mleku 250 g (BIA, GLU) pasta z jajka z natką pietruszki 100 g (BIA, JAJ, GOR) pomidor bs rozdrobniony 130 g		Zupa selerowa z ziemniakami zmiksowana 350 ml (SEL) filet z miruny na parze rozdrobniony 110 g (RYB) ziemniaki puree 180 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 śmietankowe 15 g (BIA) sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta z twarogu i szynki 100 g (BIA, MIĘ) pomidor bs rozdrobniony 40 g	Sałatka z kuskusem i pomidorami 150 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 728,3 Białko ogółem [g] 139 Tłuszcz [g] 81,1 Węglowodany ogółem [g] 376,3 Błonnik pokarmowy [g] 37,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,3 suma cukrów prostych [g] 69,6 Sól [g] 7 Cholesterol [mg] 602,1 Sód [mg] 2 419,9

Jadłospisy w dniu 2025-10-03 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-10-03 piątek	Dieta papkowata bez cukru	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) sałata rozdrobniona 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (BIA) Kasza jęczmienna na mleku 250 g (BIA, GLU) pasta z jajka z natką pietruszki 100 g (BIA, JAJ, GOR) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Serek naturalny z pomidorami 150 g (BIA)	Zupa selerowa z ziemniakami zmiksowana 350 ml (SEL) filet z miruny na parze rozdrobniony 110 g (RYB) ziemniaki puree 180 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 śmietankowe 15 g (BIA) sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml pasta z wędliny z natką pietruszki 110 g (MIE) Sałatka z pomidora rozdrobniona 130 g	Sałatka z kuskusem i pomidorami 150 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 992,7 Białko ogółem [g] 153,6 Tłuszcz [g] 100,3 Węglowodany ogółem [g] 384,1 Błonnik pokarmowy [g] 41,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,4 suma cukrów prostych [g] 70,1 Sól [g] 8,2 Cholesterol [mg] 636,7 Sód [mg] 2 850,3
	Dieta płynna wzmocniona	zupa mleczna wzmocniona 500 ml (BIA, GLU, JAJ)		Zupa selerowa z ziemniakami wzmocniona 500 ml (SEL) Kompot owocowy 250 ml	zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Jogurt 1 szt (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] 1 601,5 Białko ogółem [g] 63,9 Tłuszcz [g] 58,2 Węglowodany ogółem [g] 217,3 Błonnik pokarmowy [g] 32,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,7 suma cukrów prostych [g] 61,7 Sól [g] 2 Cholesterol [mg] 462,3 Sód [mg] 804,9
	Dieta płynna wzmocniona bez cukru	zupa mleczna wzmocniona 500 ml (BIA, GLU, JAJ)	Serek naturalny z pomidorami 150 g (BIA)	Zupa selerowa z ziemniakami wzmocniona 500 ml (SEL) Kompot owocowy 250 ml	zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Jogurt 1 szt (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] 1 762,8 Białko ogółem [g] 75,6 Tłuszcz [g] 67,3 Węglowodany ogółem [g] 224,4 Błonnik pokarmowy [g] 35,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,7 suma cukrów prostych [g] 62,5 Sól [g] 3,1 Cholesterol [mg] 466,1 Sód [mg] 815,3

Jadłospisy w dniu 2025-10-03 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-10-03 piątek	Dieta eliminacyjna wegetariańska	Pieczywo pszenne 60 g (GLU) pieczywo żytnie 40 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Sałata 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (BIA) Kasza jęczmienna na mleku 250 g (BIA, GLU) Humus 90 g Ogórek świeży 130 g	Serek naturalny z pomidorami 150 g (BIA)	Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml (SEL) Potrawka z cukinii, pomidorów i tofu 150 g Kompot owocowy 250 ml Ziemniaki gotowane 180 g Sałatka z ogórka 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 twarożek z koperkiem 110 g (BIA) Sałatka z pomidora z koperkiem 130 g	Sałatka z kuskusem i pomidorami 150 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 290,6 Białko ogółem [g] 90,3 Tłuszcz [g] 62 Węglowodany ogółem [g] 364,6 Błonnik pokarmowy [g] 47,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,8 suma cukrów prostych [g] 71,4 Sól [g] 4,5 Cholesterol [mg] 128,3 Sód [mg] 1 370
	Dieta eliminacyjna bezglutenowa	Pieczywo bezglutenowe 100 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Sałata 10 g Owoc 130 g Sok wielowarzywny 250 ml płatki ryżowe na mleku 250 ml (BIA) Humus 90 g Ogórek świeży 130 g		Zupa grochowa z ziemniakami 350 ml (SEL, ROŚ) Filet z miruną na parze 110 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Sałatka z ogórka 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos koperkowy b/glut 50 g (BIA, SEL)	Pieczywo bezglutenowe 100 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml twarożek z koperkiem 110 g (BIA) Sałatka z pomidora z koperkiem 130 g	Szynka rzeź 30 g (MIE) Pieczywo bezglutenowe 30 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 070,8 Białko ogółem [g] 111,3 Tłuszcz [g] 95,4 Węglowodany ogółem [g] 215,6 Błonnik pokarmowy [g] 44 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,2 suma cukrów prostych [g] 76,3 Sól [g] 3,2 Cholesterol [mg] 109,1 Sód [mg] 696,1
	Dieta niskobiałkowa	Bułka wrocławska 80 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Sałata 10 g Owoc 130 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml Humus 60 g Pomidor bs 130 g		Zupa selerowa z ziemniakami b/m 300 ml (SEL) Potrawka z cukinii, pomidorów i tofu 150 g Kompot owocowy 250 ml Warzywa gotowane 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 soczewicy 90 g Pomidor bs 130 g	Sok wielowarzywny 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] 1 442,6 Białko ogółem [g] 44,8 Tłuszcz [g] 36,4 Węglowodany ogółem [g] 252,8 Błonnik pokarmowy [g] 43,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,8 suma cukrów prostych [g] 55,6 Sól [g] 2,4 Cholesterol [mg] 74,4 Sód [mg] 984,2

2025-10-03 piątek

		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 Owoc 130 g Kasza jęczmienna na mleku 250 g (BIA, GLU) Szynka staropolska 60 g (MIĘ) Kawa zbożowa na mleku 250 ml (BIA) Pomidor bs 130 g	Serek naturalny z pomidorami 150 g (BIA)	Filet z miruny na parze 110 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku z oliwą 150 g Kompot owocowy 250 ml Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml (SEL) Sos koperkowy b/mle 50 g (GLU, SEL)	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Polędwica sopocka 60 g (MIĘ) Sałatka z pomidora z koperkiem 130 g	Szynka rzeź 30 g (MIĘ) Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 547,6 Białko ogółem [g] 150,4 Tłuszcz [g] 84 Węglowodany ogółem [g] 315,7 Błonnik pokarmowy [g] 45,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,3 suma cukrów prostych [g] 82,7 Sól [g] 8,4 Cholesterol [mg] 185,2 Sód [mg] 2 589
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 Humus 90 g Ogórek świeży 130 g	Sok pomidorowy 200 ml	Potrąwka z cukinii, pomidorów i tofu 150 g Kompot owocowy 250 ml Zupa selerowa z ziemniakami b/m 350 ml (SEL) Sałatka z ogórka 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 soczewicy 90 g Sałatka z pomidora z koperkiem 130 g	Sałatka z kuskusem i pomidorami 150 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 019,1 Białko ogółem [g] 58,4 Tłuszcz [g] 45,9 Węglowodany ogółem [g] 367 Błonnik pokarmowy [g] 53 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,9 suma cukrów prostych [g] 60,6 Sól [g] 2,9 Cholesterol [mg] 74,4 Sód [mg] 1 197,2

Jadłospisy w dniu 2025-10-03 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-10-03 piątek	Dieta bogatoresztkowa	pieczywo żytnie 100 g (ZYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Sałata 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (BIA) Kasza jęczmienna na mleku 250 g (BIA, GLU) Ogórek świeży 130 g Humus 90 g		Zupa grochowa z ziemniakami 350 ml (SEL, ROS) Filet z miruny panierowany pieczony 110 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Sałatka z ogórka 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 twarożek z koperkiem 110 g (BIA) Sałatka z pomidora z koperkiem 130 g	Szynka rzeź 30 g (MIĘ) Pieczywo razowe 30 g (ZYT)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 036,4 Białko ogółem [g] 115,5 Tłuszcz [g] 54,7 Węglowodany ogółem [g] 290,9 Błonnik pokarmowy [g] 44,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,9 suma cukrów prostych [g] 64,5 Sól [g] 4,7 Cholesterol [mg] 125,3 Sód [mg] 1 504
	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 Kasza jęczmienna na wodzie 250 g (GLU) Szynka staropolska 40 g (MIĘ) Ogórek świeży 130 g		Zupa selerowa z ziemniakami b/m 300 ml (SEL) Potrawka z cukinii, pomidorów i tofu 150 g Warzywa po grecku 150 g Kompot owocowy 250 ml Ziemniaki gotowane 150 g	Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml twarożek z koperkiem 110 g (BIA) Pomidor 130 g	Szynka rzeź 30 g (MIĘ) Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 505,5 Białko ogółem [g] 74,7 Tłuszcz [g] 25 Węglowodany ogółem [g] 265 Błonnik pokarmowy [g] 38,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,4 suma cukrów prostych [g] 53,9 Sól [g] 3,8 Cholesterol [mg] 77,1 Sód [mg] 1 094,6
	Dieta papkowata bezmleczna	Bułka 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 pasta z jajka z natką pietruszki 100 g (JAJ, GOR) pomidor bs rozdrobniony 130 g		Zupa selerowa z ziemniakami b/m 350 ml (SEL) filet z miruny na parze rozdrobniony 110 g (RYB) ziemniaki puree 180 g Warzywa po grecku z oliwą 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos koperkowy b/mle 50 g (GLU, SEL)	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml połędwica sopocka mielona 60 g (MIĘ) Sałatka z pomidora rozdrobniona 130 g	Sałatka z kuskusem i pomidorami 150 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 569,6 Białko ogółem [g] 122,8 Tłuszcz [g] 79,4 Węglowodany ogółem [g] 367,6 Błonnik pokarmowy [g] 57,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,9 suma cukrów prostych [g] 76,2 Sól [g] 9,8 Cholesterol [mg] 459,6 Sód [mg] 3 535,1

Jadłospisy w dniu 2025-10-03 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-10-03 piątek	Dieta papkowata bogatobiałkowa	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) sałata rozdrobniona 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (BIA) Kasza jęczmienna na mleku 250 g (BIA, GLU) pasta z jajka z natką pietruszki 100 g (BIA, JAJ, GOR) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Serek naturalny z pomidorami 150 g (BIA)	Zupa selerowa z ziemniakami zmiksowana 350 ml (SEL) filet z miruny na parze rozdrobniony 110 g (RYB) ziemniaki puree 180 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 śmietankowe 15 g (BIA) sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml pasta z wędliny z natką pietruszki 110 g (MIE) Sałatka z pomidora rozdrobniona 130 g	Sałatka z kuskusem i pomidorami 150 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 992,7 Białko ogółem [g] 153,6 Tłuszcz [g] 100,3 Węglowodany ogółem [g] 384,1 Błonnik pokarmowy [g] 41,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,4 suma cukrów prostych [g] 70,1 Sól [g] 8,2 Cholesterol [mg] 636,7 Sód [mg] 2 448,3
	Dieta płynna wzmocniona beznleczna	zupa mleczna wzmocniona na anpoju roślinnym 500 ml (GLU, JAJ)		Zupa selerowa z ziemniakami wzmocniona 500 ml (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] 1 486,6 Białko ogółem [g] 48,7 Tłuszcz [g] 50,5 Węglowodany ogółem [g] 222,8 Błonnik pokarmowy [g] 40,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,1 suma cukrów prostych [g] 41,3 Sól [g] 1,8 Cholesterol [mg] 29,1 Sód [mg] 466,7
	Dieta płynna wzmocniona bogatobiałkowa	zupa mleczna wzmocniona 500 ml (BIA, GLU, JAJ)	Serek naturalny z pomidorami 150 g (BIA)	Zupa selerowa z ziemniakami wzmocniona 500 ml (SEL) Kompot owocowy 250 ml	zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Jogurt 1 szt (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] 1 762,8 Białko ogółem [g] 75,6 Tłuszcz [g] 67,3 Węglowodany ogółem [g] 224,4 Błonnik pokarmowy [g] 35,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,7 suma cukrów prostych [g] 62,5 Sól [g] 3,1 Cholesterol [mg] 466,1 Sód [mg] 815,3