

Jadłospisy w dniu 2025-10-30 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

|                     |                                                         |  | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                           | 2. śniadanie                              | Obiad                                                                                                                                                                                                  | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                    | Posiłek nocny                                                            | SUMA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|---------------------|---------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-10-30 czwartek | Dieta podstawowa                                        |  | bułka żytnia 100 g ( <b>GLU, ŻYT</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>BIA</b> )<br>Sałata 10 g<br>Owoc 130 g<br>Kakao na mleku 250 ml ( <b>BIA</b> )<br>Jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> )<br>Pomidor 130 g<br>Szynka w siatce 60 g ( <b>MIĘ</b> ) |                                           | Zupa pieczarkowa z makaronem 350 ml ( <b>BIA, GLU, SEL</b> )<br>filet z kurczaka gotowany 110 g ( <b>MIĘ</b> )<br>Ryż gotowany 180 g<br>Kompot owocowy 250 ml<br>Surówka colesław 150 g ( <b>JAJ</b> ) | Pieczywo pszenne 60 g ( <b>GLU</b> )<br>pieczywo żytnie 40 g ( <b>ŻYT</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>BIA</b> )<br>Sałata 10 g<br>herbata z cytryną b/c 250 ml<br>twaróg (ser biały) 110 g ( <b>BIA</b> )<br>Pomidor 130 g<br>Dżem 25 g | Pieczywo pszenne 30 g ( <b>GLU</b> )<br>Filet kruchy 30 g ( <b>MIĘ</b> ) | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 289,2<br><b>Białko</b> ogółem [g] 132,6<br><b>Tłuszcz</b> [g] 58<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 329,8<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 44,3<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 26,7<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 73,1<br><b>Sól</b> [g] 6,4<br><b>Cholesterol</b> [mg] 142,9<br><b>Sód</b> [mg] 1 021,3   |
|                     | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów |  | bułka żytnia 100 g ( <b>GLU, ŻYT</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>BIA</b> )<br>Sałata 10 g<br>Owoc 130 g<br>Kakao na mleku 250 ml ( <b>BIA</b> )<br>Jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> )<br>Pomidor 130 g<br>Szynka w siatce 60 g ( <b>MIĘ</b> ) | Serek homogenizowany 150 g ( <b>BIA</b> ) | Zupa pieczarkowa z makaronem 350 ml ( <b>BIA, GLU, SEL</b> )<br>filet z kurczaka gotowany 110 g ( <b>MIĘ</b> )<br>Ryż brązowy 180 g<br>Kompot owocowy 250 ml<br>Surówka colesław 150 g ( <b>JAJ</b> )  | pieczywo żytnie 100 g ( <b>ŻYT</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>BIA</b> )<br>Sałata 10 g<br>herbata z cytryną b/c 250 ml<br>twaróg (ser biały) 110 g ( <b>BIA</b> )<br>Pomidor 130 g                                                     | pieczywo żytnie 30 g ( <b>ŻYT</b> )<br>Filet kruchy 30 g ( <b>MIĘ</b> )  | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 274,6<br><b>Białko</b> ogółem [g] 142,8<br><b>Tłuszcz</b> [g] 69,6<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 292,2<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 47,8<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 26,6<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 66,5<br><b>Sól</b> [g] 6,6<br><b>Cholesterol</b> [mg] 142,9<br><b>Sód</b> [mg] 1 040,4 |
|                     | Dieta łatwostrawna                                      |  | Kajzerka 1 szt ( <b>GLU</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>BIA</b> )<br>Sałata 10 g<br>Owoc 130 g<br>Kakao na mleku 250 ml ( <b>BIA</b> )<br>Jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> )<br>Pomidor bs 130 g<br>Szynka w siatce 60 g ( <b>MIĘ</b> )       |                                           | Zupa pieczarkowa z makaronem 350 ml ( <b>BIA, GLU, SEL</b> )<br>filet z kurczaka gotowany 110 g ( <b>MIĘ</b> )<br>Ryż gotowany 180 g<br>Kompot owocowy 250 ml<br>Marchewka gotowana z wody 150 g       | Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>BIA</b> )<br>Sałata 10 g<br>herbata z cytryną b/c 250 ml<br>twaróg (ser biały) 110 g ( <b>BIA</b> )<br>Pomidor bs 130 g<br>Dżem 25 g                                    | Pieczywo pszenne 30 g ( <b>GLU</b> )<br>Filet kruchy 30 g ( <b>MIĘ</b> ) | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 257,3<br><b>Białko</b> ogółem [g] 127,1<br><b>Tłuszcz</b> [g] 58,2<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 327,7<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 36,2<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 27<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 63,6<br><b>Sól</b> [g] 6,2<br><b>Cholesterol</b> [mg] 142,9<br><b>Sód</b> [mg] 1 515,5   |

Jadłospisy w dniu 2025-10-30 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

|                     |                                                                    | Śniadanie                                                                                                                                                                                        | 2. śniadanie                     | Obiad                                                                                                                                                                                  | Kolacja                                                                                                                                                                      | Posiłek nocny                                          | SUMA                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|---------------------|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-10-30 czwartek | Dieta łatwostrawna bezmleczna                                      | Kajzerka 1 szt (GLU)<br>Margaryna roślinna 15 g<br>Sałata 10 g<br>Owoc 130 g<br>herbata z cytryną b/c 250 ml<br>Sok wielowarzywny 250 ml<br>Pomidor bs 130 g<br>Szynka w siatce 60 g (MIĘ)       |                                  | Zupa pieczarkowa z makaronem b/zabielania 350 ml (GLU, SEL)<br>filet z kurczaka gotowany 110 g (MIĘ)<br>Ryż gotowany 180 g<br>Kompot owocowy 250 ml<br>Marchewka gotowana z wody 150 g | Pieczywo pszenne 100 g (GLU)<br>Margaryna roślinna 15 g<br>Sałata 10 g<br>herbata z cytryną b/c 250 ml<br>Szynka galicyjska 60 g (MIĘ)<br>Pomidor bs 130 g<br>Dżem 25 g      | Filet kruchy 30 g (MIĘ)<br>Pieczywo pszenne 30 g (GLU) | Wartość energetyczna[kcal] 2 144<br>Białko ogółem [g] 129,6<br>Tłuszcz [g] 50,3<br>Węglowodany ogółem [g] 305,8<br>Błonnik pokarmowy [g] 31<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,6<br>suma cukrów prostych [g] 53,5<br>Sól [g] 6<br>Cholesterol [mg] 175,3<br>Sód [mg] 1 426,8     |
|                     | Dieta bogatobiałkowa                                               | Kajzerka 1 szt (GLU)<br>Masło extra 82% 15 g (BIA)<br>Sałata 10 g<br>Owoc 130 g<br>Kakao na mleku 250 ml (BIA)<br>Jogurt naturalny 150 g (BIA)<br>Pomidor bs 130 g<br>Szynka w siatce 60 g (MIĘ) | Serek homogenizowany 150 g (BIA) | Zupa pieczarkowa z makaronem 350 ml (BIA, GLU, SEL)<br>filet z kurczaka gotowany 110 g (MIĘ)<br>Ryż gotowany 180 g<br>Kompot owocowy 250 ml<br>Marchewka gotowana z wody 150 g         | Pieczywo pszenne 100 g (GLU)<br>Masło extra 82% 15 g (BIA)<br>Sałata 10 g<br>herbata z cytryną b/c 250 ml<br>twaróg (ser biały) 110 g (BIA)<br>Pomidor bs 130 g<br>Dżem 25 g | Filet kruchy 50 g (MIĘ)<br>Pieczywo pszenne 30 g (GLU) | Wartość energetyczna[kcal] 2 460,5<br>Białko ogółem [g] 144,1<br>Tłuszcz [g] 70,1<br>Węglowodany ogółem [g] 335<br>Błonnik pokarmowy [g] 36,2<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,1<br>suma cukrów prostych [g] 63,6<br>Sól [g] 6,8<br>Cholesterol [mg] 142,9<br>Sód [mg] 1 515,5 |
|                     | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów bezmleczna | bułka żytnia 100 g (GLU, ŻYT)<br>Margaryna roślinna 15 g<br>Sałata 10 g<br>Owoc 130 g<br>herbata z cytryną b/c 250 ml<br>Sok wielowarzywny 250 ml<br>Pomidor 130 g<br>Szynka w siatce 60 g (MIĘ) | Sok warzywny 200 ml (SEL)        | Zupa pieczarkowa z makaronem b/zabielania 350 ml (GLU, SEL)<br>filet z kurczaka gotowany 110 g (MIĘ)<br>Ryż brązowy 180 g<br>Kompot owocowy 250 ml<br>Surówka colesław 150 g (JAJ)     | pieczywo żytnie 100 g (ŻYT)<br>Margaryna roślinna 15 g<br>Sałata 10 g<br>herbata z cytryną b/c 250 ml<br>Szynka galicyjska 60 g (MIĘ)<br>Pomidor 130 g                       | Filet kruchy 30 g (MIĘ)<br>pieczywo żytnie 30 g (ŻYT)  | Wartość energetyczna[kcal] 2 135,1<br>Białko ogółem [g] 139<br>Tłuszcz [g] 51,2<br>Węglowodany ogółem [g] 302,4<br>Błonnik pokarmowy [g] 59,4<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,6<br>suma cukrów prostych [g] 77,4<br>Sól [g] 6,9<br>Cholesterol [mg] 175,3<br>Sód [mg] 1 265,5 |

Jadłospisy w dniu 2025-10-30 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

2025-10-30 czwartek

|                     |                                                      | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                          | 2. śniadanie | Obiad                                                                                                                                                                                                      | Kolacja                                                                                                                                                                                      | Posiłek nocny                                                                    | SUMA                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|---------------------|------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-10-30 czwartek | Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych | Kajzerka 1 szt (GLU)<br>Masło extra 82% 5 g (BIA)<br>Sałata 10 g<br>Owoc 130 g<br>Jogurt naturalny 150 g (BIA)<br>Szynka w siatce 60 g (MIĘ)<br>herbata z cytryną b/c 250 ml<br>Pomidor bs 130 g                                                                   |              | filet z kurczaka gotowany 110 g (MIĘ)<br>Ryż gotowany 180 g<br>Kompot owocowy 250 ml<br>Zupa pieczarkowa z makaronem 350 ml (BIA, GLU, SEL)<br>Marchewka gotowana z wody 150 g                             | Bułka wrocławska 100 g (GLU)<br>Masło extra 82% 5 g (BIA)<br>Sałata 10 g<br>herbata z cytryną b/c 250 ml<br>Pomidor bs 130 g<br>twaróg (ser biały) 110 g (BIA)<br>Dżem 25 g                  | Filet kruchy 30 g (MIĘ)<br>Pieczywo pszenne 30 g (GLU)                           | Wartość energetyczna[kcal] 2 061,8<br>Białko ogółem [g] 121,1<br>Tłuszcz [g] 40,1<br>Węglowodany ogółem [g] 315,1<br>Błonnik pokarmowy [g] 28<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,8<br>suma cukrów prostych [g] 60,2<br>Sól [g] 6<br>Cholesterol [mg] 85,8<br>Sód [mg] 1 440,2      |
|                     | Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu          | Kajzerka 1 szt (GLU)<br>Masło extra 82% 5 g (BIA)<br>Sałata 10 g<br>Owoc 130 g<br>Jogurt naturalny 150 g (BIA)<br>Szynka w siatce 60 g (MIĘ)<br>herbata z cytryną b/c 250 ml<br>Pomidor bs 130 g                                                                   |              | filet z kurczaka gotowany 110 g (MIĘ)<br>Ryż gotowany 180 g<br>Kompot owocowy 250 ml<br>Zupa pieczarkowa b/zabielania 350 ml<br>Marchewka gotowana z wody 150 g                                            | Kajzerka 1 szt (GLU)<br>Masło extra 82% 5 g (BIA)<br>Sałata 10 g<br>herbata z cytryną b/c 250 ml<br>Pomidor bs 130 g<br>twaróg (ser biały) 110 g (BIA)<br>Pomidor bs 130 g<br>Dżem 25 g      | Filet kruchy 30 g (MIĘ)<br>Pieczywo pszenne 30 g (GLU)                           | Wartość energetyczna[kcal] 1 840,4<br>Białko ogółem [g] 112<br>Tłuszcz [g] 32,3<br>Węglowodany ogółem [g] 283,3<br>Błonnik pokarmowy [g] 21,9<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,5<br>suma cukrów prostych [g] 54,3<br>Sól [g] 5,8<br>Cholesterol [mg] 49,3<br>Sód [mg] 1 358,5    |
|                     | Dieta papkowata                                      | Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU)<br>Masło extra 82% 15 g (BIA)<br>sałata rozdrobniona 10 g<br>Owoc 130 g<br>Kakao na mleku 250 ml (BIA)<br>Jogurt naturalny 150 g (BIA)<br>pasta zwędliny z natką pietruszki 110 g (MIĘ)<br>pomidor bs rozdrobniony 130 g |              | zupa cukiniowa z ziemniakami zmiksowana 350 ml (BIA, SEL)<br>filet z kurczaka gotowany rozdrobniony 110 g (MIĘ)<br>ziemniaki puree 180 g<br>Kompot owocowy 250 ml<br>marchewka gotowana rozdrobniona 150 g | Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU)<br>Masło extra 82% 15 g (BIA)<br>Sałata 10 g<br>herbata z cytryną b/c 250 ml<br>Twarożek 110 g (BIA)<br>pomidor bs rozdrobniony 130 g<br>Dżem 25 g | filet kruchy rozdrobniony 30 g (MIĘ)<br>Bułka wrocławska rozdrobniona 30 g (GLU) | Wartość energetyczna[kcal] 2 424,1<br>Białko ogółem [g] 151,1<br>Tłuszcz [g] 68,7<br>Węglowodany ogółem [g] 323,8<br>Błonnik pokarmowy [g] 40,2<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,8<br>suma cukrów prostych [g] 75,9<br>Sól [g] 4,6<br>Cholesterol [mg] 211,4<br>Sód [mg] 1 152,1 |

Jadłospisy w dniu 2025-10-30 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

|                     |                                   | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 2. śniadanie                              | Obiad                                                                                                                                                                                                                        | Kolacja                                                                                                                                                                                                                 | Posiłek nocny                                                                                      | SUMA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|---------------------|-----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-10-30 czwartek | Dieta papkowata bez cukru         | bułka wrocławska rozdrobniona 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>BIA</b> )<br>sałata rozdrobniona 10 g<br>Owoc 130 g<br>Kakao na mleku 250 ml ( <b>BIA</b> )<br>Jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> )<br>pasta zwędliny z natką<br>pietruski 110 g ( <b>MIĘ</b> )<br>pomidor bs rozdrobniony 130 g | Serek homogenizowany 150 g ( <b>BIA</b> ) | zupa cukiniowa z ziemniakami zmiksowana 350 ml ( <b>BIA, SEL</b> )<br>filet z kurczaka gotowany rozdrobniony 110 g ( <b>MIĘ</b> )<br>ziemniaki puree 180 g<br>Kompot owocowy 250 ml<br>marchewka gotowana rozdrobniona 150 g | Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>BIA</b> )<br>Sałata 10 g<br>herbata z cytryną b/c 250 ml<br>Twarożek 110 g ( <b>BIA</b> )<br>pomidor bs rozdrobniony 130 g<br>Dżem 25 g | filet kruchy rozdrobniony 30 g ( <b>MIĘ</b> )<br>Bułka wrocławska rozdrobniona 30 g ( <b>GLU</b> ) | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 607,3<br><b>Białko</b> ogółem [g] 164,3<br><b>Tłuszcz</b> [g] 80,3<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 330,4<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 40,2<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 29,8<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 75,9<br><b>Sól</b> [g] 4,8<br><b>Cholesterol</b> [mg] 211,4<br><b>Sód</b> [mg] 1 554,1 |
|                     | Dieta płynna wzmocniona           | zupa mleczna wzmocniona 500 ml ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> )                                                                                                                                                                                                                                                           |                                           | zupa cukiniowa z ziemniakami zmiksowana wzmocniona 500 ml ( <b>SEL</b> )<br>Kompot owocowy 250 ml                                                                                                                            | Zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml ( <b>BIA, SEL</b> )<br>herbata z cytryną b/c 250 ml                                                                                                                                    | Galaretką wiśniową 200 g                                                                           | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 674,2<br><b>Białko</b> ogółem [g] 75,5<br><b>Tłuszcz</b> [g] 77,5<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 184,8<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 32,5<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 36<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 66,9<br><b>Sól</b> [g] 2,3<br><b>Cholesterol</b> [mg] 497,4<br><b>Sód</b> [mg] 604,8      |
|                     | Dieta płynna wzmocniona bez cukru | zupa mleczna wzmocniona 500 ml ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> )                                                                                                                                                                                                                                                           | Serek homogenizowany 150 g ( <b>BIA</b> ) | zupa cukiniowa z ziemniakami zmiksowana wzmocniona 500 ml ( <b>SEL</b> )<br>Kompot owocowy 250 ml                                                                                                                            | Zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml ( <b>BIA, SEL</b> )<br>herbata z cytryną b/c 250 ml                                                                                                                                    | Galaretką wiśniową 200 g                                                                           | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 857,4<br><b>Białko</b> ogółem [g] 88,7<br><b>Tłuszcz</b> [g] 89,1<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 191,4<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 32,5<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 36<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 66,9<br><b>Sól</b> [g] 2,5<br><b>Cholesterol</b> [mg] 497,4<br><b>Sód</b> [mg] 604,8      |

Jadłospisy w dniu 2025-10-30 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

2025-10-30 czwartek

|                                  |                                 | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                     | 2. śniadanie                              | Obiad                                                                                                                                                                                               | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                    | Posiłek nocny                                                  | SUMA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----------------------------------|---------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Dieta eliminacyjna wegetariańska |                                 | bułka żytnia 100 g ( <b>GLU, ŻYT</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>BIA</b> )<br>Sałata 10 g<br>Owoc 130 g<br>Kakao na mleku 250 ml ( <b>BIA</b> )<br>Jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> )<br>Ser żółty 60 g ( <b>BIA</b> )<br>Pomidor 130 g | Serek homogenizowany 150 g ( <b>BIA</b> ) | Zupa pieczarkowa z makaronem 350 ml ( <b>BIA, GLU, SEL</b> )<br>Potrawka warzywna z ciecierzycą 150 g<br>Kompot owocowy 250 ml<br>Ryż gotowany 180 g<br>Surówka colesław 150 g ( <b>JAJ</b> )       | Pieczywo pszenne 60 g ( <b>GLU</b> )<br>pieczywo żytnie 40 g ( <b>ŻYT</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>BIA</b> )<br>Sałata 10 g<br>herbata z cytryną b/c 250 ml<br>twaróg (ser biały) 110 g ( <b>BIA</b> )<br>Pomidor 130 g<br>Dżem 25 g | Galaretką wiśniową 200 g                                       | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 292<br><b>Białko</b> ogółem [g] 98,5<br><b>Tłuszcz</b> [g] 75<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 329,8<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 46,5<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 26,6<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 76,3<br><b>Sól</b> [g] 4<br><b>Cholesterol</b> [mg] 152,7<br><b>Sód</b> [mg] 928,8        |
|                                  | Dieta eliminacyjna bezglutenowa | Pieczywo bezglutenowe 100 g<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>BIA</b> )<br>Sałata 10 g<br>Owoc 130 g<br>Sok wielowarzywny 250 ml<br>Jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> )<br>Pomidor 130 g<br>Szynka w siatce 60 g ( <b>MIĘ</b> )                  |                                           | Zupa pieczarkowa z ziemniakami 350 ml ( <b>BIA, SEL</b> )<br>filet z kurczaka gotowany 110 g ( <b>MIĘ</b> )<br>Ryż gotowany 180 g<br>Kompot owocowy 250 ml<br>Surówka colesław 150 g ( <b>JAJ</b> ) | Pieczywo bezglutenowe 100 g<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>BIA</b> )<br>Sałata 10 g<br>herbata z cytryną b/c 250 ml<br>twaróg (ser biały) 110 g ( <b>BIA</b> )<br>Pomidor 130 g<br>Dżem 25 g                                                 | Filet kruchy 30 g ( <b>MIĘ</b> )<br>Pieczywo bezglutenowe 30 g | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 978,5<br><b>Białko</b> ogółem [g] 102,1<br><b>Tłuszcz</b> [g] 92<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 200,8<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 27,9<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 24<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 71,2<br><b>Sól</b> [g] 3,5<br><b>Cholesterol</b> [mg] 110,1<br><b>Sód</b> [mg] 402,7     |
|                                  | Dieta niskobiałkowa             | Kajzerka 1 szt ( <b>GLU</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>BIA</b> )<br>Sałata 10 g<br>Owoc 130 g<br>herbata z cytryną b/c 250 ml<br>Sok wielowarzywny 250 ml<br>Pasta czosnkowa z cieciorką 60 g<br>Pomidor bs 130 g                         |                                           | Zupa pieczarkowa b/zabielania 350 ml<br>Potrawka warzywna z ciecierzycą 150 g<br>Kompot owocowy 250 ml<br>Marchewka gotowana 120 g ( <b>BIA, GLU</b> )<br>Ryż gotowany 150 g                        | Bułka wrocławska 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>BIA</b> )<br>Sałata 10 g<br>herbata z cytryną b/c 250 ml<br>Pasta z marchewki 60 g<br>Pomidor bs 130 g<br>Dżem 25 g                                                     | Mus owocowy 150 g                                              | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 493,5<br><b>Białko</b> ogółem [g] 31,4<br><b>Tłuszcz</b> [g] 40,3<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 263,7<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 26,2<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 21,6<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 58,9<br><b>Sól</b> [g] 2,7<br><b>Cholesterol</b> [mg] 86,8<br><b>Sód</b> [mg] 1 081,7 |

Jadłospisy w dniu 2025-10-30 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

2025-10-30 czwartek

|                                                                                          |                             | Śniadanie                                                                                                                                                                                        | 2. śniadanie                     | Obiad                                                                                                                                                                          | Kolacja                                                                                                                                                                      | Posiłek nocny                                          | SUMA                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego |                             | Kajzerka 1 szt (GLU)<br>Masło extra 82% 15 g (BIA)<br>Sałata 10 g<br>Owoc 130 g<br>Jogurt naturalny 150 g (BIA)<br>Kakao na mleku 250 ml (BIA)<br>Pomidor bs 130 g<br>Szynka w siatce 60 g (MIĘ) | Serek homogenizowany 150 g (BIA) | filet z kurczaka gotowany 110 g (MIĘ)<br>Ryż gotowany 180 g<br>Kompot owocowy 250 ml<br>Zupa pieczarkowa z makaronem 350 ml (BIA, GLU, SEL)<br>Marchewka gotowana z wody 150 g | Bułka wrocławska 100 g (GLU)<br>Masło extra 82% 15 g (BIA)<br>Sałata 10 g<br>herbata z cytryną b/c 250 ml<br>twaróg (ser biały) 110 g (BIA)<br>Pomidor bs 130 g<br>Dżem 25 g | Filet kruchy 30 g (MIĘ)<br>Pieczywo pszenne 30 g (GLU) | Wartość energetyczna[kcal] 2 480,5<br>Białko ogółem [g] 141,3<br>Tłuszcz [g] 72,7<br>Węglowodany ogółem [g] 336,1<br>Błonnik pokarmowy [g] 34,7<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,8<br>suma cukrów prostych [g] 64,5<br>Sól [g] 6,3<br>Cholesterol [mg] 142,9<br>Sód [mg] 1 483,5 |
|                                                                                          | Dieta eliminacyjna wegańska | Kajzerka 1 szt (GLU)<br>Margaryna roślinna 15 g<br>Sałata 10 g<br>Owoc 130 g<br>herbata z cytryną b/c 250 ml<br>Sok wielowarzywny 250 ml<br>Pasta czosnkowa z cieciorką 60 g<br>Pomidor 130 g    | Sok warzywny 200 ml (SEL)        | Potrąwka warzywna z ciecierzycą 150 g<br>Kompot owocowy 250 ml<br>Zupa pieczarkowa z makaronem 350 ml (GLU, SEL)<br>Ryż gotowany 180 g<br>Marchewka gotowana 150 g             | Bułka wrocławska 100 g (GLU)<br>Margaryna roślinna 15 g<br>Sałata 10 g<br>herbata z cytryną b/c 250 ml<br>Pasta z marchewki 60 g<br>Pomidor 130 g<br>Dżem 25 g               | Mus owocowy 150 g                                      | Wartość energetyczna[kcal] 1 969,4<br>Białko ogółem [g] 49,8<br>Tłuszcz [g] 44,8<br>Węglowodany ogółem [g] 370,4<br>Błonnik pokarmowy [g] 57<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23<br>suma cukrów prostych [g] 100,5<br>Sól [g] 4<br>Cholesterol [mg] 101,6<br>Sód [mg] 1 587,5       |

Jadłospisy w dniu 2025-10-30 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

|                     |                            | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                | 2. śniadanie | Obiad                                                                                                                                                                                                                        | Kolacja                                                                                                                                                                                                | Posiłek nocny                                                                                      | SUMA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|---------------------|----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-10-30 czwartek | Dieta bogatoresztkowa      | bułka żytnia 100 g ( <b>GLU, ŻYT</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>BIA</b> )<br>Sałata 10 g<br>Owoc 130 g<br>Kakao na mleku 250 ml ( <b>BIA</b> )<br>Jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> )<br>Pomidor 130 g<br>Szynka w siatce 60 g ( <b>MIĘ</b> )                      |              | Zupa pieczarkowa z makaronem 350 ml ( <b>BIA, GLU, SEL</b> )<br>filet z kurczaka gotowany 110 g ( <b>MIĘ</b> )<br>Surówka colesław 150 g ( <b>JAJ</b> )<br>Kompot owocowy 250 ml<br>Ryż brązowy 180 g                        | pieczywo żytnie 100 g ( <b>ŻYT</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>BIA</b> )<br>Sałata 10 g<br>herbata z cytryną b/c 250 ml<br>twaróg (ser biały) 110 g ( <b>BIA</b> )<br>Pomidor bs 130 g<br>Dżem 25 g | pieczywo żytnie 30 g ( <b>ŻYT</b> )<br>Filet kruchy 30 g ( <b>MIĘ</b> )                            | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 131,8<br><b>Białko</b> ogółem [g] 128<br><b>Tłuszcz</b> [g] 57,8<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 296,5<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 45,9<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 26,5<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 68,1<br><b>Sól</b> [g] 6,4<br><b>Cholesterol</b> [mg] 142,9<br><b>Sód</b> [mg] 1 024,8 |
|                     | Dieta ubogoenergetyczna    | Pieczywo pszenne 70 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>BIA</b> )<br>Sałata 10 g<br>Owoc 130 g<br>herbata z cytryną b/c 250 ml<br>Jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> )<br>Pomidor bs 130 g<br>Szynka w siatce 60 g ( <b>MIĘ</b> )                              |              | Zupa pieczarkowa b/zabielania 350 ml<br>filet z kurczaka gotowany 110 g ( <b>MIĘ</b> )<br>Ryż gotowany 150 g<br>Kompot owocowy 250 ml<br>Marchewka gotowana z wody 150 g                                                     | Pieczywo pszenne 70 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>BIA</b> )<br>Sałata 10 g<br>herbata z cytryną b/c 250 ml<br>twaróg (ser biały) 110 g ( <b>BIA</b> )<br>Pomidor bs 130 g               | Galaretką wiśniową 200 g                                                                           | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 386,4<br><b>Białko</b> ogółem [g] 98,7<br><b>Tłuszcz</b> [g] 28,7<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 190,6<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 19,5<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 11,9<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 42,5<br><b>Sól</b> [g] 4,1<br><b>Cholesterol</b> [mg] 59,1<br><b>Sód</b> [mg] 925,5   |
|                     | Dieta papkowata bezmleczna | Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Margaryna roślinna 15 g<br>sałata rozdrobniona 10 g<br>Owoc 130 g<br>herbata z cytryną b/c 250 ml<br>Sok wielowarzywny 250 ml<br>szynka w siatce rozdrobniona 60 g ( <b>MIĘ</b> )<br>pomidor bs rozdrobniony 130 g |              | zupa cukiniowa z ziemniakami zmiksowana b/ml 350 ml ( <b>SEL</b> )<br>filet z kurczaka gotowany rozdrobniony 110 g ( <b>MIĘ</b> )<br>ziemniaki puree 180 g<br>Kompot owocowy 250 ml<br>marchewka gotowana rozdrobniona 150 g | Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Margaryna roślinna 15 g<br>Sałata 10 g<br>herbata z cytryną b/c 250 ml<br>Pasta z marchewki 60 g<br>pomidor bs rozdrobniony 130 g<br>Dżem 25 g   | filet kruchy rozdrobniony 30 g ( <b>MIĘ</b> )<br>Bułka wrocławska rozdrobniona 30 g ( <b>GLU</b> ) | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 107,7<br><b>Białko</b> ogółem [g] 112,7<br><b>Tłuszcz</b> [g] 54,7<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 307<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 37,2<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 23<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 68,6<br><b>Sól</b> [g] 5,9<br><b>Cholesterol</b> [mg] 128,8<br><b>Sód</b> [mg] 984,1     |

Jadłospisy w dniu 2025-10-30 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

|                     |                                        |  | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 2. śniadanie                              | Obiad                                                                                                                                                                                                                        | Kolacja                                                                                                                                                                                                                 | Posiłek nocny                                                                                      | SUMA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|---------------------|----------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-10-30 czwartek | Dieta papkowata bogatobiałkowa         |  | Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>BIA</b> )<br>sałata rozdrobniona 10 g<br>Owoc 130 g<br>Kakao na mleku 250 ml ( <b>BIA</b> )<br>Jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> )<br>pasta zwędliny z natką pietruszki 110 g ( <b>MIĘ</b> )<br>pomidor bs rozdrobniony 130 g | Serek homogenizowany 150 g ( <b>BIA</b> ) | zupa cukiniowa z ziemniakami zmiksowana 350 ml ( <b>BIA, SEL</b> )<br>filet z kurczaka gotowany rozdrobniony 110 g ( <b>MIĘ</b> )<br>ziemniaki puree 180 g<br>Kompot owocowy 250 ml<br>marchewka gotowana rozdrobniona 150 g | Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>BIA</b> )<br>Sałata 10 g<br>herbata z cytryną b/c 250 ml<br>Twarożek 110 g ( <b>BIA</b> )<br>pomidor bs rozdrobniony 130 g<br>Dżem 25 g | filet kruchy rozdrobniony 30 g ( <b>MIĘ</b> )<br>Bułka wrocławska rozdrobniona 30 g ( <b>GLU</b> ) | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 607,3<br><b>Białko</b> ogółem [g] 164,3<br><b>Tłuszcz</b> [g] 80,3<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 330,4<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 40,2<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 29,8<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 75,9<br><b>Sól</b> [g] 4,8<br><b>Cholesterol</b> [mg] 211,4<br><b>Sód</b> [mg] 1 152,1 |
|                     | Dieta płynna wzmocniona bezmleczna     |  | zupa mleczna wzmocniona na anpoju roślinnym 500 ml ( <b>GLU, JAJ</b> )                                                                                                                                                                                                                                          |                                           | zupa cukiniowa z ziemniakami zmiksowana wzmocniona 500 ml ( <b>SEL</b> )<br>Kompot owocowy 250 ml                                                                                                                            | Zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml ( <b>SEL</b> )<br>herbata z cytryną b/c 250 ml                                                                                                                                         | Galaretką wiśniową 200 g                                                                           | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 600,3<br><b>Białko</b> ogółem [g] 63,7<br><b>Tłuszcz</b> [g] 69,6<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 192,4<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 38,8<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 24,3<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 44,7<br><b>Sól</b> [g] 2,1<br><b>Cholesterol</b> [mg] 64,2<br><b>Sód</b> [mg] 2 58,6    |
|                     | Dieta płynna wzmocniona bogatobiałkowa |  | zupa mleczna wzmocniona 500 ml ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> )                                                                                                                                                                                                                                                         | Serek homogenizowany 150 g ( <b>BIA</b> ) | zupa cukiniowa z ziemniakami zmiksowana wzmocniona 500 ml ( <b>SEL</b> )<br>Kompot owocowy 250 ml                                                                                                                            | Zupa jarzynowa 500 ml ( <b>BIA, SEL</b> )<br>herbata z cytryną b/c 250 ml                                                                                                                                               | Galaretką wiśniową 200 g                                                                           | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 857,4<br><b>Białko</b> ogółem [g] 88,7<br><b>Tłuszcz</b> [g] 89,1<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 191,4<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 32,5<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 36<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 66,9<br><b>Sól</b> [g] 2,5<br><b>Cholesterol</b> [mg] 497,4<br><b>Sód</b> [mg] 604,8      |