

Jadłospisy w dniu 2025-10-05 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-10-05 niedziela	Dieta podstawowa		Pieczywo pszenne 60 g (GLU) pieczywo żytnie 40 g (ŻYT) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g Owoc 130 g Kakao na mleku 250 ml (BIA) Jogurt 150 ml (BIA) Pomidor 130 g pasta z jajka z natką pietruszki 110 g (BIA, JA J, GOR)		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny 350 ml (BIA, SEL) Udko gotowane 160 g Ryż brązowy 180 g Kompot owocowy 250 ml Sos ziołowy 50 g Surówka z selera i jabłka 150 g (SEL)	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 Szynka galicyjska 60 g (MIĘ) sałatka z cukinii pieczonej i pomidorów z olejem 130 g	Pieczywo pszenne 30 g (GLU) Pasta z soczewicy 60 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 639,3 Białko ogółem [g] 144,9 Tłuszcz [g] 97,4 Węglowodany ogółem [g] 3 18,3 Błonnik pokarmowy [g] 52,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,6 suma cukrów prostych [g] 64,5 Sól [g] 8,1 Cholesterol [mg] 897,4 Sód [mg] 3 262,2
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g Owoc 130 g Kakao na mleku 250 ml (BIA) Jogurt 150 ml (BIA) pasta z jajka z natką pietruszki 110 g (BIA, JA J, GOR) Pomidor 130 g	Serek wiejski 150 g (BIA)	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny 350 ml (BIA, SEL) Udko gotowane 160 g Ryż brązowy 180 g Surówka z selera i jabłka 150 g (SEL) Kompot owocowy 250 ml Sos ziołowy 50 g	pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Szynka galicyjska 60 g (MIĘ) sałatka z cukinii pieczonej i pomidorów z olejem 130 g	pieczywo żytnie 30 g (ŻYT) Pasta z soczewicy 60 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 744,3 Białko ogółem [g] 159,7 Tłuszcz [g] 105,1 Węglowodany ogółem [g] 3 15,8 Błonnik pokarmowy [g] 60,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,6 suma cukrów prostych [g] 65,4 Sól [g] 9,3 Cholesterol [mg] 897,4 Sód [mg] 3 842,7
	Dieta łatwostrawna		Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g Owoc 130 g Kakao na mleku 250 ml (BIA) Jogurt 150 ml (BIA) Pomidor bs 130 g szynka wiejska 60 g (MIĘ)		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny 350 ml (BIA, SEL) Udko gotowane 160 g Ryż gotowany 180 g Brokuł gotowany na parze z oliwą 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos ziołowy 50 g	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Szynka galicyjska 60 g (MIĘ) sałatka z cukinii pieczonej i pomidorów z olejem 130 g	Pieczywo pszenne 30 g (GLU) Szynka rzeż 30 g (MIĘ)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 533,2 Białko ogółem [g] 144,4 Tłuszcz [g] 85,7 Węglowodany ogółem [g] 3 16,6 Błonnik pokarmowy [g] 43,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,4 suma cukrów prostych [g] 52,7 Sól [g] 6,3 Cholesterol [mg] 369,4 Sód [mg] 1 480,5

2025-10-05 niedziela

		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 szynka wiejska 60 g (MIĘ) Pomidor 130 g		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (SEL) Udko gotowane 160 g Ryż gotowany 180 g Brokuł gotowany na parze z oliwą 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos ziołowy b/m 50 g	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Szynka galicyjska 60 g (MIĘ) sałatka z cukinii pieczonej i pomidorów z olejem 130 g	Szynka rzeź 30 g (MIĘ) Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 252,7 Białko ogółem [g] 127,2 Tłuszcz [g] 76,2 Węglowodany ogółem [g] 281,2 Błonnik pokarmowy [g] 33,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,3 suma cukrów prostych [g] 50,2 Sól [g] 6,1 Cholesterol [mg] 345,4 Sód [mg] 1 407,6
Dieta bogatobiałkowa		Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g Mus owocowy 150 g Kakao na mleku 250 ml (BIA) Jogurt 150 ml (BIA) Pomidor bs 130 g pasta z jajka z natką pietruszki 110 g (BIA, JA J, GOR)	Serek wiejski 150 g (BIA)	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny 350 ml (BIA, SEL) Udko gotowane 160 g Ryż gotowany 180 g Brokuł gotowany na parze z oliwą 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos ziołowy 50 g	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Szynka galicyjska 60 g (MIĘ) sałatka z cukinii pieczonej i pomidorów z olejem 130 g	Szynka rzeź 30 g (MIĘ) Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 806 Białko ogółem [g] 169,5 Tłuszcz [g] 105,6 Węglowodany ogółem [g] 313,5 Błonnik pokarmowy [g] 41,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37 suma cukrów prostych [g] 46 Sól [g] 9,8 Cholesterol [mg] 897,4 Sód [mg] 3 713,4
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów bezmleczna		pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g Owoc 130 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml szynka wiejska 60 g (MIĘ) Pomidor 130 g	Sok pomidorowy 200 ml	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (SEL) Udko gotowane 160 g Ryż brązowy 180 g Surówka z selera i jabłka 150 g (SEL) Kompot owocowy 250 ml Sos ziołowy b/m 50 g	pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Szynka galicyjska 60 g (MIĘ) sałatka z cukinii pieczonej i pomidorów z olejem 130 g	Pasta z soczewicy 60 g Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 141,2 Białko ogółem [g] 116,5 Tłuszcz [g] 75,2 Węglowodany ogółem [g] 271,1 Błonnik pokarmowy [g] 47,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,9 suma cukrów prostych [g] 59 Sól [g] 5,6 Cholesterol [mg] 345,4 Sód [mg] 1 520,8

Jadłospisy w dniu 2025-10-05 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-10-05 niedziela	Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (BIA) Sałata 10 g Mus owocowy 150 g Jogurt 150 ml (BIA) szynka wiejska 60 g (MIĘ) herbata z cytryną b/c 250 ml Pomidor bs 130 g		Udko gotowane 110 g Ryż gotowany 180 g Brokuł gotowany na parze z oliwą 150 g Kompot owocowy 250 ml Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (SEL)	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml sałatka z cukinii pieczonej i pomidorów z olejem 130 g Szynka galicyjska 60 g (MIĘ)	Szynka rzeź 30 g (MIĘ) Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 042,3 Białko ogółem [g] 119,9 Tłuszcz [g] 57,2 Węglowodany ogółem [g] 267,3 Błonnik pokarmowy [g] 24,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,7 suma cukrów prostych [g] 35,7 Sól [g] 5,7 Cholesterol [mg] 112,1 Sód [mg] 1 120,6
	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (BIA) Sałata 10 g Mus owocowy 150 g Jogurt 150 ml (BIA) szynka wiejska 60 g (MIĘ) herbata z cytryną b/c 250 ml Pomidor bs 130 g		Kopytka 300 g (GLU) Kompot owocowy 250 ml Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (SEL) Brokuł gotowany na parze z oliwą 150 g Sos jarzynowy b/m 50 g (SEL)	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Szynka galicyjska 60 g (MIĘ) sałatka z cukinii pieczonej i pomidorów z olejem 130 g	Szynka rzeź 30 g (MIĘ) Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 1 935,8 Białko ogółem [g] 99,6 Tłuszcz [g] 42,2 Węglowodany ogółem [g] 298 Błonnik pokarmowy [g] 31,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,3 suma cukrów prostych [g] 41,3 Sól [g] 5,6 Cholesterol [mg] 112,1 Sód [mg] 1 173
	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) Jogurt 150 ml (BIA) pasta z jajka z natką pietruszki 110 g (BIA, JA J, GOR) pomidor bs rozdrobniony 130 g		zupa barszcz czerwony z ziemniakami przecierany 350 ml (SEL) mięso z udka kurczaka rozdrobnione 110 g ziemniaki puree 180 g brokuł gotowany rozdrobniony 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos ziołowy 50 g	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml pasta z wędliny z natką pietruszki 110 g (MIĘ) Pasta z marchewki 130 g	szynka rzeźnika rozdrobniona 30 g (MIĘ) bułka wrocławska rozdrobniona 30 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 364,6 Białko ogółem [g] 130,7 Tłuszcz [g] 79,7 Węglowodany ogółem [g] 301,7 Błonnik pokarmowy [g] 43,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32 suma cukrów prostych [g] 52,8 Sól [g] 8,7 Cholesterol [mg] 792,9 Sód [mg] 2 714,7

Jadłospisy w dniu 2025-10-05 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-10-05 niedziela	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) Jogurt 150 ml (BIA) pasta z jajka z natką pietruszki 110 g (BIA, JAJ, GOR) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Serek wiejski 150 g (BIA)	zupa barszcz czerwony z ziemniakami przecierany 350 ml (SEL) mięso z udka kurczaka rozdrobnione 110 g ziemniaki puree 180 g brokuł gotowany rozdrobniony 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos ziołowy 50 g	bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml pasta z wędliny z natką pietruszki 110 g (MIĘ) Pasta z marchewki 130 g	szynka rzeźnika rozdrobniona 30 g (MIĘ) bułka wrocławska rozdrobniona 30 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 508,5 Białko ogółem [g] 147,1 Tłuszcz [g] 87,2 Węglowodany ogółem [g] 304,4 Błonnik pokarmowy [g] 43,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32 suma cukrów prostych [g] 52,7 Sól [g] 9,8 Cholesterol [mg] 792,9 Sód [mg] 3 663,1
	Dieta płynna wzmocniona	zupa mleczna wzmocniona 500 ml (BIA, GLU, JAJ)		zupa barszcz czerwony z ziemniakami wzmocniony przecierany 500 ml (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] 1 678,7 Białko ogółem [g] 68,7 Tłuszcz [g] 73,1 Węglowodany ogółem [g] 204 Błonnik pokarmowy [g] 35,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,7 suma cukrów prostych [g] 70,6 Sól [g] 2 Cholesterol [mg] 452,6 Sód [mg] 520
	Dieta płynna wzmocniona bez cukru	zupa mleczna wzmocniona 500 ml (BIA, GLU, JAJ)	Serek wiejski 150 g (BIA)	zupa barszcz czerwony z ziemniakami wzmocniony przecierany 500 ml (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] 1 824,2 Białko ogółem [g] 85,2 Tłuszcz [g] 80,6 Węglowodany ogółem [g] 207 Błonnik pokarmowy [g] 35,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,7 suma cukrów prostych [g] 70,6 Sól [g] 3,1 Cholesterol [mg] 452,6 Sód [mg] 1 066

Jadłospisy w dniu 2025-10-05 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

2025-10-05 niedziela

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
Dieta eliminacyjna wegetariańska		Pieczywo pszenne 60 g (GLU) pieczywo żytnie 40 g (ZYT) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g Owoc 130 g Kakao na mleku 250 ml (BIA) Jogurt 150 ml (BIA) pasta z jajka z natką pietruszki 110 g (BIA, JA J, GOR) Pomidor 130 g	Serek wiejski 150 g (BIA)	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny 350 ml (BIA, SEL) Kotlet sojowy 110 g Kompot owocowy 250 ml Ryż brązowy 180 g Surówka z selera i jabłka 150 g (SEL)	Pieczywo pszenne 60 g (GLU) pieczywo żytnie 40 g (ZYT) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Wędlina wege 60 g sałatka z cukinii pieczonej i pomidorów z olejem 130 g	Pasta z soczewicy 60 g Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 306,4 Białko ogółem [g] 97,7 Tłuszcz [g] 80,2 Węglowodany ogółem [g] 318,3 Błonnik pokarmowy [g] 56,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28 suma cukrów prostych [g] 64 Sól [g] 9,9 Cholesterol [mg] 640 Sód [mg] 3 532,8
Dieta eliminacyjna bezglutenowa		Pieczywo bezglutenowe 100 g Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g Owoc 130 g Sok wielowarzywny 250 ml Jogurt 150 ml (BIA) pasta z jajka z natką pietruszki 110 g (BIA, JA J, GOR) Pomidor bs 130 g		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny 350 ml (BIA, SEL) Udko gotowane 160 g Ryż brązowy 180 g Surówka z selera i jabłka b/g 150 g (SEL) Kompot owocowy 250 ml Sos żółowy b/g 50 g	Pieczywo bezglutenowe 100 g Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Szynka galicyjska 60 g (MIĘ) sałatka z cukinii pieczonej i pomidorów z olejem 130 g	Pasta z soczewicy 60 g Pieczywo bezglutenowe 30 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 334,1 Białko ogółem [g] 120,7 Tłuszcz [g] 134,6 Węglowodany ogółem [g] 169,7 Błonnik pokarmowy [g] 32,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,7 suma cukrów prostych [g] 46,4 Sól [g] 5,6 Cholesterol [mg] 889,9 Sód [mg] 2 234,1
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 z brokuła i cukinii 110 g Pomidor bs 130 g		Zupa koperkowa b/m 300 ml (SEL) Kopytka 200 g (GLU) Kompot owocowy 250 ml Brokuł gotowany 150 g Sos jarzynowy b/m 50 g (SEL)	Bułka wrocławska 80 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Wędlina wege 60 g sałatka z cukinii pieczonej i pomidorów z olejem 130 g	Sok wielowarzywny 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] 1 563,6 Białko ogółem [g] 42,9 Tłuszcz [g] 49,9 Węglowodany ogółem [g] 251,3 Błonnik pokarmowy [g] 40,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,8 suma cukrów prostych [g] 53 Sól [g] 3,6 Cholesterol [mg] 74,4 Sód [mg] 881,4

2025-10-05 niedziela

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego		Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g Mus owocowy 150 g Jogurt 150 ml (BIA) szynka wiejska 60 g (MIĘ) Kakao na mleku 250 ml (BIA) Pomidor bs 130 g	Serek wiejski 150 g (BIA)	Udko gotowane 160 g Ryż gotowany 180 g Brokuł gotowany na parze z oliwą 150 g Kompot owocowy 250 ml Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (SEL) Sos ziołowy 50 g	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Szynka galicyjska 60 g (MIĘ) sałatka z cukinii pieczonej i pomidorów z olejem 130 g	Szynka rzeź 30 g (MIĘ) Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 2 574,1 Białko ogółem [g] 157,7 Tłuszcz [g] 93,2 Węglowodany ogółem [g] 292,3 Błonnik pokarmowy [g] 33,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,8 suma cukrów prostych [g] 41,5 Sól [g] 7,1 Cholesterol [mg] 352,9 Sód [mg] 1 918,3
Dieta eliminacyjna wegańska		Bułka wrocławska 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g Owoc 130 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml Pasta z brokuła i cukinii 110 g Pomidor 130 g	Sok pomidorowy 200 ml	Kopytka 300 g (GLU) Kompot owocowy 250 ml Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (SEL) Brokuł gotowany na parze z oliwą 150 g Sos jarzynowy b/m 50 g (SEL)	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Paszтет z soczewicy 100 g sałatka z cukinii pieczonej i pomidorów z olejem 130 g	Sok wielowarzywny 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] 1 930,6 Białko ogółem [g] 61,1 Tłuszcz [g] 51,1 Węglowodany ogółem [g] 328,1 Błonnik pokarmowy [g] 47,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,8 suma cukrów prostych [g] 67,1 Sól [g] 2,6 Cholesterol [mg] 88 Sód [mg] 1 050,9

Jadłospisy w dniu 2025-10-05 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

2025-10-05 niedziela

		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 Kakao na mleku 250 ml (BIA) Jogurt 150 ml (BIA) Pomidor 130 g pasta z jajka z natką pietruszki 110 g (BIA, JA J, GOR)		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny 350 ml (BIA, SEL) Udko gotowane 160 g Ryż brązowy 180 g Surówka z selera i jabłka 150 g (SEL) Kompot owocowy 250 ml Sos ziołowy 50 g	pieczywo żytnie 100 g (ZYT) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Szynka galicyjska 60 g (MIĘ) sałatka z cukinii pieczonej i pomidorów z olejem 130 g	pieczywo żytnie 30 g (ZYT) Pasta z soczewicy 60 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 598,8 Białko ogółem [g] 143,2 Tłuszcz [g] 97,6 Węglowodany ogółem [g] 312,8 Błonnik pokarmowy [g] 60,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,6 suma cukrów prostych [g] 65,4 Sól [g] 8,2 Cholesterol [mg] 897,4 Sód [mg] 3 296,7
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 Jogurt 150 ml (BIA) szynka wiejska 40 g (MIĘ) Pomidor bs 130 g		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (SEL) Udko gotowane 110 g Brokuł gotowany 150 g Kompot owocowy 250 ml Ryż gotowany 150 g	Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta wielowarzyw na 60 g sałatka z cukinii pieczonej i pomidorów z olejem 130 g	Sok wielowarzywny 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 506,2 Białko ogółem [g] 71,5 Tłuszcz [g] 42,3 Węglowodany ogółem [g] 216 Błonnik pokarmowy [g] 25,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,5 suma cukrów prostych [g] 43,6 Sól [g] 3,4 Cholesterol [mg] 161,5 Sód [mg] 872,3
Dieta papkowata bezmleczna		Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g sałata rozdrobniona 10 g Mus owocowy 150 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml Pasta z brokuła i cukinii 110 g pomidor bs rozdrobniony 130 g		zupa barszcz czerwony z ziemniakami przecierany 350 ml (SEL) mięso z udka kurczaka rozdrobnione 110 g ziemniaki puree 180 g brokuł gotowany rozdrobniony 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos ziołowy b/m 50 g	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml szynka galicyjska mielona 60 g (MIĘ) Pasta z marchewki 130 g	szynka rzeźnika rozdrobniona 30 g (MIĘ) bułka wrocławska rozdrobniona 30 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 055,5 Białko ogółem [g] 110,9 Tłuszcz [g] 63,4 Węglowodany ogółem [g] 279,6 Błonnik pokarmowy [g] 37,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,5 suma cukrów prostych [g] 51,5 Sól [g] 4,5 Cholesterol [mg] 288,6 Sód [mg] 1 016,3

Jadłospisy w dniu 2025-10-05 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-10-05 niedziela	Dieta papkowata bogatobiałkowa	bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (<i>GLU</i>) Masło extra 82% 15 g (<i>BIA</i>) sałata rozdrobniona 10 g Mus owocowy 150 g Kakao na mleku 250 ml (<i>BIA</i>) Jogurt 150 ml (<i>BIA</i>) pasta z jajka z natką pietruszki 110 g (<i>BIA, JAJ, GOR</i>) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Serek wiejski 150 g (<i>BIA</i>)	zupa barszcz czerwony z ziemniakami przecierany 350 ml (<i>SEL</i>) mięso z udka kurczaka rozdrobnione 110 g ziemniaki puree 180 g brokuł gotowany rozdrobniony 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos ziołowy 50 g	bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (<i>GLU</i>) Masło extra 82% 15 g (<i>BIA</i>) sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml pasta z wędliny z natką pietruszki 110 g (<i>MIĘ</i>) Pasta z marchewki 130 g	szynka rzeźnika rozdrobniona 30 g (<i>MIĘ</i>) bułka wrocławska rozdrobniona 30 g (<i>GLU</i>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 508,5 Białko ogółem [g] 147,1 Tłuszcz [g] 87,2 Węglowodany ogółem [g] 304,4 Błonnik pokarmowy [g] 43,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32 suma cukrów prostych [g] 52,7 Sól [g] 9,8 Cholesterol [mg] 792,9 Sód [mg] 3 261,1
	Dieta płynna wzmocniona beznmleczna	zupa mleczna wzmocniona na anpoju roślinnym 500 ml (<i>GLU, JAJ</i>)		zupa barszcz czerwony z ziemniakami wzmocniony przecierany 500 ml (<i>SEL</i>) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (<i>SEL</i>) herbata z cytryną b/c 250 ml	Sok wielowarzywny 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 604,8 Białko ogółem [g] 56,9 Tłuszcz [g] 65,2 Węglowodany ogółem [g] 211,6 Błonnik pokarmowy [g] 41,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23 suma cukrów prostych [g] 48,4 Sól [g] 1,8 Cholesterol [mg] 19,4 Sód [mg] 173,8
	Dieta płynna wzmocniona bogatobiałkowa	zupa mleczna wzmocniona 500 ml (<i>BIA, GLU, JAJ</i>)	Serek wiejski 150 g (<i>BIA</i>)	zupa barszcz czerwony z ziemniakami wzmocniony przecierany 500 ml (<i>SEL</i>) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa 500 ml (<i>BIA, SEL</i>) herbata z cytryną b/c 250 ml	Sok wielowarzywny 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 824,2 Białko ogółem [g] 85,2 Tłuszcz [g] 80,6 Węglowodany ogółem [g] 207 Błonnik pokarmowy [g] 35,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,7 suma cukrów prostych [g] 70,6 Sól [g] 3,1 Cholesterol [mg] 452,6 Sód [mg] 1 066