

Jadłospisy w dniu 2025-10-06 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-10-06 poniedziałek	Dieta podstawowa		Pieczywo pszenne 60 g (GLU) pieczywo żytnie 40 g (ŻYT) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (BIA) Kasza kukurydziana na mleku 250 g (BIA) Ogórki kiszone 130 g Paszтет drobiowy 130 g		Ryżanka z zieleciną 350 g (SEL) Pieczeń rzymska 110 g (MIĘ, GOR) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z pora ,marchewki i jabłka 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos jasny 50 g (BIA, GLU)	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 Pasta rybna z twarogiem i koperkiem 110 g (BIA, RYB) Pomidor 130 g	Pieczywo pszenne 30 g (GLU) Ser żółty 30 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] 2 473,3 Białko ogółem [g] 145,1 Tłuszcz [g] 84 Węglowodany ogółem [g] 302,2 Błonnik pokarmowy [g] 37,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,7 suma cukrów prostych [g] 69 Sól [g] 5,5 Cholesterol [mg] 357,4 Sód [mg] 2 197,5
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (BIA) Kefir 150 ml (BIA) Paszтет drobiowy 130 g Ogórki kiszone 130 g	pasta zjajka i awokado 110 g (JAJ)	Ryżanka z zieleciną 350 g (SEL) Pieczeń rzymska 110 g (MIĘ, GOR) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z pora ,marchewki i jabłka 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos jasny 50 g (BIA, GLU)	pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta rybna z twarogiem i koperkiem 110 g (BIA, RYB) Pomidor 130 g	pieczywo żytnie 30 g (ŻYT) Ser żółty 30 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] 2 633,7 Białko ogółem [g] 157,3 Tłuszcz [g] 105,1 Węglowodany ogółem [g] 287,5 Błonnik pokarmowy [g] 46,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,7 suma cukrów prostych [g] 65,1 Sól [g] 5,8 Cholesterol [mg] 708,8 Sód [mg] 2 331,8
	Dieta łatwostrawna		Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (BIA) Kasza kukurydziana na mleku 250 g (BIA) Pomidor bs 130 g Paszтет drobiowy 130 g		Ryżanka z zieleciną 350 g (SEL) Pieczeń rzymska 110 g (MIĘ, GOR) Ziemniaki gotowane 180 g Fasolka szparagowa 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos jasny 50 g (BIA, GLU)	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta rybna z twarogiem i koperkiem 110 g (BIA, RYB) Pomidor bs 130 g	Pieczywo pszenne 30 g (GLU) Ser żółty 30 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] 2 427 Białko ogółem [g] 144,2 Tłuszcz [g] 81,9 Węglowodany ogółem [g] 291,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,5 suma cukrów prostych [g] 57,5 Sól [g] 5,2 Cholesterol [mg] 357,4 Sód [mg] 2 107,6

2025-10-06 poniedziałek

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-10-06 poniedziałek	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 Paszтет drobiowy 130 g Pomidor bs 130 g		Ryżanka z zieleniną b/m 350 g (SEL) Pieczeń rzymska 110 g (MIĘ, GOR) Ziemniaki gotowane 180 g Fasolka szparagowa 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos jasnyb/m 50 g (GLU)	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml szynka wiejska 60 g (MIĘ) Pomidor bs 130 g	Mus owocowy 150 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 041 Białko ogółem [g] 116,3 Tłuszcz [g] 61,2 Węglowodany ogółem [g] 271,9 Błonnik pokarmowy [g] 32,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,6 suma cukrów prostych [g] 50,4 Sól [g] 4,9 Cholesterol [mg] 284,2 Sód [mg] 1 242,5
	Dieta bogatobiałkowa	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (BIA) Kasza kukurydziana na mleku 250 g (BIA) Pomidor bs 130 g Paszтет drobiowy 130 g	pasta zjajka i awokado 110 g (JAJ)	Ryżanka z zieleniną 350 g (SEL) Pieczeń rzymska 110 g (MIĘ, GOR) Ziemniaki gotowane 180 g Fasolka szparagowa 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos jasny 50 g (BIA, GLU)	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta rybna z twarogiem i koperkiem 110 g (BIA, RYB) Pomidor bs 130 g	Ser żółty 30 g (BIA) Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 2 685,3 Białko ogółem [g] 158,1 Tłuszcz [g] 102,3 Węglowodany ogółem [g] 297,5 Błonnik pokarmowy [g] 31,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,8 suma cukrów prostych [g] 57,9 Sól [g] 5,6 Cholesterol [mg] 717,4 Sód [mg] 2 255,6

Jadłospisy w dniu 2025-10-06 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

2025-10-06 poniedziałek

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów bezzmączna	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 Paszтет drobiowy 130 g Ogórki kiszone 130 g	pasta z jajka i awokado 110 g (JAJ)	Ryżanka z zieleciną b/m 350 g (SEL) Pieczeń rzymska 110 g (MIĘ, GOR) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z pora ,marchewki i jabłka 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos jasnyb/m 50 g (GLU)	pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml szynka wiejska 60 g (MIĘ) Pomidor 130 g	Mus owocowy 150 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 313,2 Białko ogółem [g] 129,7 Tłuszcz [g] 83,8 Węglowodany ogółem [g] 283,8 Błonnik pokarmowy [g] 49 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,9 suma cukrów prostych [g] 63 Sól [g] 5,6 Cholesterol [mg] 644,2 Sód [mg] 1 508
Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (BIA) Sałata 10 g Owoc 130 g Kasza kukurydziana na mleku 250 g (BIA) Filet kruchy 40 g (MIĘ) herbata z cytryną b/c 250 ml Pomidor bs 130 g		Pieczeń rzymska 110 g (MIĘ, GOR) Ziemniaki gotowane 180 g Fasolka szparagowa 150 g Kompot owocowy 250 ml Ryżanka z zieleciną b/m 300 g (SEL) Sos jasny 50 g (BIA, GLU)	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml szynka wiejska 60 g (MIĘ) Pomidor bs 130 g	Mus owocowy 150 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 848,2 Białko ogółem [g] 91,8 Tłuszcz [g] 43,5 Węglowodany ogółem [g] 284,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,5 suma cukrów prostych [g] 52,9 Sól [g] 5,4 Cholesterol [mg] 146,5 Sód [mg] 1 122,9

Jadłospisy w dniu 2025-10-06 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

2025-10-06 poniedziałek

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu		Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (BIA) Sałata 10 g Owoc 130 g Kasza kukurydziana na mleku 250 g (BIA) Filet kruchy 40 g (MIĘ) herbata z cytryną b/c 250 ml Pomidor bs 130 g		Pieczeń rzymska 110 g (MIĘ, GOR) Ziemniaki gotowane 180 g Fasolka szparagowa 150 g Kompot owocowy 250 ml Ryżanka z zieleciną b/m 300 g (SEL) Sos jasny 50 g (BIA, GLU)	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml szynka wiejska 40 g (MIĘ) Pomidor bs 130 g	Mus owocowy 150 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 827,2 Białko ogółem [g] 88,2 Tłuszcz [g] 42,9 Węglowodany ogółem [g] 284,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,2 suma cukrów prostych [g] 52,9 Sól [g] 4,8 Cholesterol [mg] 146,5 Sód [mg] 1 122,9
	Dieta papkowata	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (BIA) Kasza kukurydziana na mleku 250 g (BIA) pasztet drobiowy rozdrobniony 130 g pomidor bs rozdrobniony 130 g		Ryżanka z zieleciną przecierana 350 g (SEL) pieczeń rzymska rozdrobniona 110 g (MIĘ, GOR) ziemniaki puree 180 g fasolka szparagowa rozdrobniona 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos jasny 50 g (BIA, GLU)	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta rybna z twarogiem i koperkiem 110 g (BIA, RYB) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Mus owocowy 150 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 540,7 Białko ogółem [g] 143,2 Tłuszcz [g] 82,8 Węglowodany ogółem [g] 319,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,2 suma cukrów prostych [g] 69,4 Sól [g] 4,8 Cholesterol [mg] 357,4 Sód [mg] 1 541,5
	Dieta papkowata bez cukru	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (BIA) Kasza kukurydziana na mleku 250 g (BIA) pasztet drobiowy rozdrobniony 130 g pomidor bs rozdrobniony 130 g	pasta z jajka i awokado 110 g (JAJ)	Ryżanka z zieleciną przecierana 350 g (SEL) pieczeń rzymska rozdrobniona 110 g (MIĘ, GOR) ziemniaki puree 180 g fasolka szparagowa rozdrobniona 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos jasny 50 g (BIA, GLU)	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta rybna z twarogiem i koperkiem 110 g (BIA, RYB) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Mus owocowy 150 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 799 Białko ogółem [g] 157,1 Tłuszcz [g] 103,2 Węglowodany ogółem [g] 325,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,5 suma cukrów prostych [g] 69,8 Sól [g] 5,2 Cholesterol [mg] 717,4 Sód [mg] 2 091,5

Jadłospisy w dniu 2025-10-06 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

2025-10-06 poniedziałek

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
Dieta płynna wzmocniona		zupa mleczna wzmocniona 500 ml (BIA, GLU, JAJ)		Ryżanka z zieleniną 500 g (SEL) Kompot owocowy 250 ml	zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Mus owocowy 150 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 387,6 Białko ogółem [g] 57 Tłuszcz [g] 48,7 Węglowodany ogółem [g] 195,1 Błonnik pokarmowy [g] 30,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21 suma cukrów prostych [g] 66,1 Sól [g] 1,9 Cholesterol [mg] 462,3 Sód [mg] 739
Dieta płynna wzmocniona bez cukru		zupa mleczna wzmocniona 500 ml (BIA, GLU, JAJ)	pastą z jajka i awokado 110 g (JAJ)	Ryżanka z zieleniną 500 g (SEL) Kompot owocowy 250 ml	zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Mus owocowy 150 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 645,9 Białko ogółem [g] 70,9 Tłuszcz [g] 69,1 Węglowodany ogółem [g] 200,9 Błonnik pokarmowy [g] 32,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,3 suma cukrów prostych [g] 66,5 Sól [g] 2,3 Cholesterol [mg] 822,3 Sód [mg] 887
Dieta eliminacyjna wegetariańska		Pieczywo pszenne 60 g (GLU) pieczywo żytnie 40 g (ŻYT) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (BIA) Kasza kukurydziana na mleku 250 g (BIA) Wędlina wege 60 g Ogórki kiszone 130 g	pastą z jajka i awokado 110 g (JAJ)	Ryżanka z zieleniną 350 g (SEL) Kotlet jajeczny 110 g (GLU, JAJ) Kompot owocowy 250 ml Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z pora ,marchewki i jabłka 150 g Sos jasny 50 g (BIA, GLU)	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 Pasta rybna z twarogiem i koperkiem 110 g (BIA, RYB) Pomidor 130 g	Ser żółty 30 g (BIA) Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 544,8 Białko ogółem [g] 107,7 Tłuszcz [g] 95,4 Węglowodany ogółem [g] 331,4 Błonnik pokarmowy [g] 46,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,3 suma cukrów prostych [g] 68,3 Sól [g] 7,5 Cholesterol [mg] 916 Sód [mg] 2 443,6

Jadłospisy w dniu 2025-10-06 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

2025-10-06 poniedziałek

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
Dieta eliminacyjna bezglutenowa		Pieczywo bezglutenowe 100 g Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g Owoc 130 g Sok wielowarzywny 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 250 g (BIA) Paszтет drobiowy 130 g Ogórki kiszone 130 g		Ryżanka z zieleniną 350 g (SEL) Pieczeń rzymska 110 g (MIĘ, GOR) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z pora ,marchewki i jabłka 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos jasny b/g 50 g	Pieczywo bezglutenowe 100 g Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta rybna z twarogiem i koperkiem 110 g (BIA, RYB) Pomidor 130 g	Ser żółty 30 g (BIA) Pieczywo bezglutenowe 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 164,3 Białko ogółem [g] 121,8 Tłuszcz [g] 117,4 Węglowodany ogółem [g] 172 Błonnik pokarmowy [g] 27,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,4 suma cukrów prostych [g] 57,1 Sól [g] 2,7 Cholesterol [mg] 325 Sód [mg] 1 077
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 marchewki 60 g Pomidor bs 130 g		Ryżanka z zieleniną b/m 300 g (SEL) Gulasz warzywny 150 g (GLU) Kompot owocowy 250 ml Fasolka szparagowa 150 g Ziemniaki gotowane 150 g Sos jasny 50 g (BIA, GLU)	Bułka wrocławska 80 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta wielowarzywna 60 g Pomidor bs 130 g	Mus owocowy 150 g	Wartość energetyczna [kcal] 1 445,7 Białko ogółem [g] 34,9 Tłuszcz [g] 39,6 Węglowodany ogółem [g] 253,8 Błonnik pokarmowy [g] 33,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,5 suma cukrów prostych [g] 61,5 Sól [g] 2,2 Cholesterol [mg] 86,8 Sód [mg] 883,1

Jadłospisy w dniu 2025-10-06 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

2025-10-06 poniedziałek

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	Bułka wrocławska 80 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g Owoc 130 g Kasza kukurydziana na mleku 250 g (BIA) Filet kruchy 60 g (MIE) Kawa zbożowa na mleku 250 ml (BIA) Pomidor bs 130 g	Mus owocowy 150 g	Pieczeń rzymska 110 g (MIE, GOR) Ziemniaki gotowane 180 g Fasolka szparagowa 150 g Kompot owocowy 250 ml Ryżanka z zieleciną 350 g (SEL) Sos jasny 50 g (BIA, GLU)	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta rybna z twarogiem i koperkiem 110 g (BIA, RYB) Pomidor bs 130 g	Ser żółty 30 g (BIA) Bułka wrocławska 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 2 321,5 Białko ogółem [g] 119,4 Tłuszcz [g] 79,2 Węglowodany ogółem [g] 295,2 Blonnik pokarmowy [g] 26,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,4 suma cukrów prostych [g] 67 Sól [g] 6 Cholesterol [mg] 260,7 Sód [mg] 1 875,6
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 zielonego groszku 110 g Ogórki kiszone 130 g	Mus owocowy 150 g	Gulasz warzywny 150 g (GLU) Kompot owocowy 250 ml Ryżanka z zieleciną b/m 350 g (SEL) Surówka z pora ,marchewki i jabłka 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 Humus 110 g Pomidor 130 g	Mus owocowy 150 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 050,4 Białko ogółem [g] 58,7 Tłuszcz [g] 42,4 Węglowodany ogółem [g] 390,4 Blonnik pokarmowy [g] 63 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,1 suma cukrów prostych [g] 114,3 Sól [g] 3,1 Cholesterol [mg] 74,4 Sód [mg] 1 273,2

Jadłospisy w dniu 2025-10-06 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

2025-10-06 poniedziałek

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
Dieta bogatobiałkowa		pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (BIA) Kasza kukurydziana na mleku 250 g (BIA) Ogórki kiszone 130 g Paszтет drobiowy 130 g		Ryżanka z zieleciną 350 g (SEL) Pieczeń rzymska 110 g (MIE, GOR) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z pora ,marchewki i jabłka 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos jasny 50 g (BIA, GLU)	pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta rybna z twarogiem i koperkiem 110 g (BIA, RYB) Pomidor 130 g	pieczywo żytnie 30 g (ŻYT) Ser żółty 30 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 432,8 Białko ogółem [g] 143,4 Tłuszcz [g] 84,2 Węglowodany ogółem [g] 296,9 Błonnik pokarmowy [g] 45,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,7 suma cukrów prostych [g] 70 Sól [g] 5,5 Cholesterol [mg] 357,4 Sód [mg] 2 232
	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 Kasza kukurydziana na wodzie 250 g Filet kruchy 60 g (MIE) Ogórki kiszone 130 g		Ryżanka z zieleciną b/m 300 g (SEL) Pieczeń rzymska 110 g (MIE, GOR) Fasolka szparagowa 150 g Kompot owocowy 250 ml Ziemniaki gotowane 150 g Sos jasny 50 g (BIA, GLU)	Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta rybna z twarogiem i koperkiem 60 g (BIA, RYB) Pomidor bs 130 g	Mus owocowy 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 588,6 Białko ogółem [g] 85,9 Tłuszcz [g] 38,5 Węglowodany ogółem [g] 236,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,7 suma cukrów prostych [g] 44,4 Sól [g] 4,3 Cholesterol [mg] 162,2 Sód [mg] 1 206,8
	Dieta papkowata bezzmleczna	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g Owoc 130 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml paszтет drobiowy rozdrobniony 130 g pomidor bs rozdrobniony 130 g		Ryżanka z zieleciną b/m przecierana 350 g (SEL) pieczeń rzymska rozdrobniona 110 g (MIE, GOR) ziemniaki puree 180 g fasolka szparagowa rozdrobniona 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos jasnyb/m 50 g (GLU)	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml szynka wiejska rozdrobniona 60 g (MIE) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Mus owocowy 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 141,9 Białko ogółem [g] 118,8 Tłuszcz [g] 67 Węglowodany ogółem [g] 280,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,2 suma cukrów prostych [g] 52,4 Sól [g] 4,7 Cholesterol [mg] 284,2 Sód [mg] 778,3

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-10-06 poniedziałek	Dieta papkowata bogatobiałkowa		Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (BIA) Kasza kukurydziana na mleku 250 g (BIA) pasztet drobiowy rozdrobniony 130 g pomidor bs rozdrobniony 130 g	pasta z jajka i awokado 110 g (JAJ)	Ryżanka z zieleniną przecierana 350 g (SEL) pieczeń rzymska rozdrobniona 110 g (MIE, GOR) ziemniaki puree 180 g fasolka szparagowa rozdrobniona 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos jasny 50 g (BIA, GLU)	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta rybna z twarogiem i koperkiem 110 g (BIA, RYB) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Mus owocowy 150 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 799 Białko ogółem [g] 157,1 Tłuszcz [g] 103,2 Węglowodany ogółem [g] 325,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,5 suma cukrów prostych [g] 69,8 Sól [g] 5,2 Cholesterol [mg] 717,4 Sód [mg] 1 689,5
	Dieta płynna wzmocniona beznmleczna		zupa mleczna wzmocniona na anpoju roślinnym 500 ml (GLU, JAJ)		Ryżanka z zieleniną 500 g (SEL) Kompot owocowy 250 ml	zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Mus owocowy 150 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 313,7 Białko ogółem [g] 45,2 Tłuszcz [g] 40,8 Węglowodany ogółem [g] 202,7 Błonnik pokarmowy [g] 36,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,3 suma cukrów prostych [g] 43,9 Sól [g] 1,7 Cholesterol [mg] 29,1 Sód [mg] 392,8
	Dieta płynna wzmocniona bogatobiałkowa		zupa mleczna wzmocniona 500 ml (BIA, GLU, JAJ)	pasta z jajka i awokado 110 g (JAJ)	Ryżanka z zieleniną 500 g (SEL) Kompot owocowy 250 ml	zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Mus owocowy 150 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 645,9 Białko ogółem [g] 70,9 Tłuszcz [g] 69,1 Węglowodany ogółem [g] 200,9 Błonnik pokarmowy [g] 32,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,3 suma cukrów prostych [g] 66,5 Sól [g] 2,3 Cholesterol [mg] 822,3 Sód [mg] 887