

Jadłospisy w dniu 2025-11-14 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-11-14 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 selerowa z ziemniakami 350 ml (BIA, SEL) Filet z miruny panierowany pieczony 110 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszonej 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 pieczoną dynią 130 g	Szynka rzeź 30 g (MIĘ) Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 2 213,8 Białko ogółem [g] 122,2 Tłuszcz [g] 51,4 Węglowodany ogółem [g] 340,1 Błonnik pokarmowy [g] 47,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,7 suma cukrów prostych [g] 70,6 Sól [g] 6,2 Cholesterol [mg] 130,9 Sód [mg] 2 149,5
	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 selerowa z ziemniakami 350 ml (BIA, SEL) Filet z miruny na parze 110 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszonej 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 pieczoną dynią 130 g	Szynka rzeź 30 g (MIĘ) Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)	Wartość energetyczna [kcal] 2 341 Białko ogółem [g] 141,4 Tłuszcz [g] 59,1 Węglowodany ogółem [g] 331,3 Błonnik pokarmowy [g] 57,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,5 suma cukrów prostych [g] 69,4 Sól [g] 7,4 Cholesterol [mg] 125,2 Sód [mg] 2 168,2
	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, JAJ, GOR)		Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml (BIA, 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 pieczoną dynią 130 g	Szynka rzeź 30 g (MIĘ) Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 2 363,7 Białko ogółem [g] 144,3 Tłuszcz [g] 65,4 Węglowodany ogółem [g] 317,1 Błonnik pokarmowy [g] 35,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,1 suma cukrów prostych [g] 64,5 Sól [g] 8,4 Cholesterol [mg] 612,8 Sód [mg] 2 966,1

Jadłospisy w dniu 2025-11-14 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-11-14 piątek	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 miruny na 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 Polędwica sopocka 60 g (MIĘ) Sałatka z pieczoną dynią 130 g	Szynka rzeż 30 g (MIĘ) Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 297 Białko ogółem [g] 129 Tłuszcz [g] 67,8 Węglowodany ogółem [g] 319,6 Błonnik pokarmowy [g] 52 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,5 suma cukrów prostych [g] 66,4 Sól [g] 12,9 Cholesterol [mg] 639,6 Sód [mg] 4 811,4
	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 (BIA, SEL) Filet z miruny na 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 pieczoną dynią 130 g	Szynka rzeż 30 g (MIĘ) Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 637,5 Białko ogółem [g] 156 Tłuszcz [g] 87 Węglowodany ogółem [g] 324,2 Błonnik pokarmowy [g] 37,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,9 suma cukrów prostych [g] 65,3 Sól [g] 9,5 Cholesterol [mg] 616,6 Sód [mg] 3 046,3
	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 miruny na parze 110 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszzonej 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 pieczoną dynią 130 g	Szynka rzeż 30 g (MIĘ) Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)	Wartość energetyczna[kcal] 2 066,4 Białko ogółem [g] 113,7 Tłuszcz [g] 41,6 Węglowodany ogółem [g] 347,3 Błonnik pokarmowy [g] 74,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,5 suma cukrów prostych [g] 78,7 Sól [g] 9 Cholesterol [mg] 99,6 Sód [mg] 3 309,6

Jadłospisy w dniu 2025-11-14 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

2025-11-14 piątek

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
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 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 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 pieczoną dynią 130 g twarożek z koperkiem 110 g (BIA)	Szynka rzeż 30 g (MIĘ) Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 2 271,8 Białko ogółem [g] 137,6 Tłuszcz [g] 50,2 Węglowodany ogółem [g] 342,9 Błonnik pokarmowy [g] 48,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,5 suma cukrów prostych [g] 74,2 Sól [g] 5,1 Cholesterol [mg] 88,5 Sód [mg] 1 694,7
	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 twarożek z koperkiem 110 g (BIA) Sałatka z pieczoną dynią 130 g	Szynka rzeż 30 g (MIĘ) Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 2 134,2 Białko ogółem [g] 136,8 Tłuszcz [g] 37,6 Węglowodany ogółem [g] 336,8 Błonnik pokarmowy [g] 47,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,6 suma cukrów prostych [g] 72,8 Sól [g] 5 Cholesterol [mg] 88,5 Sód [mg] 1 598,3
	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) Sałatka z pieczoną dynią rozdrobniona 130 g	Sałatka z kuskusem i pomidorami 150 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 2 815,3 Białko ogółem [g] 142,2 Tłuszcz [g] 81,4 Węglowodany ogółem [g] 398,3 Błonnik pokarmowy [g] 39 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,3 suma cukrów prostych [g] 68,4 Sól [g] 7 Cholesterol [mg] 602,1 Sód [mg] 2 416,7

Jadłospisy w dniu 2025-11-14 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

2025-11-14 piątek

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
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 mirunyna 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 110 g (BIA, MIE) Sałatka z pieczoną dynią rozdrobniona 130 g	Sałatka z kuskusem i pomidorami 150 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 2 987,2 Białko ogółem [g] 155,4 Tłuszcz [g] 90,8 Węglowodany ogółem [g] 405,7 Błonnik pokarmowy [g] 41,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,5 suma cukrów prostych [g] 69,5 Sól [g] 8,1 Cholesterol [mg] 607,3 Sód [mg] 2 832,6
	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 2025-11-14 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

2025-11-14 piątek

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
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 (BIA, SEL) Potrawka z cukinii, pomidorów i tofu 150 g Kompot owocowy 250 ml Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszonej 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 pieczoną dynią 130 g	Sałatka z kuskusem i pomidorami 150 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 2 427,5 Białko ogółem [g] 95,3 Tłuszcz [g] 59,2 Węglowodany ogółem [g] 408,4 Błonnik pokarmowy [g] 57,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,6 suma cukrów prostych [g] 78,5 Sól [g] 6,1 Cholesterol [mg] 133,9 Sód [mg] 2 050
		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 selerowa z ziemniakami 350 ml (BIA, SEL) Filet z miruny na parze 110 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszonej 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 pieczoną dynią 130 g	Szynka rzeż 30 g (MIĘ) Pieczywo bezglutenowe 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 207,7 Białko ogółem [g] 116,3 Tłuszcz [g] 92,5 Węglowodany ogółem [g] 259,4 Błonnik pokarmowy [g] 54 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,9 suma cukrów prostych [g] 83,4 Sól [g] 4,8 Cholesterol [mg] 114,7 Sód [mg] 1 376,1
		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 60 g Sałatka z pieczoną dynią 130 g	Sok wielowarzywny 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] 1 410,7 Białko ogółem [g] 42,5 Tłuszcz [g] 36,3 Węglowodany ogółem [g] 249,3 Błonnik pokarmowy [g] 38,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,7 suma cukrów prostych [g] 50,3 Sól [g] 2,3 Cholesterol [mg] 74,4 Sód [mg] 932,1

Jadłospisy w dniu 2025-11-14 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

2025-11-14 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 (BIA, 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 twarożek z koperkiem 110 g (BIA) Sałatka z pieczoną dynią 130 g	Szynka rzeż 30 g (MIĘ) Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 2 682,8 Białko ogółem [g] 162 Tłuszcz [g] 82,9 Węglowodany ogółem [g] 344,9 Błonnik pokarmowy [g] 47,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,8 suma cukrów prostych [g] 84,7 Sól [g] 6,2 Cholesterol [mg] 184,3 Sód [mg] 1 701
	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) Surówka z kapusty kiszonej 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 pieczoną dynią 130 g	Sałatka z kuskusem i pomidorami 150 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 2 089 Białko ogółem [g] 61,3 Tłuszcz [g] 41 Węglowodany ogółem [g] 398,5 Błonnik pokarmowy [g] 59,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,4 suma cukrów prostych [g] 64,6 Sól [g] 4,5 Cholesterol [mg] 74,4 Sód [mg] 1 803,4

Jadłospisy w dniu 2025-11-14 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

2025-11-14 piątek

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-11-14 piątek	Dieta bogatobiałkowa	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 selerowa z ziemniakami 350 ml (BIA, SEL) Filet z miruny panierowany pieczony 110 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszzonej 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 pieczoną dynią 130 g	Szynka rzeź 30 g (MIĘ) Pieczywo razowe 30 g (ZYT)	Wartość energetyczna [kcal] 2 173,3 Białko ogółem [g] 120,5 Tłuszcz [g] 51,8 Węglowodany ogółem [g] 334,7 Błonnik pokarmowy [g] 54,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,7 suma cukrów prostych [g] 71,6 Sól [g] 6,4 Cholesterol [mg] 130,9 Sód [mg] 2 184
	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) Sałatka z pieczoną dynią 130 g	Szynka rzeź 30 g (MIĘ) Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 1 525,5 Białko ogółem [g] 74,7 Tłuszcz [g] 24,6 Węglowodany ogółem [g] 272,1 Błonnik pokarmowy [g] 34,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,2 suma cukrów prostych [g] 43,7 Sól [g] 3,6 Cholesterol [mg] 77,1 Sód [mg] 1 031,8
	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 polędwica sopocka mielona 60 g (MIĘ) Sałatka z pieczoną dynią rozdrobniona 130 g	Sałatka z kuskusem i pomidorami 150 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 2 536,4 Białko ogółem [g] 124,6 Tłuszcz [g] 69,3 Węglowodany ogółem [g] 382,4 Błonnik pokarmowy [g] 55 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,2 suma cukrów prostych [g] 71,6 Sól [g] 9,7 Cholesterol [mg] 459,6 Sód [mg] 3 482,5

Jadłospisy w dniu 2025-11-14 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-11-14 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 mirunyna 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 110 g (BIA, MIE) Sałatka z pieczoną dynią rozdrobniona 130 g	Sałatka z kuskusem i pomidorami 150 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 2 987,2 Białko ogółem [g] 155,4 Tłuszcz [g] 90,8 Węglowodany ogółem [g] 405,7 Błonnik pokarmowy [g] 41,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,5 suma cukrów prostych [g] 69,5 Sól [g] 8,1 Cholesterol [mg] 607,3 Sód [mg] 2 430,6
	Dieta płynna wzmocniona bezmleczna		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] 8 15,3