

Jadłospisy w dniu 2025-11-16 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

|                      |                                                         |  | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 2. śniadanie                         | Obiad                                                                                                                                                                                                                | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                              | Posiłek nocny                                                           | SUMA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|----------------------|---------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-11-16 niedziela | Dieta podstawowa                                        |  | Pieczywo pszenne 60 g ( <i>GLU</i> )<br>pieczywo żytnie 40 g ( <i>ŻYT</i> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <i>BIA</i> )<br>Sałata 10 g<br>Owoc 130 g<br>Kakao na mleku 250 ml ( <i>BIA</i> )<br>Jogurt 150 ml ( <i>BIA</i> )<br>Pomidor 130 g<br>pasta z jajka z natką pietruszki 110 g ( <i>BIA, JAJ, GOR</i> ) |                                      | Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml ( <i>SEL</i> )<br>Udko kurczaka pieczone 160 g<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Kompot owocowy 250 ml<br>Sos ziołowy 50 g<br>Surówka z selera i jabłka 150 g ( <i>SEL</i> ) | Pieczywo pszenne 60 g ( <i>GLU</i> )<br>pieczywo żytnie 40 g ( <i>ŻYT</i> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <i>BIA</i> )<br>Sałata 10 g<br>herbata z cytryną b/c 250 ml<br>Szynka galicyjska 60 g ( <i>MIĘ</i> )<br>sałatka z cukinii pieczonej i pomidorów z olejem 130 g | Pieczywo pszenne 30 g ( <i>GLU</i> )<br>Pasta z soczewicy 60 g          | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 392,9<br><b>Białko</b> ogółem [g] 131,1<br><b>Tłuszcz</b> [g] 86,1<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 294,6<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 49,6<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 31,8<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 61<br><b>Sól</b> [g] 7,9<br><b>Cholesterol</b> [mg] 833,5<br><b>Sód</b> [mg] 3 183,7   |
|                      | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów |  | pieczywo żytnie 100 g ( <i>ŻYT</i> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <i>BIA</i> )<br>Sałata 10 g<br>Owoc 130 g<br>Kakao na mleku 250 ml ( <i>BIA</i> )<br>Jogurt 150 ml ( <i>BIA</i> )<br>pasta z jajka z natką pietruszki 110 g ( <i>BIA, JAJ, GOR</i> )<br>Pomidor 130 g                                        | Serek naturalny 150 g ( <i>BIA</i> ) | Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml ( <i>SEL</i> )<br>Udko kurczaka pieczone 160 g<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Surówka z selera i jabłka 150 g ( <i>SEL</i> )<br>Kompot owocowy 250 ml<br>Sos ziołowy 50 g | pieczywo żytnie 100 g ( <i>ŻYT</i> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <i>BIA</i> )<br>Sałata 10 g<br>herbata z cytryną b/c 250 ml<br>Szynka galicyjska 60 g ( <i>MIĘ</i> )<br>sałatka z cukinii pieczonej i pomidorów z olejem 130 g                                        | pieczywo żytnie 30 g ( <i>ŻYT</i> )<br>Pasta z soczewicy 60 g           | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 451,4<br><b>Białko</b> ogółem [g] 143,4<br><b>Tłuszcz</b> [g] 89,8<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 291,9<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 57,4<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 33,9<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 64,3<br><b>Sól</b> [g] 8,1<br><b>Cholesterol</b> [mg] 846,3<br><b>Sód</b> [mg] 3 251,2 |
|                      | Dieta łatwostrawna                                      |  | Pieczywo pszenne 100 g ( <i>GLU</i> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <i>BIA</i> )<br>Sałata 10 g<br>Owoc 130 g<br>Kakao na mleku 250 ml ( <i>BIA</i> )<br>Jogurt 150 ml ( <i>BIA</i> )<br>Pomidor bs 130 g<br>pasta z jajka z natką pietruszki 110 g ( <i>BIA, JAJ, GOR</i> )                                    |                                      | Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml ( <i>SEL</i> )<br>Udko kurczaka pieczone 160 g<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Brokuł gotowany na parze z oliwą 150 g<br>Kompot owocowy 250 ml<br>Sos ziołowy 50 g         | Pieczywo pszenne 100 g ( <i>GLU</i> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <i>BIA</i> )<br>Sałata 10 g<br>herbata z cytryną b/c 250 ml<br>Szynka galicyjska 60 g ( <i>MIĘ</i> )<br>sałatka z cukinii pieczonej i pomidorów z olejem 130 g                                       | Pieczywo pszenne 30 g ( <i>GLU</i> )<br>Szynka rzeż 30 g ( <i>MIĘ</i> ) | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 427,9<br><b>Białko</b> ogółem [g] 133,6<br><b>Tłuszcz</b> [g] 98,9<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 267,2<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 36,4<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 33<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 47<br><b>Sól</b> [g] 8,6<br><b>Cholesterol</b> [mg] 833,5<br><b>Sód</b> [mg] 3 079,4     |

Jadłospisy w dniu 2025-11-16 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

2025-11-16 niedziela

|       |                                                                    | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                       | 2. śniadanie                         | Obiad                                                                                                                                                                                                                    | Kolacja                                                                                                                                                                                                                        | Posiłek nocny                                                           | SUMA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------|--------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Dieta | Dieta łatwostrawna bezmleczna                                      | Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU</b> )<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 z jajka z natką pietruszki b/ml 110 g ( <b>JAJ, GOR</b> )<br>Pomidor 130 g                                   |                                      | Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml ( <b>SEL</b> )<br>Udko kurczaka pieczone 160 g<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Brokuł gotowany na parze z oliwą 150 g<br>Kompot owocowy 250 ml<br>Sos ziołowy b/m 50 g         | Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Margaryna roślinna 15 g<br>Sałata 10 g<br>herbata z cytryną b/c 250 ml<br>Szynka galicyjska 60 g ( <b>MIĘ</b> )<br>sałatka z cukinii pieczonej i pomidorów z olejem 130 g             | Szynka rzeż 30 g ( <b>MIĘ</b> )<br>Pieczywo pszenne 30 g ( <b>GLU</b> ) | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 280,9<br><b>Białko</b> ogółem [g] 120,4<br><b>Tłuszcz</b> [g] 94,8<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 252<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 31,6<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 32<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 49,6<br><b>Sól</b> [g] 8,5<br><b>Cholesterol</b> [mg] 826<br><b>Sód</b> [mg] 3 049        |
|       | Dieta bogatobiałkowa                                               | Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>BIA</b> )<br>Sałata 10 g<br>Mus owocowy 150 g<br>Kakao na mleku 250 ml ( <b>BIA</b> )<br>Jogurt 150 ml ( <b>BIA</b> )<br>Pomidor bs 130 g<br>pasta z jajka z natką pietruszki 110 g ( <b>BIA, JAJ, GOR</b> ) | Serek naturalny 150 g ( <b>BIA</b> ) | Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml ( <b>SEL</b> )<br>Udko kurczaka pieczone 160 g<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Brokuł gotowany na parze z oliwą 150 g<br>Kompot owocowy 250 ml<br>Sos ziołowy 50 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>Szynka galicyjska 60 g ( <b>MIĘ</b> )<br>sałatka z cukinii pieczonej i pomidorów z olejem 130 g | Szynka rzeż 30 g ( <b>MIĘ</b> )<br>Pieczywo pszenne 30 g ( <b>GLU</b> ) | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 486,9<br><b>Białko</b> ogółem [g] 147,3<br><b>Tłuszcz</b> [g] 102,1<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 260,3<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 34,8<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 35<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 41,7<br><b>Sól</b> [g] 8,6<br><b>Cholesterol</b> [mg] 846,3<br><b>Sód</b> [mg] 3 110,8 |
|       | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów bezmleczna | pieczywo żytnie 100 g ( <b>ŻYT</b> )<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 z jajka z natką pietruszki b/ml 110 g ( <b>JAJ, GOR</b> )<br>Pomidor 130 g                                    | Sok pomidorowy 200 ml                | Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml ( <b>SEL</b> )<br>Udko kurczaka pieczone 160 g<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Surówka z selera i jabłka 150 g ( <b>SEL</b> )<br>Kompot owocowy 250 ml<br>Sos ziołowy b/m 50 g | pieczywo żytnie 100 g ( <b>ŻYT</b> )<br>Margaryna roślinna 15 g<br>Sałata 10 g<br>herbata z cytryną b/c 250 ml<br>Szynka galicyjska 60 g ( <b>MIĘ</b> )<br>sałatka z cukinii pieczonej i pomidorów z olejem 130 g              | Pasta z soczewicy 60 g<br>Pieczywo pszenne 30 g ( <b>GLU</b> )          | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 195,5<br><b>Białko</b> ogółem [g] 115,8<br><b>Tłuszcz</b> [g] 82<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 271,1<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 49,9<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 30,8<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 61,6<br><b>Sól</b> [g] 8<br><b>Cholesterol</b> [mg] 826<br><b>Sód</b> [mg] 3 173,3      |

Jadłospisy w dniu 2025-11-16 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

|                      |                                                      | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 2. śniadanie | Obiad                                                                                                                                                                                                                         | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                    | Posiłek nocny                                                                                         | SUMA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|----------------------|------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-11-16 niedziela | Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych | Bułka wrocławska 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>BIA</b> )<br>Sałata 10 g<br>Mus owocowy 150 g<br>Jogurt 150 ml ( <b>BIA</b> )<br>szynka wiejska 60 g ( <b>MIĘ</b> )<br>herbata z cytryną b/c 250 ml<br>Pomidor bs 130 g                                                                                                 |              | Udko kurczaka pieczone 160 g<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Brokuł gotowany na parze z oliwą 150 g<br>Kompot owocowy 250 ml<br>Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml ( <b>SEL</b> )                                      | Bułka wrocławska 100 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>sałatka z cukinii pieczonej i pomidorów z olejem 130 g<br>Szynka galicyjska 60 g ( <b>MIĘ</b> )              | Szynka rzeź 30 g ( <b>MIĘ</b> )<br>Pieczywo pszenne 30 g ( <b>GLU</b> )                               | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 044,3<br><b>Białko</b> ogółem [g] 117,5<br><b>Tłuszcz</b> [g] 70,4<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 239,5<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 22,9<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 18,8<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 35,3<br><b>Sól</b> [g] 5,8<br><b>Cholesterol</b> [mg] 248,4<br><b>Sód</b> [mg] 1 267,6 |
|                      | Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu          | Bułka wrocławska 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>BIA</b> )<br>Sałata 10 g<br>Mus owocowy 150 g<br>Jogurt 150 ml ( <b>BIA</b> )<br>szynka wiejska 60 g ( <b>MIĘ</b> )<br>herbata z cytryną b/c 250 ml<br>Pomidor bs 130 g                                                                                                 |              | Udko kurczaka pieczone 150 g<br>Kompot owocowy 250 ml<br>Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml ( <b>SEL</b> )<br>Brokuł gotowany na parze z oliwą 150 g<br>Sos jarzynowy b/m 50 g ( <b>SEL</b> )                         | Bułka wrocławska 100 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>Szynka galicyjska 60 g ( <b>MIĘ</b> )<br>sałatka z cukinii pieczonej i pomidorów 130 g                       | Szynka rzeź 30 g ( <b>MIĘ</b> )<br>Pieczywo pszenne 30 g ( <b>GLU</b> )                               | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 703<br><b>Białko</b> ogółem [g] 104<br><b>Tłuszcz</b> [g] 53,8<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 204,3<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 21<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 16,3<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 34,8<br><b>Sól</b> [g] 5,7<br><b>Cholesterol</b> [mg] 198<br><b>Sód</b> [mg] 1 223,8         |
|                      | Dieta papkowata                                      | Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>BIA</b> )<br>sałata rozdrobniona 10 g<br>Mus owocowy 150 g<br>Kakao na mleku 250 ml ( <b>BIA</b> )<br>Kasza manna na mleku 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> )<br>pasta z jajka z natką pietruszki 110 g ( <b>BIA, JAJ, GOR</b> )<br>pomidor bs rozdrobniony 130 g |              | zupa barszcz czerwony z ziemniakami przecierany 350 ml ( <b>SEL</b> )<br>mięso z udka kurczaka rozdrobnione 170 g<br>ziemniaki puree 180 g<br>brokuł gotowany rozdrobniony 150 g<br>Kompot owocowy 250 ml<br>Sos ziołowy 50 g | Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>BIA</b> )<br>Sałata rozdrobniona 10 g<br>herbata z cytryną b/c 250 ml<br>pasta zwędliny z natką pietruszki 110 g ( <b>MIĘ</b> )<br>Pasta z marchewki 130 g | szynka rzeźnika rozdrobniona 30 g ( <b>MIĘ</b> )<br>bułka wrocławska rozdrobniona 30 g ( <b>GLU</b> ) | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 645,2<br><b>Białko</b> ogółem [g] 147,7<br><b>Tłuszcz</b> [g] 92,1<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 334,6<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 44,8<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 36,4<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 59,9<br><b>Sól</b> [g] 9,1<br><b>Cholesterol</b> [mg] 875,1<br><b>Sód</b> [mg] 2 863,8 |

Jadłospisy w dniu 2025-11-16 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

|                      |                                   | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 2. śniadanie                         | Obiad                                                                                                                                                                                                                         | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                    | Posiłek nocny                                                                                         | SUMA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|----------------------|-----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-11-16 niedziela | 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>Mus owocowy 150 g<br>Kakao na mleku 250 ml ( <b>BIA</b> )<br>Kasza manna na mleku 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> )<br>pasta z jajka z natką pietruszki 110 g ( <b>BIA, JAJ, GOR</b> )<br>pomidor bs rozdrobniony 130 g | Serek naturalny 150 g ( <b>BIA</b> ) | zupa barszcz czerwony z ziemniakami przecierany 350 ml ( <b>SEL</b> )<br>mięso z udka kurczaka rozdrobnione 170 g<br>ziemniaki puree 180 g<br>brokuł gotowany rozdrobniony 150 g<br>Kompot owocowy 250 ml<br>Sos ziołowy 50 g | Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>BIA</b> )<br>sałata rozdrobniona 10 g<br>herbata z cytryną b/c 250 ml<br>pasta zwędliny z natką pietruszki 110 g ( <b>MIĘ</b> )<br>Pasta z marchewki 130 g | szynka rzeźnika rozdrobniona 30 g ( <b>MIĘ</b> )<br>bułka wrocławska rozdrobniona 30 g ( <b>GLU</b> ) | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 742,6<br><b>Białko</b> ogółem [g] 161,6<br><b>Tłuszcz</b> [g] 95,6<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 337,1<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 44,6<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 38,5<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 62,2<br><b>Sól</b> [g] 9,2<br><b>Cholesterol</b> [mg] 887,9<br><b>Sód</b> [mg] 3 299,2 |
|                      | Dieta płynna wzmocniona           | zupa mleczna wzmocniona 500 ml ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                      | zupa barszcz czerwony z ziemniakami wzmocniony przecierany 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                                                                                                                                                       | Sok wielowarzywny 200 ml                                                                              | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 678,7<br><b>Białko</b> ogółem [g] 68,7<br><b>Tłuszcz</b> [g] 73,1<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 204<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 35,5<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 34,7<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 70,6<br><b>Sól</b> [g] 2<br><b>Cholesterol</b> [mg] 452,6<br><b>Sód</b> [mg] 520          |
|                      | Dieta płynna wzmocniona bez cukru | zupa mleczna wzmocniona 500 ml ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Serek naturalny 150 g ( <b>BIA</b> ) | zupa barszcz czerwony z ziemniakami wzmocniony przecierany 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                                                                                                                                                       | Sok wielowarzywny 200 ml                                                                              | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 777,7<br><b>Białko</b> ogółem [g] 82,7<br><b>Tłuszcz</b> [g] 76,6<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 206,8<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 35,5<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 36,8<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 73<br><b>Sól</b> [g] 2,1<br><b>Cholesterol</b> [mg] 465,4<br><b>Sód</b> [mg] 553        |

Jadłospisy w dniu 2025-11-16 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

|                      |                                  | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 2. śniadanie                         | Obiad                                                                                                                                                                                                                        | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                          | Posiłek nocny                                                  | SUMA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|----------------------|----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-11-16 niedziela | Dieta eliminacyjna wegetariańska | 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>Owoc 130 g<br>Kakao na mleku 250 ml ( <b>BIA</b> )<br>Jogurt 150 ml ( <b>BIA</b> )<br>pasta z jajka z natką pietruszki 110 g ( <b>BIA, JAJ, GOR</b> )<br>Pomidor 130 g | Serek naturalny 150 g ( <b>BIA</b> ) | Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml ( <b>SEL</b> )<br>Kotlet sojowy 110 g<br>Kompot owocowy 250 ml<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Surówka z selera i jabłka 150 g ( <b>SEL</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>Wędlina wege 60 g<br>sałatka z cukinii pieczonej i pomidorów z olejem 130 g | Pasta z soczewicy 60 g<br>Pieczywo pszenne 30 g ( <b>GLU</b> ) | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 103,3<br><b>Białko</b> ogółem [g] 90,9<br><b>Tłuszcz</b> [g] 70,6<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 294,4<br><b>Blonnik pokarmowy</b> [g] 53,2<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 26,9<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 62,9<br><b>Sól</b> [g] 8,8<br><b>Cholesterol</b> [mg] 636,3<br><b>Sód</b> [mg] 2 989,3 |
|                      | 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 150 ml ( <b>BIA</b> )<br>pasta z jajka z natką pietruszki 110 g ( <b>BIA, JAJ, GOR</b> )<br>Pomidor bs 130 g                                                          |                                      | Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml ( <b>SEL</b> )<br>Udko kurczaka pieczone 160 g<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Surówka z selera i jabłka b/g 150 g ( <b>SEL</b> )<br>Kompot owocowy 250 ml<br>Sos ziołowy b/g 50 g | 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>Szynka galicyjska 60 g ( <b>MIĘ</b> )<br>sałatka z cukinii pieczonej i pomidorów z olejem 130 g                             | Pasta z soczewicy 60 g<br>Pieczywo bezglutenowe 30 g           | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 087,6<br><b>Białko</b> ogółem [g] 106,9<br><b>Tłuszcz</b> [g] 123,3<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 146<br><b>Blonnik pokarmowy</b> [g] 29,3<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 29,9<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 43<br><b>Sól</b> [g] 5,4<br><b>Cholesterol</b> [mg] 826<br><b>Sód</b> [mg] 2 155,6     |
|                      | Dieta niskobiałkowa              | Bułka wrocławska 80 g ( <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 z brokuła i cukinii 110 g<br>Pomidor bs 130 g                                                                                 |                                      | Zupa koperkowa b/m 300 ml ( <b>SEL</b> )<br>Kopytka 200 g ( <b>GLU</b> )<br>Kompot owocowy 250 ml<br>Brokuł gotowany 150 g<br>Sos jarzynowy b/m 50 g ( <b>SEL</b> )                                                          | Bułka wrocławska 80 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>Wędlina wege 60 g<br>sałatka z cukinii pieczonej i pomidorów z olejem 130 g                                        | Sok wielowarzywny 200 ml                                       | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 563,6<br><b>Białko</b> ogółem [g] 42,9<br><b>Tłuszcz</b> [g] 49,9<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 251,3<br><b>Blonnik pokarmowy</b> [g] 40,3<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 19,8<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 53<br><b>Sól</b> [g] 3,6<br><b>Cholesterol</b> [mg] 74,4<br><b>Sód</b> [mg] 881,4      |

Jadłospisy w dniu 2025-11-16 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

2025-11-16 niedziela

|                                                                                          |                             | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                          | 2. śniadanie                         | Obiad                                                                                                                                                                                                        | Kolacja                                                                                                                                                                                                                        | Posiłek nocny                                                           | SUMA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego |                             | Bułka wrocławska 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>BIA</b> )<br>Sałata 10 g<br>Mus owocowy 150 g<br>Jogurt 150 ml ( <b>BIA</b> )<br>szynka wiejska 60 g ( <b>MIĘ</b> )<br>Kakao na mleku 250 ml ( <b>BIA</b> )<br>Pomidor bs 130 g | Serek naturalny 150 g ( <b>BIA</b> ) | Udko kurczaka pieczone 160 g<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Brokuł gotowany na parze z oliwą 150 g<br>Kompot owocowy 250 ml<br>Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml ( <b>SEL</b> )<br>Sos ziołowy 50 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>Szynka galicyjska 60 g ( <b>MIĘ</b> )<br>sałatka z cukinii pieczonej i pomidorów z olejem 130 g | Szynka rzeż 30 g ( <b>MIĘ</b> )<br>Pieczywo pszenne 30 g ( <b>GLU</b> ) | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 399,6<br><b>Białko</b> ogółem [g] 140,4<br><b>Tłuszcz</b> [g] 95,2<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 260,3<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 31,5<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 33<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 42,5<br><b>Sól</b> [g] 6<br><b>Cholesterol</b> [mg] 318,3<br><b>Sód</b> [mg] 1 358,3 |
|                                                                                          | Dieta eliminacyjna wegańska | Bułka wrocławska 100 g ( <b>GLU</b> )<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 zbrokuła i cukinii 110 g<br>Pomidor 130 g                                       | Sok pomidorowy 200 ml                | Kopytka 300 g ( <b>GLU</b> )<br>Kompot owocowy 250 ml<br>Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml ( <b>SEL</b> )<br>Brokuł gotowany na parze z oliwą 150 g<br>Sos jarzynowy b/m 50 g ( <b>SEL</b> )        | Bułka wrocławska 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Margaryna roślinna 15 g<br>Sałata 10 g<br>herbata z cytryną b/c 250 ml<br>Paszтет z soczewicy 100 g<br>sałatka z cukinii pieczonej i pomidorów z olejem 130 g                         | Sok wielowarzywny 200 ml                                                | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 000,5<br><b>Białko</b> ogółem [g] 57<br><b>Tłuszcz</b> [g] 63<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 321<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 43,8<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 21,6<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 63,9<br><b>Sól</b> [g] 2,6<br><b>Cholesterol</b> [mg] 88<br><b>Sód</b> [mg] 1 041,3       |

Jadłospisy w dniu 2025-11-16 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

2025-11-16 niedziela

|                       |                            | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 2. śniadanie | Obiad                                                                                                                                                                                                                             | Kolacja                                                                                                                                                                                                                       | Posiłek nocny                                                                                         | SUMA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-----------------------|----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Dieta bogatoresztkowa |                            | pieczywo żytnie 100 g ( <b>ZYT</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 150 ml ( <b>BIA</b> )<br>Pomidor 130 g<br>pasta z jajka z natką pietruszki 110 g ( <b>BIA, JAJ, GOR</b> )                           |              | Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml ( <b>SEL</b> )<br>Udko kurczaka pieczone 160 g<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Surówka z selera i jabłka 150 g ( <b>SEL</b> )<br>Kompot owocowy 250 ml<br>Sos ziołowy 50 g              | pieczywo żytnie 100 g ( <b>ZYT</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>BIA</b> )<br>Sałata 10 g<br>herbata z cytryną b/c 250 ml<br>Szynka galicyjska 60 g ( <b>MIĘ</b> )<br>sałatka z cukinii pieczonej i pomidorów z olejem 130 g | pieczywo żytnie 30 g ( <b>ZYT</b> )<br>Pasta z soczewicy 60 g                                         | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 352,4<br><b>Białko</b> ogółem [g] 129,4<br><b>Tłuszcz</b> [g] 86,3<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 289,1<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 57,4<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 31,8<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 61,9<br><b>Sól</b> [g] 8<br><b>Cholesterol</b> [mg] 833,5<br><b>Sód</b> [mg] 3 218,2   |
|                       | 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 150 ml ( <b>BIA</b> )<br>szynka wiejska 40 g ( <b>MIĘ</b> )<br>Pomidor bs 130 g                                                              |              | Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml ( <b>SEL</b> )<br>Udko kurczaka pieczone 90 g<br>Brokuł gotowany 150 g<br>Kompot owocowy 250 ml<br>Ziemniaki gotowane 180 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>Pasta wielowarzywna 60 g<br>sałatka z cukinii pieczonej i pomidorów z olejem 130 g               | Sok wielowarzywny 200 ml                                                                              | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 373,6<br><b>Białko</b> ogółem [g] 62,4<br><b>Tłuszcz</b> [g] 36,5<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 206,1<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 28,1<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 10,8<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 46,5<br><b>Sól</b> [g] 3,3<br><b>Cholesterol</b> [mg] 114<br><b>Sód</b> [mg] 843,6      |
|                       | Dieta papkowata bezmleczna | Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Margaryna roślinna 15 g<br>sałata rozdrobniona 10 g<br>Mus owocowy 150 g<br>herbata z cytryną b/c 250 ml<br>Sok wielowarzywny 250 ml<br>pasta z jajka z natką pietruszki b/ml 110 g ( <b>JAJ, GOR</b> )<br>pomidor bs rozdrobniony 130 g |              | zupa barszcz czerwony z ziemniakami przecierany 350 ml ( <b>SEL</b> )<br>mięso z udka kurczaka rozdrobnione 170 g<br>ziemniaki puree 180 g<br>brokuł gotowany rozdrobniony 150 g<br>Kompot owocowy 250 ml<br>Sos ziołowy b/m 50 g | Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Margaryna roślinna 15 g<br>sałata rozdrobniona 10 g<br>herbata z cytryną b/c 250 ml<br>szynka galicyjska mielona 60 g ( <b>MIĘ</b> )<br>Pasta z marchewki 130 g         | szynka rzeźnika rozdrobniona 30 g ( <b>MIĘ</b> )<br>bułka wrocławska rozdrobniona 30 g ( <b>GLU</b> ) | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 377,4<br><b>Białko</b> ogółem [g] 141,1<br><b>Tłuszcz</b> [g] 86,1<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 277,8<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 36,2<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 34,3<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 49,7<br><b>Sól</b> [g] 8,9<br><b>Cholesterol</b> [mg] 884,8<br><b>Sód</b> [mg] 2 768,2 |

Jadłospisy w dniu 2025-11-16 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

|                      |                                        |  | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 2. śniadanie                         | Obiad                                                                                                                                                                                                                         | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                    | Posiłek nocny                                                                                         | SUMA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|----------------------|----------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-11-16 niedziela | 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>Mus owocowy 150 g<br>Kakao na mleku 250 ml ( <b>BIA</b> )<br>Kasza manna na mleku 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> )<br>pasta z jajka z natką pietruszki 110 g ( <b>BIA, JAJ, GOR</b> )<br>pomidor bs rozdrobniony 130 g | Serek naturalny 150 g ( <b>BIA</b> ) | zupa barszcz czerwony z ziemniakami przecierany 350 ml ( <b>SEL</b> )<br>mięso z udka kurczaka rozdrobnione 170 g<br>ziemniaki puree 180 g<br>brokuł gotowany rozdrobniony 150 g<br>Kompot owocowy 250 ml<br>Sos ziołowy 50 g | Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>BIA</b> )<br>sałata rozdrobniona 10 g<br>herbata z cytryną b/c 250 ml<br>pasta zwędliny z natką pietruszki 110 g ( <b>MIĘ</b> )<br>Pasta z marchewki 130 g | szynka rzeźnika rozdrobniona 30 g ( <b>MIĘ</b> )<br>bułka wrocławska rozdrobniona 30 g ( <b>GLU</b> ) | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 742,6<br><b>Białko</b> ogółem [g] 161,6<br><b>Tłuszcz</b> [g] 95,6<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 337,1<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 44,6<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 38,5<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 62,2<br><b>Sól</b> [g] 9,2<br><b>Cholesterol</b> [mg] 887,9<br><b>Sód</b> [mg] 2 897,2 |
|                      | Dieta płynna wzmocniona bezmleczna     |  | zupa mleczna wzmocniona na anpoju roślinnym 500 ml ( <b>GLU, JAJ</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                      | zupa barszcz czerwony z ziemniakami wzmocniony przecierany 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                                                                                                                                                            | Sok wielowarzywny 200 ml                                                                              | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 604,8<br><b>Białko</b> ogółem [g] 56,9<br><b>Tłuszcz</b> [g] 65,2<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 211,6<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 41,8<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 23<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 48,4<br><b>Sól</b> [g] 1,8<br><b>Cholesterol</b> [mg] 19,4<br><b>Sód</b> [mg] 173,8       |
|                      | Dieta płynna wzmocniona bogatobiałkowa |  | zupa mleczna wzmocniona 500 ml ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Serek naturalny 150 g ( <b>BIA</b> ) | zupa barszcz czerwony z ziemniakami wzmocniony przecierany 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                                                                                                                                                                  | Sok wielowarzywny 200 ml                                                                              | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 777,7<br><b>Białko</b> ogółem [g] 82,7<br><b>Tłuszcz</b> [g] 76,6<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 206,8<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 35,5<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 36,8<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 73<br><b>Sól</b> [g] 2,1<br><b>Cholesterol</b> [mg] 465,4<br><b>Sód</b> [mg] 553        |