

Jadłospisy w dniu 2025-11-20 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-11-20 czwartek	Dieta podstawowa		bułka żytnia 100 g (GLU, ŻYT) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g Owoc 130 g Kakao na mleku 250 ml (BIA) Jogurt naturalny 150 g (BIA) Ogórek świeży 130 g Szynka w siatce 60 g (MIĘ)		Zupa ogórkowa 350 ml (BIA, GLU, SEL) Pierogi z mięsem 250 g (GLU) Kompot owocowy 250 ml Surówka colesław 150 g (JAJ)	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 twaróg (ser biały) 110 g (BIA) Pomidor 130 g Dżem 25 g	Pieczywo pszenne 30 g (GLU) Filet kruchy 30 g (MIĘ)	Wartość energetyczna [kcal] 2 053,2 Białko ogółem [g] 103,8 Tłuszcz [g] 105,4 Węglowodany ogółem [g] 322 Błonnik pokarmowy [g] 37,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,2 suma cukrów prostych [g] 59,9 Sól [g] 9,6 Cholesterol [mg] 144,8 Sód [mg] 895
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		bułka żytnia 100 g (GLU, ŻYT) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g Owoc 130 g Kakao na mleku 250 ml (BIA) Jogurt naturalny 150 g (BIA) Ogórek świeży 130 g Szynka w siatce 60 g (MIĘ)	Serek homogenizowany 150 g (BIA)	Zupa ogórkowa 350 ml (BIA, GLU, SEL) Pierogi z mięsem 250 g (GLU) Kompot owocowy 250 ml Surówka colesław 150 g (JAJ)	pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml twaróg (ser biały) 110 g (BIA) Pomidor 130 g	pieczywo żytnie 30 g (ŻYT) Filet kruchy 30 g (MIĘ)	Wartość energetyczna [kcal] 2 134,6 Białko ogółem [g] 115,9 Tłuszcz [g] 117,1 Węglowodany ogółem [g] 306,5 Błonnik pokarmowy [g] 41,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,2 suma cukrów prostych [g] 53,4 Sól [g] 9,8 Cholesterol [mg] 144,8 Sód [mg] 915,7
	Dieta łatwostrawna		Kajzerka 1 szt (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g Owoc 130 g Kakao na mleku 250 ml (BIA) Jogurt naturalny 150 g (BIA) Pomidor bs 130 g Szynka w siatce 60 g (MIĘ)		Zupa ogórkowa 350 ml (BIA, GLU, SEL) Pierogi z mięsem 250 g (GLU) Kompot owocowy 250 ml Bukiet warzyw 150 g	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml twaróg (ser biały) 110 g (BIA) Pomidor bs 130 g Dżem 25 g	Pieczywo pszenne 30 g (GLU) Filet kruchy 30 g (MIĘ)	Wartość energetyczna [kcal] 2 068,6 Białko ogółem [g] 102,1 Tłuszcz [g] 106,2 Węglowodany ogółem [g] 328,3 Błonnik pokarmowy [g] 33 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,6 suma cukrów prostych [g] 56,4 Sól [g] 9,4 Cholesterol [mg] 144,8 Sód [mg] 1 365,4

Jadłospisy w dniu 2025-11-20 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

2025-11-20 czwartek

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-11-20 czwartek	Dieta łatwostrawna bezmleczna	Kajzerka 1 szt (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g Owoc 130 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml Pomidor bs 130 g Szynka w siatce 60 g (MIĘ)		Zupa wielowarzywna z ziemniakami 350 ml (SEL) Pierogi z mięsem 250 g (GLU) Kompot owocowy 250 ml Bukiet warzyw 150 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) Pomidor bs 130 g Dżem 25 g	Filet kruchy 30 g (MIĘ) Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 934,1 Białko ogółem [g] 98,3 Tłuszcz [g] 97,5 Węglowodany ogółem [g] 310,8 Błonnik pokarmowy [g] 30,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,6 suma cukrów prostych [g] 51,5 Sól [g] 9,3 Cholesterol [mg] 159,8 Sód [mg] 1 333,4
	Dieta bogatobiałkowa	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g Owoc 130 g Kakao na mleku 250 ml (BIA) Jogurt naturalny 150 g (BIA) Pomidor bs 130 g Szynka w siatce 60 g (MIĘ)	Serek homogenizowany 150 g (BIA)	Zupa wielowarzywna z ziemniakami 350 ml (SEL) Pierogi z mięsem 250 g (GLU) Kompot owocowy 250 ml Bukiet warzyw 150 g	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml twaróg (ser biały) 110 g (BIA) Pomidor bs 130 g Dżem 25 g	Filet kruchy 50 g (MIĘ) Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 299,8 Białko ogółem [g] 126,7 Tłuszcz [g] 116,9 Węglowodany ogółem [g] 339,3 Błonnik pokarmowy [g] 35,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,2 suma cukrów prostych [g] 60,9 Sól [g] 10,2 Cholesterol [mg] 154 Sód [mg] 1 453,1

Jadłospisy w dniu 2025-11-20 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-11-20 czwartek	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów bezzmączna	bułka żytnia 100 g (GLU, ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g Owoc 130 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml Ogórek świeży 130 g Szynka w siatce 60 g (MIĘ)	Sok warzywny 200 ml (SEL)	Zupa ogórkowa b/m 350 ml (SEL) Pierogi z mięsem 250 g (GLU) Kompot owocowy 250 ml Surówka colesław 150 g (JAJ)	pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Szynka galicyjska 60 g (MIĘ) Pomidor 130 g	Filet kruchy 30 g (MIĘ) pieczywo żytnie 30 g (ŻYT)	Wartość energetyczna [kcal] 1 912,4 Białko ogółem [g] 95,3 Tłuszcz [g] 90,4 Węglowodany ogółem [g] 334,5 Błonnik pokarmowy [g] 58,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,3 suma cukrów prostych [g] 72 Sól [g] 10,2 Cholesterol [mg] 112,2 Sód [mg] 1 185,9
	Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło extra 82% 5 g (BIA) Sałata 10 g Owoc 130 g Jogurt naturalny 150 g (BIA) Szynka w siatce 60 g (MIĘ) herbata z cytryną b/c 250 ml Pomidor bs 130 g		Pierogi z mięsem 250 g (GLU) Kompot owocowy 250 ml Zupa wielowarzywna z ziemniakami 350 ml (SEL) Bukiet warzyw 150 g	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pomidor bs 130 g twaróg (ser biały) 110 g (BIA) Dżem 25 g	Filet kruchy 30 g (MIĘ) Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 1 901,1 Białko ogółem [g] 103,7 Tłuszcz [g] 86,9 Węglowodany ogółem [g] 319,4 Błonnik pokarmowy [g] 27,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,9 suma cukrów prostych [g] 57,5 Sól [g] 9,4 Cholesterol [mg] 96,9 Sód [mg] 1 377,8

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-11-20 czwartek	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło extra 82% 5 g (BIA) Sałata 10 g Owoc 130 g Jogurt naturalny 150 g (BIA) Szynka w siatce 60 g (MIĘ) herbata z cytryną b/c 250 ml Pomidor bs 130 g		Sos boloński 150 g (GLU, MIĘ) Kompot owocowy 250 ml Zupa wielowarzywna z ziemniakami 350 ml (SEL) Bukiet warzyw 150 g Ziemniaki gotowane 180 g	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło extra 82% 5 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pomidor bs 130 g twaróg (ser biały) 110 g (BIA) Pomidor bs 130 g Dżem 25 g	Filet kruchy 30 g (MIĘ) Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 015,4 Białko ogółem [g] 116,9 Tłuszcz [g] 48,7 Węglowodany ogółem [g] 291,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,8 suma cukrów prostych [g] 63,4 Sól [g] 6,3 Cholesterol [mg] 188,4 Sód [mg] 1 557,6
	Dieta papkowata	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) sałata rozdrobniona 10 g Owoc 130 g Kakao na mleku 250 ml (BIA) Jogurt naturalny 150 g (BIA) pasta zwędliny z natką pietruski 110 g (MIĘ) pomidor bs rozdrobniony 130 g		Zupa wielowarzywna z ziemniakami zmiksowana 350 ml (SEL) Sos boloński 170 g (GLU, MIĘ) ziemniaki puree 180 g Kompot owocowy 250 ml bukiet warzyw rozdrobnionych 150 g	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Twarożek 110 g (BIA) pomidor bs rozdrobniony 130 g Dżem 25 g	filet kruchy rozdrobniony 30 g (MIĘ) Bułka wrocławska rozdrobniona 30 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 549,2 Białko ogółem [g] 149,4 Tłuszcz [g] 78,2 Węglowodany ogółem [g] 342,5 Błonnik pokarmowy [g] 49,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,3 suma cukrów prostych [g] 83,7 Sól [g] 5,1 Cholesterol [mg] 308,3 Sód [mg] 1 351,6
	Dieta papkowata bez cukru	bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) sałata rozdrobniona 10 g Owoc 130 g Kakao na mleku 250 ml (BIA) Jogurt naturalny 150 g (BIA) pasta zwędliny z natką pietruski 110 g (MIĘ) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Serek homogenizowany 150 g (BIA)	Zupa wielowarzywna z ziemniakami zmiksowana 350 ml (SEL) Sos boloński 170 g (GLU, MIĘ) ziemniaki puree 180 g Kompot owocowy 250 ml bukiet warzyw rozdrobnionych 150 g	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Twarożek 110 g (BIA) pomidor bs rozdrobniony 130 g Dżem 25 g	filet kruchy rozdrobniony 30 g (MIĘ) Bułka wrocławska rozdrobniona 30 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 732,4 Białko ogółem [g] 162,6 Tłuszcz [g] 89,8 Węglowodany ogółem [g] 349,1 Błonnik pokarmowy [g] 49,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,3 suma cukrów prostych [g] 83,7 Sól [g] 5,3 Cholesterol [mg] 308,3 Sód [mg] 1 753,6

2025-11-20 czwartek

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
Dieta płynna wzmocniona		zupa mleczna wzmocniona 500 ml (BIA, GLU, JAJ)		Zupa wielowarzywna z ziemniakami wzmocniona 500 ml (BIA, SEL) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (BIA, SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Galaretka wiśniowa 200 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 811,7 Białko ogółem [g] 79,3 Tłuszcz [g] 91,4 Węglowodany ogółem [g] 183,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47,8 suma cukrów prostych [g] 61,5 Sól [g] 2,2 Cholesterol [mg] 573 Sód [mg] 562
	Dieta płynna wzmocniona bez cukru	zupa mleczna wzmocniona 500 ml (BIA, GLU, JAJ)	Serek homogenizowany 150 g (BIA)	Zupa wielowarzywna z ziemniakami wzmocniona 500 ml (BIA, SEL) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (BIA, SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Galaretka wiśniowa 200 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 994,9 Białko ogółem [g] 92,5 Tłuszcz [g] 103 Węglowodany ogółem [g] 189,9 Błonnik pokarmowy [g] 30,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47,8 suma cukrów prostych [g] 61,5 Sól [g] 2,4 Cholesterol [mg] 573 Sód [mg] 562
	Dieta eliminacyjna wegetariańska	bułka żytnia 100 g (GLU, ŻYT) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g Owoc 130 g Kakao na mleku 250 ml (BIA) Jogurt naturalny 150 g (BIA) Ser żółty 60 g (BIA) Ogórek świeży 130 g	Serek homogenizowany 150 g (BIA)	Zupa ogórkowa 350 ml (BIA, GLU, SEL) Potrawka warzywna z ciecierzycą 150 g Kompot owocowy 250 ml Surówka colesław 150 g (JAJ)	Pieczewo pszenne 60 g (GLU) pieczewo żytnie 40 g (ŻYT) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml twaróg (ser biały) 110 g (BIA) Pomidor 130 g Dżem 25 g	Galaretka wiśniowa 200 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 940,6 Białko ogółem [g] 89,8 Tłuszcz [g] 76,6 Węglowodany ogółem [g] 242,3 Błonnik pokarmowy [g] 37,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,1 suma cukrów prostych [g] 63,1 Sól [g] 3,7 Cholesterol [mg] 154,6 Sód [mg] 802,5

Jadłospisy w dniu 2025-11-20 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

2025-11-20 czwartek

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-11-20 czwartek	Dieta eliminacyjna bezglutenowa	Pieczywo bezglutenowe 100 g Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g Owoc 130 g Sok wielowarzywny 250 ml Jogurt naturalny 150 g (BIA) Ogórek świeży 130 g Szynka w siatce 60 g (MIĘ)		Zupa ogórkowa b/g 350 ml (BIA, SEL) Sos boloński 170 g (GLU, MIĘ) Kompot owocowy 250 ml Surówka colesław 150 g (JAJ) Ziemniaki gotowane 180 g	Pieczywo bezglutenowe 100 g Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml twaróg (ser biały) 110 g (BIA) Pomidor 130 g Dżem 25 g	Filet kruchy 30 g (MIĘ) Pieczywo bezglutenowe 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 1 913,3 Białko ogółem [g] 91,8 Tłuszcz [g] 100,7 Węglowodany ogółem [g] 177 Błonnik pokarmowy [g] 28,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,2 suma cukrów prostych [g] 68,2 Sól [g] 3,8 Cholesterol [mg] 213,2 Sód [mg] 498,5
	Dieta niskobiałkowa	Kajzerka 1 szt (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 czosnkowa z cieciorką 60 g Pomidor bs 130 g		Zupa wielowarzywna z ziemniakami 350 ml (SEL) Potrawka warzywna z ciecierzycą 150 g Kompot owocowy 250 ml Bukiet warzyw 150 g	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta z marchewki 60 g Pomidor bs 130 g Dżem 25 g	Mus owocowy 150 g	Wartość energetyczna [kcal] 1 485,9 Białko ogółem [g] 45,9 Tłuszcz [g] 44,6 Węglowodany ogółem [g] 240,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,1 suma cukrów prostych [g] 66,6 Sól [g] 3 Cholesterol [mg] 122 Sód [mg] 1 198,5

Jadłospisy w dniu 2025-11-20 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

2025-11-20 czwartek

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g Owoc 130 g Jogurt naturalny 150 g (BIA) Kakao na mleku 250 ml (BIA) Pomidor bs 130 g Szynka w siatce 60 g (MIĘ)	Serek homogenizowany 150 g (BIA)	Pierogi z mięsem 250 g (GLU) Kompot owocowy 250 ml Zupa wielowarzywna z ziemniakami 350 ml (SEL) Bukiet warzyw 150 g	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml twaróg (ser biały) 110 g (BIA) Pomidor bs 130 g Dżem 25 g	Filet kruchy 30 g (MIĘ) Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 2 319,8 Białko ogółem [g] 123,9 Tłuszcz [g] 119,5 Węglowodany ogółem [g] 340,4 Błonnik pokarmowy [g] 34,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,9 suma cukrów prostych [g] 61,8 Sól [g] 9,7 Cholesterol [mg] 154 Sód [mg] 1 421,1
Dieta eliminacyjna wegańska	Kajzerka 1 szt (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g Owoc 130 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml Pasta czosnkowa z cieciorką 60 g Ogórek świeży 130 g	Sok warzywny 200 ml (SEL)	Potrąwka warzywna z ciecierzycą 150 g Kompot owocowy 250 ml Zupa ogórkowa b/m 350 ml (SEL) Marchewka gotowana 150 g	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta z marchewki 60 g Pomidor 130 g Dżem 25 g	Mus owocowy 150 g	Wartość energetyczna [kcal] 1 608,6 Białko ogółem [g] 42 Tłuszcz [g] 38,2 Węglowodany ogółem [g] 300,7 Błonnik pokarmowy [g] 53,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,1 suma cukrów prostych [g] 94,9 Sól [g] 3,9 Cholesterol [mg] 74,4 Sód [mg] 1 556,7

Jadłospisy w dniu 2025-11-20 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-11-20 czwartek	Dieta bogatoresztkowa	bułka żytnia 100 g (GLU, ŻYT) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g Owoc 130 g Kakao na mleku 250 ml (BIA) Jogurt naturalny 150 g (BIA) Ogórek świeży 130 g Szynka w siatce 60 g (MIĘ)		Zupa ogórkowa 350 ml (BIA, GLU, SEL) Pierogi z mięsem 250 g (GLU) Surówka colesław 150 g (JAJ) Kompot owocowy 250 ml	pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml twaróg (ser biały) 110 g (BIA) Pomidor bs 130 g Dżem 25 g	pieczywo żytnie 30 g (ŻYT) Filet kruchy 30 g (MIĘ)	Wartość energetyczna [kcal] 2 005 Białko ogółem [g] 102,2 Tłuszcz [g] 105,4 Węglowodany ogółem [g] 313,4 Błonnik pokarmowy [g] 41,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,1 suma cukrów prostych [g] 55,9 Sól [g] 9,6 Cholesterol [mg] 144,8 Sód [mg] 901,2
	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 naturalny 150 g (BIA) Pomidor bs 130 g Szynka w siatce 60 g (MIĘ)		Zupa wielowarzywna z ziemniakami 350 ml (SEL) Pierogi z mięsem 250 g (GLU) Kompot owocowy 250 ml Bukiet warzyw 150 g	Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml twaróg (ser biały) 110 g (BIA) Pomidor bs 130 g	Galaretką wiśniową 200 g	Wartość energetyczna [kcal] 1 521,4 Białko ogółem [g] 92,9 Tłuszcz [g] 82,8 Węglowodany ogółem [g] 244,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,1 suma cukrów prostych [g] 48,6 Sól [g] 7,9 Cholesterol [mg] 106,7 Sód [mg] 1 017
	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 szynka w siatce rozdrobniona 60 g (MIĘ) pomidor bs rozdrobniony 130 g		Zupa wielowarzywna z ziemniakami zmielowana 350 ml (SEL) Sos boloński 170 g (GLU, MIĘ) ziemniaki puree 180 g Kompot owocowy 250 ml bukiet warzyw rozdrobnionych 150 g	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta z marchewki 60 g pomidor bs rozdrobniony 130 g Dżem 25 g	filet kruchy rozdrobniony 30 g (MIĘ) Bułka wrocławska rozdrobniona 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 2 232,8 Białko ogółem [g] 111 Tłuszcz [g] 64,2 Węglowodany ogółem [g] 325,7 Błonnik pokarmowy [g] 46,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,5 suma cukrów prostych [g] 76,4 Sól [g] 6,4 Cholesterol [mg] 225,7 Sód [mg] 1 183,6

Jadłospisy w dniu 2025-11-20 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-11-20 czwartek	Dieta papkowata bogatobiałkowa		Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) sałata rozdrobniona 10 g Owoc 130 g Kakao na mleku 250 ml (BIA) Jogurt naturalny 150 g (BIA) pasta zwędliny z natką pietruszki 110 g (MIĘ) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Serek homogenizowany 150 g (BIA)	Zupa wielowarzywna z ziemniakami zmiksowana 350 ml (SEL) Sos boloński 170 g (GLU, MIĘ) ziemniaki puree 180 g Kompot owocowy 250 ml bukiet warzyw rozdrobnionych 150 g	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Twarożek 110 g (BIA) pomidor bs rozdrobniony 130 g Dżem 25 g	filet kruchy rozdrobniony 30 g (MIĘ) Bułka wrocławska rozdrobniona 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 2 732,4 Białko ogółem [g] 162,6 Tłuszcz [g] 89,8 Węglowodany ogółem [g] 349,1 Błonnik pokarmowy [g] 49,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,3 suma cukrów prostych [g] 83,7 Sól [g] 5,3 Cholesterol [mg] 308,3 Sód [mg] 1 351,6
	Dieta płynna wzmocniona bezmleczna		zupa mleczna wzmocniona na anpoju roślinnym 500 ml (GLU, JAJ)		Zupa wielowarzywna z ziemniakami wzmocniona 500 ml (SEL) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Galaretka wiśniowa 200 g	Wartość energetyczna [kcal] 1 737,8 Białko ogółem [g] 67,5 Tłuszcz [g] 83,5 Węglowodany ogółem [g] 190,9 Błonnik pokarmowy [g] 37,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,1 suma cukrów prostych [g] 39,3 Sól [g] 2 Cholesterol [mg] 139,8 Sód [mg] 2 115,8
	Dieta płynna wzmocniona bogatobiałkowa		zupa mleczna wzmocniona 500 ml (BIA, GLU, JAJ)	Serek homogenizowany 150 g (BIA)	Zupa wielowarzywna z ziemniakami wzmocniona 500 ml (BIA, SEL) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa 500 ml (BIA, SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Galaretka wiśniowa 200 g	Wartość energetyczna [kcal] 1 994,9 Białko ogółem [g] 92,5 Tłuszcz [g] 103 Węglowodany ogółem [g] 189,9 Błonnik pokarmowy [g] 30,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47,8 suma cukrów prostych [g] 61,5 Sól [g] 2,4 Cholesterol [mg] 573 Sód [mg] 562