

Jadłospisy w dniu 2025-11-22 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

|                   |                                                         |  | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 2. śniadanie      | Obiad                                                                                                                                                                                                                     | Kolacja                                                                                                                                                                                                             | Posiłek nocny                                                               | SUMA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-------------------|---------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-11-22 sobota | Dieta podstawowa                                        |  | 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>Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>BIA</b> )<br>Płatki jaglane na mleku 350 ml ( <b>BIA</b> )<br>Ogórek świeży 130 g<br>wędlina kaliska 60 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, MIĘ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, ZIA</b> ) |                   | Zupa kapuśniak z ziemniakami 350 ml ( <b>SEL</b> )<br>Fasolka szparagowa 150 g<br>Kompot owocowy 250 ml<br>Pierogi z mięsem 200 g ( <b>GLU</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>Ser żółty 50 g ( <b>BIA</b> )<br>Papryka 130 g | Pieczywo pszenne 30 g ( <b>GLU</b> )<br>Jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ) | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 009,4<br><b>Białko</b> ogółem [g] 95,7<br><b>Tłuszcz</b> [g] 105,3<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 290,5<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 30,4<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 28,3<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 59,8<br><b>Sól</b> [g] 8,8<br><b>Cholesterol</b> [mg] 488<br><b>Sód</b> [mg] 1 692,8 |
|                   | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów |  | pieczywo żytnie 100 g ( <b>ŻYT</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>BIA</b> )<br>Sałata 10 g<br>Owoc 130 g<br>Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>BIA</b> )<br>Kefir 150 ml ( <b>BIA</b> )<br>wędlina kaliska 60 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, MIĘ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, ZIA</b> )<br>Ogórek świeży 130 g                                                          | Sok owocowy 150 g | Zupa kapuśniak z ziemniakami 350 ml ( <b>SEL</b> )<br>Pierś z kurczaka got. 110 g ( <b>MIĘ</b> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Fasolka szparagowa 150 g<br>Kompot owocowy 250 ml<br>Sos pietruszkowy 50 g ( <b>BIA</b> ) | pieczywo żytnie 100 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>Ser żółty 50 g ( <b>BIA</b> )<br>Papryka 130 g                                        | pieczywo żytnie 30 g ( <b>ŻYT</b> )<br>Jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> )  | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 161<br><b>Białko</b> ogółem [g] 133,4<br><b>Tłuszcz</b> [g] 72,1<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 261,2<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 40,4<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 27<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 61,5<br><b>Sól</b> [g] 5,9<br><b>Cholesterol</b> [mg] 475,8<br><b>Sód</b> [mg] 1 648,7   |
|                   | Dieta łatwostrawna                                      |  | Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>BIA</b> )<br>Sałata 10 g<br>Owoc 130 g<br>Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>BIA</b> )<br>Płatki jaglane na mleku 350 ml ( <b>BIA</b> )<br>Pomidor bs 130 g<br>wędlina kaliska 60 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, MIĘ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, ZIA</b> )                                          |                   | Zupa ziemniaczana 300 g ( <b>BIA, SEL</b> )<br>Fasolka szparagowa 150 g<br>Kompot owocowy 250 ml<br>Pierogi z mięsem 200 g ( <b>GLU</b> )                                                                                 | 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>Ser biały 90 g ( <b>BIA</b> )<br>Pomidor bs 130 g                                    | Pieczywo pszenne 30 g ( <b>GLU</b> )<br>Jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ) | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 142<br><b>Białko</b> ogółem [g] 112,8<br><b>Tłuszcz</b> [g] 105<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 304,2<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 24,3<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 32,2<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 61,4<br><b>Sól</b> [g] 8,3<br><b>Cholesterol</b> [mg] 528,1<br><b>Sód</b> [mg] 1 441,1  |

Jadłospisy w dniu 2025-11-22 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

2025-11-22 sobota

|                   |                               | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                            | 2. śniadanie                | Obiad                                                                                                                    | Kolacja                                                                                                                                                  | Posiłek nocny                                             | SUMA                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------|-------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-11-22 sobota | Dieta łatwostrawna bezmleczna | Pieczyno pszenne 100 g (GLU)<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>Filet kruchy 60 g (MIE)<br>Pomidor bs 130 g                                                                      |                             | Zupa ziemniaczana b/zab 350 g (SEL)<br>Fasolka szparagowa 150 g<br>Kompot owocowy 250 ml<br>Pierogi z mięsem 200 g (GLU) | Pieczyno pszenne 100 g (GLU)<br>Margaryna roślinna 15 g<br>Sałata 10 g<br>herbata z cytryną b/c 250 ml<br>Szynka w siatce 60 g (MIE)<br>Pomidor bs 130 g | Jajko gotowane 1 szt (JAJ)<br>Pieczyno pszenne 30 g (GLU) | Wartość energetyczna[kcal] 1 794,2<br>Białko ogółem [g] 91,2<br>Tłuszcz [g] 89,4<br>Węglowodany ogółem [g] 273,5<br>Błonnik pokarmowy [g] 26<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,2<br>suma cukrów prostych [g] 35,6<br>Sól [g] 9,1<br>Cholesterol [mg] 468,4<br>Sód [mg] 1 238,2   |
|                   | Dieta bogatobiałkowa          | Pieczyno pszenne 100 g (GLU)<br>Masło extra 82% 15 g (BIA)<br>Sałata 10 g<br>Owoc 130 g<br>Kawa zbożowa na mleku 250 ml (BIA)<br>Płatki jaglane na mleku 350 ml (BIA)<br>Pomidor bs 130 g<br>wędlina kaliska 60 g (BIA, GLU, JAJ, MIE, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, ZIA) | Serek naturalny 150 g (BIA) | Zupa ziemniaczana 350 g (BIA, SEL)<br>Pierogi z mięsem 200 g (GLU)<br>Fasolka szparagowa 150 g<br>Kompot owocowy 250 ml  | Pieczyno pszenne 100 g (GLU)<br>Masło extra 82% 15 g (BIA)<br>Sałata 10 g<br>herbata z cytryną b/c 250 ml<br>Ser biały 90 g (BIA)<br>Pomidor bs 130 g    | Jajko gotowane 1 szt (JAJ)<br>Pieczyno pszenne 30 g (GLU) | Wartość energetyczna[kcal] 2 184,3<br>Białko ogółem [g] 123,1<br>Tłuszcz [g] 106,2<br>Węglowodany ogółem [g] 301,6<br>Błonnik pokarmowy [g] 24<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,7<br>suma cukrów prostych [g] 64,1<br>Sól [g] 8,4<br>Cholesterol [mg] 526,9<br>Sód [mg] 1 533,8 |

Jadłospisy w dniu 2025-11-22 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

2025-11-22 sobota

|                                                                    | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 2. śniadanie      | Obiad                                                                                                                                                                                                | Kolacja                                                                                                                                                                         | Posiłek nocny                                                              | SUMA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|--------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów bezmleczna | pieczywo żytnie 100 g ( <b>ZYT</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>Filet kruchy 60 g ( <b>MIE</b> )<br>Ogórek świeży 130 g                                                                               | Sok owocowy 150 g | Zupa ziemniaczana b/zab 350 g ( <b>SEL</b> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Fasolka szparagowa 150 g<br>Kompot owocowy 250 ml<br>Pierś z kurczaka got. 110 g ( <b>MIE</b> )<br>Sos pietruszkowy 50 g | pieczywo żytnie 100 g ( <b>ZYT</b> )<br>Margaryna roślinna 15 g<br>Sałata 10 g<br>herbata z cytryną b/c 250 ml<br>Szynka w siatce 60 g ( <b>MIE</b> )<br>Papryka 130 g          | Jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> )<br>pieczywo żytnie 30 g ( <b>ZYT</b> ) | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 025,1<br><b>Białko</b> ogółem [g] 133<br><b>Tłuszcz</b> [g] 59,1<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 257,2<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 40,6<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 24,8<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 51,2<br><b>Sól</b> [g] 6,3<br><b>Cholesterol</b> [mg] 476,2<br><b>Sód</b> [mg] 1 326   |
| 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>Owoc 130 g<br>Płatki jaglane na mleku 350 ml ( <b>BIA</b> )<br>wędlina kaliska 60 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, MIE, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, ZIA</b> )<br>herbata z cytryną b/c 250 ml<br>Pomidor bs 130 g |                   | Pierogi z mięsem 200 g ( <b>GLU</b> )<br>Fasolka szparagowa 150 g<br>Kompot owocowy 250 ml<br>Zupa ziemniaczana 300 g ( <b>BIA, 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>Pomidor bs 130 g<br>Ser biały 90 g ( <b>BIA</b> ) | Ser biały 60 g ( <b>BIA</b> )<br>Pieczywo pszenne 30 g ( <b>GLU</b> )      | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 803,8<br><b>Białko</b> ogółem [g] 99,7<br><b>Tłuszcz</b> [g] 79,5<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 288,6<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 20,8<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 17,8<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 52,3<br><b>Sól</b> [g] 7,5<br><b>Cholesterol</b> [mg] 91,2<br><b>Sód</b> [mg] 1 199,1 |

Jadłospisy w dniu 2025-11-22 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

|                   |                                             | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 2. śniadanie      | Obiad                                                                                                                                                                                                                                            | Kolacja                                                                                                                                                                                                                 | Posiłek nocny                                                                                                       | SUMA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-------------------|---------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-11-22 sobota | 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>Owoc 130 g<br>Płatki jaglane na mleku 350 ml ( <b>BIA</b> )<br>wędlina kaliska 60 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, MIE, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, ZIA</b> )<br>herbata z cytryną b/c 250 ml<br>Pomidor bs 130 g                 |                   | Pierś z kurczaka got. 110 g ( <b>MIE</b> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Fasolka szparagowa 150 g<br>Kompot owocowy 250 ml<br>Zupa grysikowa 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> )<br>Sos pietruszkowy 50 g ( <b>BIA</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>Pomidor bs 130 g<br>Ser biały 90 g ( <b>BIA</b> )<br>Pomidor bs 130 g                     | Ser biały 60 g ( <b>BIA</b> )<br>Pieczywo pszenne 30 g ( <b>GLU</b> )                                               | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 058,6<br><b>Białko</b> ogółem [g] 143,3<br><b>Tłuszcz</b> [g] 47,9<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 274,2<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 24,9<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 19<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 57,6<br><b>Sól</b> [g] 4,9<br><b>Cholesterol</b> [mg] 95,5<br><b>Sód</b> [mg] 1 220,9  |
|                   | 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>Owoc 130 g<br>Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>BIA</b> )<br>Płatki jaglane na mleku 350 ml ( <b>BIA</b> )<br>twarożek z koperkiem 110 g ( <b>BIA</b> )<br>pomidor bs rozdrobniony 130 g |                   | zupa ziemniaczana zmięksovana 350 g ( <b>BIA, SEL</b> )<br>pierś z kurczaka rozdrobniona 110 g ( <b>MIE</b> )<br>ziemniaki puree 180 g<br>fasolka szparagowa rozdrobniona 150 g<br>Kompot owocowy 250 ml<br>Sos pietruszkowy 50 g ( <b>BIA</b> ) | 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>Ser biały 90 g ( <b>BIA</b> )<br>pomidor bs rozdrobniony 130 g | pasta z jajka z natką pietruszki 60 g ( <b>BIA, JAJ, GOR</b> )<br>Bułka wrocławska rozdrobniona 30 g ( <b>GLU</b> ) | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 633,7<br><b>Białko</b> ogółem [g] 175,2<br><b>Tłuszcz</b> [g] 84,2<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 302,7<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 24,9<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 38,1<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 72,2<br><b>Sól</b> [g] 5,7<br><b>Cholesterol</b> [mg] 502,6<br><b>Sód</b> [mg] 1 923 |
|                   | 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>Owoc 130 g<br>Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>BIA</b> )<br>Kefir 150 ml ( <b>BIA</b> )<br>twarożek z koperkiem 110 g ( <b>BIA</b> )<br>pomidor bs rozdrobniony 130 g                   | Sok owocowy 150 g | zupa ziemniaczana zmięksovana 350 g ( <b>BIA, SEL</b> )<br>pierś z kurczaka rozdrobniona 110 g ( <b>MIE</b> )<br>ziemniaki puree 180 g<br>fasolka szparagowa rozdrobniona 150 g<br>Kompot owocowy 250 ml<br>Sos pietruszkowy 50 g ( <b>BIA</b> ) | 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>Ser biały 90 g ( <b>BIA</b> )<br>pomidor bs rozdrobniony 130 g | pasta z jajka z natką pietruszki 60 g ( <b>BIA, JAJ, GOR</b> )<br>Bułka wrocławska rozdrobniona 30 g ( <b>GLU</b> ) | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 588,7<br><b>Białko</b> ogółem [g] 170,7<br><b>Tłuszcz</b> [g] 82<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 299,5<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 24,7<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 35,1<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 69,2<br><b>Sól</b> [g] 5,5<br><b>Cholesterol</b> [mg] 482,6<br><b>Sód</b> [mg] 2 214,5 |

2025-11-22 sobota

|                         |                                   | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 2. śniadanie      | Obiad                                                                                                                                                                                                      | Kolacja                                                                                                                                                                                                             | Posiłek nocny                                                               | SUMA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Dieta płynna wzmocniona |                                   | zupa mleczna wzmocniona 500 ml ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                  |                   | zupa ziemniaczana wzmocniona zmiksowana 500 g ( <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                                                                                                                                | Jogurtowocowy 150 ml ( <b>BIA</b> )                                         | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 885,3<br><b>Białko</b> ogółem [g] 84,6<br><b>Tłuszcz</b> [g] 85,6<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 201,7<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 28,9<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 38,2<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 57,6<br><b>Sól</b> [g] 1,9<br><b>Cholesterol</b> [mg] 510,9<br><b>Sód</b> [mg] 482,5 |
|                         | Dieta płynna wzmocniona bez cukru | zupa mleczna wzmocniona 500 ml ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                  | Sok owocowy 150 g | zupa ziemniaczana wzmocniona zmiksowana 500 g ( <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                                                                                                                                | Jogurtowocowy 150 ml ( <b>BIA</b> )                                         | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 926,3<br><b>Białko</b> ogółem [g] 84,7<br><b>Tłuszcz</b> [g] 85,7<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 211,7<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 28,9<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 38,2<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 66,8<br><b>Sól</b> [g] 1,9<br><b>Cholesterol</b> [mg] 510,9<br><b>Sód</b> [mg] 484,5 |
|                         | 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>Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>BIA</b> )<br>Płatki owsiane na mleku 250 ml ( <b>BIA, GLU</b> )<br>twarożek z koperkiem 110 g ( <b>BIA</b> )<br>Ogórek świeży 130 g | Sok owocowy 150 g | Zupa kapuśniak z ziemniakami 350 ml ( <b>SEL</b> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Kompot owocowy 250 ml<br>Fasolka szparagowa 150 g<br>Sos jarski z cukinią, ciecierzycą i pomidorami 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>Ser żółty 60 g ( <b>BIA</b> )<br>Papryka 130 g | Jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> )<br>Pieczywo pszenne 30 g ( <b>GLU</b> ) | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 153,2<br><b>Białko</b> ogółem [g] 98,5<br><b>Tłuszcz</b> [g] 68,3<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 306,6<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 43<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 28,9<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 81,2<br><b>Sól</b> [g] 4,4<br><b>Cholesterol</b> [mg] 495,3<br><b>Sód</b> [mg] 1 768,1 |

Jadłospisy w dniu 2025-11-22 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

2025-11-22 sobota

|                   |                                 | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                            | 2. śniadanie | Obiad                                                                                                                                                                                                                                             | Kolacja                                                                                                                                                                                      | Posiłek nocny                                                     | SUMA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------------------|---------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-11-22 sobota | 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>Płatki jaglane na mleku 250 ml ( <b>BIA</b> )<br>Filet kruchy 60 g ( <b>MIĘ</b> )<br>Pomidor bs 130 g |              | Zupa kapuśniak z ziemniakami 350 ml ( <b>SEL</b> )<br>Pierś z kurczaka got. 110 g ( <b>MIĘ</b> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Fasolka szparagowa 150 g<br>Kompot owocowy 250 ml<br>Sos pietruszkowy 50 g ( <b>BIA</b> )                         | 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>Ser żółty 50 g ( <b>BIA</b> )<br>Papryka 130 g                          | Jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> )<br>Pieczywo bezglutenowe 30 g | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 943,5<br><b>Białko</b> ogółem [g] 117,1<br><b>Tłuszcz</b> [g] 107,8<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 138,9<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 23,5<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 24,7<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 49,5<br><b>Sól</b> [g] 2,8<br><b>Cholesterol</b> [mg] 470,1<br><b>Sód</b> [mg] 565,1 |
|                   | 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>Humus 60 g<br>Pomidor bs 130 g                               |              | Zupa grysikowa 300 ml ( <b>GLU</b> , <b>SEL</b> )<br>Ziemniaki gotowane 150 g<br>Kompot owocowy 250 ml<br>Fasolka szparagowa 150 g<br>Sos jarski z cukinią, ciecierzycą i pomidorami 150 g ( <b>SEL</b> )<br>Sos pietruszkowy 50 g ( <b>BIA</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>Pasta z pieczoną dynią 60 g ( <b>BIA</b> )<br>Pomidor bs 130 g | Sok wielowarzywny 200 ml                                          | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 385,3<br><b>Białko</b> ogółem [g] 39,1<br><b>Tłuszcz</b> [g] 38,6<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 236,7<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 32<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 20,8<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 51,3<br><b>Sól</b> [g] 2<br><b>Cholesterol</b> [mg] 84,2<br><b>Sód</b> [mg] 835,2        |

Jadłospisy w dniu 2025-11-22 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

2025-11-22 sobota

|                                                                                          |                             | 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>Owoc 130 g<br>Płatki owsiane na mleku 250 ml ( <b>BIA, GLU</b> )<br>wędlina kaliska 60 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, MIE, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, ZIA</b> )<br>Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>BIA</b> )<br>Pomidor bs 130 g | Sok owocowy 150 g | Pierogi z mięsem 200 g ( <b>GLU</b> )<br>Fasolka szparagowa 150 g<br>Kompot owocowy 250 ml<br>Zupa ziemniaczana 350 g ( <b>BIA, SEL</b> )                                                                  | 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>Ser biały 90 g ( <b>BIA</b> )<br>Pomidor bs 130 g | szynka wiejska 30 g ( <b>MIE</b> )<br>Bułka wrocławska 30 g ( <b>GLU</b> ) | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 055,7<br><b>Białko</b> ogółem [g] 100<br><b>Tłuszcz</b> [g] 98,6<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 307,5<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 21,2<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 29,3<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 66,1<br><b>Sól</b> [g] 8,5<br><b>Cholesterol</b> [mg] 142,7<br><b>Sód</b> [mg] 1 224,6 |
|                                                                                          | 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>Humus 110 g<br>Ogórek świeży 130 g                                                                                                                        | Sok owocowy 150 g | Sos jarski z cukinią, ciecierzycą i pomidorami 150 g ( <b>SEL</b> )<br>Kompot owocowy 250 ml<br>Zupa kapuśniak z ziemniakami 350 ml ( <b>SEL</b> )<br>Fasolka szparagowa 150 g<br>Ziemniaki gotowane 180 g | 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>Pasta z soczewicy 90 g<br>Pomidor 130 g                       | Sok wielowarzywny 200 ml                                                   | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 813,9<br><b>Białko</b> ogółem [g] 60,5<br><b>Tłuszcz</b> [g] 41,4<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 321,2<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 51<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 20,2<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 74,7<br><b>Sól</b> [g] 3,2<br><b>Cholesterol</b> [mg] 88<br><b>Sód</b> [mg] 1 296       |

Jadłospisy w dniu 2025-11-22 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

2025-11-22 sobota

|                      |                            | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 2. śniadanie | Obiad                                                                                                                                                                                                                         | Kolacja                                                                                                                                                                                  | Posiłek nocny                                                                                         | SUMA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----------------------|----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Dieta bogatobiałkowa |                            | 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>Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>BIA</b> )<br>Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>BIA, GLU</b> )<br>Ogórek świeży 130 g<br>wędlina kaliska 60 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, MIĘ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, ZIA</b> ) |              | Zupa kapuśniak z ziemniakami 350 ml ( <b>SEL</b> )<br>Fasolka szparagowa 150 g<br>Kompot owocowy 250 ml<br>Pierogi z mięsem 200 g ( <b>GLU</b> )                                                                              | 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>Ser żółty 50 g ( <b>BIA</b> )<br>Papryka 130 g             | pieczywo żytnie 50 g ( <b>ZYT</b> )<br>Jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> )                            | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 046,3<br><b>Białko</b> ogółem [g] 94,1<br><b>Tłuszcz</b> [g] 105,6<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 305,1<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 41,8<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 27,4<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 55,4<br><b>Sól</b> [g] 9<br><b>Cholesterol</b> [mg] 478,3<br><b>Sód</b> [mg] 1 765,7 |
|                      | 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>Płatki jaglane na mleku 250 ml ( <b>BIA</b> )<br>wędlina kaliska 60 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, MIĘ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, ZIA</b> )<br>Pomidor bs 130 g                         |              | Zupa ziemniaczana 300 g ( <b>BIA, SEL</b> )<br>Pierś z kurczaka got. 80 g ( <b>MIĘ</b> )<br>Fasolka szparagowa 150 g<br>Kompot owocowy 250 ml<br>Ziemniaki gotowane 150 g<br>Sos pietruszkowy 50 g ( <b>BIA</b> )             | 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>Ser biały 90 g ( <b>BIA</b> )<br>Pomidor bs 130 g           | Jogurtowocowy 150 ml ( <b>BIA</b> )                                                                   | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 584,5<br><b>Białko</b> ogółem [g] 111,1<br><b>Tłuszcz</b> [g] 34,9<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 209,5<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 22,9<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 15<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 49,2<br><b>Sól</b> [g] 3,8<br><b>Cholesterol</b> [mg] 83,1<br><b>Sód</b> [mg] 843,3    |
|                      | Dieta papkowata bezmleczna | Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Margaryna roślinna 15 g<br>sałata rozdrobniona 10 g<br>Owoc 130 g<br>herbata z cytryną b/c 250 ml<br>Sok wielowarzywny 250 ml<br>filet kruchy rozdrobniony 60 g ( <b>MIĘ</b> )<br>pomidor bs rozdrobniony 130 g                                                    |              | zupa ziemniaczana zmiękowana b/ml 350 g ( <b>SEL</b> )<br>Pierś z kurczaka got. 110 g ( <b>MIĘ</b> )<br>ziemniaki puree 180 g<br>fasolka szparagowa rozdrobniona 150 g<br>Kompot owocowy 250 ml<br>Sos pietruszkowy b/ml 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>Humus 90 g<br>pomidor bs rozdrobniony 130 g | jajko gotowane rozdrobnione 1 szt ( <b>JAJ</b> )<br>bułka wrocławska rozdrobniona 30 g ( <b>GLU</b> ) | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 248,3<br><b>Białko</b> ogółem [g] 137,1<br><b>Tłuszcz</b> [g] 66,7<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 286,9<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 30,9<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 27<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 45,3<br><b>Sól</b> [g] 4,5<br><b>Cholesterol</b> [mg] 496,6<br><b>Sód</b> [mg] 859,2   |



Jadłospisy w dniu 2025-11-22 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

|                   |                                        |  | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 2. śniadanie                         | Obiad                                                                                                                                                                                                                                   | Kolacja                                                                                                                                                                                                                 | Posiłek nocny                                                                                                       | SUMA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-------------------|----------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-11-22 sobota | Dieta papkowata bogatobiałkowa         |  | Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g ( <i>GLU</i> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <i>BIA</i> )<br>sałata rozdrobniona 10 g<br>Owoc 130 g<br>Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <i>BIA</i> )<br>Płatki jaglane na mleku 350 ml ( <i>BIA</i> )<br>twarożek z koperkiem 110 g ( <i>BIA</i> )<br>pomidor bs rozdrobniony 130 g | Serek naturalny 150 g ( <i>BIA</i> ) | zupa ziemniaczana zmiksowana 350 g ( <i>BIA, SEL</i> )<br>Pierś z kurczaka got. 110 g ( <i>MIĘ</i> )<br>ziemniaki puree 180 g<br>fasolka szparagowa rozdrobniona 150 g<br>Kompot owocowy 250 ml<br>Sos pietruszkowy 50 g ( <i>BIA</i> ) | Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g ( <i>GLU</i> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <i>BIA</i> )<br>sałata rozdrobniona 10 g<br>herbata z cytryną b/c 250 ml<br>Ser biały 90 g ( <i>BIA</i> )<br>pomidor bs rozdrobniony 130 g | pasta z jajka z natką pietruszki 60 g ( <i>BIA, JAJ, GOR</i> )<br>Bułka wrocławska rozdrobniona 30 g ( <i>GLU</i> ) | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 732,7<br><b>Białko</b> ogółem [g] 189,2<br><b>Tłuszcz</b> [g] 87,7<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 305,5<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 24,9<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 40,2<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 74,6<br><b>Sól</b> [g] 5,8<br><b>Cholesterol</b> [mg] 515,4<br><b>Sód</b> [mg] 1 956 |
|                   | Dieta płynna wzmocniona bezmleczna     |  | zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml ( <i>SEL</i> )                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                      | zupa ziemniaczana wzmocniona zmiksowana 500 g ( <i>SEL</i> )<br>Kompot owocowy 250 ml                                                                                                                                                   | Zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml ( <i>SEL</i> )<br>herbata z cytryną b/c 250 ml                                                                                                                                         | Sok wielowarzywny 200 ml                                                                                            | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 601<br><b>Białko</b> ogółem [g] 66,3<br><b>Tłuszcz</b> [g] 70,3<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 199,4<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 48<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 26<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 44,6<br><b>Sól</b> [g] 1,7<br><b>Cholesterol</b> [mg] 106,8<br><b>Sód</b> [mg] 430,4        |
|                   | Dieta płynna wzmocniona bogatobiałkowa |  | zupa mleczna wzmocniona 500 ml ( <i>BIA, GLU, JAJ</i> )                                                                                                                                                                                                                                                           | Serek naturalny 150 g ( <i>BIA</i> ) | zupa ziemniaczana wzmocniona zmiksowana 500 g ( <i>SEL</i> )<br>Kompot owocowy 250 ml                                                                                                                                                   | Zupa jarzynowa 500 ml ( <i>BIA, SEL</i> )<br>herbata z cytryną b/c 250 ml                                                                                                                                               | Jogurtowocowy 150 ml ( <i>BIA</i> )                                                                                 | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 984,3<br><b>Białko</b> ogółem [g] 98,6<br><b>Tłuszcz</b> [g] 89,1<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 204,5<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 28,9<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 40,3<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 60<br><b>Sól</b> [g] 2<br><b>Cholesterol</b> [mg] 523,7<br><b>Sód</b> [mg] 515,5      |