

Jadłospisy w dniu 2025-11-23 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-11-23 niedziela	Dieta podstawowa		Pieczywo pszenne 60 g (GLU) pieczywo żytnie 40 g (ŻYT) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g Owoc 130 g Kakao na mleku 250 ml (BIA) Jogurt naturalny 150 g (BIA) Papryka 130 g Szynka w siatce 60 g (MIĘ)		Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Kotlet mielony pieczony 110 g (GLU, MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g surówka z buraków z jabłkiem 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos jasny 50 g (BIA, GLU)	Pieczywo pszenne 60 g (GLU) pieczywo żytnie 40 g (ŻYT) Masło extra 82% 15 g (BIA) Rukola 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta z ciecierzycy 110 g Ogórki kiszone 130 g	Pieczywo pszenne 30 g (GLU) Ser żółty 30 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] 2 167 Białko ogółem [g] 104,9 Tłuszcz [g] 69,1 Węglowodany ogółem [g] 308,2 Błonnik pokarmowy [g] 45,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,5 suma cukrów prostych [g] 59,2 Sól [g] 5,6 Cholesterol [mg] 227,4 Sód [mg] 1 540,1
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g Owoc 130 g Kakao na mleku 250 ml (BIA) Jogurt naturalny 150 g (BIA) Szynka w siatce 60 g (MIĘ) Papryka 130 g	Mus warzywny 150 g	Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Kotlet mielony pieczony 110 g (GLU, MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g ćwikła 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos jasny 50 g (BIA, GLU)	pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Masło extra 82% 15 g (BIA) Rukola 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta z ciecierzycy 110 g Ogórki kiszone 130 g	pieczywo żytnie 30 g (ŻYT) Ser żółty 30 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] 2 136,2 Białko ogółem [g] 103 Tłuszcz [g] 69,4 Węglowodany ogółem [g] 305,4 Błonnik pokarmowy [g] 53,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,5 suma cukrów prostych [g] 62,3 Sól [g] 5,6 Cholesterol [mg] 227,4 Sód [mg] 1 568,7
	Dieta łatwostrawna		Pieczywo pszenne 100 g (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 pomidorowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Kotlet mielony pieczony 110 g (GLU, MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Buraczki 150 g (GLU) Kompot owocowy 250 ml Sos jasny 50 g (BIA, GLU)	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Rukola 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Polędwica sopocka 60 g (MIĘ) Pasta warzywna z marchewką i pietruszką 130 g	Pieczywo pszenne 30 g (GLU) Ser biały 60 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] 2 401 Białko ogółem [g] 129,5 Tłuszcz [g] 71,1 Węglowodany ogółem [g] 341,3 Błonnik pokarmowy [g] 53 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34 suma cukrów prostych [g] 77,7 Sól [g] 8,9 Cholesterol [mg] 263,9 Sód [mg] 2 832,1

Jadłospisy w dniu 2025-11-23 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

2025-11-23 niedziela

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
Dieta łatwostrawna bezmleczna		Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g Owoc 130 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml Szynka w siatce 60 g (MIĘ) Pomidor bs 130 g		Zupa pomidorowa z ryżem b/zabielania 350 ml (SEL) Kotlet mielony pieczony 110 g (GLU, MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Buraczki 150 g (GLU) Kompot owocowy 250 ml Sos jasnyb/m 50 g (GLU)	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Rukola 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Polędwica sopocka 60 g (MIĘ) Pasta warzywna z marchewką i pieruszką 130 g	Kisiel z jabłkiem 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 117,7 Białko ogółem [g] 104,1 Tłuszcz [g] 60,7 Węglowodany ogółem [g] 310,8 Błonnik pokarmowy [g] 48,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,4 suma cukrów prostych [g] 78,3 Sól [g] 8,3 Cholesterol [mg] 234,2 Sód [mg] 2 594,8
	Dieta bogatobiałkowa	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g Mus owocowy 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 pomidorowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Kotlet mielony pieczony 110 g (GLU, MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Buraczki 150 g (GLU) Kompot owocowy 250 ml Sos jasny 50 g (BIA, GLU)	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Rukola 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Polędwica sopocka 60 g (MIĘ) Pasta warzywna z marchewką i pieruszką 130 g	Ser biały 60 g (BIA) Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 2 538,9 Białko ogółem [g] 142,3 Tłuszcz [g] 82,3 Węglowodany ogółem [g] 336,9 Błonnik pokarmowy [g] 51,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34 suma cukrów prostych [g] 68,9 Sól [g] 9,1 Cholesterol [mg] 263,9 Sód [mg] 2 830,3
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów bezmleczna	pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g Owoc 130 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml Szynka w siatce 60 g (MIĘ) Papryka 130 g	Mus warzywny 150 g	Zupa pomidorowa z ryżem b/zabielania 350 ml (SEL) Kotlet mielony pieczony 110 g (GLU, MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g ćwikła 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos jasnyb/m 50 g (GLU)	pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Rukola 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta z ciecierzycy 110 g Ogórki kiszone 130 g	Kisiel z jabłkiem 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] 1 876,1 Białko ogółem [g] 84,6 Tłuszcz [g] 56,9 Węglowodany ogółem [g] 277,8 Błonnik pokarmowy [g] 47,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,6 suma cukrów prostych [g] 64,6 Sól [g] 5,1 Cholesterol [mg] 207,9 Sód [mg] 1 350,9

Jadłospisy w dniu 2025-11-23 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

2025-11-23 niedziela

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych		Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (BIA) Sałata 10 g Mus owocowy 130 g Jogurt naturalny 150 g (BIA) Szynka w siatce 60 g (MIĘ) herbata z cytryną b/c 250 ml Pomidor bs 130 g		Kotlet mielony got.na parze 110 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Buraczki 150 g (GLU) Kompot owocowy 250 ml Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Sos jasny 50 g (BIA, GLU)	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (BIA) Rukola 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta warzywna z marchewką i pietruszką 130 g Polędwica sopocka 60 g (MIĘ)	Kisiel z jabłkiem 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] 1 962 Białko ogółem [g] 102,7 Tłuszcz [g] 46,6 Węglowodany ogółem [g] 300,7 Błonnik pokarmowy [g] 40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,9 suma cukrów prostych [g] 71,4 Sól [g] 8 Cholesterol [mg] 169,1 Sód [mg] 2 498,8
	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (BIA) Sałata 10 g Mus owocowy 130 g Jogurt naturalny 150 g (BIA) Szynka w siatce 60 g (MIĘ) herbata z cytryną b/c 250 ml Pomidor bs 130 g		Kotlet mielony got.na parze 90 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Buraczki 150 g (GLU) Kompot owocowy 250 ml Zupa pomidorowa z makaronem b/zab 350 ml (SEL) Sos jasny 50 g (BIA, GLU)	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (BIA) Rukola 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta warzywna z marchewką i pietruszką 130 g Polędwica sopocka 40 g (MIĘ)	Kisiel z jabłkiem 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] 1 892,5 Białko ogółem [g] 82,8 Tłuszcz [g] 42 Węglowodany ogółem [g] 307,2 Błonnik pokarmowy [g] 39 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,7 suma cukrów prostych [g] 71 Sól [g] 7,1 Cholesterol [mg] 122,1 Sód [mg] 2 140,2
	Dieta papkowata	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) sałata rozdrobniona 10 g Mus owocowy 130 g Kakao na mleku 250 ml (BIA) Jogurt naturalny 150 g (BIA) szynka w siatce rozdrobniona 60 g (MIĘ) Pomidor rozdrobniony 130 g		Zupa pomidorowa z ryżem zmiksowana 350 ml (BIA, SEL) kotlet mielony rozdrobniony 110 g (MIĘ) ziemniaki puree 180 g buraczki przetarte 150 g (GLU) Kompot owocowy 250 ml Sos jasny 50 g (BIA, GLU)	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Rukola 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml polędwica sopocka mielona 60 g (MIĘ) Pasta warzywna z marchewką i pietruszką 130 g	Twarożek 60 g (BIA) Bułka wrocławska rozdrobniona 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 2 536,1 Białko ogółem [g] 139,9 Tłuszcz [g] 80,5 Węglowodany ogółem [g] 342,9 Błonnik pokarmowy [g] 51,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37 suma cukrów prostych [g] 79,1 Sól [g] 8,8 Cholesterol [mg] 284,1 Sód [mg] 2 348,2

Jadłospisy w dniu 2025-11-23 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

2025-11-23 niedziela

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-11-23 niedziela	Dieta papkowata bez cukru	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) sałata rozdrobniona 10 g Mus owocowy 130 g Kakao na mleku 250 ml (BIA) Jogurt naturalny 150 g (BIA) szynka w siatce rozdrobniona 60 g (MIĘ) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Mus warzywny 150 g	Zupa pomidorowa z ryżem zmiksowana 350 ml (BIA, SEL) kotlet mielony rozdrobniony 110 g (MIĘ) ziemniaki puree 180 g buraczki przetarte 150 g (GLU) Kompot owocowy 250 ml Sos jasny 50 g (BIA, GLU)	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Rukola 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml polędwica sopocka mielona 60 g (MIĘ) Pasta warzywna z marchewką i pietruszką 130 g	Twarożek 60 g (BIA) Bułka wrocławska rozdrobniona 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 2 539 Białko ogółem [g] 138,5 Tłuszcz [g] 80,4 Węglowodany ogółem [g] 344,6 Błonnik pokarmowy [g] 50,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,9 suma cukrów prostych [g] 81,4 Sól [g] 8,7 Cholesterol [mg] 284,1 Sód [mg] 2 762,2
	Dieta płynna wzmocniona	zupa mleczna wzmocniona 500 ml (BIA, GLU, JAJ)		zupa pomidorowa z ryżem wzmocniona 500 ml (SEL) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (BIA, SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Kisiel z jabłkiem 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] 1 693,8 Białko ogółem [g] 69,2 Tłuszcz [g] 77,8 Węglowodany ogółem [g] 194,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,9 suma cukrów prostych [g] 69,3 Sól [g] 2,2 Cholesterol [mg] 481,8 Sód [mg] 580,6
	Dieta płynna wzmocniona bez cukru	zupa mleczna wzmocniona 500 ml (BIA, GLU, JAJ)	Mus warzywny 150 g	zupa pomidorowa z ryżem wzmocniona 500 ml (SEL) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (BIA, SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Kisiel z jabłkiem 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] 1 733,8 Białko ogółem [g] 69,5 Tłuszcz [g] 78,1 Węglowodany ogółem [g] 204,5 Błonnik pokarmowy [g] 32,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,9 suma cukrów prostych [g] 77,1 Sól [g] 2,2 Cholesterol [mg] 481,8 Sód [mg] 582,2

Jadłospisy w dniu 2025-11-23 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

2025-11-23 niedziela

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
Dieta eliminacyjna wegetariańska		Pieczywo pszenne 60 g (GLU) pieczywo żytnie 40 g (ŻYT) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g Owoc 130 g Kakao na mleku 250 ml (BIA) Jogurt naturalny 150 g (BIA) Pasta z zielonego groszku 110 g Papryka 130 g	Mus warzywny 150 g	Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Kotlet jajeczny 100 g (GLU, JA J) Kompot owocowy 250 ml Ziemniaki gotowane 180 g surówka z buraków z jabłkiem 150 g Sos jasny 50 g (BIA, GLU)	Pieczywo pszenne 60 g (GLU) pieczywo żytnie 40 g (ŻYT) Masło extra 82% 15 g (BIA) Rukola 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta z ciecierzycy 110 g Ogórki kiszone 130 g	Ser żółty 30 g (BIA) Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 2 177,4 Białko ogółem [g] 79,9 Tłuszcz [g] 63,6 Węglowodany ogółem [g] 352 Błonnik pokarmowy [g] 53,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,3 suma cukrów prostych [g] 70 Sól [g] 4,2 Cholesterol [mg] 486,7 Sód [mg] 1 699,4
		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) Szynka w siatce 60 g (MIE) Pomidor bs 130 g		Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Kotlet mielony b/glutenu 110 g (MIE) Ziemniaki gotowane 180 g surówka z buraków z jabłkiem 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos jasny b/g 50 g	Pieczywo bezglutenowe 100 g Masło extra 82% 15 g (BIA) Rukola 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta z ciecierzycy 110 g Ogórki kiszone 130 g	Ser żółty 30 g (BIA) Pieczywo bezglutenowe 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 1 752,1 Białko ogółem [g] 70,3 Tłuszcz [g] 97,6 Węglowodany ogółem [g] 163,4 Błonnik pokarmowy [g] 26,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,1 suma cukrów prostych [g] 53,1 Sól [g] 2,8 Cholesterol [mg] 173,9 Sód [mg] 408,6
		Butka wrocławska 80 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g Owoc 130 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml Pasta z zielonego groszku 80 g Pomidor bs 130 g		Zupa pomidorowa z ryżem b/zabielania 300 ml (SEL) Kotlet warzywny 80 g (GLU) Kompot owocowy 250 ml Buraczki 150 g (GLU) Ziemniaki gotowane 150 g	Butka wrocławska 80 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Rukola 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta warzywna z marchewką i pietruszką 60 g Pomidor bs 130 g	Kisiel z jabłkiem 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] 1 465,5 Białko ogółem [g] 40,4 Tłuszcz [g] 38,2 Węglowodany ogółem [g] 259,8 Błonnik pokarmowy [g] 40,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,6 suma cukrów prostych [g] 77,1 Sól [g] 2,8 Cholesterol [mg] 81,4 Sód [mg] 1 020,3

2025-11-23 niedziela

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-11-23 niedziela	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g Mus owocowy 130 g Jogurt naturalny 150 g (BIA) Szynka w siatce 60 g (MIE) Kakao na mleku 250 ml (BIA) Pomidor bs 130 g	Mus warzywny 150 g	Kotlet mielony got.na parze 110 g (MIE) Ziemniaki gotowane 180 g Buraczki 150 g (GLU) Kompot owocowy 250 ml Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Sos jasny 50 g (BIA, GLU)	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Rukola 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Polędwica sopocka 60 g (MIE) Pasta warzywna z marchewką i pieruszką 130 g	Kisiel z jabłkiem 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 323,5 Białko ogółem [g] 117,2 Tłuszcz [g] 73,3 Węglowodany ogółem [g] 326,9 Błonnik pokarmowy [g] 48,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,8 suma cukrów prostych [g] 83,5 Sól [g] 8,1 Cholesterol [mg] 253,7 Sód [mg] 2 564,1
	Dieta eliminacyjna wegańska	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g Owoc 130 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml Pasta z zielonego groszku 110 g Papryka 130 g	Mus warzywny 150 g	Kotlet warzywny 110 g (GLU) Kompot owocowy 250 ml Zupa pomidorowa z ryżem b/zabielania 350 ml (SEL) surówka z buraków z jabłkiem 150 g Ziemniaki gotowane 180 g Sos jasnyb/m 50 g (GLU)	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Rukola 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta z ciecierzycy 110 g Ogórki kiszone 130 g	Kisiel z jabłkiem 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] 1 928 Białko ogółem [g] 55,3 Tłuszcz [g] 47,6 Węglowodany ogółem [g] 345,7 Błonnik pokarmowy [g] 55,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,2 suma cukrów prostych [g] 97,2 Sól [g] 3,5 Cholesterol [mg] 107,2 Sód [mg] 1 409,9

Jadłospisy w dniu 2025-11-23 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

2025-11-23 niedziela

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
Dieta bogatoresztkowa		pieczywo żytnie 100 g (ZYT) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g Owoc 130 g Kakao na mleku 250 ml (BIA) Jogurt naturalny 150 g (BIA) Papryka 130 g Szynka w siatce 60 g (MIĘ)		Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Kotlet mielony pieczony 110 g (GLU, MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g surówka z buraków z jabłkiem 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos jasny 50 g (BIA, GLU)	pieczywo żytnie 100 g (ZYT) Masło extra 82% 15 g (BIA) Rukola 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta z ciecierzycy 110 g Ogórki kiszone 130 g	pieczywo żytnie 30 g (ZYT) Ser żółty 30 g (BIA)	Wartość energetyczna [kcal] 2 126,5 Białko ogółem [g] 103,2 Tłuszcz [g] 69,3 Węglowodany ogółem [g] 302,9 Błonnik pokarmowy [g] 52,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,5 suma cukrów prostych [g] 60,2 Sól [g] 5,6 Cholesterol [mg] 227,4 Sód [mg] 1 574,6
	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) Szynka w siatce 40 g (MIĘ) Pomidor bs 130 g		Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (BIA, SEL) Kotlet mielony pieczony 110 g (MIĘ) Buraczki 150 g (GLU) Kompot owocowy 250 ml Ziemniaki gotowane 150 g	Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (BIA) Rukola 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Polędwica sopocka 40 g (MIĘ) Pasta warzywna z marchewką i pieruszką 130 g	Kisiel z jabłkiem 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] 1 603,8 Białko ogółem [g] 82,5 Tłuszcz [g] 33,5 Węglowodany ogółem [g] 261,7 Błonnik pokarmowy [g] 41,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,4 suma cukrów prostych [g] 76,7 Sól [g] 6 Cholesterol [mg] 135,3 Sód [mg] 1 952,5
	Dieta papkowata bezmleczna	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g sałata rozdrobniona 10 g Mus owocowy 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 pomidorowa z ryżem b/zabielania 350 ml (SEL) kotlet mielony rozdrobniony 110 g (MIĘ) ziemniaki puree 180 g buraczki przetarte 150 g (GLU) Kompot owocowy 250 ml Sos jasny b/m 50 g (GLU)	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Rukola 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml polędwica sopocka mielona 60 g (MIĘ) Pasta warzywna z marchewką i pieruszką 130 g	Kisiel z jabłkiem 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 185,5 Białko ogółem [g] 111,8 Tłuszcz [g] 68,7 Węglowodany ogółem [g] 299,6 Błonnik pokarmowy [g] 43,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,1 suma cukrów prostych [g] 71,4 Sól [g] 8 Cholesterol [mg] 254,4 Sód [mg] 2 093,2

Jadłospisy w dniu 2025-11-23 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-11-23 niedziela	Dieta papkowata bogatobiałkowa		Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) sałata rozdrobniona 10 g Mus owocowy 130 g Kakao na mleku 250 ml (BIA) Jogurt naturalny 150 g (BIA) szynka w siatce rozdrobniona 60 g (MIĘ) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Serek homogenizowany 150 g (BIA)	Zupa pomidorowa z ryżem zmiksowana 350 ml (BIA, SEL) kotlet mielony rozdrobniony 110 g (MIĘ) ziemniaki puree 180 g buraczki przetarte 150 g (GLU) Kompot owocowy 250 ml Sos jasny 50 g (BIA, GLU)	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Rukola 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml polędwica sopočka mielona 60 g (MIĘ) Pasta warzywna z marchewką i pietruszką 130 g	Twarożek 60 g (BIA) Bułka wrocławska rozdrobniona 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 2 682,2 Białko ogółem [g] 151,4 Tłuszcz [g] 91,7 Węglowodany ogółem [g] 341,5 Błonnik pokarmowy [g] 49,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,9 suma cukrów prostych [g] 73,6 Sól [g] 8,9 Cholesterol [mg] 284,1 Sód [mg] 2 358,6
	Dieta płynna wzmocniona bezmleczna		zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (SEL)		zupa pomidorowa z ryżem wzmocniona 500 ml (SEL) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Kisiel z jabłkiem 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] 1 480,5 Białko ogółem [g] 56,5 Tłuszcz [g] 62,3 Węglowodany ogółem [g] 197,7 Błonnik pokarmowy [g] 49 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,6 suma cukrów prostych [g] 55 Sól [g] 2 Cholesterol [mg] 77,7 Sód [mg] 520,5
	Dieta płynna wzmocniona bogatobiałkowa		zupa mleczna wzmocniona 500 ml (BIA, GLU, JAJ)	Mus warzywny 150 g	zupa pomidorowa z ryżem wzmocniona 500 ml (SEL) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa 500 ml (BIA, SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Jogurt naturalny 150 g (BIA)	Wartość energetyczna [kcal] 1 781,7 Białko ogółem [g] 75,9 Tłuszcz [g] 81,1 Węglowodany ogółem [g] 203,3 Błonnik pokarmowy [g] 32,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,7 suma cukrów prostych [g] 76,1 Sól [g] 2,4 Cholesterol [mg] 493,8 Sód [mg] 668,5