

Jadłospisy w dniu 2025-11-26 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-11-26 środa	Dieta podstawowa		Pieczywo pszenne 60 g (GLU) pieczywo żytnie 40 g (ŻYT) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (BIA) Zacierki na mleku 250 g (BIA) Pomidor 130 g pasta z jajka z natką pietruszki 110 g (BIA, JAJ, GOR)		Rosół z makaronem 350 ml (SEL) Kompot owocowy 250 ml Surówka z pora i jabłka 150 g Szluka mięsa gotowana w sosie własnym 110 g (MIĘ) Kasza gryczana gotowana 170 g Sos pieczeniowy 50 g	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 szynka wiejska 60 g (MIĘ) Sałatka jarzynowa 130 g (JAJ, SEL)	Pieczywo pszenne 30 g (GLU) Ser żółty 30 g (BIA)	Wartość energetyczna [kcal] 2 587,5 Białko ogółem [g] 143,9 Tłuszcz [g] 90,5 Węglowodany ogółem [g] 322,5 Błonnik pokarmowy [g] 48,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,3 suma cukrów prostych [g] 89,2 Sól [g] 10,3 Cholesterol [mg] 818,5 Sód [mg] 3 387
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (BIA) Jogurt 150 ml (BIA) pasta z jajka z natką pietruszki 110 g (BIA, JAJ, GOR) Pomidor 130 g	Sok pomidorowy 200 ml	Rosół z makaronem 350 ml (SEL) Szluka mięsa gotowana w sosie własnym 110 g (MIĘ) Kasza gryczana gotowana 170 g Kompot owocowy 250 ml Surówka z pora i jabłka 150 g Sos pieczeniowy 50 g	pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml szynka wiejska 60 g (MIĘ) Sałatka jarzynowa 130 g (JAJ, SEL)	pieczywo żytnie 30 g (ŻYT) Ser żółty 30 g (BIA)	Wartość energetyczna [kcal] 2 509,9 Białko ogółem [g] 142,5 Tłuszcz [g] 87,8 Węglowodany ogółem [g] 308,1 Błonnik pokarmowy [g] 57,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,7 suma cukrów prostych [g] 87,4 Sól [g] 10,1 Cholesterol [mg] 807,1 Sód [mg] 3 365,3
	Dieta łatwostrawna		Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (BIA) Zacierki na mleku 250 g (BIA) Pomidor bs 130 g pasta z jajka z natką pietruszki 110 g (BIA, JAJ, GOR)		Rosół z makaronem 350 ml (SEL) Kasza jęczmienna gotowana 170 g (GLU) Kompot owocowy 250 ml Marchewka gotowana 150 g (BIA, GLU) Szluka mięsa gotowana w sosie własnym 110 g (MIĘ) Sos pieczeniowy 50 g	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml szynka wiejska 60 g (MIĘ) Sałatka jarzynowa dietetyczna 130 g (SEL)	Pieczywo pszenne 30 g (GLU) Ser żółty 30 g (BIA)	Wartość energetyczna [kcal] 2 573,5 Białko ogółem [g] 135,6 Tłuszcz [g] 94 Węglowodany ogółem [g] 316,1 Błonnik pokarmowy [g] 41,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,4 suma cukrów prostych [g] 82,4 Sól [g] 10,5 Cholesterol [mg] 834 Sód [mg] 1 830,4

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-11-26 środa	Dieta łatwostrawna bezmleczna	Pieczyno 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 Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Pomidor 130 g		Rosół z makaronem 350 ml (SEL) Kompot owocowy 250 ml Marchewka gotowana 150 g (BIA, GLU) Kasza jęczmienna gotowana 170 g (GLU) Szluka mięsa gotowana w sosie własnym 110 g (MIĘ) Sos pieczeniowy 50 g	Pieczyno pszenne 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml szynka wiejska 60 g (MIĘ) Sałatka jarzynowa dietetyczna 130 g (SEL)	Kisiel owocowy 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] 2 170,9 Białko ogółem [g] 109,1 Tłuszcz [g] 76,2 Węglowodany ogółem [g] 284,6 Błonnik pokarmowy [g] 44,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,4 suma cukrów prostych [g] 77,3 Sól [g] 5,9 Cholesterol [mg] 634,6 Sód [mg] 1 697,8
	Dieta bogatobiałkowa	Pieczyno pszenne 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (BIA) Zacierki na mleku 250 g (BIA) Pomidor bs 130 g pasta z jajka z natką pietruszki 110 g (BIA, JAJ, GOR)	Jogurt naturalny 150 g (BIA)	Rosół z makaronem 350 ml (SEL) Kasza jęczmienna gotowana 170 g (GLU) Kompot owocowy 250 ml Marchewka gotowana 150 g (BIA, GLU) Szluka mięsa gotowana w sosie własnym 110 g (MIĘ) Sos pieczeniowy 50 g	Pieczyno pszenne 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml szynka wiejska 60 g (MIĘ) Sałatka jarzynowa dietetyczna 130 g (SEL)	Ser żółty 30 g (BIA) Pieczyno pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 663,5 Białko ogółem [g] 142,1 Tłuszcz [g] 97 Węglowodany ogółem [g] 325,4 Błonnik pokarmowy [g] 41,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,2 suma cukrów prostych [g] 88,7 Sól [g] 10,7 Cholesterol [mg] 846 Sód [mg] 3 613,3
	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 Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Pomidor 130 g		Rosół z makaronem 350 ml (SEL) Szluka mięsa gotowana w sosie własnym 110 g (MIĘ) Kompot owocowy 250 ml Surówka z pora i jabłka 150 g Kasza gryczana gotowana 170 g Sos pieczeniowy 50 g	pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml szynka wiejska 60 g (MIĘ) Sałatka jarzynowa 130 g (JAJ, SEL)	Kisiel owocowy 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] 2 115,5 Białko ogółem [g] 114,4 Tłuszcz [g] 72,5 Węglowodany ogółem [g] 278,6 Błonnik pokarmowy [g] 54,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,2 suma cukrów prostych [g] 79,4 Sól [g] 5,7 Cholesterol [mg] 619,1 Sód [mg] 1 578

Jadłospisy w dniu 2025-11-26 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

2025-11-26 środa

		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 150 g Zacierki na mleku 250 g (BIA) Szynka włoska 60 g (MIĘ) herbata z cytryną b/c 250 ml Pomidor bs 130 g		Kasza jęczmienna gotowana 170 g (GLU) Marchewka gotowana 150 g (BIA, GLU) Kompot owocowy 250 ml Rosół z makaronem 350 ml (SEL) Szluka mięsa gotowana w sosie własnym 110 g (MIĘ) Sos pieczeniowy 50 g	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Warzywa pieczone 130 g szynka wiejska 60 g (MIĘ)	Jogurtowocowy 150 ml (BIA)	Wartość energetyczna [kcal] 2 004,3 Białko ogółem [g] 119,1 Tłuszcz [g] 59,7 Węglowodany ogółem [g] 253,7 Błonnik pokarmowy [g] 25,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,7 suma cukrów prostych [g] 43,1 Sól [g] 5,2 Cholesterol [mg] 270 Sód [mg] 1 363,8
	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (BIA) Sałata 10 g Mus owocowy 150 g Zacierki na mleku 250 g (BIA) Szynka włoska 60 g (MIĘ) herbata z cytryną b/c 250 ml Pomidor bs 130 g		Kasza jęczmienna gotowana 170 g (GLU) Kompot owocowy 250 ml Rosół z makaronem 350 ml (SEL) Marchewka gotowana 150 g (BIA, GLU) Szluka mięsa gotowana w sosie własnym 110 g (MIĘ) Sos pieczeniowy 50 g	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sałatka jarzynowa dietetyczna 130 g (SEL) szynka wiejska 60 g (MIĘ)	Jogurtowocowy 150 ml (BIA)	Wartość energetyczna [kcal] 1 854,1 Białko ogółem [g] 89,2 Tłuszcz [g] 43,9 Węglowodany ogółem [g] 287,1 Błonnik pokarmowy [g] 36,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,4 suma cukrów prostych [g] 64,3 Sól [g] 5,4 Cholesterol [mg] 139 Sód [mg] 1 422,3
	Dieta papkowata	bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) sałata rozdrobniona 10 g Mus owocowy 150 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (BIA) Zacierki na mleku 250 g (BIA) pasta z jajka z natką pietruszki 110 g (BIA, JAJ, GOR) pomidor bs rozdrobniony 130 g		Zupa jarzynowa 350 ml (SEL) Szluka mięsa gotowana rozdrobniona 110 g (MIĘ) ziemniaki puree 180 g marchewka gotowana rozdrobniona 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos pieczeniowy 50 g	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml szynka wiejska rozdrobniona 60 g (MIĘ) Warzywa pieczone rozdrobnione 150 g	Jogurtowocowy 150 ml (BIA)	Wartość energetyczna [kcal] 2 367,2 Białko ogółem [g] 127,3 Tłuszcz [g] 80,5 Węglowodany ogółem [g] 290,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,4 suma cukrów prostych [g] 61 Sól [g] 9,5 Cholesterol [mg] 754,9 Sód [mg] 3 104,3

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-11-26 środa	Dieta papkowata bez cukru	bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) sałata rozdrobniona 10 g Mus owocowy 150 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (BIA) Jogurt 150 ml (BIA) pasta z jajka z natką pietruszki 110 g (BIA, JAJ, GOR) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Sok pomidorowy 200 ml	Zupa jarzynowa 350 ml (SEL) Szluka mięsa gotowana rozdrobniona 110 g (MIĘ) ziemniaki puree 180 g marchewka gotowana rozdrobniona 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos pieczeniowy 50 g	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml szynka wiejska rozdrobniona 60 g (MIĘ) Warzywa pieczone rozdrobnione 150 g	Jogurtowocowy 150 ml (BIA)	Wartość energetyczna [kcal] 2 330,1 Białko ogółem [g] 127,4 Tłuszcz [g] 77,6 Węglowodany ogółem [g] 281,5 Błonnik pokarmowy [g] 30,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,8 suma cukrów prostych [g] 58,3 Sól [g] 9,3 Cholesterol [mg] 743,5 Sód [mg] 3 048,1
	Dieta płynna wzmocniona	zupa mleczna wzmocniona 500 ml (BIA, GLU, JAJ)		zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (SEL) Kompot owocowy 250 ml Sos pieczeniowy 50 g	Zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (BIA, SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Jogurtowocowy 150 ml (BIA)	Wartość energetyczna [kcal] 1 817,1 Białko ogółem [g] 78,1 Tłuszcz [g] 74,1 Węglowodany ogółem [g] 222,2 Błonnik pokarmowy [g] 39,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,2 suma cukrów prostych [g] 70 Sól [g] 2,3 Cholesterol [mg] 462,3 Sód [mg] 633
	Dieta płynna wzmocniona bez cukru	zupa mleczna wzmocniona 500 ml (BIA, GLU, JAJ)	Sok pomidorowy 200 ml	zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (SEL) Kompot owocowy 250 ml Sos pieczeniowy 50 g	Zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (BIA, SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Jogurtowocowy 150 ml (BIA)	Wartość energetyczna [kcal] 1 836,1 Białko ogółem [g] 79 Tłuszcz [g] 74,3 Węglowodany ogółem [g] 226,3 Błonnik pokarmowy [g] 40,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,3 suma cukrów prostych [g] 72,8 Sól [g] 2,3 Cholesterol [mg] 462,3 Sód [mg] 641

Jadłospisy w dniu 2025-11-26 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

2025-11-26 środa

		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 Kawa zbożowa na mleku 250 ml (BIA) Zacierki na mleku 250 g (BIA) pasta z jajka z natką pietruszki 110 g (BIA, JAJ, GOR) Pomidor 130 g	Sok pomidorowy 200 ml	Zupa jarzynowa 350 ml (SEL) Kompot owocowy 250 ml Surówka z pora i jabłka 150 g Potrawka z soczewicy czerwonej warzywami 150 g Kasza gryczana gotowana 170 g	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 Hummus z suszonymi pomidorami 90 g Sałatka jarzynowa 130 g (JAJ, SEL)	Ser żółty 30 g (BIA) Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 2 558,6 Białko ogółem [g] 111,6 Tłuszcz [g] 75 Węglowodany ogółem [g] 385,9 Blonnik pokarmowy [g] 79 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,5 suma cukrów prostych [g] 105 Sól [g] 11,4 Cholesterol [mg] 654,2 Sód [mg] 3 337,8
	Dieta eliminacyjna bezglutenowa	Pieczywo bezglutenowe 100 g Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g Mus owocowy 150 g Sok wielowarzywny 250 ml Płatki kukurydziane na mleku 250 ml (BIA) pasta z jajka z natką pietruszki 110 g (BIA, JAJ, GOR) Pomidor bs 130 g		Zupa jarzynowa 350 ml (SEL) Szluka mięsa gotowana w sosie własnym 110 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Kompot owocowy 250 ml Surówka z pora i jabłka 150 g Sos pieczeniowy 50 g	Pieczywo bezglutenowe 100 g Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml szynka wiejska 60 g (MIĘ) Sałatka jarzynowa 130 g (JAJ, SEL)	Ser żółty 30 g (BIA) Pieczywo bezglutenowe 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 150,1 Białko ogółem [g] 105,9 Tłuszcz [g] 119,2 Węglowodany ogółem [g] 185,1 Blonnik pokarmowy [g] 38,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,4 suma cukrów prostych [g] 68,6 Sól [g] 7,6 Cholesterol [mg] 734,9 Sód [mg] 2 297,2
	Dieta niskobiałkowa	Bułka wrocławska 80 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g Mus owocowy 150 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml Pasta wielowarzywna 110 g Pomidor bs 130 g		Zupa jarzynowa 350 ml (SEL) Potrawka z soczewicy czerwonej warzywami 100 g Kompot owocowy 250 ml Marchewka gotowana 150 g (BIA, GLU) Ziemniaki gotowane 150 g	Bułka wrocławska 80 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Hummus z suszonymi pomidorami 60 g Sałatka jarzynowa dietetyczna 100 g (SEL)	Kisiel owocowy 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] 1 510,2 Białko ogółem [g] 41,6 Tłuszcz [g] 44,4 Węglowodany ogółem [g] 257,5 Blonnik pokarmowy [g] 50,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,7 suma cukrów prostych [g] 75,4 Sól [g] 4,2 Cholesterol [mg] 89,9 Sód [mg] 1 213,9

2025-11-26 środa

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
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 150 g Zacierki na mleku 250 g (BIA) Szynka włoska 60 g (MIĘ) Kawa zbożowa na mleku 250 ml (BIA) Pomidor bs 130 g	Sok pomidorowy 200 ml	Sztuka mięsa gotowana w sosie własnym 110 g (MIĘ) Kompot owocowy 250 ml Rosół z makaronem 350 ml (SEL) Marchewka gotowana 150 g (BIA, GLU) Kasza jęczmienna gotowana 170 g (GLU) Sos pieczeniowy 50 g	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml szynka wiejska 60 g (MIĘ) Warzywa pieczone 130 g	Jogurtowocowy 150 ml (BIA)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 296,8 Białko ogółem [g] 128,5 Tłuszcz [g] 81,4 Węglowodany ogółem [g] 269,3 Błonnik pokarmowy [g] 26 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,7 suma cukrów prostych [g] 58,2 Sól [g] 5,5 Cholesterol [mg] 339,6 Sód [mg] 1 486,3
	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 wielowarzywna 110 g Pomidor 130 g	Sok pomidorowy 200 ml	Kompot owocowy 250 ml Zupa jarzynowa 350 ml (SEL) Potrawka z soczewicy czerwonej warzywami 150 g Surówka z pora i jabłka 150 g Kasza gryczana gotowana 170 g	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Hummus z suszonymi pomidorami 90 g Warzywa pieczone 130 g	Kisiel owocowy 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 099,8 Białko ogółem [g] 75,9 Tłuszcz [g] 52,9 Węglowodany ogółem [g] 355,4 Błonnik pokarmowy [g] 74 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,1 suma cukrów prostych [g] 97,7 Sól [g] 6,2 Cholesterol [mg] 94,8 Sód [mg] 1 294,2

Jadłospisy w dniu 2025-11-26 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

2025-11-26 środa

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-11-26 środa	Dieta bogatoresztkowa	pieczywo żytnie 100 g (ZYT) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (BIA) Zacierki na mleku 250 g (BIA) Pomidor 130 g pasta z jajka z natką pietruszki 110 g (BIA, JAJ, GOR)		Rosół z makaronem 350 ml (SEL) Kompot owocowy 250 ml Surówka z pora i jabłka 150 g Szluka mięsa gotowana w sosie własnym 110 g (MIĘ) Kasza gryczana gotowana 170 g Sos pieczeniowy 50 g	pieczywo żytnie 100 g (ZYT) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml szynka wiejska 60 g (MIĘ) Sałatka jarzynowa 130 g (JAJ, SEL)	pieczywo żytnie 30 g (ZYT) Ser żółty 30 g (BIA)	Wartość energetyczna [kcal] 2 547 Białko ogółem [g] 142,4 Tłuszcz [g] 90,7 Węglowodany ogółem [g] 317,1 Błonnik pokarmowy [g] 56 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,3 suma cukrów prostych [g] 90,1 Sól [g] 10,3 Cholesterol [mg] 818,5 Sód [mg] 3 421,5
	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 Zacierki na mleku 250 g (BIA) Szynka włoska 60 g (MIĘ) Pomidor bs 130 g		Rosół z makaronem 350 ml (SEL) Kompot owocowy 250 ml Marchewka gotowana 150 g (BIA, GLU) Ziemniaki gotowane 150 g Szluka mięsa gotowana w sosie własnym 80 g (MIĘ) Sos pieczeniowy 50 g	Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml szynka wiejska 60 g (MIĘ) Warzywa pieczone 130 g	Jogurtowocowy 150 ml (BIA)	Wartość energetyczna [kcal] 1 695,2 Białko ogółem [g] 103,5 Tłuszcz [g] 48,3 Węglowodany ogółem [g] 218 Błonnik pokarmowy [g] 26,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,2 suma cukrów prostych [g] 49,8 Sól [g] 4,5 Cholesterol [mg] 242,5 Sód [mg] 1 152
	Dieta papkowata bezmleczna	bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g sałata rozdrobniona 10 g Mus owocowy 150 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sok pomidorowy 200 ml pasta z jajka z natką pietruszki b/ml 110 g (JAJ, GOR) pomidor bs rozdrobniony 130 g		Zupa jarzynowa 350 ml (SEL) Szluka mięsa gotowana rozdrobniona 110 g (MIĘ) ziemniaki puree 180 g marchewka gotowana rozdrobniona 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos pieczeniowy 50 g	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml szynka wiejska rozdrobniona 60 g (MIĘ) Warzywa pieczone rozdrobnione 150 g	Kisiel owocowy 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 052,3 Białko ogółem [g] 105,2 Tłuszcz [g] 72,6 Węglowodany ogółem [g] 259,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,8 suma cukrów prostych [g] 49,4 Sól [g] 9,1 Cholesterol [mg] 723,5 Sód [mg] 2 943,3

Jadłospisy w dniu 2025-11-26 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-11-26 środa	Dieta papkowata bogatobiałkowa		bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) sałata rozdrobniona 10 g Mus owocowy 150 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (BIA) Zacierki na mleku 250 g (BIA) pasta z jajka z natką pietruszki 110 g (BIA, JAJ, GOR) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Jogurt naturalny 150 g (BIA)	Zupa jarzynowa 350 ml (SEL) Szluka mięsa gotowana rozdrobniona 110 g (MIĘ) ziemniaki puree 180 g marchewka gotowana rozdrobniona 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos pieczeniowy 50 g	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml szynka wiejska rozdrobniona 60 g (MIĘ) Warzywa pieczone rozdrobnione 150 g	Jogurtowocowy 150 ml (BIA)	Wartość energetyczna [kcal] 2 457,2 Białko ogółem [g] 133,8 Tłuszcz [g] 83,5 Węglowodany ogółem [g] 299,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,2 suma cukrów prostych [g] 67,3 Sól [g] 9,7 Cholesterol [mg] 766,9 Sód [mg] 3 198,8
	Dieta płynna wzmocniona beznleczna		zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (SEL)		zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (SEL) Kompot owocowy 250 ml Sos pieczeniowy 50 g	Zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Kisiel owocowy 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] 1 550,9 Białko ogółem [g] 58,9 Tłuszcz [g] 58,6 Węglowodany ogółem [g] 225,1 Błonnik pokarmowy [g] 57,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,9 suma cukrów prostych [g] 60,6 Sól [g] 2,1 Cholesterol [mg] 58,2 Sód [mg] 580,9
	Dieta płynna wzmocniona bogatobiałkowa		zupa mleczna wzmocniona 500 ml (BIA, GLU, JAJ)	Sok pomidorowy 200 ml	zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (SEL) Kompot owocowy 250 ml Sos pieczeniowy 50 g	Zupa jarzynowa 500 ml (BIA, SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Jogurtowocowy 150 ml (BIA)	Wartość energetyczna [kcal] 1 836,1 Białko ogółem [g] 79 Tłuszcz [g] 74,3 Węglowodany ogółem [g] 226,3 Błonnik pokarmowy [g] 40,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,3 suma cukrów prostych [g] 72,8 Sól [g] 2,3 Cholesterol [mg] 462,3 Sód [mg] 641