

Jadłospisy w dniu 2025-11-29 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-11-29 sobota	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) Płatki owsiane na mleku 250 ml (BIA, GLU) Papryka 130 g Pieczeń z soczewicy i cukinii 130 g (GLU, SEL)		Żurek z ziemniakami i jajkiem 350 ml (BIA, JAJ) Gulasz wieprzowy z warzywami 150 g (GLU, MIĘ) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Surówka z kapusty czerwonej 150 g Kompot owocowy 250 ml	Pieczywo pszenne 60 g (GLU) pieczywo żytnie 40 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Polędwica sopocka 60 g (MIĘ) Sałatka z zielonej fasolki, sezamem i oliwą 130 g	Pieczywo pszenne 30 g (GLU) Ser żółty 30 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] 2 296,2 Białko ogółem [g] 98,1 Tłuszcz [g] 81,1 Węglowodany ogółem [g] 319,3 Błonnik pokarmowy [g] 47,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,6 suma cukrów prostych [g] 58 Sól [g] 5,9 Cholesterol [mg] 498,1 Sód [mg] 2 398,4
	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) Pieczeń z soczewicy i cukinii 130 g (GLU, SEL) Papryka 130 g	Serek homogenizowany 150 g (BIA)	Żurek z ziemniakami i jajkiem 350 ml (BIA, JAJ) Gulasz wieprzowy z warzywami 150 g (GLU, MIĘ) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Surówka z kapusty czerwonej 150 g Kompot owocowy 250 ml	pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Polędwica sopocka 60 g (MIĘ) Sałatka z zielonej fasolki, sezamem i oliwą 130 g	pieczywo żytnie 30 g (ŻYT) Ser żółty 30 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] 2 420,6 Białko ogółem [g] 110,8 Tłuszcz [g] 92,9 Węglowodany ogółem [g] 314,7 Błonnik pokarmowy [g] 54 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,9 suma cukrów prostych [g] 59,8 Sól [g] 6,4 Cholesterol [mg] 501,5 Sód [mg] 2 478,5
	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) Płatki owsiane na mleku 250 ml (BIA, GLU) Pomidor bs 130 g Pasta kalafiorowa z jajkiem 110 g (JAJ)		Zupa grysikowa 350 ml (GLU, SEL) Gulasz wieprzowy z warzywami 150 g (GLU, MIĘ) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Dynia pieczona rozdrobniona 150 g Kompot owocowy 250 ml	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Polędwica sopocka 60 g (MIĘ) Pomidor 130 g	Pieczywo pszenne 30 g (GLU) Ser żółty 30 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] 2 232,7 Białko ogółem [g] 109 Tłuszcz [g] 75,3 Węglowodany ogółem [g] 308,8 Błonnik pokarmowy [g] 38,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,4 suma cukrów prostych [g] 50,6 Sól [g] 6,2 Cholesterol [mg] 839,2 Sód [mg] 2 472,6

Jadłospisy w dniu 2025-11-29 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-11-29 sobota	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 Pasta kalafiorowa z jajkiem 110 g (JAJ) Pomidor bs 130 g		Zupa grysikowa 350 ml (GLU, SEL) Gulasz wieprzowy z warzywami 150 g (GLU, MIĘ) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Dynia pieczona rozdrobniona 150 g Kompot owocowy 250 ml	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Polędwica sopocka 60 g (MIĘ) Pomidor 130 g	Szynka drobiowa 40 g (MIĘ) Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 036,5 Białko ogółem [g] 101,9 Tłuszcz [g] 63,4 Węglowodany ogółem [g] 284,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28 suma cukrów prostych [g] 44,6 Sól [g] 7 Cholesterol [mg] 844,7 Sód [mg] 2 765,3
	Dieta bogatobiałkowa	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g Mus owocowy 150 g Kakao na mleku 250 ml (BIA) Płatki owsiane na mleku 300 ml (BIA, GLU) Pomidor bs 130 g szynka wiejska 80 g (MIĘ)	Serek homogenizowany 150 g (BIA)	Zupa grysikowa 350 ml (GLU, SEL) Gulasz wieprzowy z warzywami 200 g (GLU, MIĘ) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Dynia pieczona rozdrobniona 150 g Kompot owocowy 250 ml	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Polędwica sopocka 80 g (MIĘ) Pomidor bs 130 g	Ser biały 50 g (BIA) Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 241,1 Białko ogółem [g] 124,9 Tłuszcz [g] 71,9 Węglowodany ogółem [g] 299,8 Błonnik pokarmowy [g] 33,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,7 suma cukrów prostych [g] 39,4 Sól [g] 8,9 Cholesterol [mg] 212,1 Sód [mg] 2 544,3
	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 Pieczeń z soczewicy i cukinii 130 g (GLU, SEL) Papryka 130 g	Sok owocowy 150 g	Żurek z ziemniakami i jajkiem b/ml 350 ml (JAJ) Gulasz wieprzowy z warzywami 150 g (GLU, MIĘ) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Dynia pieczona rozdrobniona 150 g Kompot owocowy 250 ml	pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Polędwica sopocka 60 g (MIĘ) Sałatka z zielonej fasolki, sezamem i oliwą 130 g	Szynka drobiowa 40 g (MIĘ) Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 062,9 Białko ogółem [g] 90,6 Tłuszcz [g] 61,8 Węglowodany ogółem [g] 307,8 Błonnik pokarmowy [g] 44,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,7 suma cukrów prostych [g] 51,9 Sól [g] 6,8 Cholesterol [mg] 498,7 Sód [mg] 2 500,2

Jadłospisy w dniu 2025-11-29 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-11-29 sobota	Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (BIA) Sałata 10 g Mus owocowy 150 g Płatki owsiane na mleku 250 ml (BIA, GLU) szynka wiejska 60 g (MIĘ) herbata z cytryną b/c 250 ml Pomidor bs 130 g		Gulasz wieprzowy z warzywami 150 g (GLU, MIĘ) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Dynia pieczona rozdrobniona 150 g Kompot owocowy 250 ml Zupa grysikowa 350 ml (GLU, SEL)	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Polędwica sopocka 60 g (MIĘ) Pomidor bs 130 g	Szynka drobiowa 40 g (MIĘ) Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 1 756 Białko ogółem [g] 91,6 Tłuszcz [g] 38,8 Węglowodany ogółem [g] 274,6 Błonnik pokarmowy [g] 22,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,2 suma cukrów prostych [g] 32,9 Sól [g] 7,8 Cholesterol [mg] 143,7 Sód [mg] 2 438,9
	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (BIA) Sałata 10 g Mus owocowy 150 g Płatki owsiane na mleku 250 ml (BIA, GLU) szynka wiejska 60 g (MIĘ) herbata z cytryną b/c 250 ml Pomidor bs 130 g		Gulasz wieprzowy z warzywami 150 g (GLU, MIĘ) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Dynia pieczona rozdrobniona 150 g Kompot owocowy 250 ml Zupa grysikowa 350 ml (GLU, SEL)	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Polędwica sopocka 60 g (MIĘ) Pomidor bs 130 g	Szynka drobiowa 40 g (MIĘ) Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 1 756 Białko ogółem [g] 91,6 Tłuszcz [g] 38,8 Węglowodany ogółem [g] 274,6 Błonnik pokarmowy [g] 22,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,2 suma cukrów prostych [g] 32,9 Sól [g] 7,8 Cholesterol [mg] 143,7 Sód [mg] 2 438,9
	Dieta papkowata	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g Mus owocowy 150 g Kakao na mleku 250 ml (BIA) Płatki owsiane na mleku 250 ml (BIA, GLU) pasztet drobiowy rozdrobniony 110 g pomidor bs rozdrobniony 130 g		Zupa grysikowa zmiiksowana 350 ml (GLU, SEL) Gulasz wieprzowy z warzywami 150 g (GLU, MIĘ) ziemniaki puree 180 g Dynia pieczona rozdrobniona 150 g Kompot owocowy 250 ml	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml polędwica sopocka mielona 60 g (MIĘ) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Kisiel z jabłkiem 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 050,1 Białko ogółem [g] 109,1 Tłuszcz [g] 64,1 Węglowodany ogółem [g] 283,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,9 suma cukrów prostych [g] 45,9 Sól [g] 5,1 Cholesterol [mg] 261 Sód [mg] 1 666,7

Jadłospisy w dniu 2025-11-29 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

2025-11-29 sobota

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-11-29 sobota	Dieta papkowata bez cukru	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g Mus owocowy 150 g Kakao na mleku 250 ml (BIA) Płatki owsiane na mleku 250 ml (BIA, GLU) pasztet drobiowy rozdrobniony 110 g pomidor bs rozdrobniony 130 g	Serek homogenizowany 150 g (BIA)	Zupa grysikowa zmiksowana 350 ml (GLU, SEL) Gulasz wieprzowy z warzywami 150 g (GLU, MIE) ziemniaki puree 180 g Dynia pieczona rozdrobniona 150 g Kompot owocowy 250 ml	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml polędwica sopocka mielona 60 g (MIE) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Kisiel z jabłkiem 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 233,3 Białko ogółem [g] 122,3 Tłuszcz [g] 75,7 Węglowodany ogółem [g] 290 Błonnik pokarmowy [g] 28,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,9 suma cukrów prostych [g] 45,9 Sól [g] 5,3 Cholesterol [mg] 261 Sód [mg] 2 068,7
	Dieta płynna wzmocniona	zupa mleczna wzmocniona 500 ml (BIA, GLU, JAJ)		zupa ziemniaczana wzmocniona zmiksowana 500 g (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] [kcal] 1 605,7 Białko ogółem [g] 68,7 Tłuszcz [g] 70,9 Węglowodany ogółem [g] 185,4 Błonnik pokarmowy [g] 24,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,5 suma cukrów prostych [g] 58,7 Sól [g] 1,6 Cholesterol [mg] 535,7 Sód [mg] 666,5
	Dieta płynna wzmocniona bez cukru	zupa mleczna wzmocniona 500 ml (BIA, GLU, JAJ)	Serek homogenizowany 150 g (BIA)	zupa ziemniaczana wzmocniona zmiksowana 500 g (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] [kcal] 1 788,9 Białko ogółem [g] 81,9 Tłuszcz [g] 82,5 Węglowodany ogółem [g] 192 Błonnik pokarmowy [g] 24,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,5 suma cukrów prostych [g] 58,7 Sól [g] 1,8 Cholesterol [mg] 535,7 Sód [mg] 666,5

Jadłospisy w dniu 2025-11-29 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

2025-11-29 sobota

		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) Płatki owsiane na mleku 250 ml (BIA, GLU) Pieczeń z soczewicy i cukinii 130 g (GLU, SEL) Papryka 130 g	Serek homogenizowany 150 g (BIA)	Żurek z ziemniakami i jajkiem 350 ml (BIA, JAJ) Gulasz wegetariański 150 g Kompot owocowy 250 ml Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Surówka z kapusty czerwonej 150 g	Pieczywo pszenne 60 g (GLU) pieczywo żytnie 40 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Hummus z suszonymi pomidorami 110 g Sałatka z zielonej fasolki, sezamem i oliwą 130 g	Kisiel z jabłkiem 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 398,8 Białko ogółem [g] 85,4 Tłuszcz [g] 89 Węglowodany ogółem [g] 338,3 Błonnik pokarmowy [g] 59,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,3 suma cukrów prostych [g] 69,6 Sól [g] 7,3 Cholesterol [mg] 429,8 Sód [mg] 1 357,3
	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) Pasta kalafiorowa z jajkiem 110 g (JAJ) Papryka 130 g		Żurek z ziemniakami i jajkiem 350 ml (BIA, JAJ) Gulasz wieprzowy b/g 150 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej 150 g Kompot owocowy 250 ml	Pieczywo bezglutenowe 100 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Polędwica sopocka 60 g (MIĘ) Sałatka z zielonej fasolki, sezamem i oliwą 130 g	Ser żółty 30 g (BIA) Pieczywo bezglutenowe 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 189,3 Białko ogółem [g] 103,4 Tłuszcz [g] 138,5 Węglowodany ogółem [g] 147,9 Błonnik pokarmowy [g] 24,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,7 suma cukrów prostych [g] 52,7 Sól [g] 4,2 Cholesterol [mg] 1 178 Sód [mg] 1 674,5
	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 Pieczeń z soczewicy i cukinii 80 g (GLU, SEL) Pomidor bs 130 g		Zupa grysikowa 300 ml (GLU, SEL) Gulasz wegetariański 150 g Kompot owocowy 250 ml Dynia pieczona rozdrobniona 150 g Kasza jęczmienna gotowana 150 g (GLU)	Bułka wrocławska 80 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Hummus z suszonymi pomidorami 80 g Pomidor 130 g	Kisiel z jabłkiem 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] 1 557 Białko ogółem [g] 41,1 Tłuszcz [g] 43,6 Węglowodany ogółem [g] 263,6 Błonnik pokarmowy [g] 34,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,8 suma cukrów prostych [g] 46,4 Sól [g] 4,7 Cholesterol [mg] 74,4 Sód [mg] 813

Jadłospisy w dniu 2025-11-29 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

2025-11-29 sobota

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	Bułka wrocławska 80 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g Mus owocowy 150 g Płatki owsiane na mleku 250 ml (BIA, GLU) szynka wiejska 60 g (MIĘ) Kakao na mleku 250 ml (BIA) Pomidor bs 130 g	Serek homogenizowany 150 g (BIA)	Gulasz wieprzowy z warzywami 150 g (GLU, MIĘ) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Dynia pieczona rozdrobniona 150 g Kompot owocowy 250 ml Zupa grysikowa 350 ml (GLU, SEL)	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Polędwica sopocka 60 g (MIĘ) Pomidor bs 130 g	Szynka drobiowa 40 g (MIĘ) Bułka wrocławska 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 2 127,9 Białko ogółem [g] 110,5 Tłuszcz [g] 71,5 Węglowodany ogółem [g] 285 Błonnik pokarmowy [g] 28,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,3 suma cukrów prostych [g] 37,1 Sól [g] 7,8 Cholesterol [mg] 200,8 Sód [mg] 2 392,3
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 Pieczeń z soczewicy i cukinii 130 g (GLU, SEL) Papryka 130 g	Sok owocowy 150 g	Gulasz wegetariański 150 g Kompot owocowy 250 ml Zupa grysikowa 350 ml (GLU, SEL) Surówka z kapusty czerwonej 150 g Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU)	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Hummus z suszonymi pomidorami 110 g Sałatka z zielonej fasolki, sezamem i oliwą 130 g	Kisiel z jabłkiem 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 072,5 Białko ogółem [g] 55,3 Tłuszcz [g] 65,6 Węglowodany ogółem [g] 327,7 Błonnik pokarmowy [g] 46,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,6 suma cukrów prostych [g] 73,5 Sól [g] 6,3 Cholesterol [mg] 94,8 Sód [mg] 1 059,2

Jadłospisy w dniu 2025-11-29 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

2025-11-29 sobota

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-11-29 sobota	Dieta bogatoresztkowa	pieczywo żytnie 100 g (ZYT) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g Mus owocowy 150 g Kakao na mleku 250 ml (BIA) Płatki owsiane na mleku 250 ml (BIA, GLU) Papryka 130 g Pieczeń z soczewicy i cukinii 130 g (GLU, SEL)		Żurek z ziemniakami i jajkiem 350 ml (BIA, JAJ) Gulasz wieprzowy z warzywami 150 g (GLU, MIĘ) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Surówka z kapusty czerwonej 150 g Kompot owocowy 250 ml	pieczywo żytnie 100 g (ZYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Polędwica sopocka 60 g (MIĘ) Sałatka z zielonej fasolki, sezamem i oliwą 130 g	pieczywo żytnie 30 g (ZYT) Ser żółty 30 g (BIA)	Wartość energetyczna [kcal] 2 215,7 Białko ogółem [g] 96,2 Tłuszcz [g] 81,1 Węglowodany ogółem [g] 304,3 Błonnik pokarmowy [g] 53,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,6 suma cukrów prostych [g] 51,1 Sól [g] 6,1 Cholesterol [mg] 498,1 Sód [mg] 2 431,3
	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 Płatki owsiane ma wodzie 250 g (GLU) Pieczeń z soczewicy i cukinii 80 g (GLU, SEL) Papryka 130 g		Zupa grysikowa 350 ml (GLU, SEL) Gulasz wieprzowy z warzywami 150 g (GLU, MIĘ) Dynia pieczona rozdrobniona 150 g Kompot owocowy 250 ml Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU)	Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Polędwica sopocka 60 g (MIĘ) Pomidor 130 g	Kisiel z jabłkiem 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] 1 531,9 Białko ogółem [g] 67,4 Tłuszcz [g] 28,7 Węglowodany ogółem [g] 267,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,3 suma cukrów prostych [g] 49,6 Sól [g] 4,2 Cholesterol [mg] 113,5 Sód [mg] 1 729,3
	Dieta papkowata bezmleczna	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g Mus owocowy 150 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml pasztet drobiowy rozdrobniony 110 g pomidor bs rozdrobniony 130 g		Zupa grysikowa zmięksowana 350 ml (GLU, SEL) Gulasz wieprzowy z warzywami 150 g (GLU, MIĘ) ziemniaki puree 180 g Dynia pieczona rozdrobniona 150 g Kompot owocowy 250 ml	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml polędwica sopocka mielona 60 g (MIĘ) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Kisiel z jabłkiem 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] 1 879,5 Białko ogółem [g] 98 Tłuszcz [g] 56,7 Węglowodany ogółem [g] 259,1 Błonnik pokarmowy [g] 22,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,4 suma cukrów prostych [g] 39,8 Sól [g] 4,9 Cholesterol [mg] 244,9 Sód [mg] 1 586,2

Jadłospisy w dniu 2025-11-29 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-11-29 sobota	Dieta papkowata bogatobiałkowa		Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g Mus owocowy 150 g Kakao na mleku 250 ml (BIA) Płatki owsiane na mleku 250 ml (BIA, GLU) pasztet drobiowy rozdrobniony 110 g pomidor bs rozdrobniony 130 g	Serek homogenizowany 150 g (BIA)	Zupa gryskowa zmiksowana 350 ml (GLU, SEL) Gulasz wieprzowy z warzywami 150 g (GLU, MIE) ziemniaki puree 180 g Dynia pieczona rozdrobniona 150 g Kompot owocowy 250 ml	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml polędwica sopocka mielona 60 g (MIE) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Kisiel z jabłkiem 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 233,3 Białko ogółem [g] 122,3 Tłuszcz [g] 75,7 Węglowodany ogółem [g] 290 Błonnik pokarmowy [g] 28,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,9 suma cukrów prostych [g] 45,9 Sól [g] 5,3 Cholesterol [mg] 261 Sód [mg] 1 666,7
	Dieta płynna wzmocniona bezmleczna		zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (SEL)		zupa ziemniaczana wzmocniona zmiksowana 500 g (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] [kcal] 1 246,6 Białko ogółem [g] 46,5 Tłuszcz [g] 50,2 Węglowodany ogółem [g] 170,7 Błonnik pokarmowy [g] 38,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,7 suma cukrów prostych [g] 39,8 Sól [g] 1,3 Cholesterol [mg] 77,7 Sód [mg] 5 18,3
	Dieta płynna wzmocniona bogatobiałkowa		zupa mleczna wzmocniona 500 ml (BIA, GLU, JAJ)	Serek homogenizowany 150 g (BIA)	zupa ziemniaczana wzmocniona zmiksowana 500 g (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] [kcal] 1 788,9 Białko ogółem [g] 81,9 Tłuszcz [g] 82,5 Węglowodany ogółem [g] 192 Błonnik pokarmowy [g] 24,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,5 suma cukrów prostych [g] 58,7 Sól [g] 1,8 Cholesterol [mg] 535,7 Sód [mg] 666,5