

Jadłospisy w dniu 2025-11-30 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-11-30 niedziela	Dieta podstawowa		Pieczywo pszenne 60 g pieczywo żytnie 40 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Sałata 10 g Owoc 130 g Kakao na mleku 250 ml (BIA) Kefir 150 ml (BIA) Pomidor 130 g Szynka staropolska 60 g (MIE)		Zupa pejszanka z ryżem 350 ml (SEL) Szynka wiep. duszona 110 g (GLU, MIE) Ziemniaki gotowane 180 g Kompot owocowy 250 ml Surówka colesław 150 g (JAJ) Sos pietruszkowy 50 g (BIA)	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 Ser żółty 60 g (BIA) Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, SEL)	Pieczywo pszenne 30 g (GLU) Jajko gotowane 1 szt (JAJ)	Wartość energetyczna [kcal] 2 096,2 Białko ogółem [g] 105,9 Tłuszcz [g] 71,8 Węglowodany ogółem [g] 285,4 Błonnik pokarmowy [g] 47,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,2 suma cukrów prostych [g] 57,8 Sól [g] 4 Cholesterol [mg] 549,3 Sód [mg] 1 608,5
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Sałata 10 g Owoc 130 g Kakao na mleku 250 ml (BIA) Kefir 150 ml (BIA) Szynka staropolska 60 g (MIE) Pomidor 130 g	Sok warzywny 200 ml (SEL)	Zupa pejszanka z ryżem 350 ml (SEL) Szynka wiep. duszona 110 g (GLU, MIE) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka colesław 150 g (JAJ) Kompot owocowy 250 ml Sos pietruszkowy 50 g (BIA)	pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Ser żółty 60 g (BIA) Sałatka jarzynowa dietetyczna 130 g (SEL)	pieczywo żytnie 30 g (ŻYT) Jajko gotowane 1 szt (JAJ)	Wartość energetyczna [kcal] 2 341 Białko ogółem [g] 114,9 Tłuszcz [g] 74,1 Węglowodany ogółem [g] 350,2 Błonnik pokarmowy [g] 82,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,5 suma cukrów prostych [g] 99,7 Sól [g] 5,4 Cholesterol [mg] 549,3 Sód [mg] 2 132,4
	Dieta łatwostrawna		Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Sałata 10 g Owoc 130 g Kakao na mleku 250 ml (BIA) Kefir 150 ml (BIA) Pomidor 130 g Szynka staropolska 60 g (MIE)		Zupa pejszanka z ryżem 350 ml (SEL) Szynka wiep. duszona 110 g (GLU, MIE) Ziemniaki gotowane 180 g Dynia pieczona 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos pietruszkowy 50 g (BIA)	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Filet kruchy 60 g (MIE) Sałatka jarzynowa dietetyczna 130 g (SEL)	Pieczywo pszenne 30 g (GLU) Jajko gotowane 1 szt (JAJ)	Wartość energetyczna [kcal] 2 213,2 Białko ogółem [g] 114 Tłuszcz [g] 63,4 Węglowodany ogółem [g] 330,5 Błonnik pokarmowy [g] 51,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,5 suma cukrów prostych [g] 69,8 Sól [g] 5,6 Cholesterol [mg] 549,3 Sód [mg] 1 704,6

Jadłospisy w dniu 2025-11-30 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

2025-11-30 niedziela

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-11-30 niedziela	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 Szynka staropolska 60 g (MIE) Pomidor 130 g		Zupa pejzanka z ryżem 350 ml (SEL) Szynka wiep. duszona 110 g (GLU, MIE) Ziemniaki gotowane 180 g Dyńa pieczona 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos pietruszkowy b/ml 50 g	Pieczyno pszenne 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Filet kruchy 60 g (MIE) Sałatka jarzynowa dietetyczna 130 g (SEL)	Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Pieczyno pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 065,2 Białko ogółem [g] 103,1 Tłuszcz [g] 55,3 Węglowodany ogółem [g] 314,2 Błonnik pokarmowy [g] 45,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,9 suma cukrów prostych [g] 68,9 Sól [g] 5,5 Cholesterol [mg] 539 Sód [mg] 1 671,2
	Dieta bogatobiałkowa	Pieczyno pszenne 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Sałata 10 g Owoc 130 g Kakao na mleku 250 ml (BIA) Kefir 150 ml (BIA) Pomidor bs 130 g Szynka staropolska 60 g (MIE)	Sok owocowy 150 g	Zupa pejzanka z ryżem 350 ml (SEL) Szynka wiep. duszona 110 g (GLU, MIE) Ziemniaki gotowane 180 g Dyńa pieczona 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos pietruszkowy 50 g (BIA)	Pieczyno pszenne 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Filet kruchy 60 g (MIE) Sałatka jarzynowa dietetyczna 130 g (SEL)	Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Pieczyno pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 217,1 Białko ogółem [g] 112,4 Tłuszcz [g] 63,1 Węglowodany ogółem [g] 332,5 Błonnik pokarmowy [g] 48,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,4 suma cukrów prostych [g] 73,5 Sól [g] 5,6 Cholesterol [mg] 549,3 Sód [mg] 1 691
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów bezmleczna	pieczywo żytnie 100 g (ZYT) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g Owoc 130 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml Szynka staropolska 60 g (MIE) Pomidor 130 g	Sok warzywny 200 ml (SEL)	Zupa pejzanka z ryżem 350 ml (SEL) Szynka wiep. duszona 110 g (GLU, MIE) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka colesław 150 g (JAJ) Kompot owocowy 250 ml Sos pietruszkowy b/ml 50 g	pieczywo żytnie 100 g (ZYT) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Filet kruchy 60 g (MIE) Sałatka jarzynowa dietetyczna 130 g (SEL)	Jajko gotowane 1 szt (JAJ) pieczywo żytnie 30 g (ZYT)	Wartość energetyczna[kcal] 2 124,9 Białko ogółem [g] 106,4 Tłuszcz [g] 56,9 Węglowodany ogółem [g] 334,9 Błonnik pokarmowy [g] 77,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,1 suma cukrów prostych [g] 98,8 Sól [g] 6,6 Cholesterol [mg] 539 Sód [mg] 2 099,1

Jadłospisy w dniu 2025-11-30 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

2025-11-30 niedziela

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych		Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Sałata 10 g Mus owocowy 150 g Kefir 150 ml (BIA) Szynka staropolska 60 g (MIĘ) herbata z cytryną b/c 250 ml Pomidor bs 130 g		Szynka wiep. duszona 110 g (GLU, MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Dynia pieczona 150 g Kompot owocowy 250 ml Zupa pejszanka z ryżem 350 ml (SEL) Sos pietruszkowy 50 g (BIA)	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Salatka jarzynowa dietetyczna 130 g (SEL) Filet kruchy 60 g (MIĘ)	Banan 100 g	Wartość energetyczna [kcal] 1 890,5 Białko ogółem [g] 93,7 Tłuszcz [g] 37,8 Węglowodany ogółem [g] 315,7 Błonnik pokarmowy [g] 38,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14 suma cukrów prostych [g] 78,7 Sól [g] 4,6 Cholesterol [mg] 132,2 Sód [mg] 1 310,2
	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Sałata 10 g Mus owocowy 150 g Kefir 150 ml (BIA) Szynka staropolska 60 g (MIĘ) herbata z cytryną b/c 250 ml Pomidor bs 130 g		Szynka wiep. duszona 90 g (GLU, MIĘ) Kompot owocowy 250 ml Zupa pejszanka z ryżem 350 ml (SEL) Dynia pieczona 150 g Ziemniaki gotowane 180 g Sos pietruszkowy 50 g (BIA)	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Filet kruchy 40 g (MIĘ) Salatka jarzynowa dietetyczna 130 g (SEL)	Banan 100 g	Wartość energetyczna [kcal] 1 842,8 Białko ogółem [g] 86,3 Tłuszcz [g] 36,8 Węglowodany ogółem [g] 313,7 Błonnik pokarmowy [g] 38,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,6 suma cukrów prostych [g] 78,7 Sól [g] 4,2 Cholesterol [mg] 123,3 Sód [mg] 1 301,1
	Dieta papkowata	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) sałata rozdrobniona 10 g Mus owocowy 150 g Kakao na mleku 250 ml (BIA) Kasza manna na mleku 250 ml (BIA, GLU) szynka staropolska rozdrobniona 60 g (MIĘ) pomidor bs rozdrobniony 130 g		zupa pejszanka z ziemniakami zmiksowana 350 ml (SEL) szynka wieprzowa rozdrobniona 110 g (GLU, MIĘ) ziemniaki puree 180 g dynia gotowana rozdrobniona 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos pietruszkowy 50 g (BIA)	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Twarożek 100 g (BIA) Dżem 25 g pomidor bs rozdrobniony 130 g	Banan 100 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 414,4 Białko ogółem [g] 121,6 Tłuszcz [g] 69,7 Węglowodany ogółem [g] 350,4 Błonnik pokarmowy [g] 33,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,7 suma cukrów prostych [g] 75,9 Sól [g] 3,1 Cholesterol [mg] 277,5 Sód [mg] 850,6

Jadłospisy w dniu 2025-11-30 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-11-30 niedziela	Dieta papkowata bez cukru	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) sałata rozdrobniona 10 g Mus owocowy 150 g Kakao na mleku 250 ml (BIA) Kefir 150 ml (BIA) szynka staropolska rozdrobniona 60 g (MIĘ) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Sok warzywny 200 ml (SEL)	zupa pejszanka z ziemniakami zmiksowana 350 ml (SEL) szynka wieprzowa rozdrobniona 110 g (GLU, MIĘ) ziemniaki puree 180 g dynia gotowana rozdrobniona 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos pietruszkowy 50 g (BIA)	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Twarożek 100 g (BIA) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Banan 100 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 396,4 Białko ogółem [g] 126,2 Tłuszcz [g] 70,8 Węglowodany ogółem [g] 346,8 Błonnik pokarmowy [g] 48,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,4 suma cukrów prostych [g] 83,6 Sól [g] 3,8 Cholesterol [mg] 267,5 Sód [mg] 1 509,6
	Dieta płynna wzmocniona	zupa mleczna wzmocniona 500 ml (BIA, GLU, JAJ)		Zupa pomidorowa z ziemniakami wzmocniona 500 ml (SEL) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (BIA, SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Mus owocowy 150 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 580,8 Białko ogółem [g] 62,5 Tłuszcz [g] 74,3 Węglowodany ogółem [g] 179,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,9 suma cukrów prostych [g] 63,6 Sól [g] 1,9 Cholesterol [mg] 462,3 Sód [mg] 457,1
	Dieta płynna wzmocniona bez cukru	zupa mleczna wzmocniona 500 ml (BIA, GLU, JAJ)	Sok warzywny 200 ml (SEL)	Zupa pomidorowa z ziemniakami wzmocniona 500 ml (SEL) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (BIA, SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Mus owocowy 150 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 737,9 Białko ogółem [g] 69,3 Tłuszcz [g] 75,4 Węglowodany ogółem [g] 218 Błonnik pokarmowy [g] 44,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,1 suma cukrów prostych [g] 84,5 Sól [g] 2,7 Cholesterol [mg] 462,3 Sód [mg] 770,9

Jadłospisy w dniu 2025-11-30 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-11-30 niedziela	Dieta eliminacyjna wegetariańska	Pieczywo pszenne 60 g (GLU) pieczywo żytnie 40 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Sałata 10 g Owoc 130 g Kakao na mleku 250 ml (BIA) Kefir 150 ml (BIA) Pasta z brokuła i cukinii 110 g Pomidor 130 g	Sok owocowy 150 g	Zupa pejszanka z ryżem 350 ml (SEL) Kotlet jajeczny 110 g (GLU, JAJ) Kompot owocowy 250 ml Ziemniaki gotowane 180 g Surówka colesław 150 g (JAJ)	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 Ser żółty 60 g (BIA) Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, SEL)	pieczywo żytnie 30 g (ŻYT) Jajko gotowane 1 szt (JAJ)	Wartość energetyczna [kcal] 2 119,9 Białko ogółem [g] 84,8 Tłuszcz [g] 72,2 Węglowodany ogółem [g] 314,5 Błonnik pokarmowy [g] 51,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,3 suma cukrów prostych [g] 68 Sól [g] 4,6 Cholesterol [mg] 837,9 Sód [mg] 1 825,8
	Dieta eliminacyjna bezglutenowa	Pieczywo bezglutenowe 100 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Sałata 10 g Mus owocowy 150 g Sok wielowarzywny 250 ml Kefir 150 ml (BIA) Szynka staropolska 60 g (MIE) Pomidor 130 g		Zupa pejszanka z ryżem 350 ml (SEL) Szynka wiepr. duszona 110 g (GLU, MIE) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka colesław 150 g (JAJ) Kompot owocowy 250 ml Sos pietruszkowy 50 g (BIA)	Pieczywo bezglutenowe 100 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Ser żółty 60 g (BIA) Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, SEL)	Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Pieczywo bezglutenowe 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 1 840,4 Białko ogółem [g] 84,6 Tłuszcz [g] 109,6 Węglowodany ogółem [g] 146,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,4 suma cukrów prostych [g] 46,2 Sól [g] 1,4 Cholesterol [mg] 541,8 Sód [mg] 558,2
	Dieta niskobiałkowa	Bułka wrocławska 80 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Sałata 10 g Mus owocowy 150 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml Pasta z brokuła i cukinii 110 g Pomidor 130 g		Zupa pejszanka z ryżem 350 ml (SEL) Kopytka 200 g (GLU) Kompot owocowy 250 ml Dyńia pieczona 150 g Sos pietruszkowy 50 g (BIA)	Bułka wrocławska 80 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Hummus z ciecierzycy 60 g Sałatka jarzynowa dietetyczna 90 g (SEL)	Banan 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 1 683,8 Białko ogółem [g] 42,6 Tłuszcz [g] 41,5 Węglowodany ogółem [g] 309,8 Błonnik pokarmowy [g] 42,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,8 suma cukrów prostych [g] 84,2 Sól [g] 2,6 Cholesterol [mg] 82,2 Sód [mg] 1 024,9

2025-11-30 niedziela

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego		Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Sałata 10 g Mus owocowy 150 g Kefir 150 ml (BIA) Szynka staropolska 60 g (MIE) Kakao na mleku 250 ml (BIA) Pomidor bs 130 g	Sok owocowy 150 g	Szynka wiep. duszona 110 g (GLU, MIE) Ziemniaki gotowane 180 g Dynia pieczona 150 g Kompot owocowy 250 ml Zupa pejszanka z ryżem 350 ml (SEL) Sos pietruszkowy 50 g (BIA)	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Filet kruchy 60 g (MIE) Sałatka jarzynowa dietetyczna 130 g (SEL)	Banan 100 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 167 Białko ogółem [g] 100,8 Tłuszcz [g] 58,8 Węglowodany ogółem [g] 340 Błonnik pokarmowy [g] 45,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,1 suma cukrów prostych [g] 92,3 Sól [g] 4,7 Cholesterol [mg] 189,3 Sód [mg] 1 355,5
	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 zbrokuła i cukinii 110 g Pomidor 130 g	Sok owocowy 150 g	Kopytka 300 g (GLU) Kompot owocowy 250 ml Zupa pejszanka z ryżem 350 ml (SEL) Dynia pieczona 150 g Sos pietruszkowy b/ml 50 g	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Hummus z ciecierzycy 60 g Pomidor 130 g	Banan 100 g	Wartość energetyczna [kcal] 1 943,7 Białko ogółem [g] 48,2 Tłuszcz [g] 42,6 Węglowodany ogółem [g] 366 Błonnik pokarmowy [g] 41,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,7 suma cukrów prostych [g] 94,1 Sól [g] 2,6 Cholesterol [mg] 79,4 Sód [mg] 1 058,3

Jadłospisy w dniu 2025-11-30 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

2025-11-30 niedziela

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
Dieta bogatoresztkowa		pieczywo żytnie 100 g (ZYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Sałata 10 g Mus owocowy 150 g Kakao na mleku 250 ml (BIA) Kefir 150 ml (BIA) Pomidor 130 g Szynka staropolska 60 g (MIE)		Zupa pejszanka z ryżem 350 ml (SEL) Szynka wieprzowa duszona 110 g (GLU, MIE) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka colesław 150 g (JAJ) Kompot owocowy 250 ml Sos pietruszkowy 50 g (BIA)	pieczywo żytnie 100 g (ZYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Ser żółty 60 g (BIA) Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, SEL)	pieczywo żytnie 30 g (ZYT) Jajko gotowane 1 szt (JAJ)	Wartość energetyczna [kcal] 2 015,7 Białko ogółem [g] 104 Tłuszcz [g] 71,7 Węglowodany ogółem [g] 270,5 Blonnik pokarmowy [g] 53,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,2 suma cukrów prostych [g] 50,9 Sól [g] 4,1 Cholesterol [mg] 549,3 Sód [mg] 1 641,4
	Dieta ubogoenergetyczna	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Sałata 10 g Owoc 130 g herbata z cytryną b/c 250 ml Kefir 150 ml (BIA) Szynka staropolska 50 g (MIE) Pomidor bs 130 g		Zupa pejszanka z ryżem 350 ml (SEL) Szynka wieprzowa duszona 110 g (GLU, MIE) Dyńa pieczona 150 g Kompot owocowy 250 ml Ziemniaki gotowane 150 g Sos pietruszkowy 50 g (BIA)	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Filet kruchy 60 g (MIE) Sałatka jarzynowa dietetyczna 130 g (SEL)	Banan 100 g	Wartość energetyczna [kcal] 1 689,2 Białko ogółem [g] 84,3 Tłuszcz [g] 30,7 Węglowodany ogółem [g] 287,9 Blonnik pokarmowy [g] 33,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,9 suma cukrów prostych [g] 67,7 Sól [g] 4,3 Cholesterol [mg] 123,8 Sód [mg] 1 212,4
	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 wielowarzywny 250 ml szynka staropolska rozdrobniona 60 g (MIE) pomidor bs rozdrobniony 130 g		zupa pejszanka z ziemniakami zmięszana 350 ml (SEL) szynka wieprzowa rozdrobniona 110 g (GLU, MIE) ziemniaki puree 180 g dynia gotowana rozdrobniona 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos pietruszkowy b/ml 50 g	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Hummus z ciecierzycy 60 g Pasta z marchewki 130 g	Banan 100 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 024,4 Białko ogółem [g] 92,2 Tłuszcz [g] 57,5 Węglowodany ogółem [g] 302,8 Blonnik pokarmowy [g] 32,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,8 suma cukrów prostych [g] 63,7 Sól [g] 3,1 Cholesterol [mg] 240,2 Sód [mg] 831,9

Jadłospisy w dniu 2025-11-30 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-11-30 niedziela	Dieta papkowata bogatobiałkowa		Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) sałata rozdrobniona 10 g Mus owocowy 150 g Kakao na mleku 250 ml (BIA) Kasza manna na mleku 250 ml (BIA, GLU) szynka staropolska rozdrobniona 60 g (MIĘ) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Sok owocowy 150 g	zupa pejszanka z ziemniakami zmiksowana 350 ml (SEL) szynka wieprzowa rozdrobniona 110 g (GLU, MIĘ) ziemniaki puree 180 g dynia gotowana rozdrobniona 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos pietruszkowy 50 g (BIA)	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Twarożek 100 g (BIA) Dżem 25 g	Banan 100 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 429,1 Białko ogółem [g] 120,4 Tłuszcz [g] 69,5 Węglowodany ogółem [g] 354,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,6 suma cukrów prostych [g] 81,4 Sól [g] 3,1 Cholesterol [mg] 277,5 Sód [mg] 842,6
	Dieta płynna wzmocniona bezmleczna		zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (SEL)		Zupa pomidorowa z ziemniakami wzmocniona 500 ml (SEL) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Mus owocowy 150 g	Wartość energetyczna [kcal] 1 209,3 Białko ogółem [g] 40,5 Tłuszcz [g] 52,2 Węglowodany ogółem [g] 164,8 Błonnik pokarmowy [g] 41,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,9 suma cukrów prostych [g] 44,7 Sól [g] 1,4 Cholesterol [mg] 53,9 Sód [mg] 286,7
	Dieta płynna wzmocniona bogatobiałkowa		zupa mleczna wzmocniona 500 ml (BIA, GLU, JAJ)	Sok owocowy 150 g	Zupa pomidorowa z ziemniakami wzmocniona 500 ml (SEL) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa 500 ml (BIA, SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Mus owocowy 150 g	Wartość energetyczna [kcal] 1 621,8 Białko ogółem [g] 62,6 Tłuszcz [g] 74,4 Węglowodany ogółem [g] 189,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,9 suma cukrów prostych [g] 72,8 Sól [g] 1,9 Cholesterol [mg] 462,3 Sód [mg] 459,1