

Jadłospisy w dniu 2025-12-11 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-12-11 czwartek	Dieta podstawowa		bułka żytnia 100 g (GLU, ŻYT) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g Owoc 130 g Kakao na mleku 250 ml (BIA) Jogurt naturalny 150 g (BIA) Ogórek świeży 130 g Szynka w siatce 60 g (MIĘ)		Zupa ogórkowa 350 ml (BIA, GLU, SEL) Pierogi z kaszą i serem 250 g (BIA, GLU) Kompot owocowy 250 ml Surówka colesław 150 g (JAJ)	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 twaróg (ser biały) 110 g (BIA) Pomidor 130 g Dżem 25 g	Pieczywo pszenne 30 g (GLU) Filet kruchy 30 g (MIĘ)	Wartość energetyczna [kcal] 2 165,7 Białko ogółem [g] 96,1 Tłuszcz [g] 69,7 Węglowodany ogółem [g] 308,7 Błonnik pokarmowy [g] 38,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,3 suma cukrów prostych [g] 62,4 Sól [g] 6,1 Cholesterol [mg] 202,3 Sód [mg] 910
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		bułka żytnia 100 g (GLU, ŻYT) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g Owoc 130 g Kakao na mleku 250 ml (BIA) Jogurt naturalny 150 g (BIA) Ogórek świeży 130 g Szynka w siatce 60 g (MIĘ)	Serek homogenizowany 150 g (BIA)	Zupa ogórkowa 350 ml (BIA, GLU, SEL) Pierogi z kaszą i serem 250 g (BIA, GLU) Kompot owocowy 250 ml Surówka colesław 150 g (JAJ)	pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml twaróg (ser biały) 110 g (BIA) Pomidor 130 g	pieczywo żytnie 30 g (ŻYT) Filet kruchy 30 g (MIĘ)	Wartość energetyczna [kcal] 2 247,1 Białko ogółem [g] 108,2 Tłuszcz [g] 81,4 Węglowodany ogółem [g] 293,2 Błonnik pokarmowy [g] 42,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,3 suma cukrów prostych [g] 55,9 Sól [g] 6,3 Cholesterol [mg] 202,3 Sód [mg] 930,7
	Dieta łatwostrawna		Kajzerka 1 szt (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 ogórkowa 350 ml (BIA, GLU, SEL) Pierogi z kaszą i serem 250 g (BIA, GLU) Kompot owocowy 250 ml Bukiet warzyw 150 g	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml twaróg (ser biały) 110 g (BIA) Pomidor bs 130 g Dżem 25 g	Pieczywo pszenne 30 g (GLU) Filet kruchy 30 g (MIĘ)	Wartość energetyczna [kcal] 2 181,1 Białko ogółem [g] 94,4 Tłuszcz [g] 70,5 Węglowodany ogółem [g] 315,1 Błonnik pokarmowy [g] 33,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,7 suma cukrów prostych [g] 58,9 Sól [g] 5,9 Cholesterol [mg] 202,3 Sód [mg] 1 380,4

Jadłospisy w dniu 2025-12-11 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

2025-12-11 czwartek

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
Dieta łatwostrawna bezmleczna		Kajzerka 1 szt (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g Owoc 130 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml Pomidor bs 130 g Szynka w siatce 60 g (MIĘ)		Zupa wielowarzywna z ziemniakami 350 ml (SEL) Sos boloński 130 g (GLU, MIĘ) Kompot owocowy 250 ml Bukiet warzyw 150 g	Pieczyno pszenne 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Szynka galicyjska 60 g (MIĘ) Pomidor bs 130 g Dżem 25 g Ziemniaki gotowane 180 g	Filet kruchy 30 g (MIĘ) Pieczyno pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 1 985,4 Białko ogółem [g] 105,6 Tłuszcz [g] 58 Węglowodany ogółem [g] 275 Błonnik pokarmowy [g] 32 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27 suma cukrów prostych [g] 54,4 Sól [g] 6,1 Cholesterol [mg] 239,1 Sód [mg] 1 429,3
	Dieta bogatobiałkowa	Kajzerka 1 szt (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)	Serek homogenizowany 150 g (BIA)	Zupa wielowarzywna z ziemniakami 350 ml (SEL) Pierogi z kaszą i serem 250 g (BIA, GLU) Kompot owocowy 250 ml Bukiet warzyw 150 g	Pieczyno pszenne 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml twaróg (ser biały) 110 g (BIA) Pomidor bs 130 g Dżem 25 g	Filet kruchy 50 g (MIĘ) Pieczyno pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 412,3 Białko ogółem [g] 118,9 Tłuszcz [g] 81,2 Węglowodany ogółem [g] 326 Błonnik pokarmowy [g] 36,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,3 suma cukrów prostych [g] 63,4 Sól [g] 6,7 Cholesterol [mg] 211,5 Sód [mg] 1 468,1
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów bezmleczna	bułka żytnia 100 g (GLU, ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g Owoc 130 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml Ogórek świeży 130 g Szynka w siatce 60 g (MIĘ)	Sok warzywny 200 ml (SEL)	Zupa ogórkowa b/m 350 ml (SEL) Sos boloński 130 g (GLU, MIĘ) Kompot owocowy 250 ml Surówka colesław 150 g (JAJ) Ziemniaki gotowane 180 g	pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Szynka galicyjska 60 g (MIĘ) Pomidor 130 g	Filet kruchy 30 g (MIĘ) pieczywo żytnie 30 g (ŻYT)	Wartość energetyczna[kcal] 1 963,7 Białko ogółem [g] 102,7 Tłuszcz [g] 50,9 Węglowodany ogółem [g] 298,7 Błonnik pokarmowy [g] 60,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,7 suma cukrów prostych [g] 74,8 Sól [g] 7 Cholesterol [mg] 191,5 Sód [mg] 1 281,9

Jadłospisy w dniu 2025-12-11 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

2025-12-11 czwartek

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych		Kajzerka 1 szt (GLU) Masło extra 82% 5 g (BIA) Sałata 10 g Owoc 130 g Jogurt naturalny 150 g (BIA) Szynka w siatce 60 g (MIĘ) herbata z cytryną b/c 250 ml Pomidor bs 130 g		Pierogi z kaszą i serem 250 g (BIA, GLU) Kompot owocowy 250 ml Zupa wielowarzywna z ziemniakami 350 ml (SEL) Bukiet warzyw 150 g	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pomidor bs 130 g twaróg (ser biały) 110 g (BIA) Dżem 25 g	Filet kruchy 30 g (MIĘ) Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 013,6 Białko ogółem [g] 95,9 Tłuszcz [g] 51,2 Węglowodany ogółem [g] 306,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24 suma cukrów prostych [g] 60 Sól [g] 5,9 Cholesterol [mg] 154,4 Sód [mg] 1 392,8
	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło extra 82% 5 g (BIA) Sałata 10 g Owoc 130 g Jogurt naturalny 150 g (BIA) Szynka w siatce 60 g (MIĘ) herbata z cytryną b/c 250 ml Pomidor bs 130 g		Sos boloński 150 g (GLU, MIĘ) Kompot owocowy 250 ml Zupa wielowarzywna z ziemniakami 350 ml (SEL) Bukiet warzyw 150 g Ziemniaki gotowane 180 g	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło extra 82% 5 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pomidor bs 130 g twaróg (ser biały) 110 g (BIA) Pomidor bs 130 g Dżem 25 g	Filet kruchy 30 g (MIĘ) Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 1 903,4 Białko ogółem [g] 102,5 Tłuszcz [g] 42,7 Węglowodany ogółem [g] 291,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,4 suma cukrów prostych [g] 63,4 Sól [g] 6,2 Cholesterol [mg] 145,7 Sód [mg] 1 514,9
	Dieta papkowata	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) sałata rozdrobniona 10 g Owoc 130 g Kakao na mleku 250 ml (BIA) Jogurt naturalny 150 g (BIA) pasta zwędliny z natką pietruszki 110 g (MIĘ) pomidor bs rozdrobniony 130 g		Zupa wielowarzywna z ziemniakami zmiksowana 350 ml (SEL) Sos boloński 170 g (GLU, MIĘ) ziemniaki puree 180 g Kompot owocowy 250 ml bukiet warzyw rozdrobnionych 150 g	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Twarożek 110 g (BIA) pomidor bs rozdrobniony 130 g Dżem 25 g	filet kruchy rozdrobniony 30 g (MIĘ) Bułka wrocławska rozdrobniona 30 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 549,2 Białko ogółem [g] 149,4 Tłuszcz [g] 78,2 Węglowodany ogółem [g] 342,5 Błonnik pokarmowy [g] 49,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,3 suma cukrów prostych [g] 83,7 Sól [g] 5,1 Cholesterol [mg] 308,3 Sód [mg] 1 351,6

Jadłospisy w dniu 2025-12-11 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-12-11 czwartek	Dieta papkowata bez cukru	bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) sałata rozdrobniona 10 g Owoc 130 g Kakao na mleku 250 ml (BIA) Jogurt naturalny 150 g (BIA) pasta zwędliny z natką pietruszki 110 g (MIĘ) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Serek homogenizowany 150 g (BIA)	Zupa wielowarzywna z ziemniakami zmiksowana 350 ml (SEL) Sos boloński 170 g (GLU, MIĘ) ziemniaki puree 180 g Kompot owocowy 250 ml bukiet warzyw rozdrobnionych 150 g	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Twarożek 110 g (BIA) pomidor bs rozdrobniony 130 g Dżem 25 g	filet kruchy rozdrobniony 30 g (MIĘ) Bułka wrocławska rozdrobniona 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 2 732,4 Białko ogółem [g] 162,6 Tłuszcz [g] 89,8 Węglowodany ogółem [g] 349,1 Błonnik pokarmowy [g] 49,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,3 suma cukrów prostych [g] 83,7 Sól [g] 5,3 Cholesterol [mg] 308,3 Sód [mg] 1 753,6
	Dieta płynna wzmocniona	zupa mleczna wzmocniona 500 ml (BIA, GLU, JAJ)		Zupa wielowarzywna z ziemniakami wzmocniona 500 ml (BIA, SEL) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (BIA, SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Kisiel b/c 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] 1 772,3 Białko ogółem [g] 75,6 Tłuszcz [g] 88,7 Węglowodany ogółem [g] 183,1 Błonnik pokarmowy [g] 30,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,9 suma cukrów prostych [g] 61,4 Sól [g] 2,1 Cholesterol [mg] 563,2 Sód [mg] 535,2
	Dieta płynna wzmocniona bez cukru	zupa mleczna wzmocniona 500 ml (BIA, GLU, JAJ)	Serek homogenizowany 150 g (BIA)	Zupa wielowarzywna z ziemniakami wzmocniona 500 ml (BIA, SEL) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (BIA, SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Kisiel b/c 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] 1 955,5 Białko ogółem [g] 88,8 Tłuszcz [g] 100,3 Węglowodany ogółem [g] 189,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,9 suma cukrów prostych [g] 61,4 Sól [g] 2,3 Cholesterol [mg] 563,2 Sód [mg] 535,2

Jadłospisy w dniu 2025-12-11 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

2025-12-11 czwartek

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
Dieta eliminacyjna wegetariańska		bułka żytnia 100 g (GLU, ŻYT) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g Owoc 130 g Kakao na mleku 250 ml (BIA) Jogurt naturalny 150 g (BIA) Ser żółty 60 g (BIA) Ogórek świeży 130 g	Serek homogenizowany 150 g (BIA)	Zupa ogórkowa 350 ml (BIA, GLU, SEL) Pierogi z kaszą i serem 250 g (BIA, GLU) Kompot owocowy 250 ml Surówka colesław 150 g (JAJ)	Pieczycwo 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 twaróg (ser biały) 110 g (BIA) Pomidor 130 g Dżem 25 g	Kisiel b/c 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 307,8 Białko ogółem [g] 99,6 Tłuszcz [g] 88,4 Węglowodany ogółem [g] 298,3 Błonnik pokarmowy [g] 37,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,3 suma cukrów prostych [g] 62,1 Sól [g] 3,6 Cholesterol [mg] 202,3 Sód [mg] 779,8
		Pieczycwo bezglutenowe 100 g Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g Owoc 130 g Sok wielowarzywny 250 ml Jogurt naturalny 150 g (BIA) Ogórek świeży 130 g Szynka w siatce 60 g (MIĘ)		Zupa ogórkowa b/g 350 ml (BIA, SEL) sos boloński b/mąki 170 g (MIĘ) Kompot owocowy 250 ml Surówka colesław 150 g (JAJ) Ziemniaki gotowane 180 g	Pieczycwo bezglutenowe 100 g Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml twaróg (ser biały) 110 g (BIA) Pomidor 130 g Dżem 25 g	Filet kruchy 30 g (MIĘ) Pieczycwo bezglutenowe 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 1 913,3 Białko ogółem [g] 91,8 Tłuszcz [g] 100,7 Węglowodany ogółem [g] 177 Błonnik pokarmowy [g] 28,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,2 suma cukrów prostych [g] 68,2 Sól [g] 3,8 Cholesterol [mg] 213,2 Sód [mg] 498,5
		Kajzerka 1 szt (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 czosnkowa z cieciorą 60 g Pomidor bs 130 g		Zupa wielowarzywna z ziemniakami 350 ml (SEL) Potrawka warzywna z ciecierzycą 150 g Kompot owocowy 250 ml Bukiet warzyw 150 g	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta z marchewki 60 g Pomidor bs 130 g Dżem 25 g	Mus owocowy 150 g	Wartość energetyczna [kcal] 1 367,6 Białko ogółem [g] 34,4 Tłuszcz [g] 36,6 Węglowodany ogółem [g] 240,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,9 suma cukrów prostych [g] 66,6 Sól [g] 2,9 Cholesterol [mg] 74,4 Sód [mg] 1 154,4

2025-12-11 czwartek

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego		Kajzerka 1 szt (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g Owoc 130 g Jogurt naturalny 150 g (BIA) Kakao na mleku 250 ml (BIA) Pomidor bs 130 g Szynka w siatce 60 g (MIĘ)	Serek homogenizowany 150 g (BIA)	Pierogi z kaszą i serem 250 g (BIA, GLU) Kompot owocowy 250 ml Zupa wielowarzywna z ziemniakami 350 ml (SEL) Bukiet warzyw 150 g	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml twaróg (ser biały) 110 g (BIA) Pomidor bs 130 g Dżem 25 g	Filet kruchy 30 g (MIĘ) Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 432,3 Białko ogółem [g] 116,1 Tłuszcz [g] 83,8 Węglowodany ogółem [g] 327,1 Błonnik pokarmowy [g] 35 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36 suma cukrów prostych [g] 64,3 Sól [g] 6,2 Cholesterol [mg] 211,5 Sód [mg] 1 436,1
	Dieta eliminacyjna wegańska	Kajzerka 1 szt (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g Owoc 130 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml Pasta czosnkowa z cieciorką 60 g Ogórek świeży 130 g	Sok warzywny 200 ml (SEL)	Potrawka warzywna z ciecierzycą 150 g Kompot owocowy 250 ml Zupa ogórkowa b/m 350 ml (SEL) Marchewka gotowana 150 g	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta z marchewki 60 g Pomidor 130 g Dżem 25 g	Mus owocowy 150 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 608,6 Białko ogółem [g] 42 Tłuszcz [g] 38,2 Węglowodany ogółem [g] 300,7 Błonnik pokarmowy [g] 53,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,1 suma cukrów prostych [g] 94,9 Sól [g] 3,9 Cholesterol [mg] 74,4 Sód [mg] 1 556,7

Jadłospisy w dniu 2025-12-11 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

2025-12-11 czwartek

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
Dieta bogatobiałkowa		bułka żytnia 100 g (GLU, ŻYT) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g Owoc 130 g Kakao na mleku 250 ml (BIA) Jogurt naturalny 150 g (BIA) Ogórek świeży 130 g Szynka w siatce 60 g (MIĘ)		Zupa ogórkowa 350 ml (BIA, GLU, SEL) Pierogi z kaszą i serem 250 g (BIA, GLU) Surówka colesław 150 g (JAJ) Kompot owocowy 250 ml	pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml twaróg (ser biały) 110 g (BIA) Pomidor bs 130 g Dżem 25 g	pieczywo żytnie 30 g (ŻYT) Filet kruchy 30 g (MIĘ)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 131,9 Białko ogółem [g] 95,1 Tłuszcz [g] 69,8 Węglowodany ogółem [g] 303,5 Błonnik pokarmowy [g] 43,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,3 suma cukrów prostych [g] 60,3 Sól [g] 6,1 Cholesterol [mg] 202,3 Sód [mg] 930,3
		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) Pomidor bs 130 g Szynka w siatce 60 g (MIĘ)		Zupa wielowarzywna z ziemniakami 350 ml (SEL) Pierogi z kaszą i serem 250 g (BIA, GLU) Kompot owocowy 250 ml Bukiet warzyw 150 g	Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml twaróg (ser biały) 110 g (BIA) Pomidor bs 130 g	Kisiel b/c 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 594,5 Białko ogółem [g] 81,4 Tłuszcz [g] 44,4 Węglowodany ogółem [g] 231,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,3 suma cukrów prostych [g] 51 Sól [g] 4,3 Cholesterol [mg] 154,4 Sód [mg] 1 005,2
		Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g sałata rozdrobniona 10 g Owoc 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 wielowarzywna z ziemniakami zmiękowana 350 ml (SEL) Sos boloński 170 g (GLU, MIĘ) ziemniaki puree 180 g Kompot owocowy 250 ml bukiet warzyw rozdrobnionych 150 g	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta z marchewki 60 g pomidor bs rozdrobniony 130 g Dżem 25 g	filet kruchy rozdrobniony 30 g (MIĘ) Bułka wrocławska rozdrobniona 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 232,8 Białko ogółem [g] 111 Tłuszcz [g] 64,2 Węglowodany ogółem [g] 325,7 Błonnik pokarmowy [g] 46,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,5 suma cukrów prostych [g] 76,4 Sól [g] 6,4 Cholesterol [mg] 225,7 Sód [mg] 1 183,6

Jadłospisy w dniu 2025-12-11 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-12-11 czwartek	Dieta papkowata bogatobiałkowa		Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) sałata rozdrobniona 10 g Owoc 130 g Kakao na mleku 250 ml (BIA) Jogurt naturalny 150 g (BIA) pasta zwędliny z natką pietruszki 110 g (MIĘ) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Serek homogenizowany 150 g (BIA)	Zupa wielowarzywna z ziemniakami zmiksowana 350 ml (SEL) Sos boloński 170 g (GLU, MIĘ) ziemniaki puree 180 g Kompot owocowy 250 ml bukiet warzyw rozdrobnionych 150 g	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Twarożek 110 g (BIA) pomidor bs rozdrobniony 130 g Dżem 25 g	filet kruchy rozdrobniony 30 g (MIĘ) Bułka wrocławska rozdrobniona 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 2 732,4 Białko ogółem [g] 162,6 Tłuszcz [g] 89,8 Węglowodany ogółem [g] 349,1 Błonnik pokarmowy [g] 49,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,3 suma cukrów prostych [g] 83,7 Sól [g] 5,3 Cholesterol [mg] 308,3 Sód [mg] 1 351,6
	Dieta płynna wzmocniona bezmleczna		zupa mleczna wzmocniona na anpoju roślinnym 500 ml (GLU, JAJ)		Zupa wielowarzywna z ziemniakami wzmocniona 500 ml (SEL) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Kisiel b/c 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] 1 511,4 Białko ogółem [g] 63,6 Tłuszcz [g] 60,2 Węglowodany ogółem [g] 190,5 Błonnik pokarmowy [g] 37,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,5 suma cukrów prostych [g] 39,1 Sól [g] 1,9 Cholesterol [mg] 68 Sód [mg] 186,8
	Dieta płynna wzmocniona bogatobiałkowa		zupa mleczna wzmocniona 500 ml (BIA, GLU, JAJ)	Serek homogenizowany 150 g (BIA)	Zupa wielowarzywna z ziemniakami wzmocniona 500 ml (BIA, SEL) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa 500 ml (BIA, SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Kisiel b/c 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] 1 955,5 Białko ogółem [g] 88,8 Tłuszcz [g] 100,3 Węglowodany ogółem [g] 189,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,9 suma cukrów prostych [g] 61,4 Sól [g] 2,3 Cholesterol [mg] 563,2 Sód [mg] 535,2