

Jadłospisy w dniu 2025-12-12 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-12-12 piątek	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) Kasza manna na mleku 250 ml (BIA, GLU) Papryka 130 g Ser żółty 60 g (BIA)		Zupa kalafiorowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Filet z miruny panierowany pieczony 110 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszonej 150 g Kompot owocowy 250 ml	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 Paprykarz domowy 110 g (RYB) Sałatka z brokuła i fasolki szparagowej 130 g	Pieczywo pszenne 30 g (GLU) jaja gotowane 60 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 416,4 Białko ogółem [g] 119,5 Tłuszcz [g] 79,2 Węglowodany ogółem [g] 326,4 Błonnik pokarmowy [g] 44,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,3 suma cukrów prostych [g] 70,5 Sól [g] 6,1 Cholesterol [mg] 359,7 Sód [mg] 2 454,9
	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) Kefir 150 ml (BIA) Ser żółty 60 g (BIA) Papryka 130 g	Serek naturalny 150 g (BIA)	Zupa kalafiorowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Filet z miruny na parze 110 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszonej 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos koperkowy 50 g (BIA, GLU, SEL)	pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Paprykarz domowy 110 g (RYB) Sałatka z brokuła i fasolki szparagowej 130 g	pieczywo żytnie 30 g (ŻYT) jaja gotowane 60 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 451,9 Białko ogółem [g] 139,4 Tłuszcz [g] 84,6 Węglowodany ogółem [g] 306,7 Błonnik pokarmowy [g] 53,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,5 suma cukrów prostych [g] 70,3 Sól [g] 6,4 Cholesterol [mg] 364,4 Sód [mg] 2 504,3
	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) Kasza manna na mleku 250 ml (BIA, GLU) Pomidor bs 130 g Ser żółty 60 g (BIA)		Zupa kalafiorowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Filet z miruny na parze 110 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku z oliwą 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos koperkowy 50 g (BIA, GLU, SEL)	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Paprykarz domowy 110 g (RYB) Sałatka z brokuła i cukinii 130 g	Pieczywo pszenne 30 g (GLU) jaja gotowane 60 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 392,5 Białko ogółem [g] 134 Tłuszcz [g] 68,8 Węglowodany ogółem [g] 327,5 Błonnik pokarmowy [g] 40,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,1 suma cukrów prostych [g] 71,4 Sól [g] 4,8 Cholesterol [mg] 361,6 Sód [mg] 1 813,3

Jadłospisy w dniu 2025-12-12 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-12-12 piątek	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 bs 130 g		Zupa kalafiorowa z ryżem b/ml 350 ml (SEL) Filet z miruny na parze 110 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku z oliwą 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos koperkowy b/mle 50 g (GLU, SEL)	Pieczyno pszenne 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Paprykarz domowy 110 g (RYB) Sałatka z brokuła i cukinii 130 g	jaja gotowane 60 g Pieczyno pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 429,7 Białko ogółem [g] 136,7 Tłuszcz [g] 66,4 Węglowodany ogółem [g] 347,7 Błonnik pokarmowy [g] 57,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,9 suma cukrów prostych [g] 76,3 Sól [g] 5,2 Cholesterol [mg] 360,1 Sód [mg] 1 957,2
	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) Kasza manna na mleku 250 ml (BIA, GLU) Pomidor bs 130 g Ser żółty 60 g (BIA)	Serek naturalny 150 g (BIA)	Zupa kalafiorowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Filet z miruny na parze 110 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku z oliwą 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos koperkowy 50 g (BIA, GLU, SEL)	Pieczyno pszenne 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Paprykarz domowy 110 g (RYB) Sałatka z brokuła i cukinii 130 g	Jogurt naturalny 150 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] 2 533,8 Białko ogółem [g] 144,9 Tłuszcz [g] 81,5 Węglowodany ogółem [g] 322,8 Błonnik pokarmowy [g] 39,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31 suma cukrów prostych [g] 79,8 Sól [g] 4,6 Cholesterol [mg] 170,4 Sód [mg] 1 795,8
	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 staropolska 60 g (MIE) Papryka 130 g	Mus owocowy 150 g	Zupa kalafiorowa z ryżem b/ml 350 ml (SEL) Filet z miruny na parze 110 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszzonej 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos koperkowy b/mle 50 g (GLU, SEL)	pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Paprykarz domowy 110 g (RYB) Sałatka z brokuła i fasolki szparagowej 130 g	jaja gotowane 60 g pieczywo żytnie 30 g (ŻYT)	Wartość energetyczna[kcal] 2 413,5 Białko ogółem [g] 130,3 Tłuszcz [g] 66,5 Węglowodany ogółem [g] 356,8 Błonnik pokarmowy [g] 72,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25 suma cukrów prostych [g] 86,9 Sól [g] 6,8 Cholesterol [mg] 360,1 Sód [mg] 2 604,2

Jadłospisy w dniu 2025-12-12 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-12-12 piątek	Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (BIA) Sałata 10 g Owoc 130 g Kasza manna na mleku 250 ml (BIA, GLU) Szynka staropolska 60 g (MIĘ) herbata z cytryną b/c 250 ml Pomidor bs 130 g		Filet z miruny na parze 110 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku z oliwą 150 g Kompot owocowy 250 ml Zupa kalafiorowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Sos koperkowy 50 g (BIA, GLU, SEL)	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 Szynka włoska 60 g (MIĘ)	Sok owocowy 200 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 110,4 Białko ogółem [g] 123,8 Tłuszcz [g] 52,4 Węglowodany ogółem [g] 297,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,1 suma cukrów prostych [g] 64,4 Sól [g] 3 Cholesterol [mg] 121,5 Sód [mg] 1 102,1
	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (BIA) Sałata 10 g Owoc 130 g Kasza manna na mleku 250 ml (BIA, GLU) Szynka staropolska 60 g (MIĘ) herbata z cytryną b/c 250 ml Pomidor bs 130 g		Filet z miruny na parze 110 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku z oliwą 150 g Kompot owocowy 250 ml Zupa kalafiorowa z ryżem 300 ml (BIA, SEL) Sos koperkowy 50 g (BIA, GLU, SEL)	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 Szynka włoska 60 g (MIĘ)	Sok owocowy 200 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 958,9 Białko ogółem [g] 122,8 Tłuszcz [g] 39 Węglowodany ogółem [g] 290,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,8 suma cukrów prostych [g] 63,3 Sól [g] 2,9 Cholesterol [mg] 121,5 Sód [mg] 1 032,3
	Dieta papkowata	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (BIA) Kasza manna na mleku 250 ml (BIA, GLU) pasta zwędliny z natką pietruszki 110 g (MIĘ) pomidor bs rozdrobniony 130 g		Zupa kalafiorowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) filet z miruny na parze rozdrobniony 110 g (RYB) ziemniaki puree 180 g Warzywa po grecku z oliwą 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos koperkowy 50 g (BIA, GLU, SEL)	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Paprykarz domowy 110 g (RYB) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Sok owocowy 200 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 381 Białko ogółem [g] 126,2 Tłuszcz [g] 73,6 Węglowodany ogółem [g] 316 Błonnik pokarmowy [g] 30,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,2 suma cukrów prostych [g] 77,4 Sól [g] 4,1 Cholesterol [mg] 190 Sód [mg] 1 234

Jadłospisy w dniu 2025-12-12 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-12-12 piątek	Dieta papkowata bez cukru	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (BIA) Kasza manna na mleku 250 ml (BIA, GLU) pasta zwędliny z natką pietruski 110 g (MIĘ) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Serek naturalny 150 g (BIA)	Zupa kalafiorowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) filet z miruny na parze rozdrobniony 110 g (RYB) ziemniaki puree 180 g Warzywa po grecku z oliwą 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos koperkowy 50 g (BIA, GLU, SEL)	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Paprykarz domowy 110 g (RYB) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Sok owocowy 200 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 480 Białko ogółem [g] 140,2 Tłuszcz [g] 77,1 Węglowodany ogółem [g] 318,8 Błonnik pokarmowy [g] 30,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,3 suma cukrów prostych [g] 79,8 Sól [g] 4,2 Cholesterol [mg] 202,8 Sód [mg] 1 669
	Dieta płynna wzmocniona	zupa mleczna wzmocniona 500 ml (BIA, GLU, JAJ)		Zupa kalafiorowa z ryżem wzmocniona 500 ml (BIA, SEL) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (BIA, SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Sok owocowy 200 g	Wartość energetyczna [kcal] 1 896,8 Białko ogółem [g] 66,9 Tłuszcz [g] 85,4 Węglowodany ogółem [g] 231 Błonnik pokarmowy [g] 31,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47,3 suma cukrów prostych [g] 75 Sól [g] 2 Cholesterol [mg] 433,2 Sód [mg] 349,5
	Dieta płynna wzmocniona bez cukru	zupa mleczna wzmocniona 500 ml (BIA, GLU, JAJ)	Serek naturalny 150 g (BIA)	Zupa kalafiorowa z ryżem wzmocniona 500 ml (BIA, SEL) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (BIA, SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Sok owocowy 200 g	Wartość energetyczna [kcal] 1 995,8 Białko ogółem [g] 80,9 Tłuszcz [g] 88,9 Węglowodany ogółem [g] 233,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 49,4 suma cukrów prostych [g] 77,4 Sól [g] 2,1 Cholesterol [mg] 446 Sód [mg] 382,5

Jadłospisy w dniu 2025-12-12 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

2025-12-12 piątek

		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) Kasza manna na mleku 250 ml (BIA, GLU) Ser żółty 60 g (BIA) Papryka 130 g	Serek naturalny 150 g (BIA)	Zupa kalafiorowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Kotlet jarski z kuskusem 110 g (GLU, JAJ, SEL) Kompot owocowy 250 ml Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszonej 150 g Sos koperkowy 50 g (BIA, GLU, SEL)	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 Pasta z ciecierzycy z burakiem 110 g Sałatka z brokuła i fasolki szparagowej 130 g	jaja gotowane 60 g Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 2 601,9 Białko ogółem [g] 103,5 Tłuszcz [g] 84,1 Węglowodany ogółem [g] 384,2 Błonnik pokarmowy [g] 56,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,7 suma cukrów prostych [g] 80,5 Sól [g] 5,8 Cholesterol [mg] 553,1 Sód [mg] 2 325,9
	Dieta eliminacyjna bezglutenowa	Pieczywo bezglutenowe 100 g Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g Owoc 130 g Sok wielowarzywny 250 ml płatki ryżowe na mleku 250 ml (BIA) Ser żółty 60 g (BIA) Papryka 130 g		Zupa kalafiorowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Filet z miruny na parze 110 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszonej 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos koperkowy b/glut 50 g (BIA, SEL)	Pieczywo bezglutenowe 100 g Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Paprykarz domowy 110 g (RYB) Sałatka z brokuła i fasolki szparagowej 130 g	jaja gotowane 60 g Pieczywo bezglutenowe 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 394,3 Białko ogółem [g] 113,4 Tłuszcz [g] 120,6 Węglowodany ogółem [g] 241,4 Błonnik pokarmowy [g] 52,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26 suma cukrów prostych [g] 84,2 Sól [g] 4,7 Cholesterol [mg] 344,9 Sód [mg] 1 689,6
	Dieta niskobiałkowa	Bułka 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 brokuła suszonymi pomidorami 90 g Pomidor bs 130 g		Zupa kalafiorowa z ryżem 300 ml (BIA, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Kompot owocowy 250 ml Warzywa gotowane 150 g Kotlet jarski z kuskusem 80 g (GLU, SEL)	Bułka wrocławska 80 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta z ciecierzycy z burakiem 110 g Pomidor bs 130 g	Sok owocowy 200 g	Wartość energetyczna [kcal] 1 607,9 Białko ogółem [g] 40,4 Tłuszcz [g] 43,6 Węglowodany ogółem [g] 278,8 Błonnik pokarmowy [g] 36,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,8 suma cukrów prostych [g] 64,3 Sól [g] 2,9 Cholesterol [mg] 88,8 Sód [mg] 907,9

Jadłospisy w dniu 2025-12-12 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

2025-12-12 piątek

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-12-12 piątek	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g Owoc 130 g Kasza manna na mleku 250 ml (BIA, GLU) Szynka staropolska 60 g (MIĘ) Kawa zbożowa na mleku 250 ml (BIA) Pomidor bs 130 g	Serek naturalny 150 g (BIA)	Filet z miruny na parze 110 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku z oliwą 150 g Kompot owocowy 250 ml Zupa kalafiorowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Sos koperkowy 50 g (BIA, GLU, SEL)	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Szynka włoska 60 g (MIĘ) Pomidor bs 130 g	Sok owocowy 200 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 408,3 Białko ogółem [g] 147,4 Tłuszcz [g] 76 Węglowodany ogółem [g] 295 Błonnik pokarmowy [g] 27,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,6 suma cukrów prostych [g] 77,6 Sól [g] 3,4 Cholesterol [mg] 223,1 Sód [mg] 1 349,6
	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 Hummus z suszonymi pomidorami 110 g Papryka 130 g	Mus owocowy 150 g	Kotlet jarski z kuskusem 110 g (GLU, SEL) Kompot owocowy 250 ml Zupa kalafiorowa z ryżem b/ml 350 ml (SEL) Surówka z kapusty kiszonej 150 g Ziemniaki gotowane 180 g Sos koperkowy b/mle 50 g (GLU, SEL)	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta z ciecierzycy z burakiem 110 g Sałatka z brokuła i fasolki szparagowej 130 g	Sok owocowy 200 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 483,6 Białko ogółem [g] 65,9 Tłuszcz [g] 64,6 Węglowodany ogółem [g] 441,2 Błonnik pokarmowy [g] 81,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,7 suma cukrów prostych [g] 113,4 Sól [g] 9 Cholesterol [mg] 74,4 Sód [mg] 2 044,5

Jadłospisy w dniu 2025-12-12 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

2025-12-12 piątek

		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 Kawa zbożowa na mleku 250 ml (BIA) Kasza manna na mleku 250 ml (BIA, GLU) Papryka 130 g Ser żółty 60 g (BIA)		Zupa kalafiorowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Filet z miruny panierowany pieczony 110 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku z oliwą 150 g Kompot owocowy 250 ml	pieczywo żytnie 100 g (ZYT) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Paprykarz domowy 110 g (RYB) Sałatka z brokuła i fasolki szparagowej 130 g	pieczywo żytnie 30 g (ZYT) jaja gotowane 60 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 428,3 Białko ogółem [g] 117 Tłuszcz [g] 91,4 Węglowodany ogółem [g] 305,6 Błonnik pokarmowy [g] 46,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,1 suma cukrów prostych [g] 64,4 Sól [g] 4,8 Cholesterol [mg] 359,7 Sód [mg] 1 870,4
	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 Kasza manna na mleku 250 ml (BIA, GLU) Szynka staropolska 60 g (MIE) Pomidor bs 130 g		Zupa kalafiorowa z ryżem 300 ml (BIA, SEL) Ziemniaki gotowane 150 g Warzywa po grecku 150 g Kompot owocowy 250 ml Filet z miruny na parze 110 g (RYB)	Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Szynka włoska 60 g (MIE) Pomidor bs 130 g	Sok owocowy 200 g	Wartość energetyczna [kcal] 1 602,7 Białko ogółem [g] 115,7 Tłuszcz [g] 30,9 Węglowodany ogółem [g] 225,3 Błonnik pokarmowy [g] 25,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,7 suma cukrów prostych [g] 56,6 Sól [g] 2,4 Cholesterol [mg] 118,8 Sód [mg] 793,5
	Dieta papkowata bezmleczna	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g Owoc 130 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml Hummus z suszonymi pomidorami 110 g pomidor bs rozdrobniony 130 g		Zupa kalafiorowa z ryżem b/ml 350 ml (SEL) filet z miruny na parze rozdrobniony 110 g (RYB) ziemniaki puree 180 g Warzywa po grecku z oliwą 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos koperkowy b/mle 50 g (GLU, SEL)	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Paprykarz domowy 110 g (RYB) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Sok owocowy 200 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 460,9 Białko ogółem [g] 110,8 Tłuszcz [g] 71,6 Węglowodany ogółem [g] 363,8 Błonnik pokarmowy [g] 61,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,2 suma cukrów prostych [g] 91,5 Sól [g] 8,3 Cholesterol [mg] 93,7 Sód [mg] 1 309,3

Jadłospisy w dniu 2025-12-12 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-12-12 piątek	Dieta papkowata bogatobiałkowa		Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (BIA) Kasza manna na mleku 250 ml (BIA, GLU) pasta zwędliny z natką pietruszki 110 g (MIĘ) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Serek naturalny 150 g (BIA)	Zupa kalafiorowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) filet z miruny na parze rozdrobniony 110 g (RYB) ziemniaki puree 180 g Warzywa po grecku z oliwą 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos koperkowy 50 g (BIA, GLU, SEL)	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Paprykarz domowy 110 g (RYB) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Sok owocowy 200 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 480 Białko ogółem [g] 140,2 Tłuszcz [g] 77,1 Węglowodany ogółem [g] 318,8 Błonnik pokarmowy [g] 30,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,3 suma cukrów prostych [g] 79,8 Sól [g] 4,2 Cholesterol [mg] 202,8 Sód [mg] 1 267
	Dieta płynna wzmocniona bezmleczna		zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (SEL)		Zupa kalafiorowa z ryżem b/ml wzmocniona 500 ml (SEL) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Sok owocowy 200 g	Wartość energetyczna [kcal] 1 386,1 Białko ogółem [g] 48,3 Tłuszcz [g] 47 Węglowodany ogółem [g] 214,7 Błonnik pokarmowy [g] 45,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,3 suma cukrów prostych [g] 54,4 Sól [g] 1,6 Cholesterol [mg] Sód [mg] 184,2
	Dieta płynna wzmocniona bogatobiałkowa		zupa mleczna wzmocniona 500 ml (BIA, GLU, JAJ)	Serek naturalny 150 g (BIA)	Zupa kalafiorowa z ryżem wzmocniona 500 ml (BIA, SEL) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa 500 ml (BIA, SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Sok owocowy 200 g	Wartość energetyczna [kcal] 1 995,8 Białko ogółem [g] 80,9 Tłuszcz [g] 88,9 Węglowodany ogółem [g] 233,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 49,4 suma cukrów prostych [g] 77,4 Sól [g] 2,1 Cholesterol [mg] 446 Sód [mg] 382,5