

Jadłospisy w dniu 2025-12-13 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-12-13 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 Kawa zbożowa na mleku 250 ml (BIA) Płatki jaglane na mleku 350 ml (BIA) Pomidor 130 g wędlina kaliska 60 g (BIA, GLU, JAJ, MIE, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, ZIA)		Zupa kapuśniak z ziemniakami 350 ml (SEL) Fasolka szparagowa 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos boloński 170 g (GLU, MIE) Makaron gotowany 180 g (GLU)	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 Ser żółty 50 g (BIA) Papryka 130 g	Pieczywo pszenne 30 g (GLU) Jajko gotowane 1 szt (JAJ)	Wartość energetyczna [kcal] 2 305,9 Białko ogółem [g] 121,8 Tłuszcz [g] 81,4 Węglowodany ogółem [g] 289,7 Błonnik pokarmowy [g] 33,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,5 suma cukrów prostych [g] 67,8 Sól [g] 6,3 Cholesterol [mg] 616,5 Sód [mg] 1 817,3
	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) wędlina kaliska 60 g (BIA, GLU, JAJ, MIE, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, ZIA) Pomidor 130 g	Sok owocowy 150 g	Zupa kapuśniak z ziemniakami 350 ml (SEL) Sos boloński 170 g (GLU, MIE) Makaron razowy gotowany 180 g Fasolka szparagowa 150 g 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 Ser żółty 50 g (BIA) Papryka 130 g	pieczywo żytnie 30 g (ŻYT) Jajko gotowane 1 szt (JAJ)	Wartość energetyczna [kcal] 2 210,3 Białko ogółem [g] 112,9 Tłuszcz [g] 78,4 Węglowodany ogółem [g] 283,3 Błonnik pokarmowy [g] 40,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,2 suma cukrów prostych [g] 65,5 Sól [g] 6,1 Cholesterol [mg] 571,7 Sód [mg] 1 731,8
	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) Płatki jaglane na mleku 350 ml (BIA) Pomidor bs 130 g wędlina kaliska 60 g (BIA, GLU, JAJ, MIE, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, ZIA)		Zupa ziemniaczana 300 g (BIA, SEL) Fasolka szparagowa 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos boloński 170 g (GLU, MIE) Makaron gotowany 180 g (GLU)	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Ser biały 90 g (BIA) Pomidor bs 130 g	Pieczywo pszenne 30 g (GLU) Jajko gotowane 1 szt (JAJ)	Wartość energetyczna [kcal] 2 399,6 Białko ogółem [g] 137 Tłuszcz [g] 80,7 Węglowodany ogółem [g] 294,8 Błonnik pokarmowy [g] 24,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,3 suma cukrów prostych [g] 62,8 Sól [g] 5,8 Cholesterol [mg] 656,6 Sód [mg] 1 557,5

Jadłospisy w dniu 2025-12-13 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-12-13 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 Filet kruchy 60 g (MIĘ) Pomidor bs 130 g		Zupa ziemniaczana b/zab 350 g (SEL) Fasolka szparagowa 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos boloński 170 g (GLU, MIĘ) Makaron gotowany 180 g (GLU)	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Szynka w siatce 60 g (MIĘ) Pomidor bs 130 g	Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 051,7 Białko ogółem [g] 115,5 Tłuszcz [g] 65,1 Węglowodany ogółem [g] 264,1 Błonnik pokarmowy [g] 26,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,3 suma cukrów prostych [g] 36,9 Sól [g] 6,5 Cholesterol [mg] 596,9 Sód [mg] 1 354,5
	Dieta bogatobiałkowa		Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (BIA) Płatki jaglane na mleku 350 ml (BIA) Pomidor bs 130 g wędlina kaliska 60 g (BIA, GLU, JAJ, MIĘ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, ZIA)	Serek naturalny 150 g (BIA)	Zupa ziemniaczana 350 g (BIA, SEL) Sos boloński 170 g (GLU, MIĘ) Fasolka szparagowa 150 g Kompot owocowy 250 ml Makaron gotowany 180 g (GLU)	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Ser biały 90 g (BIA) Pomidor bs 130 g	Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 441,8 Białko ogółem [g] 147,3 Tłuszcz [g] 81,9 Węglowodany ogółem [g] 292,2 Błonnik pokarmowy [g] 24,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,7 suma cukrów prostych [g] 65,4 Sól [g] 5,9 Cholesterol [mg] 655,4 Sód [mg] 1 650,1
	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 Filet kruchy 60 g (MIĘ) Pomidor 130 g	Sok owocowy 150 g	Zupa ziemniaczana b/zab 350 g (SEL) Makaron razowy gotowany 180 g Fasolka szparagowa 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos boloński 170 g (GLU, MIĘ)	pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Szynka w siatce 60 g (MIĘ) Papryka 130 g	Jajko gotowane 1 szt (JAJ) pieczywo żytnie 30 g (ŻYT)	Wartość energetyczna[kcal] 2 074,4 Białko ogółem [g] 112,5 Tłuszcz [g] 65,4 Węglowodany ogółem [g] 279,2 Błonnik pokarmowy [g] 40,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29 suma cukrów prostych [g] 55,2 Sól [g] 6,6 Cholesterol [mg] 572,1 Sód [mg] 1 409

Jadłospisy w dniu 2025-12-13 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-12-13 sobota	Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (BIA) Sałata 10 g Owoc 130 g Płatki jaglane na mleku 350 ml (BIA) wędlina kaliska 60 g (BIA, GLU, JAJ, MIĘ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, ZIA) herbata z cytryną b/c 250 ml Pomidor bs 130 g		Sos boloński 170 g (GLU, MIĘ) Fasolka szparagowa 150 g Kompot owocowy 250 ml Zupa ziemniaczana 300 g (BIA, SEL) Makaron gotowany 180 g (GLU)	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 Ser biały 90 g (BIA)	Ser biały 60 g (BIA) Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 2 061,3 Białko ogółem [g] 123,9 Tłuszcz [g] 55,2 Węglowodany ogółem [g] 279,2 Błonnik pokarmowy [g] 21,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,8 suma cukrów prostych [g] 53,6 Sól [g] 5 Cholesterol [mg] 219,7 Sód [mg] 1 315,5
	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (BIA) Sałata 10 g Owoc 130 g Płatki jaglane na mleku 350 ml (BIA) wędlina kaliska 60 g (BIA, GLU, JAJ, MIĘ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, ZIA) herbata z cytryną b/c 250 ml Pomidor bs 130 g		Sos boloński 170 g (GLU, MIĘ) Makaron gotowany 180 g (GLU) Fasolka szparagowa 150 g Kompot owocowy 250 ml Zupa grysikowa 300 ml (GLU, SEL) Makaron gotowany 180 g (GLU)	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 Ser biały 90 g (BIA) Pomidor bs 130 g	Ser biały 60 g (BIA) Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 2 098,4 Białko ogółem [g] 103,5 Tłuszcz [g] 44,7 Węglowodany ogółem [g] 334,3 Błonnik pokarmowy [g] 24,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,2 suma cukrów prostych [g] 55,2 Sól [g] 4,9 Cholesterol [mg] 158,1 Sód [mg] 1 233,2
	Dieta papkowata	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) sałata rozdrobniona 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (BIA) Płatki jaglane na mleku 350 ml (BIA) twarożek z koperkiem 110 g (BIA) pomidor bs rozdrobniony 130 g		zupa ziemniaczana zmiękowana 350 g (BIA, SEL) Sos boloński 170 g (GLU, MIĘ) ziemniaki puree 180 g fasolka szparagowa rozdrobniona 150 g Kompot owocowy 250 ml	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Ser biały 90 g (BIA) pomidor bs rozdrobniony 130 g	pasta z jajka z natką pietruszki 60 g (BIA, JAJ, GOR) Bułka wrocławska rozdrobniona 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 2 588,6 Białko ogółem [g] 152,3 Tłuszcz [g] 89,6 Węglowodany ogółem [g] 305 Błonnik pokarmowy [g] 24,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,1 suma cukrów prostych [g] 71,4 Sól [g] 6 Cholesterol [mg] 598,5 Sód [mg] 2 011,9

Jadłospisy w dniu 2025-12-13 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

2025-12-13 sobota

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-12-13 sobota	Dieta papkowata bez cukru	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) sałata rozdrobniona 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (BIA) Kefir 150 ml (BIA) twarożek z koperkiem 110 g (BIA) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Sok owocowy 150 g	zupa ziemniaczana zmiksowana 350 g (BIA, SEL) Sos boloński 170 g (GLU, ME) ziemniaki puree 180 g fasolka szparagowa rozdrobniona 150 g Kompot owocowy 250 ml	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Ser biały 90 g (BIA) pomidor bs rozdrobniony 130 g	pasta z jajka z natką pietruszki 60 g (BIA, JAJ, GOR) Bułka wrocławska rozdrobniona 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 2 543,6 Białko ogółem [g] 147,8 Tłuszcz [g] 87,4 Węglowodany ogółem [g] 301,8 Błonnik pokarmowy [g] 24 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,1 suma cukrów prostych [g] 68,4 Sól [g] 5,8 Cholesterol [mg] 578,5 Sód [mg] 2 303,4
	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	Jogurtowocowy 150 ml (BIA)	Wartość energetyczna [kcal] 1 885,3 Białko ogółem [g] 84,6 Tłuszcz [g] 85,6 Węglowodany ogółem [g] 201,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,2 suma cukrów prostych [g] 57,6 Sól [g] 1,9 Cholesterol [mg] 510,9 Sód [mg] 482,5
	Dieta płynna wzmocniona bez cukru	zupa mleczna wzmocniona 500 ml (BIA, GLU, JAJ)	Sok owocowy 150 g	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	Jogurtowocowy 150 ml (BIA)	Wartość energetyczna [kcal] 1 926,3 Białko ogółem [g] 84,7 Tłuszcz [g] 85,7 Węglowodany ogółem [g] 211,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,2 suma cukrów prostych [g] 66,8 Sól [g] 1,9 Cholesterol [mg] 510,9 Sód [mg] 484,5

Jadłospisy w dniu 2025-12-13 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-12-13 sobota	Dieta eliminacyjna wegetariańska	Pieczyno 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) Płatki owsiane na mleku 250 ml (BIA, GLU) twarożek z koperkiem 110 g (BIA) Pomidor 130 g	Sok owocowy 150 g	Zupa kapuśniak z ziemniakami 350 ml (SEL) Makaron gotowany 180 g (GLU) Kompot owocowy 250 ml Fasolka szparagowa 150 g Sos jarski z cukinią, ciecierzycą i pomidorami 150 g (SEL)	Pieczyno 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 Ser żółty 60 g (BIA) Papryka 130 g	Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 257,7 Białko ogółem [g] 103,7 Tłuszcz [g] 70,2 Węglowodany ogółem [g] 324,3 Błonnik pokarmowy [g] 44,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,4 suma cukrów prostych [g] 86,1 Sól [g] 4,4 Cholesterol [mg] 520,1 Sód [mg] 1 771,8
	Dieta eliminacyjna bezglutenowa	Pieczyno bezglutenowe 100 g Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g Owoc 130 g Sok wielowarzywny 250 ml Płatki jaglane na mleku 250 ml (BIA) Filet kruchy 60 g (MIE) Pomidor bs 130 g		Zupa kapuśniak z ziemniakami 350 ml (SEL) Sos boloński b/maki 170 g (MIE) Ziemniaki gotowane 180 g Fasolka szparagowa 150 g Kompot owocowy 250 ml	Pieczyno bezglutenowe 100 g Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Ser żółty 50 g (BIA) Papryka 130 g	Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Pieczywo bezglutenowe 30 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 878,1 Białko ogółem [g] 93,5 Tłuszcz [g] 113,1 Węglowodany ogółem [g] 137,2 Błonnik pokarmowy [g] 22,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,7 suma cukrów prostych [g] 48,8 Sól [g] 3 Cholesterol [mg] 566 Sód [mg] 654
	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 Humus 60 g Pomidor bs 130 g		Zupa ziemniaczana 350 g (BIA, SEL) Ziemniaki gotowane 150 g Kompot owocowy 250 ml Fasolka szparagowa 150 g Sos jarski z cukinią, ciecierzycą i pomidorami 150 g (SEL)	Bułka wrocławska 80 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta z pieczoną dynią 60 g (BIA) Pomidor bs 130 g	Sok wielowarzywny 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 373,4 Białko ogółem [g] 40,1 Tłuszcz [g] 36,9 Węglowodany ogółem [g] 236,4 Błonnik pokarmowy [g] 31,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,7 suma cukrów prostych [g] 52,4 Sól [g] 2 Cholesterol [mg] 80,4 Sód [mg] 844,8

Jadłospisy w dniu 2025-12-13 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

2025-12-13 sobota

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-12-13 sobota	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 Płatki owsiane na mleku 250 ml (BIA, GLU) wędlina kaliska 60 g (BIA, GLU, JAJ, MIĘ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, ZIA) Kawa zbożowa na mleku 250 ml (BIA) Pomidor bs 130 g	Sok owocowy 150 g	Sos boloński 170 g (GLU, MIĘ) Fasolka szparagowa 150 g Kompot owocowy 250 ml Zupa ziemniaczana 350 g (BIA, SEL) Makaron gotowany 180 g (GLU)	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Ser biały 90 g (BIA) Pomidor bs 130 g	szynka wiejska 30 g (MIĘ) Bułka wrocławska 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 2 313,2 Białko ogółem [g] 124,2 Tłuszcz [g] 74,3 Węglowodany ogółem [g] 298,1 Błonnik pokarmowy [g] 21,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,3 suma cukrów prostych [g] 67,4 Sól [g] 6 Cholesterol [mg] 271,2 Sód [mg] 1 340,9
	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 Humus 110 g Pomidor 130 g	Sok owocowy 150 g	Sos jarski z cukinią, ciecierzycą i pomidorami 150 g (SEL) Kompot owocowy 250 ml Zupa kapuśniak z ziemniakami 350 ml (SEL) Fasolka szparagowa 150 g Makaron gotowany 180 g (GLU)	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta z soczewicy 90 g Pomidor 130 g	Sok wielowarzywny 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] 1 918,4 Białko ogółem [g] 65,8 Tłuszcz [g] 43,3 Węglowodany ogółem [g] 338,9 Błonnik pokarmowy [g] 52,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,6 suma cukrów prostych [g] 79,6 Sól [g] 3,2 Cholesterol [mg] 112,8 Sód [mg] 1 299,7

Jadłospisy w dniu 2025-12-13 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

2025-12-13 sobota

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-12-13 sobota	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) Płatki owsiane na mleku 300 ml (BIA, GLU) Pomidor 130 g wędlina kaliska 60 g (BIA, GLU, JAJ, MIE, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, ZIA)		Zupa kapuśniak z ziemniakami 350 ml (SEL) Fasolka szparagowa 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos boloński 170 g (GLU, MIE) Makaron razowy gotowany 180 g	pieczywo żytnie 100 g (ZYT) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Ser żółty 50 g (BIA) Papryka 130 g	pieczywo żytnie 50 g (ZYT) Jajko gotowane 1 szt (JAJ)	Wartość energetyczna [kcal] 2 332,7 Białko ogółem [g] 117,3 Tłuszcz [g] 80,7 Węglowodany ogółem [g] 306,6 Błonnik pokarmowy [g] 44,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,2 suma cukrów prostych [g] 63,2 Sól [g] 6,5 Cholesterol [mg] 582 Sód [mg] 1 880,8
	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 jaglane na mleku 250 ml (BIA) wędlina kaliska 60 g (BIA, GLU, JAJ, MIE, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, ZIA) Pomidor bs 130 g		Zupa ziemniaczana 300 g (BIA, SEL) Sos boloński 100 g (GLU, MIE) Fasolka szparagowa 150 g Kompot owocowy 250 ml Ziemniaki gotowane 150 g	Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Ser biały 90 g (BIA) Pomidor bs 130 g	Jogurtowocowy 150 ml (BIA)	Wartość energetyczna [kcal] 1 499,3 Białko ogółem [g] 89,2 Tłuszcz [g] 36 Węglowodany ogółem [g] 209,5 Błonnik pokarmowy [g] 21,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,7 suma cukrów prostych [g] 48 Sól [g] 3,9 Cholesterol [mg] 136,3 Sód [mg] 888,7
	Dieta papkowata bezmleczna	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 filet kruchy rozdrobniony 60 g (MIE) pomidor bs rozdrobniony 130 g		zupa ziemniaczana zmiękowana b/ml 350 g (SEL) Sos boloński 170 g (GLU, MIE) ziemniaki puree 180 g fasolka szparagowa 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 Humus 90 g pomidor bs rozdrobniony 130 g	jajko gotowane rozdrobnione 1 szt (JAJ) bułka wrocławska rozdrobniona 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 2 203,2 Białko ogółem [g] 114,2 Tłuszcz [g] 72,1 Węglowodany ogółem [g] 289,1 Błonnik pokarmowy [g] 30,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31 suma cukrów prostych [g] 44,6 Sól [g] 4,7 Cholesterol [mg] 592,5 Sód [mg] 948,1

Jadłospisy w dniu 2025-12-13 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-12-13 sobota	Dieta papkowata bogatobiałkowa		Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) sałata rozdrobniona 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (BIA) Płatki jaglane na mleku 350 ml (BIA) twarożek z koperkiem 110 g (BIA) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Serek naturalny 150 g (BIA)	zupa ziemniaczana zmiksowana 350 g (BIA, SEL) Sos boloński 170 g (GLU, ME) ziemniaki puree 180 g fasolka szparagowa rozdrobniona 150 g Kompot owocowy 250 ml	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Ser biały 90 g (BIA) pomidor bs rozdrobniony 130 g	pasta z jajka z natką pietruszki 60 g (BIA, JAJ, GOR) Bułka wrocławska rozdrobniona 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 2 687,6 Białko ogółem [g] 166,3 Tłuszcz [g] 93,1 Węglowodany ogółem [g] 307,8 Błonnik pokarmowy [g] 24,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,2 suma cukrów prostych [g] 73,8 Sól [g] 6,1 Cholesterol [mg] 611,3 Sód [mg] 2 044,9
	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	Sok wielowarzywny 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] 1 408,5 Białko ogółem [g] 56,9 Tłuszcz [g] 59,9 Węglowodany ogółem [g] 181,9 Błonnik pokarmowy [g] 43,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,1 suma cukrów prostych [g] 40 Sól [g] 1,5 Cholesterol [mg] 77,7 Sód [mg] 325,2
	Dieta płynna wzmocniona bogatobiałkowa		zupa mleczna wzmocniona 500 ml (BIA, GLU, JAJ)	Serek naturalny 150 g (BIA)	zupa ziemniaczana wzmocniona zmiksowana 500 g (SEL) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa 500 ml (BIA, SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Jogurtowocowy 150 ml (BIA)	Wartość energetyczna [kcal] 1 984,3 Białko ogółem [g] 98,6 Tłuszcz [g] 89,1 Węglowodany ogółem [g] 204,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,3 suma cukrów prostych [g] 60 Sól [g] 2 Cholesterol [mg] 523,7 Sód [mg] 515,5