

Jadłospisy w dniu 2025-12-19 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-12-19 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 Kakao na mleku 250 ml (BIA) Płatki jęczmienne na mleku 250 ml (BIA, GLU) Sałatka z pomidora z koperkiem 130 g Ser żółty 60 g (BIA)		Zupa koperkowa 350 ml (BIA, SEL) Filet z miruny panierowany pieczony 110 g (GLU, JAJ, RYB) Surówka z białej kapusty 150 g Kompot owocowy 250 ml Ziemniaki gotowane 180 g	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) Ogórek świeży 130 g	Pieczywo pszenne 30 g (GLU) Filet kruchy 30 g (MIĘ)	Wartość energetyczna[kcal] 2 280,5 Białko ogółem [g] 121,4 Tłuszcz [g] 69 Węglowodany ogółem [g] 323,1 Błonnik pokarmowy [g] 50,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,8 suma cukrów prostych [g] 65,9 Sól [g] 5,6 Cholesterol [mg] 149 Sód [mg] 1 949,5
	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) Kefir 150 ml (BIA) Ser żółty 60 g (BIA) Sałatka z pomidora z koperkiem 130 g	sok z buraków 200 ml	Zupa koperkowa 350 ml (BIA, SEL) Filet z miruny na parze 110 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z białej kapusty 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) Ogórek świeży 130 g	pieczywo żytnie 30 g (ŻYT) Filet kruchy 30 g (MIĘ)	Wartość energetyczna[kcal] 2 278 Białko ogółem [g] 128,6 Tłuszcz [g] 70,3 Węglowodany ogółem [g] 316,7 Błonnik pokarmowy [g] 61 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,5 suma cukrów prostych [g] 74 Sól [g] 5,2 Cholesterol [mg] 139,5 Sód [mg] 1 825,8
	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 jęczmienne na mleku 250 ml (BIA, GLU) Sałatka z pomidora z koperkiem 130 g Ser żółty 60 g (BIA)		Zupa koperkowa 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) Pomidor bs 130 g	Pieczywo pszenne 30 g (GLU) Filet kruchy 30 g (MIĘ)	Wartość energetyczna[kcal] 2 353,6 Białko ogółem [g] 127 Tłuszcz [g] 80,3 Węglowodany ogółem [g] 304,5 Błonnik pokarmowy [g] 40,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26 suma cukrów prostych [g] 53,3 Sól [g] 5,4 Cholesterol [mg] 150,9 Sód [mg] 1 848,5

Jadłospisy w dniu 2025-12-19 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

2025-12-19 piątek

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
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 Szynka galicyjska 60 g (MIĘ) Sałatka z pomidora z koperkiem 130 g		Zupa koperkowa b/m 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)	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Paprykarz domowy 110 g (RYB) Pomidor bs 130 g	Filet kruchy 30 g (MIĘ) Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 200,3 Białko ogółem [g] 116,9 Tłuszcz [g] 62,1 Węglowodany ogółem [g] 317,4 Błonnik pokarmowy [g] 52,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,4 suma cukrów prostych [g] 70,4 Sól [g] 5,6 Cholesterol [mg] 131,5 Sód [mg] 1 990,8
	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 jęczmienne na mleku 250 ml (BIA, GLU) Sałatka z pomidora z koperkiem 130 g Ser żółty 60 g (BIA)	Jogurt naturalny 100 g (BIA)	Zupa koperkowa 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) Pomidor bs 130 g	Serek homogenizowany naturalny 200 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] 2 490,9 Białko ogółem [g] 139,2 Tłuszcz [g] 95,3 Węglowodany ogółem [g] 283,7 Błonnik pokarmowy [g] 37,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,1 suma cukrów prostych [g] 49,4 Sól [g] 4,7 Cholesterol [mg] 158,9 Sód [mg] 1 790
	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 galicyjska 60 g (MIĘ) Sałatka z pomidora z koperkiem 130 g	sok z buraków 200 ml	Zupa koperkowa b/m 350 ml (SEL) Filet z miruny na parze 110 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z białej kapusty 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) Ogórek świeży 130 g	Filet kruchy 30 g (MIĘ) pieczywo żytnie 30 g (ŻYT)	Wartość energetyczna[kcal] 2 207,2 Białko ogółem [g] 121,1 Tłuszcz [g] 50,8 Węglowodany ogółem [g] 352,3 Błonnik pokarmowy [g] 75,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,7 suma cukrów prostych [g] 98,4 Sól [g] 6,2 Cholesterol [mg] 131,5 Sód [mg] 2 208,1

Jadłospisy w dniu 2025-12-19 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

2025-12-19 piątek

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-12-19 piątek	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 jęczmienne na mleku 250 ml (BIA, GLU) Szynka galicyjska 60 g (MIĘ) herbata z cytryną b/c 250 ml Sałatka z pomidora z koperkiem 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 koperkowa b/m 350 ml (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 130 g Paprykarz domowy 110 g (RYB)	Filet kruchy 30 g (MIĘ) Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 2 164,3 Białko ogółem [g] 122,5 Tłuszcz [g] 54,9 Węglowodany ogółem [g] 311,7 Błonnik pokarmowy [g] 37,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,3 suma cukrów prostych [g] 54,7 Sól [g] 5,5 Cholesterol [mg] 96 Sód [mg] 1 896,6
	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (BIA) Sałata 10 g Mus owocowy 150 g Płatki jęczmienne na mleku 250 ml (BIA, GLU) Szynka galicyjska 60 g (MIĘ) herbata z cytryną b/c 250 ml Sałatka z pomidora z koperkiem 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 koperkowa b/m 350 ml (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 Twaróg chudy 110 g (BIA) Pomidor bs 130 g	Filet kruchy 30 g (MIĘ) Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 2 045,7 Białko ogółem [g] 135,2 Tłuszcz [g] 45,2 Węglowodany ogółem [g] 288,8 Błonnik pokarmowy [g] 33,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,1 suma cukrów prostych [g] 50,6 Sól [g] 4,6 Cholesterol [mg] 78,9 Sód [mg] 1 559,1
	Dieta papkowa	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) sałata rozdrobniona 10 g Mus owocowy 150 g Kakao na mleku 250 ml (BIA) Płatki jęczmienne na mleku 250 ml (BIA, GLU) Pasta z twarogu i szynki 110 g (BIA, MIĘ) pomidor bs rozdrobniony 130 g		zupa koperkowa z ziemniakami zmiksowana 350 ml (SEL) filet z miruny na parze rozdrobniony 110 g (RYB) ziemniaki puree 170 g warzywa po grecku rozdrobnione 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	Serek homogenizowany naturalny 200 g (BIA)	Wartość energetyczna [kcal] 2 524 Białko ogółem [g] 151,3 Tłuszcz [g] 77 Węglowodany ogółem [g] 325,4 Błonnik pokarmowy [g] 46,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37 suma cukrów prostych [g] 62,3 Sól [g] 4,9 Cholesterol [mg] 171,1 Sód [mg] 1 500,9

Jadłospisy w dniu 2025-12-19 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

2025-12-19 piątek

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
Dieta papkowata bez cukru		Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) sałata rozdrobniona 10 g Mus owocowy 150 g Kakao na mleku 250 ml (BIA) Płatki jęczmienne na mleku 250 ml (BIA, GLU) Pasta z twarogu i szynki 110 g (BIA, MIE) pomidor bs rozdrobniony 130 g	sok z buraków 200 ml	zupa koperkowa z ziemniakami zmiksowana 350 ml (SEL) filet z miruny na parze rozdrobniony 110 g (RYB) ziemniaki puree 170 g warzywa po grecku rozdrobnione 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	Serek homogenizowany naturalny 200 g (BIA)	Wartość energetyczna [kcal] 2 591 Białko ogółem [g] 153,3 Tłuszcz [g] 77,3 Węglowodany ogółem [g] 341 Błonnik pokarmowy [g] 49,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37 suma cukrów prostych [g] 74,1 Sól [g] 5 Cholesterol [mg] 171,1 Sód [mg] 1 955,9
	Dieta płynna wzmocniona	zupa mleczna wzmocniona 500 ml (BIA, GLU, JAJ)		zupa koperkowa wzmocniona zmiksowana 500 ml (SEL) Kompot owocowy 250 ml	zupa kalafiorowa z ryżem wzmocniona 500 ml (SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Serek homogenizowany naturalny 200 g (BIA)	Wartość energetyczna [kcal] 1 663,9 Białko ogółem [g] 69,5 Tłuszcz [g] 70,5 Węglowodany ogółem [g] 192,1 Błonnik pokarmowy [g] 24,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,8 suma cukrów prostych [g] 55 Sól [g] 1,9 Cholesterol [mg] 452,6 Sód [mg] 699,8
	Dieta płynna wzmocniona bez cukru	zupa mleczna wzmocniona 500 ml (BIA, GLU, JAJ)	sok z buraków 200 ml	zupa koperkowa wzmocniona zmiksowana 500 ml (SEL) Kompot owocowy 250 ml	zupa kalafiorowa z ryżem wzmocniona 500 ml (SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Serek homogenizowany naturalny 200 g (BIA)	Wartość energetyczna [kcal] 1 730,9 Białko ogółem [g] 71,5 Tłuszcz [g] 70,8 Węglowodany ogółem [g] 207,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,8 suma cukrów prostych [g] 66,8 Sól [g] 2 Cholesterol [mg] 452,6 Sód [mg] 752,8

Jadłospisy w dniu 2025-12-19 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

2025-12-19 piątek

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
Dieta eliminacyjna wegetariańska		Pieczywo pszenne 60 g (<i>GLU</i>) pieczywo żytnie 40 g (<i>ŻYT</i>) Masło extra 82% 15 g (<i>BIA</i>) Sałata 10 g Owoc 130 g Kakao na mleku 250 ml (<i>BIA</i>) Płatki jęczmienne na mleku 250 ml (<i>BIA, GLU</i>) Ser żółty 60 g (<i>BIA</i>) Sałatka z pomidora z koperkiem 130 g	sok z buraków 200 ml	Zupa koperkowa 350 ml (<i>BIA, SEL</i>) Sos jarski z cukinią, ciecierzycą i pomidorami 150 g (<i>SEL</i>) Kompot owocowy 250 ml Surówka z białej kapusty 150 g Ziemniaki gotowane 180 g	Pieczywo pszenne 60 g (<i>GLU</i>) pieczywo żytnie 40 g (<i>ŻYT</i>) Masło extra 82% 15 g (<i>BIA</i>) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Twaróg chudy 110 g (<i>BIA</i>) Ogórek świeży 130 g	Serek homogenizowany naturalny 200 g (<i>BIA</i>)	Wartość energetyczna [kcal] 2 368,7 Białko ogółem [g] 113 Tłuszcz [g] 75,1 Węglowodany ogółem [g] 337,8 Błonnik pokarmowy [g] 61 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,2 suma cukrów prostych [g] 92,3 Sól [g] 4,2 Cholesterol [mg] 131,1 Sód [mg] 1 632,5
	Dieta eliminacyjna bezglutenowa	Pieczywo bezglutenowe 100 g Masło extra 82% 15 g (<i>BIA</i>) Sałata 10 g Mus owocowy 150 g Sok wielowarzywny 250 ml Płatki jaglane na mleku 250 ml (<i>BIA</i>) Ser żółty 60 g (<i>BIA</i>) Sałatka z pomidora z koperkiem 130 g		Zupa koperkowa 350 ml (<i>BIA, SEL</i>) Filet z miruny na parze 110 g (<i>RYB</i>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z białej kapusty 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos koperkowy b/g 50 g (<i>BIA, SEL</i>)	Pieczywo bezglutenowe 100 g Masło extra 82% 15 g (<i>BIA</i>) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Paprykarz domowy 110 g (<i>RYB</i>) Ogórek świeży 130 g	Filet kruchy 30 g (<i>MIĘ</i>) Pieczywo bezglutenowe 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 030,7 Białko ogółem [g] 108,5 Tłuszcz [g] 108,3 Węglowodany ogółem [g] 173,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,9 suma cukrów prostych [g] 58,4 Sól [g] 2,6 Cholesterol [mg] 146,3 Sód [mg] 768,3
	Dieta niskobiałkowa	Bułka wrocławska 70 g (<i>GLU</i>) Masło extra 82% 15 g (<i>BIA</i>) Sałata 10 g Mus owocowy 150 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml Hummus z suszonymi pomidorami 80 g Sałatka z pomidora z koperkiem 130 g		Zupa koperkowa b/m 350 ml (<i>SEL</i>) Sos jarski z cukinią, ciecierzycą i pomidorami 110 g (<i>SEL</i>) Kompot owocowy 250 ml Warzywa po grecku z oliwą 150 g Ziemniaki gotowane 150 g Sos koperkowy 50 g (<i>BIA, GLU, SEL</i>)	Bułka wrocławska 70 g (<i>GLU</i>) Masło extra 82% 15 g (<i>BIA</i>) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta z pieczoną dynią 110 g Pomidor bs 130 g	Sok warzywny 200 ml (<i>SEL</i>)	Wartość energetyczna [kcal] 1 578,1 Białko ogółem [g] 43,2 Tłuszcz [g] 56,5 Węglowodany ogółem [g] 246,3 Błonnik pokarmowy [g] 51,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21 suma cukrów prostych [g] 60,1 Sól [g] 5,5 Cholesterol [mg] 77,1 Sód [mg] 1 034,2

Jadłospisy w dniu 2025-12-19 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

2025-12-19 piątek

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego		Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g Mus owocowy 150 g Płatki jęczmienne na mleku 250 ml (BIA, GLU) Szynka galicyjska 60 g (MIĘ) Kakao na mleku 250 ml (BIA) Sałatka z pomidora z koperkiem 130 g	sok z buraków 200 ml	Filet z miruny na parze 110 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku z oliwą 150 g Kompot owocowy 250 ml Zupa koperkowa 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 Twaróg chudy 110 g (BIA) Pomidor 130 g	Filet kruchy 30 g (MIĘ) Bułka wrocławska 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 2 454,6 Białko ogółem [g] 152,6 Tłuszcz [g] 78,9 Węglowodany ogółem [g] 306,9 Błonnik pokarmowy [g] 38,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,7 suma cukrów prostych [g] 66,2 Sól [g] 4,7 Cholesterol [mg] 171,6 Sód [mg] 1 579,1
	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 Sałatka z pomidora z koperkiem 130 g	sok z buraków 200 ml	Sos jarski z cukinią, ciecierzycą i pomidorami 150 g (SEL) Kompot owocowy 250 ml Zupa koperkowa b/m 350 ml (SEL) Surówka z białej kapusty 150 g Ziemniaki gotowane 180 g	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta z pieczoną dynią 110 g Ogórek świeży 130 g	Sok warzywny 200 ml (SEL)	Wartość energetyczna [kcal] 2 201,3 Białko ogółem [g] 66,2 Tłuszcz [g] 56,7 Węglowodany ogółem [g] 391,6 Błonnik pokarmowy [g] 84,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,3 suma cukrów prostych [g] 118,5 Sól [g] 8,1 Cholesterol [mg] 74,4 Sód [mg] 1 728,9

2025-12-19 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 Mus owocowy 150 g Kakao na mleku 250 ml (BIA) Płatki jęczmienne na mleku 250 ml (BIA, GLU) Sałatka z pomidora z koperkiem 130 g Ser żółty 60 g (BIA)		Zupa koperkowa 350 ml (BIA, SEL) Filet z miruny panierowany pieczony 110 g (GLU, JAJ, RYB) Surówka z białej kapusty 150 g Kompot owocowy 250 ml Ziemniaki gotowane 180 g	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) Ogórek świeży 130 g	pieczywo żytnie 50 g (ZYT) Filet kruchy 30 g (MIĘ)	Wartość energetyczna [kcal] 2 245,4 Białko ogółem [g] 120,7 Tłuszcz [g] 69,3 Węglowodany ogółem [g] 318,4 Błonnik pokarmowy [g] 58,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,8 suma cukrów prostych [g] 59,3 Sól [g] 5,8 Cholesterol [mg] 149 Sód [mg] 2 073,8
	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 wodzie 250 ml Szynka galicyjska 50 g (MIĘ) Sałatka z pomidora z koperkiem 130 g		Zupa koperkowa b/m 350 ml (SEL) Filet z miruny na parze 110 g (RYB) Warzywa po grecku z oliwą 150 g Kompot owocowy 250 ml Ziemniaki gotowane 150 g Sos koperkowy 50 g (BIA, GLU, SEL)	Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Paprykarz domowy 90 g (RYB) Pomidor bs 130 g	Sok warzywny 200 ml (SEL)	Wartość energetyczna [kcal] 1 708,3 Białko ogółem [g] 92,7 Tłuszcz [g] 37,6 Węglowodany ogółem [g] 275,7 Błonnik pokarmowy [g] 50,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,5 suma cukrów prostych [g] 67,4 Sól [g] 3,9 Cholesterol [mg] 74,8 Sód [mg] 1 535,3
	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 galicyjska mielona 60 g (MIĘ) pomidor bs rozdrobniony 130 g		zupa koperkowa z ziemniakami zmielowana 350 ml (SEL) filet z miruny na parze rozdrobniony 110 g (RYB) ziemniaki puree 170 g warzywa po grecku rozdrobnione 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos koperkowy b/mle 50 g (GLU, SEL)	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Margaryna 15 g sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Paprykarz domowy 110 g (RYB) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Sok warzywny 200 ml (SEL)	Wartość energetyczna [kcal] 2 411,2 Białko ogółem [g] 145,5 Tłuszcz [g] 60,3 Węglowodany ogółem [g] 354 Błonnik pokarmowy [g] 68,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,2 suma cukrów prostych [g] 91,3 Sól [g] 5,7 Cholesterol [mg] 210,1 Sód [mg] 1 853,8

Jadłospisy w dniu 2025-12-19 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-12-19 piątek	Dieta papkowata bogatobiałkowa		Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) sałata rozdrobniona 10 g Mus owocowy 150 g Kakao na mleku 250 ml (BIA) Płatki jęczmienne na mleku 250 ml (BIA, GLU) Pasta z twarogu i szynki 110 g (BIA, MIE) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Jogurt naturalny 100 g (BIA)	zupa koperkowa z ziemniakami zmiksowana 350 ml (SEL) filet z miruny na parze rozdrobniony 110 g (RYB) ziemniaki puree 170 g warzywa po grecku rozdrobnione 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	Serek homogenizowany naturalny 200 g (BIA)	Wartość energetyczna [kcal] 2 584 Białko ogółem [g] 155,6 Tłuszcz [g] 79 Węglowodany ogółem [g] 331,6 Błonnik pokarmowy [g] 46,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,2 suma cukrów prostych [g] 66,5 Sól [g] 5,1 Cholesterol [mg] 179,1 Sód [mg] 1 563,9
	Dieta płynna wzmocniona beznmleczna		zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (SEL)		zupa koperkowa wzmocniona zmiksowana 500 ml (SEL) Kompot owocowy 250 ml	zupa kalafiorowa z ryżem wzmocniona 500 ml (SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Sok warzywny 200 ml (SEL)	Wartość energetyczna [kcal] 1 211,2 Białko ogółem [g] 38,2 Tłuszcz [g] 33,7 Węglowodany ogółem [g] 216,2 Błonnik pokarmowy [g] 55,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,8 suma cukrów prostych [g] 57 Sól [g] 2,2 Cholesterol [mg] 19,4 Sód [mg] 848,3
	Dieta płynna wzmocniona bogatobiałkowa		zupa mleczna wzmocniona 500 ml (BIA, GLU, JAJ)	sok z buraków 200 ml	zupa koperkowa wzmocniona zmiksowana 500 ml (SEL) Kompot owocowy 250 ml	zupa kalafiorowa z ryżem wzmocniona 500 ml (SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Serek homogenizowany naturalny 200 g (BIA)	Wartość energetyczna [kcal] 1 730,9 Białko ogółem [g] 71,5 Tłuszcz [g] 70,8 Węglowodany ogółem [g] 207,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,8 suma cukrów prostych [g] 66,8 Sól [g] 2 Cholesterol [mg] 452,6 Sód [mg] 7 52,8