

Jadłospisy w dniu 2025-12-24 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-12-24 środa	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 kukurydziana na mleku 250 g (BIA) Dżem 25 g Ser biały 90 g (BIA) Paszтет z soczewicy z pmdorami 60 g		Barszcz czerwony z ziemniakami wege 350 ml (SEL) Filet z mintaja pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Kompot owocowy 250 ml Surówka z kapusty kiszonej 150 g	Pieczywo pszenne 60 g (GLU) pieczywo żytnie 40 g (ŻYT) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g Kompot wigilijny 300 ml Pasta z tuńczyka i sera 50 g (BIA, RYB) Sałatka śledziowa 70 g kapusta wigilijna 100 g Pierogi wigilijne 3 szt Ciasto drożdżowe 80 g (GLU)	Pieczywo pszenne 30 g (GLU) Ser żółty 30 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 129 Białko ogółem [g] 194 Tłuszcz [g] 100,7 Węglowodany ogółem [g] 387,1 Błonnik pokarmowy [g] 62,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,5 suma cukrów prostych [g] 69,9 Sól [g] 19,2 Cholesterol [mg] 498,2 Sód [mg] 7 636,1
	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 biały 90 g (BIA) Paszтет z soczewicy z pmdorami 60 g	Sok wielowarzywny 200 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami wege 350 ml (SEL) Filet z miruny na parze 100 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Kompot owocowy 250 ml Surówka z kapusty kiszonej 150 g	pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałatka śledziowa 70 g Kompot wigilijny 300 ml Pasta z tuńczyka i sera 50 g (BIA, RYB) kapusta wigilijna 100 g Pierogi wigilijne 3 szt Ciasto drożdżowe 80 g (GLU)	pieczywo żytnie 30 g (ŻYT) Ser żółty 30 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 575,4 Białko ogółem [g] 165,3 Tłuszcz [g] 76,5 Węglowodany ogółem [g] 327,5 Błonnik pokarmowy [g] 54,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,4 suma cukrów prostych [g] 60,5 Sól [g] 14,2 Cholesterol [mg] 297,4 Sód [mg] 5 617,5
	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 kukurydziana na mleku 250 g (BIA) Pomidor bs 130 g Ser biały 90 g (BIA)		Barszcz czerwony z ziemniakami wege 350 ml (SEL) pieczeń wieprzowa duszona 100 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku 120 g Kompot owocowy 250 ml Sos pomidorowy 50 g (SEL)	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Szynka włoska 60 g (MIĘ) sałatka wiosenna z koperkiem 130 g	Pieczywo pszenne 30 g (GLU) Ser żółty 30 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 268,3 Białko ogółem [g] 124 Tłuszcz [g] 74,3 Węglowodany ogółem [g] 289,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,2 suma cukrów prostych [g] 51,8 Sól [g] 3,6 Cholesterol [mg] 301,5 Sód [mg] 1 431,5

Jadłospisy w dniu 2025-12-24 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-12-24 środa	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 Ser biały 90 g (BIA) Pomidor bs 130 g		Zupa zacierkowa z ziemniakami b/m 350 ml (SEL) pieczeń wieprzowa duszona 100 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku 120 g Kompot owocowy 250 ml Sos pomidorowy 50 g (SEL)	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Szynka włoska 60 g (MIĘ) sałatka wiosenna z koperkiem 130 g	Kisiel z jabłkiem 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] 1 898,6 Białko ogółem [g] 96,2 Tłuszcz [g] 62,5 Węglowodany ogółem [g] 252,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,8 suma cukrów prostych [g] 45,9 Sól [g] 2,9 Cholesterol [mg] 238,9 Sód [mg] 1 159,2
	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) Kasza kukurydziana na mleku 250 g (BIA) Pomidor bs 130 g Ser biały 90 g (BIA)	Sok wielowarzywny 200 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami wege 350 ml (SEL) pieczeń wieprzowa duszona 100 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku 120 g Kompot owocowy 250 ml Sos pomidorowy 50 g (SEL)	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Szynka włoska 60 g (MIĘ) sałatka wiosenna z koperkiem 130 g	Ser żółty 30 g (BIA) Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 345,8 Białko ogółem [g] 124,9 Tłuszcz [g] 81 Węglowodany ogółem [g] 293,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,8 suma cukrów prostych [g] 54,6 Sól [g] 3,6 Cholesterol [mg] 301,5 Sód [mg] 1 445,6
	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 Ser biały 90 g (BIA) Ogórek świeży 130 g	Sok wielowarzywny 200 ml	Zupa zacierkowa z ziemniakami b/m 350 ml (SEL) Filet z mintaja pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Kompot owocowy 250 ml	pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Szynka włoska 60 g (MIĘ) sałatka wiosenna z koperkiem 130 g	pieczywo żytnie 30 g (ŻYT) Filet kruchy 30 g (MIĘ)	Wartość energetyczna[kcal] 2 248,8 Białko ogółem [g] 140,9 Tłuszcz [g] 80,1 Węglowodany ogółem [g] 265,6 Błonnik pokarmowy [g] 50,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,4 suma cukrów prostych [g] 36,7 Sól [g] 8,9 Cholesterol [mg] 350,6 Sód [mg] 3 257,3

Jadłospisy w dniu 2025-12-24 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

2025-12-24 środa

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-12-24 środa	Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (BIA) Sałata 10 g Owoc 130 g Kasza kukurydziana na mleku 250 g (BIA) Ser biały 90 g (BIA) herbata z cytryną b/c 250 ml Pomidor bs 130 g		pieczeń wieprzowa duszona 100 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku 120 g Kompot owocowy 250 ml Zupa zacierkowa z ziemniakami b/m 350 ml (SEL) Sos pomidorowy 50 g (SEL)	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Szynka włoska 60 g (MIĘ) Pomidor bs 130 g	Kisiel z jabłkiem 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] 1 821,7 Białko ogółem [g] 101 Tłuszcz [g] 41,1 Węglowodany ogółem [g] 273,8 Błonnik pokarmowy [g] 24,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,8 suma cukrów prostych [g] 51,6 Sól [g] 2,8 Cholesterol [mg] 197,9 Sód [mg] 1 135,9
	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (BIA) Sałata 10 g Owoc 130 g Kasza kukurydziana na mleku 250 g (BIA) Ser biały 90 g (BIA) herbata z cytryną b/c 250 ml Pomidor bs 130 g		Bigos wegetariański 350 g Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku 120 g Kompot owocowy 250 ml Zupa zacierkowa z ziemniakami b/m 350 ml (SEL) Sos pomidorowy 50 g (SEL)	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Szynka włoska 60 g (MIĘ) Pomidor bs 130 g	Kisiel z jabłkiem 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] 1 673,9 Białko ogółem [g] 78,4 Tłuszcz [g] 30,5 Węglowodany ogółem [g] 286,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,5 suma cukrów prostych [g] 53,5 Sól [g] 4,4 Cholesterol [mg] 117,4 Sód [mg] 1 789,4
	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 kukurydziana na mleku 250 g (BIA) szynka staropolska rozdrobniona 60 g (MIĘ) pomidor bs rozdrobniony 130 g		zupa zacierkowa miksowana 350 ml (SEL) filet z miruny na parze rozdrobniony 100 g (RYB) ziemniaki puree 180 g warzywa po grecku rozdrobnione 120 g Kompot owocowy 250 ml Sos pomidorowy 50 g (SEL)	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml pasta zwędliny z natką pietruszki 110 g (MIĘ) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Jogurt naturalny 150 g (BIA)	Wartość energetyczna [kcal] 2 320 Białko ogółem [g] 133 Tłuszcz [g] 72,5 Węglowodany ogółem [g] 297 Błonnik pokarmowy [g] 27,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,6 suma cukrów prostych [g] 64,6 Sól [g] 3,4 Cholesterol [mg] 324,3 Sód [mg] 962,1

Jadłospisy w dniu 2025-12-24 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

2025-12-24 środa

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-12-24 środa	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 kukurydziana na mleku 250 g (BIA) szynka staropolska rozdrobniona 60 g (MIE) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Sok wielowarzywny 200 ml	zupa zacierkowa miksowana 350 ml (SEL) filet z miruny na parze rozdrobniony 100 g (RYB) ziemniaki puree 180 g warzywa po grecku rozdrobnione 120 g Kompot owocowy 250 ml Sos pomidorowy 50 g (SEL)	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml pasta zwędliny z natką pietruszki 110 g (MIE) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Jogurt naturalny 150 g (BIA)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 339 Białko ogółem [g] 133,9 Tłuszcz [g] 72,7 Węglowodany ogółem [g] 301,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,7 suma cukrów prostych [g] 67,4 Sól [g] 3,4 Cholesterol [mg] 324,3 Sód [mg] 1 372,1
	Dieta płynna wzmocniona	zupa mleczna wzmocniona 500 ml (BIA, GLU, JAJ)		zupa zacierkowa wzmocniona miksowana 500 ml (SEL) Kompot owocowy 250 ml	zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Jogurt naturalny 150 g (BIA)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 533,4 Białko ogółem [g] 68,5 Tłuszcz [g] 62,1 Węglowodany ogółem [g] 185,1 Błonnik pokarmowy [g] 20,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,7 suma cukrów prostych [g] 55,3 Sól [g] 1,8 Cholesterol [mg] 493,8 Sód [mg] 7 07,9
	Dieta płynna wzmocniona bez cukru	zupa mleczna wzmocniona 500 ml (BIA, GLU, JAJ)	Sok wielowarzywny 200 ml	zupa zacierkowa wzmocniona miksowana 500 ml (SEL) Kompot owocowy 250 ml	zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Jogurt naturalny 150 g (BIA)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 552,4 Białko ogółem [g] 69,4 Tłuszcz [g] 62,3 Węglowodany ogółem [g] 189,2 Błonnik pokarmowy [g] 21,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,8 suma cukrów prostych [g] 58,1 Sól [g] 1,8 Cholesterol [mg] 493,8 Sód [mg] 7 15,9

Jadłospisy w dniu 2025-12-24 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

2025-12-24 środa

		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 kukurydziana na mleku 250 g (BIA) Humus 100 g Ogórek świeży 130 g	Sok wielowarzywny 200 ml	zupa ziemniaczana wege 350 g (SEL) Bigos wegetariański 350 g Kompot owocowy 250 ml Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej 150 g Sos pomidorowy 50 g (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 Wędlina wege 60 g sałata wiosenna z koperkiem 130 g	pieczywo żytnie 30 g (ŻYT) Ser żółty 30 g (BIA)	Wartość energetyczna [kcal] 2 117,1 Białko ogółem [g] 64,6 Tłuszcz [g] 72,4 Węglowodany ogółem [g] 323,4 Błonnik pokarmowy [g] 54,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25 suma cukrów prostych [g] 65,5 Sól [g] 6,6 Cholesterol [mg] 103 Sód [mg] 2 108
	Dieta eliminacyjna bezglutenowa	Pieczywo bezglutenowe 100 g Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g Owoc 130 g Sok wielowarzywny 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 250 g (BIA) Ser biały 90 g (BIA) Ogórek świeży 130 g		Zupa ziemniaczana 350 g (BIA, SEL) pieczeń wieprzowa duszona 100 g (MIE) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos pomidorowy 50 g (SEL)	Pieczywo bezglutenowe 100 g Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Szynka włoska 60 g (MIE) sałata wiosenna z koperkiem 130 g	Jogurt naturalny 150 g (BIA)	Wartość energetyczna [kcal] 1 986,5 Białko ogółem [g] 94,6 Tłuszcz [g] 114,9 Węglowodany ogółem [g] 157 Błonnik pokarmowy [g] 22,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,3 suma cukrów prostych [g] 53,3 Sól [g] 1,1 Cholesterol [mg] 283,9 Sód [mg] 483,2
	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 100 g Pomidor bs 130 g		zupa ziemniaczana wege 300 g (SEL) Bigos wegetariański 350 g Kompot owocowy 250 ml Warzywa po grecku 120 g Ziemniaki gotowane 150 g	Bułka wrocławska 80 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta z marchewki 110 g sałata wiosenna z koperkiem 130 g	Kisiel z jabłkiem 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] 1 495,2 Białko ogółem [g] 44 Tłuszcz [g] 40 Węglowodany ogółem [g] 260,7 Błonnik pokarmowy [g] 41,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20 suma cukrów prostych [g] 56,1 Sól [g] 4,1 Cholesterol [mg] 74,4 Sód [mg] 1 610,9

Jadłospisy w dniu 2025-12-24 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

2025-12-24 środa

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	Bułka wrocławska 80 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g Owoc 130 g Kasza kukurydziana na mleku 250 g (BIA) Ser biały 90 g (BIA) Kawa zbożowa na mleku 250 ml (BIA) Pomidor bs 130 g	Sok wielowarzywny 200 ml	pieczeń wieprzowa duszona 100 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku 120 g Kompot owocowy 250 ml Barszcz czerwony z ziemniakami wege 350 ml (SEL) Sos pomidorowy 50 g (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	Ser żółty 30 g (BIA) Bułka wrocławska 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 2 261,6 Białko ogółem [g] 124,6 Tłuszcz [g] 73,7 Węglowodany ogółem [g] 287,1 Błonnik pokarmowy [g] 25,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,5 suma cukrów prostych [g] 58,5 Sól [g] 3,2 Cholesterol [mg] 301,5 Sód [mg] 1 295,9
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 100 g Ogórek świeży 130 g	Sok wielowarzywny 200 ml	Bigos wegetariański 350 g Kompot owocowy 250 ml zupa ziemniaczana wege 350 g (SEL) Surówka z kapusty czerwonej 150 g Ziemniaki gotowane 180 g Sos pomidorowy 50 g (SEL)	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Wędlina wege 60 g sałatka wiosenna z koperkiem 130 g	Kisiel z jabłkiem 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] 1 894,6 Białko ogółem [g] 48,8 Tłuszcz [g] 65,4 Węglowodany ogółem [g] 296,1 Błonnik pokarmowy [g] 46,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,3 suma cukrów prostych [g] 59,8 Sól [g] 5,7 Cholesterol [mg] 74,4 Sód [mg] 1 745,8

Jadłospisy w dniu 2025-12-24 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

2025-12-24 środa

		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 kukurydziana na mleku 250 g (BIA) Ogórek świeży 130 g Ser biały 90 g (BIA)		zupa zacierkowa z ziemniakami 350 ml (SEL) Filet z mintaja pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 180 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 kiełbasa biała gotowana 120 g sałatka wiosenna z koperkiem 130 g sos tzatziki 30 g (BIA)	pieczywo żytnie 50 g (ZYT) Ser żółty 30 g (BIA)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 764,4 Białko ogółem [g] 159,4 Tłuszcz [g] 111,5 Węglowodany ogółem [g] 303,5 Błonnik pokarmowy [g] 51,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,6 suma cukrów prostych [g] 49,5 Sól [g] 8,7 Cholesterol [mg] 345,6 Sód [mg] 3 471,9
	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 kukurydziana na wodzie 250 g Szynka staropolska 40 g (MIE) Ogórek świeży 130 g		Zupa zacierkowa 300 ml (SEL) pieczeń wieprzowa duszona 100 g (MIE) Warzywa po grecku 120 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 Szynka włoska 60 g (MIE) Pomidor bs 130 g	Jogurt naturalny 150 g (BIA)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 557,5 Białko ogółem [g] 96,6 Tłuszcz [g] 38,3 Węglowodany ogółem [g] 217 Błonnik pokarmowy [g] 22,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,2 suma cukrów prostych [g] 38,7 Sól [g] 2,4 Cholesterol [mg] 213,7 Sód [mg] 954,1
	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 szynka staropolska rozdrobniona 60 g (MIE) pomidor bs rozdrobniony 130 g		zupa zacierkowa mikсовana 350 ml (SEL) filet z miruny na parze rozdrobniony 100 g (RYB) ziemniaki puree 180 g warzywa po grecku rozdrobnione 120 g Kompot owocowy 250 ml Sos pomidorowy 50 g (SEL)	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Margaryna 15 g sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml pasta zwędliny z natką pietruszki 110 g (MIE) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Kisiel z jabłkiem 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 038,2 Białko ogółem [g] 114,2 Tłuszcz [g] 62,2 Węglowodany ogółem [g] 269,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,6 suma cukrów prostych [g] 51,6 Sól [g] 2,8 Cholesterol [mg] 283,7 Sód [mg] 724,9

Jadłospisy w dniu 2025-12-24 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-12-24 środa	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 kukurydziana na mleku 250 g (BIA) szynka staropolska rozdrobniona 60 g (MIE) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Sok wielowarzywny 200 ml	zupa zacierkowa miksowana 350 ml (SEL) filet z miruny na parze rozdrobniony 100 g (RYB) ziemniaki puree 180 g warzywa po grecku rozdrobnione 120 g Kompot owocowy 250 ml Sos pomidorowy 50 g (SEL)	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml pasta zwędliny z natką pietruszki 110 g (MIE) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Jogurt naturalny 150 g (BIA)	Wartość energetyczna [kcal] 2 339 Białko ogółem [g] 133,9 Tłuszcz [g] 72,7 Węglowodany ogółem [g] 301,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,7 suma cukrów prostych [g] 67,4 Sól [g] 3,4 Cholesterol [mg] 324,3 Sód [mg] 970,1
	Dieta płynna wzmocniona bezmleczna		zupa mleczna wzmocniona na anpoju roślinnym 500 ml (GLU, JAJ)		zupa zacierkowa wzmocniona miksowana 500 ml (SEL) Kompot owocowy 250 ml	zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Kisiel z jabłkiem 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] 1 411,6 Białko ogółem [g] 50,3 Tłuszcz [g] 51,2 Węglowodany ogółem [g] 193,9 Błonnik pokarmowy [g] 27 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,2 suma cukrów prostych [g] 34,1 Sól [g] 1,4 Cholesterol [mg] 48,6 Sód [mg] 275,4
	Dieta płynna wzmocniona bogatobiałkowa		zupa mleczna wzmocniona 500 ml (BIA, GLU, JAJ)	Sok wielowarzywny 200 ml	zupa zacierkowa wzmocniona miksowana 500 ml (SEL) Kompot owocowy 250 ml	zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Jogurt naturalny 150 g (BIA)	Wartość energetyczna [kcal] 1 552,4 Białko ogółem [g] 69,4 Tłuszcz [g] 62,3 Węglowodany ogółem [g] 189,2 Błonnik pokarmowy [g] 21,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,8 suma cukrów prostych [g] 58,1 Sól [g] 1,8 Cholesterol [mg] 493,8 Sód [mg] 715,9