

Jadłospisy w dniu 2025-12-28 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-12-28 niedziela	Dieta podstawowa		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>) Jogurt 150 ml (<i>BIA</i>) Pomidor 130 g pasta z jajka z natką pietruszki 110 g (<i>BIA, JAJ, GOR</i>)		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (<i>SEL</i>) Pieczeń rzymska 110 g (<i>MIĘ, GOR</i>) Ryż brązowy 180 g Kompot owocowy 250 ml Sos pietruszkowy 50 g (<i>BIA</i>) Surówka z selera i jabłka 150 g (<i>SEL</i>)	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 Szynka galicyjska 60 g (<i>MIĘ</i>) Papryka 130 g	Pieczywo pszenne 30 g (<i>GLU</i>) Pasta z soczewicy 60 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 285,3 Białko ogółem [g] 123 Tłuszcz [g] 73,8 Węglowodany ogółem [g] 302,9 Błonnik pokarmowy [g] 48,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,4 suma cukrów prostych [g] 64,3 Sól [g] 7,8 Cholesterol [mg] 769,7 Sód [mg] 3 139,5
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		pieczywo żytnie 100 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>) Jogurt 150 ml (<i>BIA</i>) pasta z jajka z natką pietruszki 110 g (<i>BIA, JAJ, GOR</i>) Pomidor 130 g	Serek naturalny 150 g (<i>BIA</i>)	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (<i>SEL</i>) Pieczeń rzymska 110 g (<i>MIĘ, GOR</i>) Ryż brązowy 180 g Surówka z selera i jabłka 150 g (<i>SEL</i>) Kompot owocowy 250 ml Sos pietruszkowy 50 g (<i>BIA</i>)	pieczywo żytnie 100 g (<i>ŻYT</i>) Masło extra 82% 15 g (<i>BIA</i>) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Szynka galicyjska 60 g (<i>MIĘ</i>) Papryka 130 g	pieczywo żytnie 30 g (<i>ŻYT</i>) Pasta z soczewicy 60 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 343,8 Białko ogółem [g] 135,3 Tłuszcz [g] 77,5 Węglowodany ogółem [g] 300,3 Błonnik pokarmowy [g] 56,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,5 suma cukrów prostych [g] 67,7 Sól [g] 8 Cholesterol [mg] 782,5 Sód [mg] 3 207
	Dieta łatwostrawna		Pieczywo pszenne 100 g (<i>GLU</i>) Masło extra 82% 15 g (<i>BIA</i>) Sałata 10 g Owoc 130 g Kakao na mleku 250 ml (<i>BIA</i>) Jogurt 150 ml (<i>BIA</i>) Pomidor bs 130 g pasta z jajka z natką pietruszki 110 g (<i>BIA, JAJ, GOR</i>)		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (<i>SEL</i>) Pieczeń rzymska 110 g (<i>MIĘ, GOR</i>) Ryż gotowany 180 g Brokuł gotowany na parze z oliwą 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos pietruszkowy 50 g (<i>BIA</i>)	Pieczywo pszenne 100 g (<i>GLU</i>) Masło extra 82% 15 g (<i>BIA</i>) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Szynka galicyjska 60 g (<i>MIĘ</i>) Pomidor 130 g	Pieczywo pszenne 30 g (<i>GLU</i>) Szynka rzeż 30 g (<i>MIĘ</i>)	Wartość energetyczna [kcal] 2 436,5 Białko ogółem [g] 128,6 Tłuszcz [g] 86,8 Węglowodany ogółem [g] 302,5 Błonnik pokarmowy [g] 37,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,7 suma cukrów prostych [g] 53,5 Sól [g] 8,6 Cholesterol [mg] 769,7 Sód [mg] 3 058,8

Jadłospisy w dniu 2025-12-28 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

2025-12-28 niedziela

		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 pasta z jajka z natką pietruszki b/ml 110 g (JAJ, GOR) Pomidor 130 g		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (SEL) Pieczeń rzymska 110 g (MIĘ, GOR) Ryż gotowany 180 g Brokuł gotowany na parze z oliwą 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos pietruszkowy b/m 50 g	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Szynka galicyjska 60 g (MIĘ) Pomidor 130 g	Szynka rzeż 30 g (MIĘ) Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 295,9 Białko ogółem [g] 117,8 Tłuszcz [g] 80,5 Węglowodany ogółem [g] 292,8 Błonnik pokarmowy [g] 35 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,1 suma cukrów prostych [g] 57,6 Sól [g] 8,5 Cholesterol [mg] 754,5 Sód [mg] 3 050,6
	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) Jogurt 150 ml (BIA) Pomidor bs 130 g pasta z jajka z natką pietruszki 110 g (BIA, JAJ, GOR)	Serek naturalny 150 g (BIA)	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (SEL) Pieczeń rzymska 110 g (MIĘ, GOR) Ryż gotowany 180 g Brokuł gotowany na parze z oliwą 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos pietruszkowy 50 g (BIA)	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Szynka galicyjska 60 g (MIĘ) Pomidor 130 g	Szynka rzeż 30 g (MIĘ) Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 495,5 Białko ogółem [g] 142,3 Tłuszcz [g] 90 Węglowodany ogółem [g] 295,6 Błonnik pokarmowy [g] 35,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,7 suma cukrów prostych [g] 48,2 Sól [g] 8,6 Cholesterol [mg] 782,5 Sód [mg] 3 090,2
	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 pasta z jajka z natką pietruszki b/ml 110 g (JAJ, GOR) Pomidor 130 g	Sok pomidorowy 200 ml	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (SEL) Pieczeń rzymska 110 g (MIĘ, GOR) Ryż brązowy 180 g Surówka z selera i jabłka 150 g (SEL) Kompot owocowy 250 ml Sos pietruszkowy b/m 50 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) Papryka 130 g	Pasta z soczewicy 60 g Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 094,3 Białko ogółem [g] 110 Tłuszcz [g] 67,5 Węglowodany ogółem [g] 285 Błonnik pokarmowy [g] 51,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,8 suma cukrów prostych [g] 66,4 Sól [g] 7,9 Cholesterol [mg] 754,5 Sód [mg] 3 151,3

Jadłospisy w dniu 2025-12-28 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

2025-12-28 niedziela

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych		Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (BIA) Sałata 10 g Mus owocowy 150 g Jogurt 150 ml (BIA) szynka wiejska 60 g (MIĘ) herbata z cytryną b/c 250 ml Pomidor bs 130 g		Pieczeń rzymska 110 g (MIĘ, GOR) Ryż gotowany 180 g Brokuł gotowany na parze z oliwą 150 g Kompot owocowy 250 ml Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (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 Szynka galicyjska 60 g (MIĘ)	Szynka rzeź 30 g (MIĘ) Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 2 034,8 Białko ogółem [g] 113,5 Tłuszcz [g] 55,9 Węglowodany ogółem [g] 275 Blonnik pokarmowy [g] 24,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,9 suma cukrów prostych [g] 40,3 Sól [g] 5,8 Cholesterol [mg] 176,9 Sód [mg] 1 244,7
	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (BIA) Sałata 10 g Mus owocowy 150 g Jogurt 150 ml (BIA) szynka wiejska 60 g (MIĘ) herbata z cytryną b/c 250 ml Pomidor bs 130 g		Pieczeń rzymska 110 g (MIĘ, GOR) Kompot owocowy 250 ml Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (SEL) Brokuł gotowany na parze z oliwą 150 g Sos pietruszkowy b/m 50 g	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Szynka galicyjska 60 g (MIĘ) Pomidor 130 g	Szynka rzeź 30 g (MIĘ) Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 1 667,2 Białko ogółem [g] 109,4 Tłuszcz [g] 43,1 Węglowodany ogółem [g] 216 Blonnik pokarmowy [g] 24,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17 suma cukrów prostych [g] 43 Sól [g] 5,8 Cholesterol [mg] 176,9 Sód [mg] 1 264,6
	Dieta papkowata	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) Kasza manna na mleku 350 ml (BIA, GLU) pasta z jajka z natką pietruszki 110 g (BIA, JAJ, GOR) pomidor bs rozdrobniony 130 g		zupa barszcz czerwony z ziemniakami przecierany 350 ml (SEL) pieczeń rzymska rozdrobniona 110 g (MIĘ, GOR) ziemniaki puree 180 g brokuł gotowany rozdrobniony 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos pietruszkowy 50 g (BIA)	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta z twarogu i szynki 110 g (BIA, MIĘ) pomidor bs rozdrobniony 130 g	szynka rzeźnika rozdrobniona 30 g (MIĘ) bułka wrocławska rozdrobniona 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 2 565,3 Białko ogółem [g] 141,5 Tłuszcz [g] 86 Węglowodany ogółem [g] 332,4 Blonnik pokarmowy [g] 40,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,7 suma cukrów prostych [g] 61,7 Sól [g] 8,7 Cholesterol [mg] 760,9 Sód [mg] 2 701,2

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-12-28 niedziela	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) Kasza manna na mleku 350 ml (BIA, GLU) pasta z jajka z natką pietruszki 110 g (BIA, JAJ, GOR) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Serek naturalny 150 g (BIA)	zupa barszcz czerwony z ziemniakami przecierany 350 ml (SEL) pieczeń rzymska rozdrobniona 110 g (MIĘ, GOR) ziemniaki puree 180 g brokuł gotowany rozdrobniony 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos pietruszkowy 50 g (BIA)	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta z twarogu i szynki 110 g (BIA, MIĘ) pomidor bs rozdrobniony 130 g	szynka rzeźnika rozdrobniona 30 g (MIĘ) bułka wrocławska rozdrobniona 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 2 664,3 Białko ogółem [g] 155,5 Tłuszcz [g] 89,5 Węglowodany ogółem [g] 335,2 Błonnik pokarmowy [g] 40,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,8 suma cukrów prostych [g] 64,1 Sól [g] 8,8 Cholesterol [mg] 773,7 Sód [mg] 3 136,2
	Dieta płynna wzmocniona	zupa mleczna wzmocniona 500 ml (BIA, GLU, JAJ)		zupa barszcz czerwony z ziemniakami wzmocniony przecierany 500 ml (SEL) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (BIA, SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Sok wielowarzywny 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] 1 678,7 Białko ogółem [g] 68,7 Tłuszcz [g] 73,1 Węglowodany ogółem [g] 204 Błonnik pokarmowy [g] 35,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,7 suma cukrów prostych [g] 70,6 Sól [g] 2 Cholesterol [mg] 452,6 Sód [mg] 520
	Dieta płynna wzmocniona bez cukru	zupa mleczna wzmocniona 500 ml (BIA, GLU, JAJ)	Serek naturalny 150 g (BIA)	zupa barszcz czerwony z ziemniakami wzmocniony przecierany 500 ml (SEL) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (BIA, SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Sok wielowarzywny 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] 1 777,7 Białko ogółem [g] 82,7 Tłuszcz [g] 76,6 Węglowodany ogółem [g] 206,8 Błonnik pokarmowy [g] 35,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,8 suma cukrów prostych [g] 73 Sól [g] 2,1 Cholesterol [mg] 465,4 Sód [mg] 553

Jadłospisy w dniu 2025-12-28 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

2025-12-28 niedziela

		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 Kakao na mleku 250 ml (BIA) Jogurt 150 ml (BIA) pasta z jajka z natką pietruszki 110 g (BIA, JAJ, GOR) Pomidor 130 g	Serek naturalny 150 g (BIA)	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (SEL) Kotlet sojowy 110 g Kompot owocowy 250 ml Ryż brązowy 180 g Surówka z selera i jabłka 150 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 Paszтет z soczewicy 110 g Papryka 130 g	Pasta z soczewicy 60 g Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 080,8 Białko ogółem [g] 94,4 Tłuszcz [g] 56,8 Węglowodany ogółem [g] 318,5 Błonnik pokarmowy [g] 54,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,1 suma cukrów prostych [g] 65,2 Sól [g] 7,5 Cholesterol [mg] 636,3 Sód [mg] 3 001
		Pieczywo bezglutenowe 100 g Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g Owoc 130 g Sok wielowarzywny 250 ml Jogurt 150 ml (BIA) pasta z jajka z natką pietruszki 110 g (BIA, JAJ, GOR) Pomidor bs 130 g		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (SEL) Pieczeń rzymska 110 g (MIĘ, GOR) Ryż gotowany 180 g Surówka z selera i jabłka b/g 150 g (SEL) Kompot owocowy 250 ml Sos pietruszkowy b/glut. 50 g	Pieczywo bezglutenowe 100 g Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Szynka galicyjska 60 g (MIĘ) Papryka 130 g	Pasta z soczewicy 60 g Pieczywo bezglutenowe 30 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 082,3 Białko ogółem [g] 103 Tłuszcz [g] 109 Węglowodany ogółem [g] 182 Błonnik pokarmowy [g] 31,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,9 suma cukrów prostych [g] 47,8 Sól [g] 5,3 Cholesterol [mg] 754,5 Sód [mg] 2 135,2
		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 zbrokuła i cukinii 110 g Pomidor bs 130 g		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (SEL) Kopytka 200 g (GLU) Kompot owocowy 250 ml Brokuł gotowany 150 g Sos pietruszkowy b/m 50 g	Bułka wrocławska 80 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Paszтет z soczewicy 110 g Pomidor 130 g	Sok wielowarzywny 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 475,4 Białko ogółem [g] 43,9 Tłuszcz [g] 36,1 Węglowodany ogółem [g] 263,1 Błonnik pokarmowy [g] 39,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,9 suma cukrów prostych [g] 64,5 Sól [g] 2,3 Cholesterol [mg] 74,4 Sód [mg] 912,1

Jadłospisy w dniu 2025-12-28 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

2025-12-28 niedziela

		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 Jogurt 150 ml (BIA) szynka wiejska 60 g (MIĘ) Kakao na mleku 250 ml (BIA) Pomidor bs 130 g	Serek naturalny 150 g (BIA)	Pieczeń rzymska 110 g (MIĘ, GOR) Ryż gotowany 180 g Brokuł gotowany na parze z oliwą 150 g Kompot owocowy 250 ml Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (SEL) Sos pietruszkowy 50 g (BIA)	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Szynka galicyjska 60 g (MIĘ) Pomidor 130 g	Szynka rzeż 30 g (MIĘ) Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 2 408,2 Białko ogółem [g] 135,4 Tłuszcz [g] 83,1 Węglowodany ogółem [g] 295,6 Błonnik pokarmowy [g] 32,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,7 suma cukrów prostych [g] 49 Sól [g] 6 Cholesterol [mg] 254,5 Sód [mg] 1 337,7
	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 Pasta zbrokuła i cukinii 110 g Pomidor 130 g	Sok pomidorowy 200 ml	Kopytka 300 g (GLU) Kompot owocowy 250 ml Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (SEL) Brokuł gotowany na parze z oliwą 150 g Sos pietruszkowy b/m 50 g	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Paszтет z soczewicy 100 g Papryka 130 g	Sok wielowarzywny 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] 1 930,5 Białko ogółem [g] 57,9 Tłuszcz [g] 53,2 Węglowodany ogółem [g] 325,6 Błonnik pokarmowy [g] 45,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21 suma cukrów prostych [g] 67,9 Sól [g] 2,6 Cholesterol [mg] 88 Sód [mg] 1 040,2

Jadłospisy w dniu 2025-12-28 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

2025-12-28 niedziela

		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 Kakao na mleku 250 ml (BIA) Jogurt 150 ml (BIA) Pomidor 130 g pasta z jajka z natką pietruszki 110 g (BIA, JAJ, GOR)		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (SEL) Pieczeń rzymska 110 g (MIĘ, GOR) Ryż brązowy 180 g Surówka z selera i jabłka 150 g (SEL) Kompot owocowy 250 ml Sos pietruszkowy 50 g (BIA)	pieczywo żytnie 100 g (ZYT) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Szynka galicyjska 60 g (MIĘ) Papryka 130 g	pieczywo żytnie 30 g (ZYT) Pasta z soczewicy 60 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 244,8 Białko ogółem [g] 121,3 Tłuszcz [g] 74 Węglowodany ogółem [g] 297,5 Błonnik pokarmowy [g] 56,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,4 suma cukrów prostych [g] 65,3 Sól [g] 7,9 Cholesterol [mg] 769,7 Sód [mg] 3 174
	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 Jogurt 150 ml (BIA) szynka wiejska 40 g (MIĘ) Pomidor bs 130 g		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (SEL) Pieczeń rzymska 90 g (MIĘ, GOR) Brokuł gotowany 150 g Kompot owocowy 250 ml Ryż gotowany 180 g	Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta wielowarzywna 60 g Pomidor 130 g	Sok wielowarzywny 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] 1 511,1 Białko ogółem [g] 78,3 Tłuszcz [g] 29,6 Węglowodany ogółem [g] 241,1 Błonnik pokarmowy [g] 29,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,3 suma cukrów prostych [g] 51,3 Sól [g] 3,4 Cholesterol [mg] 120,8 Sód [mg] 892,7
	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 pasta z jajka z natką pietruszki b/ml 110 g (JAJ, GOR) pomidor bs rozdrobniony 130 g		zupa barszcz czerwony z ziemniakami przecierany 350 ml (SEL) pieczeń rzymska rozdrobniona 110 g (MIĘ, GOR) ziemniaki puree 180 g brokuł gotowany rozdrobniony 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos pietruszkowy b/m 50 g	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml szynka galicyjska mielona 60 g (MIĘ) pomidor bs rozdrobniony 130 g	szynka rzeźnika rozdrobniona 30 g (MIĘ) bułka wrocławska rozdrobniona 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 2 292,8 Białko ogółem [g] 138,1 Tłuszcz [g] 77,4 Węglowodany ogółem [g] 278,5 Błonnik pokarmowy [g] 35,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,2 suma cukrów prostych [g] 50,3 Sól [g] 8,5 Cholesterol [mg] 792,3 Sód [mg] 2 635,4

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-12-28 niedziela	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) Kasza manna na mleku 350 ml (BIA, GLU) pasta z jajka z natką pietruszki 110 g (BIA, JAJ, GOR) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Serek naturalny 150 g (BIA)	zupa barszcz czerwony z ziemniakami przecierany 350 ml (SEL) pieczeń rzymska rozdrobniona 110 g (MIĘ, GOR) ziemniaki puree 180 g brokuł gotowany rozdrobniony 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos pietruszkowy 50 g (BIA)	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta z twarogu i szynki 110 g (BIA, MIĘ) pomidor bs rozdrobniony 130 g	szynka rzeźnika rozdrobniona 30 g (MIĘ) bułka wrocławska rozdrobniona 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 2 664,3 Białko ogółem [g] 155,5 Tłuszcz [g] 89,5 Węglowodany ogółem [g] 335,2 Błonnik pokarmowy [g] 40,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,8 suma cukrów prostych [g] 64,1 Sól [g] 8,8 Cholesterol [mg] 773,7 Sód [mg] 2 734,2
	Dieta płynna wzmocniona bezmleczna		zupa mleczna wzmocniona na anpoju roślinnym 500 ml (GLU, JAJ)		zupa barszcz czerwony z ziemniakami wzmocniony przecierany 500 ml (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] 1 604,8 Białko ogółem [g] 56,9 Tłuszcz [g] 65,2 Węglowodany ogółem [g] 211,6 Błonnik pokarmowy [g] 41,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23 suma cukrów prostych [g] 48,4 Sól [g] 1,8 Cholesterol [mg] 19,4 Sód [mg] 1 73,8
	Dieta płynna wzmocniona bogatobiałkowa		zupa mleczna wzmocniona 500 ml (BIA, GLU, JAJ)	Serek naturalny 150 g (BIA)	zupa barszcz czerwony z ziemniakami wzmocniony przecierany 500 ml (SEL) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa 500 ml (BIA, SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Sok wielowarzywny 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] 1 777,7 Białko ogółem [g] 82,7 Tłuszcz [g] 76,6 Węglowodany ogółem [g] 206,8 Błonnik pokarmowy [g] 35,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,8 suma cukrów prostych [g] 73 Sól [g] 2,1 Cholesterol [mg] 465,4 Sód [mg] 553