

Jadłospisy w dniu 2025-12-07 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

|                      |                                                         |  | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 2. śniadanie                         | Obiad                                                                                                                                                                                                                                          | Kolacja                                                                                                                                                                                                                     | Posiłek nocny                                                           | SUMA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|----------------------|---------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-12-07 niedziela | Dieta podstawowa                                        |  | Pieczywo pszenne 60 g ( <i>GLU</i> )<br>pieczywo żytnie 40 g ( <i>ŻYT</i> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <i>BIA</i> )<br>Sałata 10 g<br>Owoc 130 g<br>Kakao na mleku 250 ml ( <i>BIA</i> )<br>Jogurt 150 ml ( <i>BIA</i> )<br>Pomidor 130 g<br>pasta z jajka z natką pietruszki 110 g ( <i>BIA, JAJ, GOR</i> ) |                                      | Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml ( <i>SEL</i> )<br>Pieczeń rzymska 110 g ( <i>MIĘ, GOR</i> )<br>Ryż brązowy 180 g<br>Kompot owocowy 250 ml<br>Sos pietruszkowy 50 g ( <i>BIA</i> )<br>Surówka z selera i jabłka 150 g ( <i>SEL</i> ) | Pieczywo pszenne 60 g ( <i>GLU</i> )<br>pieczywo żytnie 40 g ( <i>ŻYT</i> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <i>BIA</i> )<br>Sałata 10 g<br>herbata z cytryną b/c 250 ml<br>Szynka galicyjska 60 g ( <i>MIĘ</i> )<br>Papryka 130 g | Pieczywo pszenne 30 g ( <i>GLU</i> )<br>Pasta z soczewicy 60 g          | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 285,3<br><b>Białko</b> ogółem [g] 123<br><b>Tłuszcz</b> [g] 73,8<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 302,9<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 48,4<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 32,4<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 64,3<br><b>Sól</b> [g] 7,8<br><b>Cholesterol</b> [mg] 769,7<br><b>Sód</b> [mg] 3 139,5   |
|                      | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów |  | pieczywo żytnie 100 g ( <i>ŻYT</i> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <i>BIA</i> )<br>Sałata 10 g<br>Owoc 130 g<br>Kakao na mleku 250 ml ( <i>BIA</i> )<br>Jogurt 150 ml ( <i>BIA</i> )<br>pasta z jajka z natką pietruszki 110 g ( <i>BIA, JAJ, GOR</i> )<br>Pomidor 130 g                                        | Serek naturalny 150 g ( <i>BIA</i> ) | Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml ( <i>SEL</i> )<br>Pieczeń rzymska 110 g ( <i>MIĘ, GOR</i> )<br>Ryż brązowy 180 g<br>Surówka z selera i jabłka 150 g ( <i>SEL</i> )<br>Kompot owocowy 250 ml<br>Sos pietruszkowy 50 g ( <i>BIA</i> ) | pieczywo żytnie 100 g ( <i>ŻYT</i> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <i>BIA</i> )<br>Sałata 10 g<br>herbata z cytryną b/c 250 ml<br>Szynka galicyjska 60 g ( <i>MIĘ</i> )<br>Papryka 130 g                                        | pieczywo żytnie 30 g ( <i>ŻYT</i> )<br>Pasta z soczewicy 60 g           | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 343,8<br><b>Białko</b> ogółem [g] 135,3<br><b>Tłuszcz</b> [g] 77,5<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 300,3<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 56,1<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 34,5<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 67,7<br><b>Sól</b> [g] 8<br><b>Cholesterol</b> [mg] 782,5<br><b>Sód</b> [mg] 3 207     |
|                      | Dieta łatwostrawna                                      |  | Pieczywo pszenne 100 g ( <i>GLU</i> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <i>BIA</i> )<br>Sałata 10 g<br>Owoc 130 g<br>Kakao na mleku 250 ml ( <i>BIA</i> )<br>Jogurt 150 ml ( <i>BIA</i> )<br>Pomidor bs 130 g<br>pasta z jajka z natką pietruszki 110 g ( <i>BIA, JAJ, GOR</i> )                                    |                                      | Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml ( <i>SEL</i> )<br>Pieczeń rzymska 110 g ( <i>MIĘ, GOR</i> )<br>Ryż gotowany 180 g<br>Brokuł gotowany na parze z oliwą 150 g<br>Kompot owocowy 250 ml<br>Sos pietruszkowy 50 g ( <i>BIA</i> )        | Pieczywo pszenne 100 g ( <i>GLU</i> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <i>BIA</i> )<br>Sałata 10 g<br>herbata z cytryną b/c 250 ml<br>Szynka galicyjska 60 g ( <i>MIĘ</i> )<br>Pomidor 130 g                                       | Pieczywo pszenne 30 g ( <i>GLU</i> )<br>Szynka rzeż 30 g ( <i>MIĘ</i> ) | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 436,5<br><b>Białko</b> ogółem [g] 128,6<br><b>Tłuszcz</b> [g] 86,8<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 302,5<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 37,1<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 33,7<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 53,5<br><b>Sól</b> [g] 8,6<br><b>Cholesterol</b> [mg] 769,7<br><b>Sód</b> [mg] 3 058,8 |

2025-12-07 niedziela

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

Jadłospisy w dniu 2025-12-07 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

|                      |                                                      | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 2. śniadanie | Obiad                                                                                                                                                                                                                                | Kolacja                                                                                                                                                                                                           | Posiłek nocny                                                                       | SUMA                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|----------------------|------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-12-07 niedziela | Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych | Bułka wrocławska 100 g (GLU)<br>Masło extra 82% 5 g (BIA)<br>Sałata 10 g<br>Mus owocowy 150 g<br>Jogurt 150 ml (BIA)<br>szynka wiejska 60 g (MIĘ)<br>herbata z cytryną b/c 250 ml<br>Pomidor bs 130 g                                                                                        |              | Pieczeń rzymska 110 g (MIĘ, GOR)<br>Ryż gotowany 180 g<br>Brokuł gotowany na parze z oliwą 150 g<br>Kompot owocowy 250 ml<br>Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (SEL)                                                        | Bułka wrocławska 100 g (GLU)<br>Masło extra 82% 5 g (BIA)<br>Sałata 10 g<br>herbata z cytryną b/c 250 ml<br>Pomidor 130 g<br>Szynka galicyjska 60 g (MIĘ)                                                         | Szynka rzeź 30 g (MIĘ)<br>Pieczywo pszenne 30 g (GLU)                               | Wartość energetyczna[kcal] 2 034,8<br>Białko ogółem [g] 113,5<br>Tłuszcz [g] 55,9<br>Węglowodany ogółem [g] 275<br>Błonnik pokarmowy [g] 24,2<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,9<br>suma cukrów prostych [g] 40,3<br>Sól [g] 5,8<br>Cholesterol [mg] 176,9<br>Sód [mg] 1 244,7 |
|                      | Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu          | Bułka wrocławska 100 g (GLU)<br>Masło extra 82% 5 g (BIA)<br>Sałata 10 g<br>Mus owocowy 150 g<br>Jogurt 150 ml (BIA)<br>szynka wiejska 60 g (MIĘ)<br>herbata z cytryną b/c 250 ml<br>Pomidor bs 130 g                                                                                        |              | Pieczeń rzymska 110 g (MIĘ, GOR)<br>Kompot owocowy 250 ml<br>Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (SEL)<br>Brokuł gotowany na parze z oliwą 150 g<br>Sos pietruszkowy b/m 50 g                                                 | Bułka wrocławska 100 g (GLU)<br>Masło extra 82% 5 g (BIA)<br>Sałata 10 g<br>herbata z cytryną b/c 250 ml<br>Szynka galicyjska 60 g (MIĘ)<br>Pomidor 130 g                                                         | Szynka rzeź 30 g (MIĘ)<br>Pieczywo pszenne 30 g (GLU)                               | Wartość energetyczna[kcal] 1 667,2<br>Białko ogółem [g] 109,4<br>Tłuszcz [g] 43,1<br>Węglowodany ogółem [g] 216<br>Błonnik pokarmowy [g] 24,4<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17<br>suma cukrów prostych [g] 43<br>Sól [g] 5,8<br>Cholesterol [mg] 176,9<br>Sód [mg] 1 264,6     |
|                      | Dieta papkowata                                      | Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU)<br>Masło extra 82% 15 g (BIA)<br>sałata rozdrobniona 10 g<br>Mus owocowy 150 g<br>Kakao na mleku 250 ml (BIA)<br>Kasza manna na mleku 350 ml (BIA, GLU)<br>pasta z jajka z natką pietruszki 110 g (BIA, JAJ, GOR)<br>pomidor bs rozdrobniony 130 g |              | zupa barszcz czerwony z ziemniakami przecierany 350 ml (SEL)<br>pieczeń rzymska rozdrobniona 110 g (MIĘ, GOR)<br>ziemniaki puree 180 g<br>brokuł gotowany rozdrobniony 150 g<br>Kompot owocowy 250 ml<br>Sos pietruszkowy 50 g (BIA) | Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU)<br>Masło extra 82% 15 g (BIA)<br>sałata rozdrobniona 10 g<br>herbata z cytryną b/c 250 ml<br>Pasta z twarogu i szynki 110 g (BIA, MIĘ)<br>pomidor bs rozdrobniony 130 g | szynka rzeźnika rozdrobniona 30 g (MIĘ)<br>bułka wrocławska rozdrobniona 30 g (GLU) | Wartość energetyczna[kcal] 2 565,3<br>Białko ogółem [g] 141,5<br>Tłuszcz [g] 86<br>Węglowodany ogółem [g] 332,4<br>Błonnik pokarmowy [g] 40,6<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,7<br>suma cukrów prostych [g] 61,7<br>Sól [g] 8,7<br>Cholesterol [mg] 760,9<br>Sód [mg] 2 701,2 |

|                      |                                   | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 2. śniadanie                         | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                           | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                      | Posiłek nocny                                                                                         | SUMA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|----------------------|-----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-12-07 niedziela | Dieta papkowata bez cukru         | Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>BIA</b> )<br>sałata rozdrobniona 10 g<br>Mus owocowy 150 g<br>Kakao na mleku 250 ml ( <b>BIA</b> )<br>Kasza manna na mleku 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> )<br>pasta z jajka z natką pietruszki 110 g ( <b>BIA, JAJ, GOR</b> )<br>pomidor bs rozdrobniony 130 g | Serek naturalny 150 g ( <b>BIA</b> ) | zupa barszcz czerwony z ziemniakami przecierany 350 ml ( <b>SEL</b> )<br>pieczeń rzymska rozdrobniona 110 g ( <b>MIĘ, GOR</b> )<br>ziemniaki puree 180 g<br>brokuł gotowany rozdrobniony 150 g<br>Kompot owocowy 250 ml<br>Sos pietruszkowy 50 g ( <b>BIA</b> ) | Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>BIA</b> )<br>sałata rozdrobniona 10 g<br>herbata z cytryną b/c 250 ml<br>Pasta z twarogu i szynki 110 g ( <b>BIA, MIĘ</b> )<br>pomidor bs rozdrobniony 130 g | szynka rzeźnika rozdrobniona 30 g ( <b>MIĘ</b> )<br>bułka wrocławska rozdrobniona 30 g ( <b>GLU</b> ) | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 664,3<br><b>Białko</b> ogółem [g] 155,5<br><b>Tłuszcz</b> [g] 89,5<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 335,2<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 40,6<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 39,8<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 64,1<br><b>Sól</b> [g] 8,8<br><b>Cholesterol</b> [mg] 773,7<br><b>Sód</b> [mg] 3 136,2 |
|                      | Dieta płynna wzmocniona           | zupa mleczna wzmocniona 500 ml ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                      | zupa barszcz czerwony z ziemniakami wzmocniony przecierany 500 ml ( <b>SEL</b> )<br>Kompot owocowy 250 ml                                                                                                                                                       | Zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml ( <b>BIA, SEL</b> )<br>herbata z cytryną b/c 250 ml                                                                                                                                                         | Sok wielowarzywny 200 ml                                                                              | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 678,7<br><b>Białko</b> ogółem [g] 68,7<br><b>Tłuszcz</b> [g] 73,1<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 204<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 35,5<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 34,7<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 70,6<br><b>Sól</b> [g] 2<br><b>Cholesterol</b> [mg] 452,6<br><b>Sód</b> [mg] 520          |
|                      | Dieta płynna wzmocniona bez cukru | zupa mleczna wzmocniona 500 ml ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Serek naturalny 150 g ( <b>BIA</b> ) | zupa barszcz czerwony z ziemniakami wzmocniony przecierany 500 ml ( <b>SEL</b> )<br>Kompot owocowy 250 ml                                                                                                                                                       | Zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml ( <b>BIA, SEL</b> )<br>herbata z cytryną b/c 250 ml                                                                                                                                                         | Sok wielowarzywny 200 ml                                                                              | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 777,7<br><b>Białko</b> ogółem [g] 82,7<br><b>Tłuszcz</b> [g] 76,6<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 206,8<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 35,5<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 36,8<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 73<br><b>Sól</b> [g] 2,1<br><b>Cholesterol</b> [mg] 465,4<br><b>Sód</b> [mg] 553        |

Jadłospisy w dniu 2025-12-07 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

2025-12-07 niedziela

|                      |                                  | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 2. śniadanie                         | Obiad                                                                                                                                                                                                                                        | Kolacja                                                                                                                                                                                                         | Posiłek nocny                                                  | SUMA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|----------------------|----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-12-07 niedziela | Dieta eliminacyjna wegetariańska | Pieczywo pszenne 60 g ( <b>GLU</b> )<br>pieczywo żytnie 40 g ( <b>ŻYT</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>BIA</b> )<br>Sałata 10 g<br>Owoc 130 g<br>Kakao na mleku 250 ml ( <b>BIA</b> )<br>Jogurt 150 ml ( <b>BIA</b> )<br>pasta z jajka z natką pietruszki 110 g ( <b>BIA, JAJ, GOR</b> )<br>Pomidor 130 g | Serek naturalny 150 g ( <b>BIA</b> ) | Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml ( <b>SEL</b> )<br>Kotlet sojowy 110 g<br>Kompot owocowy 250 ml<br>Ryż brązowy 180 g<br>Surówka z selera i jabłka 150 g ( <b>SEL</b> )                                                             | Pieczywo pszenne 60 g ( <b>GLU</b> )<br>pieczywo żytnie 40 g ( <b>ŻYT</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>BIA</b> )<br>Sałata 10 g<br>herbata z cytryną b/c 250 ml<br>Paszтет z soczewicy 110 g<br>Papryka 130 g | Pasta z soczewicy 60 g<br>Pieczywo pszenne 30 g ( <b>GLU</b> ) | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 080,8<br><b>Białko</b> ogółem [g] 94,4<br><b>Tłuszcz</b> [g] 56,8<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 318,5<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 54,1<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 26,1<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 65,2<br><b>Sól</b> [g] 7,5<br><b>Cholesterol</b> [mg] 636,3<br><b>Sód</b> [mg] 3 001 |
|                      | Dieta eliminacyjna bezglutenowa  | Pieczywo bezglutenowe 100 g<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>BIA</b> )<br>Sałata 10 g<br>Owoc 130 g<br>Sok wielowarzywny 250 ml<br>Jogurt 150 ml ( <b>BIA</b> )<br>pasta z jajka z natką pietruszki 110 g ( <b>BIA, JAJ, GOR</b> )<br>Pomidor bs 130 g                                                          |                                      | Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml ( <b>SEL</b> )<br>Pieczeń rzymska 110 g ( <b>MIĘ, GOR</b> )<br>Ryż gotowany 180 g<br>Surówka z selera i jabłka b/g 150 g ( <b>SEL</b> )<br>Kompot owocowy 250 ml<br>Sos pietruszkowy b/glut. 50 g | Pieczywo bezglutenowe 100 g<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>BIA</b> )<br>Sałata 10 g<br>herbata z cytryną b/c 250 ml<br>Szynka galicyjska 60 g ( <b>MIĘ</b> )<br>Papryka 130 g                                     | Pasta z soczewicy 60 g<br>Pieczywo bezglutenowe 30 g           | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 082,3<br><b>Białko</b> ogółem [g] 103<br><b>Tłuszcz</b> [g] 109<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 182<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 31,4<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 28,9<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 47,8<br><b>Sól</b> [g] 5,3<br><b>Cholesterol</b> [mg] 754,5<br><b>Sód</b> [mg] 2 135,2   |
|                      | Dieta niskobiałkowa              | Bułka wrocławska 80 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>BIA</b> )<br>Sałata 10 g<br>Owoc 130 g<br>herbata z cytryną b/c 250 ml<br>Sok wielowarzywny 250 ml<br>Pasta zbrokuła i cukinii 110 g<br>Pomidor bs 130 g                                                                                  |                                      | Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml ( <b>SEL</b> )<br>Kopytka 200 g ( <b>GLU</b> )<br>Kompot owocowy 250 ml<br>Brokuł gotowany 150 g<br>Sos pietruszkowy b/m 50 g                                                                     | Bułka wrocławska 80 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>BIA</b> )<br>Sałata 10 g<br>herbata z cytryną b/c 250 ml<br>Paszтет z soczewicy 110 g<br>Pomidor 130 g                                        | Sok wielowarzywny 200 ml                                       | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 475,4<br><b>Białko</b> ogółem [g] 43,9<br><b>Tłuszcz</b> [g] 36,1<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 263,1<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 39,6<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 18,9<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 64,5<br><b>Sól</b> [g] 2,3<br><b>Cholesterol</b> [mg] 74,4<br><b>Sód</b> [mg] 912,1  |

Jadłospisy w dniu 2025-12-07 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

2025-12-07 niedziela

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

Jadłospisy w dniu 2025-12-07 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

|                      |                            | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 2. śniadanie | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                | Kolacja                                                                                                                                                                                                                     | Posiłek nocny                                                                                         | SUMA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|----------------------|----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-12-07 niedziela | Dieta bogatoresztkowa      | pieczywo żytnie 100 g ( <b>ZYT</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>BIA</b> )<br>Sałata 10 g<br>Owoc 130 g<br>Kakao na mleku 250 ml ( <b>BIA</b> )<br>Jogurt 150 ml ( <b>BIA</b> )<br>Pomidor 130 g<br>pasta z jajka z natką pietruszki 110 g ( <b>BIA, JAJ, GOR</b> )                           |              | Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml ( <b>SEL</b> )<br>Pieczeń rzymska 110 g ( <b>MIĘ, GOR</b> )<br>Ryż brązowy 180 g<br>Surówka z selera i jabłka 150 g ( <b>SEL</b> )<br>Kompot owocowy 250 ml<br>Sos pietruszkowy 50 g ( <b>BIA</b> )       | pieczywo żytnie 100 g ( <b>ZYT</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>BIA</b> )<br>Sałata 10 g<br>herbata z cytryną b/c 250 ml<br>Szynka galicyjska 60 g ( <b>MIĘ</b> )<br>Papryka 130 g                                        | pieczywo żytnie 30 g ( <b>ZYT</b> )<br>Pasta z soczewicy 60 g                                         | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 244,8<br><b>Białko</b> ogółem [g] 121,3<br><b>Tłuszcz</b> [g] 74<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 297,5<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 56,1<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 32,4<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 65,3<br><b>Sól</b> [g] 7,9<br><b>Cholesterol</b> [mg] 769,7<br><b>Sód</b> [mg] 3 174     |
|                      | Dieta ubogoenergetyczna    | Pieczywo pszenne 70 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>BIA</b> )<br>Sałata 10 g<br>Owoc 130 g<br>herbata z cytryną b/c 250 ml<br>Jogurt 150 ml ( <b>BIA</b> )<br>szynka wiejska 40 g ( <b>MIĘ</b> )<br>Pomidor bs 130 g                                                              |              | Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml ( <b>SEL</b> )<br>Pieczeń rzymska 90 g ( <b>MIĘ, GOR</b> )<br>Brokuł gotowany 150 g<br>Kompot owocowy 250 ml<br>Ryż gotowany 180 g                                                                        | Pieczywo pszenne 70 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>BIA</b> )<br>Sałata 10 g<br>herbata z cytryną b/c 250 ml<br>Pasta wielowarzywna 60 g<br>Pomidor 130 g                                                      | Sok wielowarzywny 200 ml                                                                              | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 511,1<br><b>Białko</b> ogółem [g] 78,3<br><b>Tłuszcz</b> [g] 29,6<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 241,1<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 29,4<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 12,3<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 51,3<br><b>Sól</b> [g] 3,4<br><b>Cholesterol</b> [mg] 120,8<br><b>Sód</b> [mg] 892,7    |
|                      | Dieta papkowata bezmleczna | Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Margaryna roślinna 15 g<br>sałata rozdrobniona 10 g<br>Mus owocowy 150 g<br>herbata z cytryną b/c 250 ml<br>Sok wielowarzywny 250 ml<br>pasta z jajka z natką pietruszki b/ml 110 g ( <b>JAJ, GOR</b> )<br>pomidor bs rozdrobniony 130 g |              | zupa barszcz czerwony z ziemniakami przecierany 350 ml ( <b>SEL</b> )<br>pieczeń rzymska rozdrobniona 110 g ( <b>MIĘ, GOR</b> )<br>ziemniaki puree 180 g<br>brokuł gotowany rozdrobniony 150 g<br>Kompot owocowy 250 ml<br>Sos pietruszkowy b/m 50 g | Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Margaryna roślinna 15 g<br>sałata rozdrobniona 10 g<br>herbata z cytryną b/c 250 ml<br>szynka galicyjska mielona 60 g ( <b>MIĘ</b> )<br>pomidor bs rozdrobniony 130 g | szynka rzeźnika rozdrobniona 30 g ( <b>MIĘ</b> )<br>bułka wrocławska rozdrobniona 30 g ( <b>GLU</b> ) | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 292,8<br><b>Białko</b> ogółem [g] 138,1<br><b>Tłuszcz</b> [g] 77,4<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 278,5<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 35,2<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 33,2<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 50,3<br><b>Sól</b> [g] 8,5<br><b>Cholesterol</b> [mg] 792,3<br><b>Sód</b> [mg] 2 635,4 |

|                      |                                        |  | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 2. śniadanie                         | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                           | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                      | Posiłek nocny                                                                                         | SUMA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|----------------------|----------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-12-07 niedziela | Dieta papkowata bogatobiałkowa         |  | Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>BIA</b> )<br>sałata rozdrobniona 10 g<br>Mus owocowy 150 g<br>Kakao na mleku 250 ml ( <b>BIA</b> )<br>Kasza manna na mleku 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> )<br>pasta z jajka z natką pietruszki 110 g ( <b>BIA, JAJ, GOR</b> )<br>pomidor bs rozdrobniony 130 g | Serek naturalny 150 g ( <b>BIA</b> ) | zupa barszcz czerwony z ziemniakami przecierany 350 ml ( <b>SEL</b> )<br>pieczeń rzymska rozdrobniona 110 g ( <b>MIĘ, GOR</b> )<br>ziemniaki puree 180 g<br>brokuł gotowany rozdrobniony 150 g<br>Kompot owocowy 250 ml<br>Sos pietruszkowy 50 g ( <b>BIA</b> ) | Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>BIA</b> )<br>sałata rozdrobniona 10 g<br>herbata z cytryną b/c 250 ml<br>Pasta z twarogu i szynki 110 g ( <b>BIA, MIĘ</b> )<br>pomidor bs rozdrobniony 130 g | szynka rzeźnika rozdrobniona 30 g ( <b>MIĘ</b> )<br>bułka wrocławska rozdrobniona 30 g ( <b>GLU</b> ) | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 664,3<br><b>Białko</b> ogółem [g] 155,5<br><b>Tłuszcz</b> [g] 89,5<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 335,2<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 40,6<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 39,8<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 64,1<br><b>Sól</b> [g] 8,8<br><b>Cholesterol</b> [mg] 773,7<br><b>Sód</b> [mg] 2 734,2 |
|                      | Dieta płynna wzmocniona bezzmleczna    |  | zupa mleczna wzmocniona na anpoju roślinnym 500 ml ( <b>GLU, JAJ</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                      | zupa barszcz czerwony z ziemniakami wzmocniony przecierany 500 ml ( <b>SEL</b> )<br>Kompot owocowy 250 ml                                                                                                                                                       | Zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml ( <b>SEL</b> )<br>herbata z cytryną b/c 250 ml                                                                                                                                                              | Sok wielowarzywny 200 ml                                                                              | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 604,8<br><b>Białko</b> ogółem [g] 56,9<br><b>Tłuszcz</b> [g] 65,2<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 211,6<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 41,8<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 23<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 48,4<br><b>Sól</b> [g] 1,8<br><b>Cholesterol</b> [mg] 19,4<br><b>Sód</b> [mg] 173,8       |
|                      | Dieta płynna wzmocniona bogatobiałkowa |  | zupa mleczna wzmocniona 500 ml ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Serek naturalny 150 g ( <b>BIA</b> ) | zupa barszcz czerwony z ziemniakami wzmocniony przecierany 500 ml ( <b>SEL</b> )<br>Kompot owocowy 250 ml                                                                                                                                                       | Zupa jarzynowa 500 ml ( <b>BIA, SEL</b> )<br>herbata z cytryną b/c 250 ml                                                                                                                                                                    | Sok wielowarzywny 200 ml                                                                              | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 777,7<br><b>Białko</b> ogółem [g] 82,7<br><b>Tłuszcz</b> [g] 76,6<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 206,8<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 35,5<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 36,8<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 73<br><b>Sól</b> [g] 2,1<br><b>Cholesterol</b> [mg] 465,4<br><b>Sód</b> [mg] 553        |