

Jadłospisy w dniu 2025-12-09 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

|                   |                                                         |  | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                      | 2. śniadanie                         | Obiad                                                                                                                                                                                              | Kolacja                                                                                                                                                                                                                  | Posiłek nocny                                                                 | SUMA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-------------------|---------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-12-09 wtorek | Dieta podstawowa                                        |  | bułka żytnia 100 g ( <b>GLU, 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>Kefir 150 ml ( <b>BIA</b> )<br>Sałatka z buraków z oliwą 130 g<br>Szynka staropolska 60 g ( <b>MIĘ</b> ) |                                      | Zupa grochowa 350 ml ( <b>SEL, ROŚ</b> )<br>Naleśniki z serem (2 szt) 300 g ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> )<br>Kompot owocowy 250 ml<br>Sos jogurtowy 50 g ( <b>BIA</b> )<br>Jabłka prażone 100 g         | 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>Jajko gotowane 2 szt ( <b>JAJ</b> )<br>Ogórek 130 g | Pieczywo pszenne 30 g ( <b>GLU</b> )<br>Połędwica sopocka 30 g ( <b>MIĘ</b> ) | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 600,3<br><b>Białko</b> ogółem [g] 143,3<br><b>Tłuszcz</b> [g] 87,8<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 328,9<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 46,3<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 33,5<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 72,1<br><b>Sól</b> [g] 6,2<br><b>Cholesterol</b> [mg] 1 311,5<br><b>Sód</b> [mg] 1 948 |
|                   | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów |  | bułka żytnia 100 g ( <b>GLU, 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>Kefir 150 ml ( <b>BIA</b> )<br>Szynka staropolska 60 g ( <b>MIĘ</b> )<br>Sałatka z buraków z oliwą 130 g | Serek naturalny 150 g ( <b>BIA</b> ) | Zupa grochowa 350 ml ( <b>SEL, ROŚ</b> )<br>Naleśniki niesłodzone z serem (2 szt) 300 g ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> )<br>Jogurt naturalny 100 g ( <b>BIA</b> )<br>Jabłko 100 g<br>Kompot owocowy 250 ml | pieczywo żytnie 100 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>Jajko gotowane 2 szt ( <b>JAJ</b> )<br>Ogórek 130 g                                        | pieczywo żytnie 30 g ( <b>ŻYT</b> )<br>Połędwica sopocka 30 g ( <b>MIĘ</b> )  | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 660<br><b>Białko</b> ogółem [g] 158,1<br><b>Tłuszcz</b> [g] 92,2<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 320,8<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 49,1<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 36,1<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 68,4<br><b>Sól</b> [g] 6,4<br><b>Cholesterol</b> [mg] 1 328,3<br><b>Sód</b> [mg] 2 031,4 |
|                   | Dieta łatwostrawna                                      |  | Kajzerka 1 szt ( <b>GLU</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>Kefir 150 ml ( <b>BIA</b> )<br>Sałatka z buraków z oliwą 130 g<br>Szynka staropolska 60 g ( <b>MIĘ</b> )          |                                      | Zupa grysikowa 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> )<br>Naleśniki z serem (2 szt) 300 g ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> )<br>Kompot owocowy 250 ml<br>Sos jogurtowy 50 g ( <b>BIA</b> )<br>Jabłka prażone 100 g        | 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>Jajko gotowane 2 szt ( <b>JAJ</b> )<br>Pomidor bs 130 g                                   | Połędwica sopocka 30 g ( <b>MIĘ</b> )<br>Pieczywo pszenne 30 g ( <b>GLU</b> ) | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 426,2<br><b>Białko</b> ogółem [g] 131,1<br><b>Tłuszcz</b> [g] 91<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 287<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 29,7<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 34,6<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 62,8<br><b>Sól</b> [g] 5,7<br><b>Cholesterol</b> [mg] 1 331,9<br><b>Sód</b> [mg] 2 284,1   |

Jadłospisy w dniu 2025-12-09 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

2025-12-09 wtorek

|                               |                                                                    | Śniadanie                                                                                                                                                                                                | 2. śniadanie                | Obiad                                                                                                                                                                                | Kolacja                                                                                                                                                     | Posiłek nocny                                               | SUMA                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------------------|--------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Dieta łatwostrawna bezmleczna |                                                                    | Kajzerka 1 szt (GLU)<br>Margaryna roślinna 15 g<br>Sałata 10 g<br>Owoc 130 g<br>Herbata 250 ml<br>Sok wielowarzywny 250 ml<br>Szynka staropolska 60 g (MIĘ)<br>Sałatka z buraków z oliwą 130 g           |                             | Zupa grysikowa 350 ml (GLU, SEL)<br>Szluka mięsa gotowana w sosie własnym 110 g (MIĘ)<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Brokuł gotowany na parze z oliwą 150 g<br>Kompot owocowy 250 ml | Pieczyno pszenne 100 g (GLU)<br>Margaryna roślinna 15 g<br>Sałata 10 g<br>herbata z cytryną b/c 250 ml<br>Jajko gotowane 2 szt (JAJ)<br>Pomidor bs 130 g    | Galaretka owocowa 200 g                                     | Wartość energetyczna[kcal] 2 251,2<br>Białko ogółem [g] 122,3<br>Tłuszcz [g] 95,5<br>Węglowodany ogółem [g] 238,7<br>Błonnik pokarmowy [g] 26,6<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,5<br>suma cukrów prostych [g] 43,5<br>Sól [g] 3,8<br>Cholesterol [mg] 975,7<br>Sód [mg] 1 529,6   |
|                               | Dieta bogatobiałkowa                                               | Kajzerka 1 szt (GLU)<br>Masło extra 82% 15 g (BIA)<br>Sałata 10 g<br>Owoc 130 g<br>Kakao na mleku 250 ml (BIA)<br>Kefir 150 ml (BIA)<br>Sałatka z buraków z oliwą 130 g<br>Szynka staropolska 60 g (MIĘ) | Serek naturalny 150 g (BIA) | Zupa grysikowa 350 ml (GLU, SEL)<br>Naleśniki z serem (2 szt) 300 g (BIA, GLU, JAJ)<br>Kompot owocowy 250 ml<br>Sos jogurtowy 50 g (BIA)<br>Jabłka prażone 100 g                     | Pieczyno pszenne 100 g (GLU)<br>Masło extra 82% 15 g (BIA)<br>Sałata 10 g<br>herbata z cytryną b/c 250 ml<br>Jajko gotowane 2 szt (JAJ)<br>Pomidor bs 130 g | Polędwica sopocka 30 g (MIĘ)<br>Pieczyno pszenne 30 g (GLU) | Wartość energetyczna[kcal] 2 525,2<br>Białko ogółem [g] 145,1<br>Tłuszcz [g] 94,5<br>Węglowodany ogółem [g] 289,8<br>Błonnik pokarmowy [g] 29,7<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,7<br>suma cukrów prostych [g] 65,2<br>Sól [g] 5,8<br>Cholesterol [mg] 1 344,7<br>Sód [mg] 2 317,1 |
|                               | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów bezmleczna | bułka żytnia 100 g (GLU, ŻYT)<br>Margaryna roślinna 15 g<br>Sałata 10 g<br>Owoc 130 g<br>Herbata 250 ml<br>Sok wielowarzywny 250 ml<br>Szynka staropolska 60 g (MIĘ)<br>Sałatka z buraków z oliwą 130 g  | Kisiel owocowy 200 ml       | Zupa grochowa 350 ml (SEL, ROŚ)<br>Szluka mięsa gotowana w sosie własnym 110 g (MIĘ)<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Brokuł gotowany 150 g<br>Kompot owocowy 250 ml                   | pieczywo żytnie 100 g (ŻYT)<br>Margaryna roślinna 15 g<br>Sałata 10 g<br>herbata z cytryną b/c 250 ml<br>Jajko gotowane 2 szt (JAJ)<br>Ogórek 130 g         | pieczywo żytnie 30 g (ŻYT)<br>Polędwica sopocka 30 g (MIĘ)  | Wartość energetyczna[kcal] 2 412,8<br>Białko ogółem [g] 139<br>Tłuszcz [g] 79,4<br>Węglowodany ogółem [g] 305,3<br>Błonnik pokarmowy [g] 49,4<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,2<br>suma cukrów prostych [g] 60,5<br>Sól [g] 5,9<br>Cholesterol [mg] 958,1<br>Sód [mg] 1 806,2     |

Jadłospisy w dniu 2025-12-09 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

2025-12-09 wtorek

|                                                      |                                             | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                     | 2. śniadanie | Obiad                                                                                                                                                                                  | Kolacja                                                                                                                                                                                                         | Posiłek nocny           | SUMA                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|------------------------------------------------------|---------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych |                                             | Kajzerka 1 szt (GLU)<br>Masło extra 82% 5 g (BIA)<br>Sałata 10 g<br>Owoc 130 g<br>Kefir 150 ml (BIA)<br>Szynka staropolska 60 g (MIĘ)<br>Herbata 250 ml<br>Pomidor bs 130 g                                                                                                   |              | Naleśniki z serem (2 szt) 300 g (BIA, GLU, JAJ)<br>Jabłka prażone 100 g<br>Sos jogurtowy 100 g (BIA)<br>Kompot owocowy 250 ml<br>Zupa grysikowa 350 ml (GLU, 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 bs 130 g<br>Szynka drobiowa 60 g (MIĘ)                                                      | Galaretka owocowa 200 g | Wartość energetyczna[kcal] 1 862,7<br>Białko ogółem [g] 108,9<br>Tłuszcz [g] 49,7<br>Węglowodany ogółem [g] 250,5<br>Błonnik pokarmowy [g] 18,9<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18<br>suma cukrów prostych [g] 55,3<br>Sól [g] 4,7<br>Cholesterol [mg] 588,4<br>Sód [mg] 1 883,8   |
|                                                      | Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu | Kajzerka 1 szt (GLU)<br>Masło extra 82% 5 g (BIA)<br>Sałata 10 g<br>Owoc 130 g<br>Kefir 150 ml (BIA)<br>Szynka staropolska 60 g (MIĘ)<br>Herbata 250 ml<br>Pomidor bs 130 g                                                                                                   |              | Jabłka prażone 100 g<br>Kompot owocowy 250 ml<br>Zupa grysikowa 350 ml (GLU, SEL)<br>Sos jogurtowy 100 g (BIA)<br>Naleśniki z serem (2 szt) 300 g (BIA, GLU, JAJ)                      | 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 drobiowa 60 g (MIĘ)<br>Pomidor bs 130 g                                                      | Galaretka owocowa 200 g | Wartość energetyczna[kcal] 1 728,3<br>Białko ogółem [g] 96,9<br>Tłuszcz [g] 40,3<br>Węglowodany ogółem [g] 249,9<br>Błonnik pokarmowy [g] 18,9<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,2<br>suma cukrów prostych [g] 55,3<br>Sól [g] 4,3<br>Cholesterol [mg] 242,8<br>Sód [mg] 1 748,4  |
|                                                      | 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>Kefir 150 ml (BIA)<br>pasta zwędliny z natką pietruszki 110 g (MIĘ)<br>Sałatka z buraków z oliwą rozdobniona 130 g |              | Zupa grysikowa zmiiksowana 350 ml (GLU, SEL)<br>Szluka mięsa gotowana rozdrobniona 110 g (MIĘ)<br>ziemniaki puree 180 g<br>brokuł gotowany rozdrobniony 150 g<br>Kompot owocowy 250 ml | 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>jajko gotowane rozdrobnione 2 szt (JAJ)<br>pomidor bs rozdrobniony 130 g | Galaretka owocowa 200 g | Wartość energetyczna[kcal] 2 329,7<br>Białko ogółem [g] 135,7<br>Tłuszcz [g] 93,7<br>Węglowodany ogółem [g] 258,4<br>Błonnik pokarmowy [g] 32,7<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,5<br>suma cukrów prostych [g] 41,8<br>Sól [g] 3,6<br>Cholesterol [mg] 977,2<br>Sód [mg] 1 061,9 |

2025-12-09 wtorek

|                           |                                   | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 2. śniadanie                         | Obiad                                                                                                                                                                                                   | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                    | Posiłek nocny            | SUMA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|---------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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>Kefir 150 ml ( <b>BIA</b> )<br>pasta zwędliny z natką pietruszki 110 g ( <b>MIĘ</b> )<br>Sałatka z buraków z oliwą rozdrobniona 130 g | Serek naturalny 150 g ( <b>BIA</b> ) | Zupa grysikowa zmiksowana 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> )<br>Szluka mięsa gotowana rozdrobniona 110 g ( <b>MIĘ</b> )<br>ziemniaki puree 180 g<br>brokuł gotowany rozdrobniony 150 g<br>Kompot owocowy 250 ml | 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>jajko gotowane rozdrobnione 2 szt ( <b>JAJ</b> )<br>pomidor bs rozdrobniony 130 g | Galaretka owocowa 200 g  | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 427,1<br><b>Białko</b> ogółem [g] 149,5<br><b>Tłuszcz</b> [g] 97,2<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 260,9<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 32,6<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 37,6<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 44,1<br><b>Sól</b> [g] 3,7<br><b>Cholesterol</b> [mg] 990<br><b>Sód</b> [mg] 1 497,3 |
|                           | Dieta płynna wzmocniona           | zupa mleczna wzmocniona 500 ml ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                      | Zupa grysikowa zmiksowana wzmocniona 500 ml ( <b>GLU, 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] 1 583,3<br><b>Białko</b> ogółem [g] 64,3<br><b>Tłuszcz</b> [g] 74,3<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 177,6<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 26,5<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 35<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 56,5<br><b>Sól</b> [g] 1,8<br><b>Cholesterol</b> [mg] 462,3<br><b>Sód</b> [mg] 423      |
|                           | Dieta płynna wzmocniona bez cukru | zupa mleczna wzmocniona 500 ml ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                     | Serek naturalny 150 g ( <b>BIA</b> ) | Zupa grysikowa zmiksowana wzmocniona 500 ml ( <b>GLU, 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] 1 682,3<br><b>Białko</b> ogółem [g] 78,3<br><b>Tłuszcz</b> [g] 77,8<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 180,4<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 26,5<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 37,1<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 58,9<br><b>Sól</b> [g] 1,9<br><b>Cholesterol</b> [mg] 475,1<br><b>Sód</b> [mg] 456    |

Jadłospisy w dniu 2025-12-09 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

2025-12-09 wtorek

|                                  |                                 | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                         | 2. śniadanie                         | Obiad                                                                                                                                                                                      | Kolacja                                                                                                                                                                                                                  | Posiłek nocny                                                         | SUMA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----------------------------------|---------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Dieta eliminacyjna wegetariańska |                                 | bułka żytnia 100 g ( <b>GLU, 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>Kefir 150 ml ( <b>BIA</b> )<br>Twarożek śmietankowy 110 g ( <b>BIA</b> )<br>Sałatka z buraków z oliwą 130 g | Serek naturalny 150 g ( <b>BIA</b> ) | Zupa grochowa 350 ml ( <b>SEL, ROŚ</b> )<br>Naleśniki z serem (2 szt) 300 g ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> )<br>Kompot owocowy 250 ml<br>Sos jogurtowy 50 g ( <b>BIA</b> )<br>Jabłka prażone 100 g | Pieczyno 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>Jajko gotowane 2 szt ( <b>JAJ</b> )<br>Ogórek 130 g | Ser żółty 30 g ( <b>BIA</b> )<br>Pieczyno pszenne 30 g ( <b>GLU</b> ) | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 750,8<br><b>Białko</b> ogółem [g] 156,7<br><b>Tłuszcz</b> [g] 95,8<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 335,2<br><b>Blonnik pokarmowy</b> [g] 46,3<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 36,2<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 78<br><b>Sól</b> [g] 5,1<br><b>Cholesterol</b> [mg] 1 280<br><b>Sód</b> [mg] 1 499,3 |
|                                  | Dieta eliminacyjna bezglutenowa | Pieczyno 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>Kefir 150 ml ( <b>BIA</b> )<br>Szynka staropolska 60 g ( <b>MIĘ</b> )<br>Sałatka z buraków z oliwą 130 g                           |                                      | Zupa jarzynowa 350 ml ( <b>SEL</b> )<br>Sztuka mięsa gotowana w sosie własnym 110 g ( <b>MIĘ</b> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Brokuł gotowany 150 g<br>Kompot owocowy 250 ml           | Pieczyno 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>Jajko gotowane 2 szt ( <b>JAJ</b> )<br>Ogórek 130 g                                                 | Polędwica sopocka 30 g ( <b>MIĘ</b> )<br>Pieczyno bezglutenowe 30 g   | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 143,7<br><b>Białko</b> ogółem [g] 119,8<br><b>Tłuszcz</b> [g] 126,4<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 149,5<br><b>Blonnik pokarmowy</b> [g] 28<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 32,3<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 52,7<br><b>Sól</b> [g] 3<br><b>Cholesterol</b> [mg] 978,5<br><b>Sód</b> [mg] 1 212,2  |
|                                  | 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 250 ml<br>Sok wielowarzywny 250 ml<br>Pasta z marchewki 110 g<br>Pomidor bs 130 g                                                             |                                      | Zupa grysikowa 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> )<br>Ziemniaki gotowane 150 g<br>Kompot owocowy 250 ml<br>Brokuł gotowany na parze z oliwą 150 g<br>Kotlet warzywny 90 g ( <b>GLU</b> )            | 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>Pasta z soczewicy 60 g<br>Pomidor bs 130 g                                                 | Sok wielowarzywny 200 ml                                              | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 532,1<br><b>Białko</b> ogółem [g] 41,8<br><b>Tłuszcz</b> [g] 48,2<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 252,9<br><b>Blonnik pokarmowy</b> [g] 43,6<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 19,8<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 64,7<br><b>Sól</b> [g] 2,6<br><b>Cholesterol</b> [mg] 74,4<br><b>Sód</b> [mg] 1 075,9 |

2025-12-09 wtorek

|                                                                                          |                             | Śniadanie                                                                                                                                                                                 | 2. śniadanie                | Obiad                                                                                                                                                             | Kolacja                                                                                                                                                     | Posiłek nocny            | SUMA                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego |                             | Kajzerka 1 szt (GLU)<br>Masło extra 82% 15 g (BIA)<br>Sałata 10 g<br>Owoc 130 g<br>Kefir 150 ml (BIA)<br>Szynka staropolska 60 g (MIĘ)<br>Kakao na mleku 250 ml (BIA)<br>Pomidor bs 130 g | Serek naturalny 150 g (BIA) | Naleśniki z serem (2 szt) 300 g (BIA, GLU, JAJ)<br>Jabłka prażone 100 g<br>Sos jogurtowy 100 g (BIA)<br>Kompot owocowy 250 ml<br>Zupa grysikowa 350 ml (GLU, SEL) | Bułka wrocławska 100 g (GLU)<br>Masło extra 82% 15 g (BIA)<br>Sałata 10 g<br>herbata z cytryną b/c 250 ml<br>Szynka drobiowa 60 g (MIĘ)<br>Pomidor bs 130 g | Galaretka owocowa 200 g  | Wartość energetyczna[kcal] 2 202,2<br>Białko ogółem [g] 129,9<br>Tłuszcz [g] 74,1<br>Węglowodany ogółem [g] 268,8<br>Błonnik pokarmowy [g] 25,9<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,1<br>suma cukrów prostych [g] 62,3<br>Sól [g] 4,9<br>Cholesterol [mg] 658,3<br>Sód [mg] 1 951,6 |
|                                                                                          | Dieta eliminacyjna wegańska | Kajzerka 1 szt (GLU)<br>Margaryna roślinna 15 g<br>Sałata 10 g<br>Owoc 130 g<br>Herbata 250 ml<br>Sok wielowarzywny 250 ml<br>Pasta z marchewki 110 g<br>Sałatka z buraków z oliwą 130 g  | Kisiel owocowy 200 ml       | Ziemniaki gotowane 180 g<br>Kompot owocowy 250 ml<br>Zupa grysikowa 350 ml (GLU, SEL)<br>Brokuł gotowany 150 g<br>Kotlet warzywny 110 g (GLU)                     | Bułka wrocławska 100 g (GLU)<br>Margaryna roślinna 15 g<br>Sałata 10 g<br>herbata z cytryną b/c 250 ml<br>Pasta z soczewicy 110 g<br>Ogórek 130 g           | Sok wielowarzywny 200 ml | Wartość energetyczna[kcal] 1 940,8<br>Białko ogółem [g] 64,1<br>Tłuszcz [g] 47,5<br>Węglowodany ogółem [g] 339,5<br>Błonnik pokarmowy [g] 57<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,7<br>suma cukrów prostych [g] 89,6<br>Sól [g] 3,7<br>Cholesterol [mg] 94,8<br>Sód [mg] 1 509,3     |

Jadłospisy w dniu 2025-12-09 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

2025-12-09 wtorek

|                       |                            | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                              | 2. śniadanie | Obiad                                                                                                                                                                                                   | Kolacja                                                                                                                                                                                                                        | Posiłek nocny                                                                | SUMA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-----------------------|----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Dieta bogatoresztkowa |                            | bułka żytnia 100 g ( <b>GLU, 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>Kefir 150 ml ( <b>BIA</b> )<br>Sałatka z buraków z oliwą 180 g<br>Szynka staropolska 60 g ( <b>MIĘ</b> )                         |              | Zupa grochowa 350 ml ( <b>SEL, ROŚ</b> )<br>Naleśniki z serem (2 szt) 300 g ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> )<br>Kompot owocowy 250 ml<br>Sos jogurtowy 50 g ( <b>BIA</b> )<br>Jabłko 1 szt                      | pieczywo żytnie 100 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>Jajko gotowane 2 szt ( <b>JAJ</b> )<br>Ogórek 130 g                                              | pieczywo żytnie 50 g ( <b>ŻYT</b> )<br>Polędwica sopocka 30 g ( <b>MIĘ</b> ) | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 710,9<br><b>Białko</b> ogółem [g] 144,7<br><b>Tłuszcz</b> [g] 91,3<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 351,8<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 55,6<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 33,7<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 85,3<br><b>Sól</b> [g] 6,6<br><b>Cholesterol</b> [mg] 1 311,5<br><b>Sód</b> [mg] 2 089,2 |
|                       | 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 250 ml<br>Kefir 150 ml ( <b>BIA</b> )<br>Szynka staropolska 60 g ( <b>MIĘ</b> )<br>Pomidor bs 130 g                                                                 |              | Zupa grysikowa 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> )<br>Naleśniki z serem (2 szt) 300 g ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> )<br>Sos jogurtowy 100 g ( <b>BIA</b> )<br>Kompot owocowy 250 ml<br>Jabłka prażone 100 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>Szynka drobiowa 60 g ( <b>MIĘ</b> )<br>Pomidor bs 130 g                                           | Galaretka owocowa 200 g                                                      | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 602,8<br><b>Białko</b> ogółem [g] 100,7<br><b>Tłuszcz</b> [g] 42,7<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 209,5<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 19,9<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 15,9<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 51,3<br><b>Sól</b> [g] 4<br><b>Cholesterol</b> [mg] 584,5<br><b>Sód</b> [mg] 1 604,8     |
|                       | 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 250 ml<br>Sok wielowarzywny 250 ml<br>pasta zwędliny z natką pietruszki 110 g ( <b>MIĘ</b> )<br>Sałatka z buraków z oliwą rozdrobniona 130 g |              | Zupa grysikowa zmiękowana 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> )<br>Szluka mięsa gotowana rozdrobniona 110 g ( <b>MIĘ</b> )<br>ziemniaki puree 180 g<br>brokuł gotowany rozdrobniony 150 g<br>Kompot owocowy 250 ml | 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>jajko gotowane rozdrobnione 2 szt ( <b>JAJ</b> )<br>pomidor bs rozdrobniony 130 g | Galaretka owocowa 200 g                                                      | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 184,4<br><b>Białko</b> ogółem [g] 124,7<br><b>Tłuszcz</b> [g] 86,4<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 240,7<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 27,1<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 34,5<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 40,6<br><b>Sól</b> [g] 3,6<br><b>Cholesterol</b> [mg] 969,7<br><b>Sód</b> [mg] 1 039,3   |

|                   |                                        |  | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 2. śniadanie                         | Obiad                                                                                                                                                                                                   | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                    | Posiłek nocny            | SUMA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-------------------|----------------------------------------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-12-09 wtorek | 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>Kefir 150 ml ( <b>BIA</b> )<br>pasta z wędliny z natką pietruszki 110 g ( <b>MIĘ</b> )<br>Sałatka z buraków z oliwą rozdrobniona 130 g | Serek naturalny 150 g ( <b>BIA</b> ) | Zupa grysikowa zmiksowana 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> )<br>Szluka mięsa gotowana rozdrobniona 110 g ( <b>MIĘ</b> )<br>ziemniaki puree 180 g<br>brokuł gotowany rozdrobniony 150 g<br>Kompot owocowy 250 ml | 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>jajko gotowane rozdrobnione 2 szt ( <b>JAJ</b> )<br>pomidor bs rozdrobniony 130 g | Galaretka owocowa 200 g  | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 427,1<br><b>Białko</b> ogółem [g] 149,5<br><b>Tłuszcz</b> [g] 97,2<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 260,9<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 32,6<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 37,6<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 44,1<br><b>Sól</b> [g] 3,7<br><b>Cholesterol</b> [mg] 990<br><b>Sód</b> [mg] 1 095,3 |
|                   | Dieta płynna wzmocniona beznmleczna    |  | zupa mleczna wzmocniona na anpoju roślinnym 500 ml ( <b>GLU, JAJ</b> )                                                                                                                                                                                                                                                       |                                      | Zupa grysikowa zmiksowana wzmocniona 500 ml ( <b>GLU, 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] 1 509,4<br><b>Białko</b> ogółem [g] 52,5<br><b>Tłuszcz</b> [g] 66,4<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 185,2<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 32,8<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 23,3<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 34,3<br><b>Sól</b> [g] 1,6<br><b>Cholesterol</b> [mg] 29,1<br><b>Sód</b> [mg] 76,8    |
|                   | Dieta płynna wzmocniona bogatobiałkowa |  | zupa mleczna wzmocniona 500 ml ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                      | Serek naturalny 150 g ( <b>BIA</b> ) | Zupa grysikowa zmiksowana wzmocniona 500 ml ( <b>GLU, 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] 1 682,3<br><b>Białko</b> ogółem [g] 78,3<br><b>Tłuszcz</b> [g] 77,8<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 180,4<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 26,5<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 37,1<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 58,9<br><b>Sól</b> [g] 1,9<br><b>Cholesterol</b> [mg] 475,1<br><b>Sód</b> [mg] 456    |