

Jadłospisy w dniu 2025-12-31 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-12-31 środa	Dieta podstawowa		Pieczywo pszenne 60 g (GLU) pieczywo żytnie 40 g (ŻYT) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (BIA) Kasza jęczmienna na mleku 250 g (BIA, GLU) Papryka 130 g parówki drobiowe 120 g		Zupa pieczarkowa z makaronem 350 ml (BIA, GLU, SEL) Szluka mięsa gotowana w sosie własnym 100 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Fasolka szparagowa 120 g Kompot owocowy 250 ml	Pieczywo pszenne 60 g (GLU) pieczywo żytnie 40 g (ŻYT) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml szynka wiejska 60 g (MIĘ) sałata warzywna z sosem koperkowym 130 g	Pieczywo pszenne 30 g (GLU) twaróg (ser biały) 60 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 608,8 Białko ogółem [g] 128,3 Tłuszcz [g] 100,7 Węglowodany ogółem [g] 318,8 Błonnik pokarmowy [g] 38,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,9 suma cukrów prostych [g] 75,6 Sól [g] 8 Cholesterol [mg] 669,2 Sód [mg] 2 471,9
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (BIA) Jogurt naturalny 150 g (BIA) twarożek z koperkiem 110 g (BIA) Papryka 130 g	Sok pomidorowy 200 ml	Zupa pieczarkowa z makaronem 350 ml (BIA, GLU, SEL) Szluka mięsa gotowana w sosie własnym 100 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Fasolka szparagowa 120 g Kompot owocowy 250 ml	pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml szynka wiejska 60 g (MIĘ) sałata warzywna z sosem koperkowym 130 g	pieczywo żytnie 30 g (ŻYT) twaróg (ser biały) 60 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 193,8 Białko ogółem [g] 127,7 Tłuszcz [g] 75,2 Węglowodany ogółem [g] 272,7 Błonnik pokarmowy [g] 42,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34 suma cukrów prostych [g] 71,5 Sól [g] 5,9 Cholesterol [mg] 237,7 Sód [mg] 1 658,3
	Dieta łatwostrawna		Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (BIA) Kasza jęczmienna na mleku 250 g (BIA, GLU) Pomidor bs 130 g parówki drobiowe 120 g		Zupa pieczarkowa z makaronem 350 ml (GLU, SEL) Szluka mięsa gotowana w sosie własnym 100 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Fasolka szparagowa 120 g Kompot owocowy 250 ml	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml szynka wiejska 60 g (MIĘ) Warzywa pieczone 100 g	Pieczywo pszenne 30 g (GLU) twaróg (ser biały) 60 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 321,5 Białko ogółem [g] 125,6 Tłuszcz [g] 73,1 Węglowodany ogółem [g] 309,6 Błonnik pokarmowy [g] 34 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,9 suma cukrów prostych [g] 73 Sól [g] 7,5 Cholesterol [mg] 276,1 Sód [mg] 2 299,4

2025-12-31 środa

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
Dieta łatwostrawna bezmleczna	Dieta łatwostrawna bezmleczna	Pieczyno pszenne 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g Owoc 130 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml parówki drobiowe 120 g Pomidor bs 130 g		Zupa pieczarkowa b/zabielania 350 ml Sztuka mięsa gotowana w sosie własnym 100 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Fasolka szparagowa 120 g Kompot owocowy 250 ml	Pieczyno pszenne 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml szynka wiejska 60 g (MIĘ) Warzywa gotowane 130 g	Mus owocowy 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 804,3 Białko ogółem [g] 95,7 Tłuszcz [g] 61,8 Węglowodany ogółem [g] 232,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,9 suma cukrów prostych [g] 56,1 Sól [g] 6,4 Cholesterol [mg] 226,2 Sód [mg] 1 851,7
	Dieta bogatobiałkowa	Pieczyno pszenne 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g Mus owocowy 150 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (BIA) Kasza jęczmienna na mleku 250 g (BIA, GLU) Pomidor bs 130 g parówki drobiowe 120 g	Sok pomidorowy 200 ml	Zupa pieczarkowa z makaronem 350 ml (BIA, GLU, SEL) Sztuka mięsa gotowana w sosie własnym 100 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Fasolka szparagowa 120 g Kompot owocowy 250 ml	Pieczyno pszenne 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml szynka wiejska 60 g (MIĘ) Warzywa gotowane 130 g	twaróg (ser biały) 60 g (BIA) Pieczyno pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 378,1 Białko ogółem [g] 130,2 Tłuszcz [g] 79,1 Węglowodany ogółem [g] 306,1 Błonnik pokarmowy [g] 34 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,9 suma cukrów prostych [g] 69,5 Sól [g] 7,6 Cholesterol [mg] 300,9 Sód [mg] 2 325,4
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów bezmleczna	pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g Owoc 130 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml Szynka chłopska 60 g (MIĘ) Papryka 130 g	Sok pomidorowy 200 ml	Zupa pieczarkowa b/zabielania 350 ml Sztuka mięsa gotowana w sosie własnym 100 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Fasolka szparagowa 120 g Kompot owocowy 250 ml	pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml szynka wiejska 60 g (MIĘ) sałatka warzywna z sosem koperkowym 130 g	Mus owocowy 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 611,3 Białko ogółem [g] 87,8 Tłuszcz [g] 56,1 Węglowodany ogółem [g] 206 Błonnik pokarmowy [g] 34,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,3 suma cukrów prostych [g] 50,3 Sól [g] 4,6 Cholesterol [mg] 181,5 Sód [mg] 1 144,2

Jadłospisy w dniu 2025-12-31 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

2025-12-31 środa

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych		Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (BIA) Sałata 10 g Mus owocowy 150 g Kasza jęczmienna na mleku 250 g (BIA, GLU) Twarożek 110 g (BIA) herbata z cytryną b/c 250 ml Pomidor bs 130 g		Sztuka mięsa gotowana w sosie własnym 100 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Fasolka szparagowa 120 g Kompot owocowy 250 ml Zupa pieczarkowa z makaronem 350 ml (BIA, GLU, SEL)	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Warzywa gotowane 130 g szynka wiejska 60 g (MIĘ)	twaróg (ser biały) 60 g (BIA) Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 2 039,6 Białko ogółem [g] 125,8 Tłuszcz [g] 47,1 Węglowodany ogółem [g] 292,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,2 suma cukrów prostych [g] 59,6 Sól [g] 5,5 Cholesterol [mg] 168,7 Sód [mg] 1 502,3
	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (BIA) Sałata 10 g Mus owocowy 150 g Kasza jęczmienna na mleku 250 g (BIA, GLU) Twarożek 110 g (BIA) herbata z cytryną b/c 250 ml Pomidor bs 130 g		Sztuka mięsa gotowana w sosie własnym 100 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Fasolka szparagowa 120 g Kompot owocowy 250 ml Zupa pieczarkowa b/zabielania 350 ml	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Warzywa gotowane 130 g szynka wiejska 40 g (MIĘ)	twaróg (ser biały) 60 g (BIA) Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 1 741,2 Białko ogółem [g] 106,4 Tłuszcz [g] 38,2 Węglowodany ogółem [g] 253,5 Błonnik pokarmowy [g] 22,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,6 suma cukrów prostych [g] 50,8 Sól [g] 4,5 Cholesterol [mg] 62,9 Sód [mg] 1 251,8
	Dieta papkowata	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) sałata rozdrobniona 10 g Mus owocowy 150 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (BIA) Kasza jęczmienna na mleku 250 g (BIA, GLU) Twarożek 110 g (BIA) pomidor bs rozdrobniony 130 g Miód naturalny 25 g		zupa cukiniowa z ziemniakami zmiksowana b/ml 350 ml (SEL) bitka schabowa rozdrobniona 110 g (MIĘ) ziemniaki puree 180 g fasolka szparagowa rozdrobniona 120 g Kompot owocowy 250 ml	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml szynka wiejska rozdrobniona 60 g (MIĘ) Warzywa gotowane 130 g	Twarożek 60 g (BIA) Bułka wrocławska rozdrobniona 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 2 543,4 Białko ogółem [g] 136,7 Tłuszcz [g] 70,7 Węglowodany ogółem [g] 356 Błonnik pokarmowy [g] 33,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,7 suma cukrów prostych [g] 81 Sól [g] 5,8 Cholesterol [mg] 236,5 Sód [mg] 1 251,5

Jadłospisy w dniu 2025-12-31 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

2025-12-31 środa

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-12-31 środa	Dieta papkowata bez cukru	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) sałata rozdrobniona 10 g Mus owocowy 150 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (BIA) Kasza jęczmienna na mleku 250 g (BIA, GLU) Twarożek 110 g (BIA) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Sok pomidorowy 200 ml	zupa cukiniowa z ziemniakami zmiksowana b/ml 350 ml (SEL) bitka schabowa rozdrobniona 110 g (MIĘ) ziemniaki puree 180 g fasolka szparagowa rozdrobniona 120 g Kompot owocowy 250 ml	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml szynka wiejska rozdrobniona 60 g (MIĘ) Warzywa gotwane 130 g	Twarożek 60 g (BIA) Bułka wrocławska rozdrobniona 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 434,8 Białko ogółem [g] 137,5 Tłuszcz [g] 70,9 Węglowodany ogółem [g] 328,3 Błonnik pokarmowy [g] 35 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,8 suma cukrów prostych [g] 83 Sól [g] 5,8 Cholesterol [mg] 236,5 Sód [mg] 1 658,7
	Dieta płynna wzmocniona	zupa mleczna wzmocniona 500 ml (BIA, GLU, JAJ)		zupa cukiniowa z ziemniakami zmiksowana wzmocniona 500 ml (SEL) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (BIA, SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Jogurt naturalny 200 g (BIA)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 754,8 Białko ogółem [g] 80,4 Tłuszcz [g] 78,8 Węglowodany ogółem [g] 197 Błonnik pokarmowy [g] 32,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,5 suma cukrów prostych [g] 75,2 Sól [g] 2,5 Cholesterol [mg] 503,6 Sód [mg] 704
	Dieta płynna wzmocniona bez cukru	zupa mleczna wzmocniona 500 ml (BIA, GLU, JAJ)	Sok pomidorowy 200 ml	zupa cukiniowa z ziemniakami zmiksowana wzmocniona 500 ml (SEL) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (BIA, SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Jogurt naturalny 200 g (BIA)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 773,8 Białko ogółem [g] 81,3 Tłuszcz [g] 79 Węglowodany ogółem [g] 201,1 Błonnik pokarmowy [g] 33,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,6 suma cukrów prostych [g] 78 Sól [g] 2,5 Cholesterol [mg] 503,6 Sód [mg] 712

Jadłospisy w dniu 2025-12-31 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

2025-12-31 środa

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
Dieta eliminacyjna wegetariańska		Pieczywo pszenne 60 g (GLU) pieczywo żytnie 40 g (ŻYT) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (BIA) Kasza jęczmienna na mleku 250 g (BIA, GLU) twarożek z koperkiem 110 g (BIA) Papryka 130 g	Sok pomidorowy 200 ml	Zupa pieczarkowa z makaronem 350 ml (BIA, GLU, SEL) Kotlet sojowy 110 g Kompot owocowy 250 ml Ziemniaki gotowane 180 g Fasolka szparagowa 120 g	Pieczywo pszenne 60 g (GLU) pieczywo żytnie 40 g (ŻYT) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Jajko gotowane 1 szt (JAJ) sałata warzywna z sosem koperkowym 130 g	twaróg (ser biały) 60 g (BIA) Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 2 261,8 Białko ogółem [g] 96,7 Tłuszcz [g] 77,5 Węglowodany ogółem [g] 313,3 Błonnik pokarmowy [g] 39,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,1 suma cukrów prostych [g] 81,9 Sól [g] 4,3 Cholesterol [mg] 529 Sód [mg] 1 716,1
	Dieta eliminacyjna bezglutenowa	Pieczywo bezglutenowe 100 g Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g Owoc 130 g Sok wielowarzywny 250 ml Płatki jaglane na mleku 250 ml (BIA) twarożek z koperkiem 110 g (BIA) Pomidor bs 130 g		Zupa cukiniowa z ziemniakami 350 ml (BIA, SEL) Sztuka mięsa gotowana w sosie własnym 100 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Fasolka szparagowa 120 g Kompot owocowy 250 ml	Pieczywo bezglutenowe 100 g Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml szynka wiejska 60 g (MIĘ) sałata warzywna z sosem koperkowym 130 g	twaróg (ser biały) 60 g (BIA) Pieczywo bezglutenowe 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 1 957,7 Białko ogółem [g] 107,9 Tłuszcz [g] 111,9 Węglowodany ogółem [g] 145,8 Błonnik pokarmowy [g] 23,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,4 suma cukrów prostych [g] 64,2 Sól [g] 3 Cholesterol [mg] 211,9 Sód [mg] 506
	Dieta niskobiałkowa	Bułka wrocławska 80 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g Mus owocowy 150 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml Humus 60 g Pomidor bs 130 g		Zupa pieczarkowa b/zabielania 350 ml Kotlet sojowy 110 g Kompot owocowy 250 ml Fasolka szparagowa 120 g Ziemniaki gotowane 150 g	Bułka wrocławska 80 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta zbrokuła i cukinii 60 g Pomidor bs 130 g	Mus owocowy 150 g	Wartość energetyczna [kcal] 1 188,5 Białko ogółem [g] 29,6 Tłuszcz [g] 35,2 Węglowodany ogółem [g] 199,4 Błonnik pokarmowy [g] 23 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19 suma cukrów prostych [g] 48,6 Sól [g] 2 Cholesterol [mg] 75,4 Sód [mg] 820,6

Jadłospisy w dniu 2025-12-31 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

2025-12-31 środa

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-12-31 środa	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g Mus owocowy 150 g Kasza jęczmienna na mleku 250 g (BIA, GLU) Twarożek 110 g (BIA) Kawa zbożowa na mleku 250 ml (BIA) Pomidor bs 130 g Miód naturalny 25 g	Sok pomidorowy 200 ml	Sztuka mięsa gotowana w sosie własnym 100 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Fasolka szparagowa 120 g Kompot owocowy 250 ml Zupa pieczarkowa z makaronem 350 ml (BIA, GLU, SEL)	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml szynka wiejska 60 g (MIĘ) Warzywa gotowane 130 g	twaróg (ser biały) 60 g (BIA) Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 2 459,6 Białko ogółem [g] 135,4 Tłuszcz [g] 68,8 Węglowodany ogółem [g] 340,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,3 suma cukrów prostych [g] 75,5 Sól [g] 5,8 Cholesterol [mg] 238,3 Sód [mg] 1 627,6
	Dieta eliminacyjna wegańska	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g Owoc 130 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml Humus 60 g Papryka 130 g	Sok pomidorowy 200 ml	Kotlet sojowy 110 g Kompot owocowy 250 ml Zupa pieczarkowa b/zabielania 350 ml Fasolka szparagowa 120 g Ziemniaki gotowane 180 g	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta zbrokuła i cukinii 110 g sałatka warzywna z sosem koperkowym 130 g	Mus owocowy 150 g	Wartość energetyczna [kcal] 1 570,1 Białko ogółem [g] 37,9 Tłuszcz [g] 51,5 Węglowodany ogółem [g] 253,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,6 suma cukrów prostych [g] 66,2 Sól [g] 2,4 Cholesterol [mg] 75,6 Sód [mg] 1 010,3

Jadłospisy w dniu 2025-12-31 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

2025-12-31 środa

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-12-31 środa	Dieta bogatoresztkowa	pieczywo żytnie 100 g (ZYT) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (BIA) Kasza jęczmienna na mleku 250 g (BIA, GLU) Papryka 150 g parówki drobiowe 120 g		Zupa pieczarkowa z makaronem 350 ml (BIA, GLU, SEL) Szluka mięsa gotowana w sosie własnym 100 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Fasolka szparagowa 120 g Kompot owocowy 250 ml	pieczywo żytnie 100 g (ZYT) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml szynka wiejska 60 g (MIĘ) sałatka warzywna z sosem koperkowym 150 g	pieczywo żytnie 50 g (ZYT) twaróg (ser biały) 60 g (BIA)	Wartość energetyczna [kcal] 2 444,4 Białko ogółem [g] 125,5 Tłuszcz [g] 94 Węglowodany ogółem [g] 299,5 Błonnik pokarmowy [g] 45,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,4 suma cukrów prostych [g] 68,9 Sól [g] 7,6 Cholesterol [mg] 299,7 Sód [mg] 2 357,9
	Dieta ubogoenergetyczna	Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (BIA) Sałata 10 g Owoc 130 g herbata z cytryną b/c 250 ml Kasza jęczmienna na wodzie 250 g (GLU) Twarożek 110 g (BIA) Pomidor bs 130 g		Zupa pieczarkowa z makaronem 350 ml (BIA, GLU, SEL) Szluka mięsa gotowana w sosie własnym 100 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 150 g Fasolka szparagowa 120 g Kompot owocowy 250 ml	Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml szynka wiejska 40 g (MIĘ) Pomidor bs 130 g	Jogurt naturalny 150 g (BIA)	Wartość energetyczna [kcal] 1 673 Białko ogółem [g] 97,5 Tłuszcz [g] 34,9 Węglowodany ogółem [g] 257,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,8 suma cukrów prostych [g] 63,2 Sól [g] 4 Cholesterol [mg] 142,4 Sód [mg] 1 146,9
	Dieta papkowata bezmleczna	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g sałata rozdrobniona 10 g Mus owocowy 150 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml szynka drobiowa mielona 60 g (MIĘ) Pomidor bs 130 g		zupa cukiniowa z ziemniakami zmiksowana b/ml 350 ml (SEL) bitka schabowa rozdrobniona 110 g (MIĘ) ziemniaki puree 180 g fasolka szparagowa rozdrobniona 120 g Kompot owocowy 250 ml	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml szynka wiejska rozdrobniona 60 g (MIĘ) Warzywa gotowane 130 g	Mus owocowy 150 g	Wartość energetyczna [kcal] 1 944,2 Białko ogółem [g] 101,6 Tłuszcz [g] 54,3 Węglowodany ogółem [g] 278,7 Błonnik pokarmowy [g] 35,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,1 suma cukrów prostych [g] 66,3 Sól [g] 6,3 Cholesterol [mg] 208,6 Sód [mg] 1 446,7

Jadłospisy w dniu 2025-12-31 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-12-31 środa	Dieta papkowata bogatobiałkowa		Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) sałata rozdrobniona 10 g Mus owocowy 150 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (BIA) Kasza jęczmienna na mleku 250 g (BIA, GLU) Twarożek 110 g (BIA) Pomidor bs 130 g Miód naturalny 25 g	Sok pomidorowy 200 ml	zupa cukiniowa z ziemniakami zmiksowana b/ml 350 ml (SEL) bitka schabowa rozdrobniona 110 g (MIĘ) ziemniaki puree 180 g fasolka szparagowa rozdrobniona 120 g Kompot owocowy 250 ml	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml szynka wiejska rozdrobniona 60 g (MIĘ) Warzywa gotwane 130 g	Twarożek 60 g (BIA) Bułka wrocławska rozdrobniona 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 2 562,4 Białko ogółem [g] 137,6 Tłuszcz [g] 70,9 Węglowodany ogółem [g] 360,1 Błonnik pokarmowy [g] 35 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,8 suma cukrów prostych [g] 83,8 Sól [g] 5,8 Cholesterol [mg] 236,5 Sód [mg] 1 259,5
	Dieta płynna wzmocniona bezmleczna		zupa mleczna wzmocniona na anpoju roślinnym 500 ml (GLU, JAJ)		zupa cukiniowa z ziemniakami zmiksowana wzmocniona 500 ml (SEL) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Mus owocowy 150 g	Wartość energetyczna [kcal] 1 600,9 Białko ogółem [g] 60,3 Tłuszcz [g] 67,2 Węglowodany ogółem [g] 201,9 Błonnik pokarmowy [g] 40,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,4 suma cukrów prostych [g] 52,4 Sól [g] 2 Cholesterol [mg] 54,4 Sód [mg] 233,4
	Dieta płynna wzmocniona bogatobiałkowa		zupa mleczna wzmocniona 500 ml (BIA, GLU, JAJ)	Sok pomidorowy 200 ml	zupa cukiniowa z ziemniakami zmiksowana wzmocniona 500 ml (SEL) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa 500 ml (BIA, SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Jogurt naturalny 200 g (BIA)	Wartość energetyczna [kcal] 1 773,8 Białko ogółem [g] 81,3 Tłuszcz [g] 79 Węglowodany ogółem [g] 201,1 Błonnik pokarmowy [g] 33,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,6 suma cukrów prostych [g] 78 Sól [g] 2,5 Cholesterol [mg] 503,6 Sód [mg] 712