

Jadłospisy w dniu 2025-12-29 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-12-29 poniedziałek	Dieta podstawowa		Pieczywo pszenne 60 g (GLU) pieczywo żytnie 40 g (ŻYT) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (BIA) Kasza kukurydziana na mleku 250 g (BIA) Ogórki kiszone 130 g Wędlina 60 g (MIĘ)		Zupa ogórkowa 350 ml (BIA, GLU, SEL) Kotlet mielony pieczony 100 g (GLU, MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Buraczki 120 g (GLU) 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 Pasta rybna z twarogiem i koperkiem 110 g (BIA, R YB) Pomidor 130 g	Pieczywo pszenne 30 g (GLU) Ser żółty 30 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] 2 388,4 Białko ogółem [g] 148,3 Tłuszcz [g] 73,6 Węglowodany ogółem [g] 300,2 Błonnik pokarmowy [g] 38,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,8 suma cukrów prostych [g] 70,6 Sól [g] 5,2 Cholesterol [mg] 271,5 Sód [mg] 2 083,2
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (BIA) Kefir 150 ml (BIA) Wędlina 60 g (MIĘ) Ogórki kiszone 130 g	Jogurt naturalny 100 g (BIA)	Zupa ogórkowa 350 ml (BIA, GLU, SEL) Kotlet mielony pieczony 100 g (GLU, MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z pora ,marchewki i jabłka 150 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 Pasta rybna z twarogiem i koperkiem 110 g (BIA, R YB) Pomidor 130 g	pieczywo żytnie 30 g (ŻYT) Ser żółty 30 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] 2 444,7 Białko ogółem [g] 151,1 Tłuszcz [g] 85,6 Węglowodany ogółem [g] 289,8 Błonnik pokarmowy [g] 44,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,7 suma cukrów prostych [g] 67,7 Sól [g] 5,7 Cholesterol [mg] 362,4 Sód [mg] 2 270
	Dieta łatwostrawna		Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (BIA) Kasza kukurydziana na mleku 250 g (BIA) Pomidor bs 130 g Wędlina 60 g (MIĘ)		Ryżanka z zieleniną 350 g (SEL) Kotlet mielony got.na parze 100 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Buraczki 120 g (GLU) 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 Pasta rybna z twarogiem i koperkiem 110 g (BIA, R YB) Pomidor bs 130 g	Pieczywo pszenne 30 g (GLU) Ser żółty 30 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] 2 453,9 Białko ogółem [g] 147,1 Tłuszcz [g] 81,5 Węglowodany ogółem [g] 296,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33 suma cukrów prostych [g] 65,7 Sól [g] 5,3 Cholesterol [mg] 364 Sód [mg] 2 166,6

Jadłospisy w dniu 2025-12-29 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

2025-12-29 poniedziałek

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
Dieta łatwostrawna bezmleczna		Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g Owoc 130 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml Wędlina 60 g (MIĘ) Pomidor bs 130 g		Ryżanka z zieleniną b/m 350 g (SEL) Kotlet mielony pieczony 100 g (GLU, MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Fasolka szparagowa 150 g Kompot owocowy 250 ml	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml pastą rybna b/ml 110 g (RYB) Pomidor bs 130 g	Mus owocowy 150 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 029 Białko ogółem [g] 120,9 Tłuszcz [g] 58,4 Węglowodany ogółem [g] 269,6 Błonnik pokarmowy [g] 32,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22 suma cukrów prostych [g] 52 Sól [g] 5,5 Cholesterol [mg] 235,3 Sód [mg] 2 175,5
	Dieta bogatobiałkowa	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (BIA) Kasza kukurydziana na mleku 250 g (BIA) Pomidor bs 130 g Wędlina 60 g (MIĘ)	Jogurt naturalny 100 g (BIA)	Ryżanka z zieleniną 350 g (SEL) Kotlet mielony pieczony 100 g (GLU, MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Fasolka szparagowa 150 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 Pasta rybna z twarogiem i koperkiem 110 g (BIA, R YB) Pomidor bs 130 g	Ser żółty 30 g (BIA) Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 2 402,1 Białko ogółem [g] 151,6 Tłuszcz [g] 73,5 Węglowodany ogółem [g] 295,9 Błonnik pokarmowy [g] 30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,8 suma cukrów prostych [g] 63,3 Sól [g] 5,1 Cholesterol [mg] 279,5 Sód [mg] 2 056,3
	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 Wędlina 60 g (MIĘ) Ogórki kiszone 130 g	Sok wielowarzywny 200 ml	Ryżanka z zieleniną b/m 350 g (SEL) Kotlet mielony pieczony 100 g (GLU, MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Buraczki 120 g (GLU) Kompot owocowy 250 ml	pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml pastą rybna b/ml 110 g (RYB) Pomidor 130 g	Mus owocowy 150 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 061,9 Białko ogółem [g] 121,5 Tłuszcz [g] 60,8 Węglowodany ogółem [g] 279,8 Błonnik pokarmowy [g] 48,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,2 suma cukrów prostych [g] 67 Sól [g] 5,7 Cholesterol [mg] 235,3 Sód [mg] 2 301

Jadłospisy w dniu 2025-12-29 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-12-29 poniedziałek	Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (BIA) Sałata 10 g Owoc 130 g Kasza kukurydziana na mleku 250 g (BIA) Filet kruchy 40 g (MIĘ) herbata z cytryną b/c 250 ml Pomidor bs 130 g		Kotlet mielony pieczony 100 g (GLU, MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Fasolka szparagowa 150 g Kompot owocowy 250 ml Ryżanka z zieleniną b/m 300 g (SEL)	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml szynka wiejska 60 g (MIĘ) Pomidor bs 130 g	Mus owocowy 150 g	Wartość energetyczna [kcal] 1 695,7 Białko ogółem [g] 88,3 Tłuszcz [g] 28,5 Węglowodany ogółem [g] 282,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,3 suma cukrów prostych [g] 54,5 Sól [g] 5,1 Cholesterol [mg] 33,4 Sód [mg] 983,4
	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (BIA) Sałata 10 g Owoc 130 g Kasza kukurydziana na mleku 250 g (BIA) Filet kruchy 40 g (MIĘ) herbata z cytryną b/c 250 ml Pomidor bs 130 g		Kotlet mielony pieczony 100 g (GLU, MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Fasolka szparagowa 150 g Kompot owocowy 250 ml Ryżanka z zieleniną b/m 300 g (SEL)	Bułka wrocławska 100 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	Mus owocowy 150 g	Wartość energetyczna [kcal] 1 674,7 Białko ogółem [g] 84,7 Tłuszcz [g] 27,9 Węglowodany ogółem [g] 282,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10 suma cukrów prostych [g] 54,5 Sól [g] 4,5 Cholesterol [mg] 33,4 Sód [mg] 983,4
	Dieta papkowata	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (BIA) Kasza kukurydziana na mleku 250 g (BIA) pasta zwędliny z natką pietruszki 60 g (MIĘ) pomidor bs rozdrobniony 130 g		Ryżanka z zieleniną przecierana 350 g (SEL) kotlet mielony rozdrobniony 100 g (MIĘ) ziemniaki puree 180 g fasolka szparagowa rozdrobniona 150 g Kompot owocowy 250 ml	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta rybna z twarogiem i koperkiem 110 g (BIA, R YB) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Mus owocowy 150 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 513,6 Białko ogółem [g] 166,1 Tłuszcz [g] 70,7 Węglowodany ogółem [g] 313,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,9 suma cukrów prostych [g] 68,2 Sól [g] 4,4 Cholesterol [mg] 244,3 Sód [mg] 1 397,8

Jadłospisy w dniu 2025-12-29 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

2025-12-29 poniedziałek

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-12-29 poniedziałek	Dieta papkowata bez cukru	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (BIA) Kasza kukurydziana na mleku 250 g (BIA) pasta zwędliny z natką pietruszki 60 g (MIE) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Jogurt naturalny 100 g (BIA)	Ryżanka z zieleniną przecierana 350 g (SEL) kotlet mielony rozdrobniony 100 g (MIE) ziemniaki puree 180 g fasolka szparagowa rozdrobniona 150 g Kompot owocowy 250 ml	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta rybna z twarogiem i koperkiem 110 g (BIA, R YB) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Mus owocowy 150 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 573,6 Białko ogółem [g] 170,4 Tłuszcz [g] 72,7 Węglowodany ogółem [g] 319,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,1 suma cukrów prostych [g] 72,4 Sól [g] 4,6 Cholesterol [mg] 252,3 Sód [mg] 1 862,8
	Dieta płynna wzmocniona	zupa mleczna wzmocniona 500 ml (BIA, GLU, JAJ)		Ryżanka z zieleniną 500 g (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] [kcal] 1 291,7 Białko ogółem [g] 57 Tłuszcz [g] 44,8 Węglowodany ogółem [g] 177,6 Błonnik pokarmowy [g] 25,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20 suma cukrów prostych [g] 61,5 Sól [g] 1,8 Cholesterol [mg] 472,1 Sód [mg] 669,7
	Dieta płynna wzmocniona bez cukru	zupa mleczna wzmocniona 500 ml (BIA, GLU, JAJ)	Jogurt naturalny 100 g (BIA)	Ryżanka z zieleniną 500 g (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] [kcal] 1 351,7 Białko ogółem [g] 61,3 Tłuszcz [g] 46,8 Węglowodany ogółem [g] 183,8 Błonnik pokarmowy [g] 25,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,2 suma cukrów prostych [g] 65,7 Sól [g] 2 Cholesterol [mg] 480,1 Sód [mg] 732,7

Jadłospisy w dniu 2025-12-29 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

2025-12-29 poniedziałek

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
Dieta eliminacyjna wegetariańska		Pieczyno pszenne 60 g (GLU) pieczywo żytnie 40 g (ŻYT) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (BIA) Kasza kukurydziana na mleku 250 g (BIA) Wędlna wege 60 g Ogórki kiszane 130 g	Jogurt naturalny 100 g (BIA)	Ryżanka z zieleniną 350 g (SEL) Kotlet jajeczny 110 g (GLU, JA J) Kompot owocowy 250 ml Ziemniaki gotowane 180 g Buraczki 120 g (GLU)	Pieczyno 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 Pasta z twarogiem i koperkiem 110 g (BIA) Pomidor 130 g	Ser żółty 30 g (BIA) Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 288,1 Białko ogółem [g] 98,9 Tłuszcz [g] 71 Węglowodany ogółem [g] 330 Błonnik pokarmowy [g] 44,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,5 suma cukrów prostych [g] 73 Sól [g] 5,9 Cholesterol [mg] 548,7 Sód [mg] 1 822,6
		Pieczyno bezglutenowe 100 g Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g Owoc 130 g Sok wielowarzywny 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 250 g (BIA) Wędlna 60 g (MIĘ) Ogórki kiszane 130 g		Ryżanka z zieleniną 350 g (SEL) Kotlet mielony pieczony 100 g (GLU, MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Buraczki 120 g (GLU) Kompot owocowy 250 ml	Pieczyno bezglutenowe 100 g Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta rybna z twarogiem i koperkiem 110 g (BIA, R YB) Pomidor 130 g	Ser żółty 30 g (BIA) Pieczywo bezglutenowe 30 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 134,8 Białko ogółem [g] 125,6 Tłuszcz [g] 111,2 Węglowodany ogółem [g] 173,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,2 suma cukrów prostych [g] 58,8 Sól [g] 2,4 Cholesterol [mg] 251,5 Sód [mg] 963,2
		Bułka wrocławska 80 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g Owoc 130 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml Pasta z marchewki 60 g Pomidor bs 130 g		Ryżanka z zieleniną b/m 300 g (SEL) Gulasz warzywny 150 g (GLU) Kompot owocowy 250 ml Fasolka szparagowa 150 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 wielowarzywna 60 g Pomidor bs 130 g	Mus owocowy 150 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 385,1 Białko ogółem [g] 34,1 Tłuszcz [g] 35,4 Węglowodany ogółem [g] 249,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,7 suma cukrów prostych [g] 60,7 Sól [g] 2,2 Cholesterol [mg] 74,4 Sód [mg] 880,1

2025-12-29 poniedziałek

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego		Bułka wrocławska 80 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g Owoc 130 g Kasza kukurydziana na mleku 250 g (BIA) Filet kruchy 60 g (MIĘ) Kawa zbożowa na mleku 250 ml (BIA) Pomidor bs 130 g	Jogurt naturalny 100 g (BIA)	Kotlet mielony pieczony 100 g (GLU, MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Fasolka szparagowa 150 g Kompot owocowy 250 ml Ryżanka z zieleniną 350 g (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) Pomidor bs 130 g	Mus owocowy 150 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 014,1 Białko ogółem [g] 108,9 Tłuszcz [g] 56 Węglowodany ogółem [g] 279,4 Błonnik pokarmowy [g] 26,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,6 suma cukrów prostych [g] 70,2 Sól [g] 5,9 Cholesterol [mg] 138,2 Sód [mg] 1 104
	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 Wędlina wege 60 g Ogórki kiszone 130 g	Mus owocowy 150 g	Gulasz warzywny 150 g (GLU) Kompot owocowy 250 ml Ryżanka z zieleniną b/m 350 g (SEL) Buraczki 120 g (GLU) Ziemniaki gotowane 180 g	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Humus 110 g Pomidor 130 g	Mus owocowy 150 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 019,8 Białko ogółem [g] 56,9 Tłuszcz [g] 46 Węglowodany ogółem [g] 371,8 Błonnik pokarmowy [g] 63,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,4 suma cukrów prostych [g] 111,3 Sól [g] 4,5 Cholesterol [mg] 74,4 Sód [mg] 1 251,6

Jadłospisy w dniu 2025-12-29 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-12-29 poniedziałek	Dieta bogatoresztkowa	pieczywo żytnie 100 g (ZYT) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (BIA) Kasza kukurydziana na mleku 250 g (BIA) Ogórki kiszone 130 g Wędlina 60 g (MIĘ)		Ryżanka z zieleniną 350 g (SEL) Kotlet mielony pieczony 100 g (GLU, MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Buraczki 120 g (GLU) 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 Pasta rybna z twarogiem i koperkiem 110 g (BIA, R YB) Pomidor 130 g	pieczywo żytnie 30 g (ZYT) Ser żółty 30 g (BIA)	Wartość energetyczna [kcal] 2 347,9 Białko ogółem [g] 146,6 Tłuszcz [g] 73,8 Węglowodany ogółem [g] 294,9 Błonnik pokarmowy [g] 46 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,8 suma cukrów prostych [g] 71,6 Sól [g] 5,2 Cholesterol [mg] 271,5 Sód [mg] 2 117,7
	Dieta ubogoenergetyczna	Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (BIA) Sałata 10 g Owoc 130 g herbata z cytryną b/c 250 ml Kasza kukurydziana na wodzie 250 g Filet kruchy 60 g (MIĘ) Ogórki kiszone 130 g		Ryżanka z zieleniną b/m 300 g (SEL) Kotlet mielony pieczony 100 g (GLU, MIĘ) Fasolka szparagowa 150 g Kompot owocowy 250 ml Ziemniaki gotowane 150 g	Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta rybna z twarogiem i koperkiem 60 g (BIA, R YB) Pomidor bs 130 g	Mus owocowy 150 g	Wartość energetyczna [kcal] 1 436,1 Białko ogółem [g] 82,4 Tłuszcz [g] 23,5 Węglowodany ogółem [g] 234,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,5 suma cukrów prostych [g] 46 Sól [g] 4 Cholesterol [mg] 49,1 Sód [mg] 1 067,3
	Dieta papkowata bezmleczna	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g Owoc 130 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml pasta zwędliny z natką pietruszką 60 g (MIĘ) pomidor bs rozdrobniony 130 g		Ryżanka z zieleniną b/m przecierana 350 g (SEL) kotlet mielony rozdrobniony 100 g (MIĘ) ziemniaki puree 180 g fasolka szparagowa rozdrobniona 150 g Kompot owocowy 250 ml	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml szynka wiejska rozdrobniona 60 g (MIĘ) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Mus owocowy 150 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 114,8 Białko ogółem [g] 141,6 Tłuszcz [g] 55 Węglowodany ogółem [g] 274,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,9 suma cukrów prostych [g] 51,2 Sól [g] 4,4 Cholesterol [mg] 171,1 Sód [mg] 634,6

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-12-29 poniedziałek	Dieta papkowata bogatobiałkowa		Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (BIA) Kasza kukurydziana na mleku 250 g (BIA) pasta zwędliny z natką pietruszki 60 g (MIE) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Jogurt naturalny 100 g (BIA)	Ryżanka z zieleniną przecierana 350 g (SEL) kotlet mielony rozdrobniony 100 g (MIE) ziemniaki puree 180 g fasolka szparagowa rozdrobniona 150 g Kompot owocowy 250 ml	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta rybna z twarogiem i koperkiem 110 g (BIA, R YB) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Mus owocowy 150 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 573,6 Białko ogółem [g] 170,4 Tłuszcz [g] 72,7 Węglowodany ogółem [g] 319,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,1 suma cukrów prostych [g] 72,4 Sól [g] 4,6 Cholesterol [mg] 252,3 Sód [mg] 1 460,8
	Dieta płynna wzmocniona bezmleczna		zupa mleczna wzmocniona na anpoju roślinnym 500 ml (GLU, JAJ)		Ryżanka z zieleniną 500 g (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] [kcal] 1 217,8 Białko ogółem [g] 45,2 Tłuszcz [g] 36,9 Węglowodany ogółem [g] 185,2 Błonnik pokarmowy [g] 32 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,3 suma cukrów prostych [g] 39,3 Sól [g] 1,6 Cholesterol [mg] 38,9 Sód [mg] 323,5
	Dieta płynna wzmocniona bogatobiałkowa		zupa mleczna wzmocniona 500 ml (BIA, GLU, JAJ)	Jogurt naturalny 100 g (BIA)	Ryżanka z zieleniną 500 g (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] [kcal] 1 351,7 Białko ogółem [g] 61,3 Tłuszcz [g] 46,8 Węglowodany ogółem [g] 183,8 Błonnik pokarmowy [g] 25,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,2 suma cukrów prostych [g] 65,7 Sól [g] 2 Cholesterol [mg] 480,1 Sód [mg] 732,7