

Jadłospisy w dniu 2026-01-03 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-01-03 sobota	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) Płatki jaglane na mleku 350 ml (BIA) Ogórek 130 g Wędlina 40 g (MIĘ)		Zupa kapuśniak z ziemniakami 350 ml (SEL) Fasolka szparagowa 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos boloński 170 g (GLU, MIĘ) Makaron gotowany 180 g (GLU)	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 Kielbasa gotwana 120 g Pomidor 120 g sos tzatzyki 30 g (BIA)	Pieczywo pszenne 30 g (GLU) Jajko gotowane 1 szt (JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] 2 326 Białko ogółem [g] 123,1 Tłuszcz [g] 81,4 Węglowodany ogółem [g] 292,3 Błonnik pokarmowy [g] 34,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,5 suma cukrów prostych [g] 68,2 Sól [g] 6,3 Cholesterol [mg] 616,5 Sód [mg] 1 818,9
	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) Kefir 150 ml (BIA) Wędlina 40 g (MIĘ) Ogórek 130 g	Sok owocowy 150 g	Zupa ziemniaczana 350 g (BIA, SEL) Sos boloński 170 g (GLU, MIĘ) Makaron razowy gotowany 180 g Fasolka szparagowa 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 Kielbasa gotwana 120 g Pomidor 120 g sos tzatzyki 30 g (BIA)	pieczywo żytnie 30 g (ŻYT) Jajko gotowane 1 szt (JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] 2 287,7 Białko ogółem [g] 117,8 Tłuszcz [g] 80,5 Węglowodany ogółem [g] 291,3 Błonnik pokarmowy [g] 39 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,1 suma cukrów prostych [g] 66,5 Sól [g] 5,5 Cholesterol [mg] 582,5 Sód [mg] 1 521,1
	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) Płatki owsiane na mleku 350 ml (BIA, GLU) Pomidor bs 130 g Wędlina 40 g (MIĘ)		Zupa ziemniaczana 300 g (BIA, SEL) Fasolka szparagowa 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos boloński 170 g (GLU, MIĘ) Makaron gotowany 180 g (GLU)	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Kielbasa gotwana 120 g Pomidor bs 130 g sos tzatzyki 30 g (BIA)	Pieczywo pszenne 30 g (GLU) Jajko gotowane 1 szt (JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] 2 408,9 Białko ogółem [g] 136,1 Tłuszcz [g] 79,9 Węglowodany ogółem [g] 298,3 Błonnik pokarmowy [g] 26 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,4 suma cukrów prostych [g] 58,4 Sól [g] 5,7 Cholesterol [mg] 648,6 Sód [mg] 1 515,1

2026-01-03 sobota

		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 Filet kruchy 60 g (MIĘ) Pomidor bs 130 g		Zupa ziemniaczana b/zab 350 g (SEL) Fasolka szparagowa 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos boloński 170 g (GLU, MIĘ) Makaron gotowany 180 g (GLU)	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Kiełbasa gotowana 120 g Pomidor bs 130 g	Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 215,5 Białko ogółem [g] 122,9 Tłuszcz [g] 80,3 Węglowodany ogółem [g] 263,7 Błonnik pokarmowy [g] 26,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,5 suma cukrów prostych [g] 36,9 Sól [g] 4,7 Cholesterol [mg] 596,9 Sód [mg] 1 354,5
	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) Płatki jaglane na mleku 350 ml (BIA) Pomidor bs 130 g Wędlina 40 g (MIĘ)	Serek naturalny 150 g (BIA)	Zupa ziemniaczana 350 g (BIA, SEL) Sos boloński 170 g (GLU, MIĘ) Fasolka szparagowa 150 g Kompot owocowy 250 ml Makaron gotowany 180 g (GLU)	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Kiełbasa gotowana 120 g Pomidor bs 130 g	Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 441,8 Białko ogółem [g] 147,3 Tłuszcz [g] 81,9 Węglowodany ogółem [g] 292,2 Błonnik pokarmowy [g] 24,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,7 suma cukrów prostych [g] 65,4 Sól [g] 5,9 Cholesterol [mg] 655,4 Sód [mg] 1 650,1
	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 Filet kruchy 60 g (MIĘ) Ogórek 130 g	Sok owocowy 150 g	Zupa ziemniaczana b/zab 350 g (SEL) Makaron razowy gotowany 180 g Fasolka szparagowa 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos boloński 170 g (GLU, MIĘ)	pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Szynka w siatce 60 g (MIĘ) Pomidor 120 g	Jajko gotowane 1 szt (JAJ) pieczywo żytnie 30 g (ŻYT)	Wartość energetyczna[kcal] 2 074,4 Białko ogółem [g] 112,5 Tłuszcz [g] 65,4 Węglowodany ogółem [g] 279,2 Błonnik pokarmowy [g] 40,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29 suma cukrów prostych [g] 55,2 Sól [g] 6,6 Cholesterol [mg] 572,1 Sód [mg] 1 409

Jadłospisy w dniu 2026-01-03 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

2026-01-03 sobota

		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 Owoc 130 g Płatki jaglane na mleku 350 ml (BIA) Wędlina 40 g (MIĘ) herbata z cytryną b/c 250 ml Pomidor bs 130 g		Sos boloński 170 g (GLU, MIĘ) Fasolka szparagowa 150 g Kompot owocowy 250 ml Zupa ziemniaczana 300 g (BIA, SEL) Makaron gotowany 180 g (GLU)	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pomidor bs 130 g Kiełbasa gotwana 120 g	Ser biały 60 g (BIA) Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 2 061,3 Białko ogółem [g] 123,9 Tłuszcz [g] 55,2 Węglowodany ogółem [g] 279,2 Blonnik pokarmowy [g] 21,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,8 suma cukrów prostych [g] 53,6 Sól [g] 5 Cholesterol [mg] 219,7 Sód [mg] 1 315,5
	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (BIA) Sałata 10 g Owoc 130 g Płatki jaglane na mleku 350 ml (BIA) Wędlina 40 g (MIĘ) herbata z cytryną b/c 250 ml Pomidor bs 130 g		Sos boloński 170 g (GLU, MIĘ) Makaron gotowany 180 g (GLU) Fasolka szparagowa 150 g Kompot owocowy 250 ml Zupa grysikowa 300 ml (GLU, SEL) Makaron gotowany 180 g (GLU)	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pomidor bs 130 g Kiełbasa gotwana 120 g Pomidor bs 130 g	Ser biały 60 g (BIA) Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 2 098,4 Białko ogółem [g] 103,5 Tłuszcz [g] 44,7 Węglowodany ogółem [g] 334,3 Blonnik pokarmowy [g] 24,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,2 suma cukrów prostych [g] 55,2 Sól [g] 4,9 Cholesterol [mg] 158,1 Sód [mg] 1 233,2
	Dieta papkowata	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) sałata rozdrobniona 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (BIA) Płatki owsiane na mleku 350 ml (BIA, GLU) twarożek z koperkiem 110 g (BIA) pomidor bs rozdrobniony 130 g		zupa ziemniaczana zmiękowana 350 g (BIA, SEL) Sos boloński 170 g (GLU, 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 rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Kiełbasa gotwana rozdrobniona 120 g pomidor bs rozdrobniony 130 g sos tzatziki 30 g (BIA)	pasta z jajka z natką pietruszki 60 g (BIA, JA, J, GOR) Bułka wrocławska rozdrobniona 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 2 705,9 Białko ogółem [g] 152,9 Tłuszcz [g] 101,7 Węglowodany ogółem [g] 305,3 Blonnik pokarmowy [g] 25,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,6 suma cukrów prostych [g] 64,3 Sól [g] 5,8 Cholesterol [mg] 575,2 Sód [mg] 1 929,9

Jadłospisy w dniu 2026-01-03 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

2026-01-03 sobota

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
Dieta papkowata bez cukru		Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) sałata rozdrobniona 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (BIA) Kefir 150 ml (BIA) twarożek z koperkiem 110 g (BIA) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Sok owocowy 150 g	zupa ziemniaczana zmięksovana 350 g (BIA, SEL) Sos boloński 170 g (GLU, ME) 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 rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Kiełbasa gotvovana 120 g pomidor bs rozdrobniony 130 g sos tzatzyki 30 g (BIA)	pasta z jajka z natką pietruszki 60 g (BIA, JAJ, GOR) Bułka wrocławska rozdrobniona 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 2 563,7 Białko ogółem [g] 149,2 Tłuszcz [g] 87,5 Węglowodany ogółem [g] 304,5 Błonnik pokarmowy [g] 24,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,1 suma cukrów prostych [g] 68,8 Sól [g] 5,8 Cholesterol [mg] 578,5 Sód [mg] 2 305
	Dieta płynna wzmocniona	zupa mleczna wzmocniona 500 ml (BIA, GLU, JAJ)		zupa ziemniaczana wzmocniona zmięksovana 500 g (SEL) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynova wzmocniona 500 ml (BIA, SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Jogurtowocowy 150 ml (BIA)	Wartość energetyczna [kcal] 1 885,3 Białko ogółem [g] 84,6 Tłuszcz [g] 85,6 Węglowodany ogółem [g] 201,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,2 suma cukrów prostych [g] 57,6 Sól [g] 1,9 Cholesterol [mg] 510,9 Sód [mg] 482,5
	Dieta płynna wzmocniona bez cukru	zupa mleczna wzmocniona 500 ml (BIA, GLU, JAJ)	Sok owocowy 150 g	zupa ziemniaczana wzmocniona zmięksovana 500 g (SEL) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynova wzmocniona 500 ml (BIA, SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Jogurtowocowy 150 ml (BIA)	Wartość energetyczna [kcal] 1 926,3 Białko ogółem [g] 84,7 Tłuszcz [g] 85,7 Węglowodany ogółem [g] 211,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,2 suma cukrów prostych [g] 66,8 Sól [g] 1,9 Cholesterol [mg] 510,9 Sód [mg] 484,5

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-01-03 sobota	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) Płatki owsiane na mleku 350 ml (BIA, GLU) twarożek z koperkiem 110 g (BIA) Ogórek 130 g	Sok owocowy 150 g	Zupa kapuśniak z ziemniakami 350 ml (SEL) Makaron gotowany 180 g (GLU) Kompot owocowy 250 ml Fasolka szparagowa 150 g Sos jarski z cukinią, ciecierzycą i pomidorami 150 g (SEL)	Pieczywo pszenne 60 g (GLU) pieczywo żytnie 40 g (ŻYT) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Ser żółty 60 g (BIA) Pomidor 120 g	Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 2 257,7 Białko ogółem [g] 103,7 Tłuszcz [g] 70,2 Węglowodany ogółem [g] 324,3 Błonnik pokarmowy [g] 44,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,4 suma cukrów prostych [g] 86,1 Sól [g] 4,4 Cholesterol [mg] 520,1 Sód [mg] 1 771,8
	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) Filet kruchy 60 g (MIE) Pomidor bs 130 g		Zupa kapuśniak z ziemniakami 350 ml (SEL) Sos boloński b/maki 170 g (MIE) Ziemniaki gotowane 180 g Fasolka szparagowa 150 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 Kiełbasa gotowana 120 g Pomidor 120 g	Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Pieczywo bezglutenowe 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 1 878,1 Białko ogółem [g] 93,5 Tłuszcz [g] 113,1 Węglowodany ogółem [g] 137,2 Błonnik pokarmowy [g] 22,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,7 suma cukrów prostych [g] 48,8 Sól [g] 3 Cholesterol [mg] 566 Sód [mg] 654
	Dieta niskobiałkowa	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 Humus 60 g Pomidor bs 130 g		Zupa ziemniaczana 350 g (BIA, SEL) Ziemniaki gotowane 150 g Kompot owocowy 250 ml Fasolka szparagowa 150 g Sos jarski z cukinią, ciecierzycą i pomidorami 150 g (SEL)	Bułka wrocławska 80 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta z pieczoną dynią 60 g (BIA) Pomidor bs 130 g	Sok wielowarzywny 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] 1 373,4 Białko ogółem [g] 40,1 Tłuszcz [g] 36,9 Węglowodany ogółem [g] 236,4 Błonnik pokarmowy [g] 31,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,7 suma cukrów prostych [g] 52,4 Sól [g] 2 Cholesterol [mg] 80,4 Sód [mg] 844,8

Jadłospisy w dniu 2026-01-03 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

2026-01-03 sobota

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego		Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g Owoc 130 g Płatki owsiane na mleku 350 ml (BIA, GLU) Wędlina 40 g (MIĘ) Kawa zbożowa na mleku 250 ml (BIA) Pomidor bs 130 g	Sok owocowy 150 g	Sos boloński 170 g (GLU, MIĘ) Fasolka szparagowa 150 g Kompot owocowy 250 ml Zupa ziemniaczana 350 g (BIA, SEL) Makaron gotowany 180 g (GLU)	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Kiełbasa gotowana 120 g Pomidor bs 130 g	szynka wiejska 30 g (MIĘ) Bułka wrocławska 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 2 313,2 Białko ogółem [g] 124,2 Tłuszcz [g] 74,3 Węglowodany ogółem [g] 298,1 Błonnik pokarmowy [g] 21,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,3 suma cukrów prostych [g] 67,4 Sól [g] 6 Cholesterol [mg] 271,2 Sód [mg] 1 340,9
	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 110 g Ogórek 130 g	Sok owocowy 150 g	Sos jarski z cukinią, ciecierzycą i pomidorami 150 g (SEL) Kompot owocowy 250 ml Zupa kapuśniak z ziemniakami 350 ml (SEL) Fasolka szparagowa 150 g Makaron gotowany 180 g (GLU)	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta z soczewicy 90 g Pomidor 130 g	Sok wielowarzywny 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] 1 918,4 Białko ogółem [g] 65,8 Tłuszcz [g] 43,3 Węglowodany ogółem [g] 338,9 Błonnik pokarmowy [g] 52,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,6 suma cukrów prostych [g] 79,6 Sól [g] 3,2 Cholesterol [mg] 112,8 Sód [mg] 1 299,7

Jadłospisy w dniu 2026-01-03 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

2026-01-03 sobota

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
Dieta bogatoresztkowa		pieczywo żytnie 100 g (ZYT) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (BIA) Płatki owsiane na mleku 300 ml (BIA, GLU) Ogórek 130 g Wędlina 40 g (MIĘ)		Zupa kapuśniak z ziemniakami 350 ml (SEL) Fasolka szparagowa 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos boloński 170 g (GLU, MIĘ) Makaron razowy gotowany 180 g	pieczywo żytnie 100 g (ZYT) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Kielbasa gotowana 120 g Pomidor 120 g	pieczywo żytnie 50 g (ZYT) Jajko gotowane 1 szt (JAJ)	Wartość energetyczna [kcal] 2 332,7 Białko ogółem [g] 117,3 Tłuszcz [g] 80,7 Węglowodany ogółem [g] 306,6 Błonnik pokarmowy [g] 44,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,2 suma cukrów prostych [g] 63,2 Sól [g] 6,5 Cholesterol [mg] 582 Sód [mg] 1 880,8
	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 Płatki jaglane na mleku 250 ml (BIA) wędlina kaliska 60 g (BIA, GLU, JAJ, MIĘ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, ZIA) Pomidor bs 130 g		Zupa ziemniaczana 300 g (BIA, SEL) Sos boloński 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 Ser biały 90 g (BIA) Pomidor bs 130 g	Jogurtowocowy 150 ml (BIA)	Wartość energetyczna [kcal] 1 499,3 Białko ogółem [g] 89,2 Tłuszcz [g] 36 Węglowodany ogółem [g] 209,5 Błonnik pokarmowy [g] 21,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,7 suma cukrów prostych [g] 48 Sól [g] 3,9 Cholesterol [mg] 136,3 Sód [mg] 888,7
	Dieta papkowata bezmleczna	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g sałata rozdrobniona 10 g Owoc 130 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml filet kruchy rozdrobniony 60 g (MIĘ) pomidor bs rozdrobniony 130 g		zupa ziemniaczana zmięksowana b/ml 350 g (SEL) Sos boloński 170 g (GLU, 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 rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Humus 90 g pomidor bs rozdrobniony 130 g	jajko gotowane rozdrobnione 1 szt (JAJ) bułka wrocławska rozdrobniona 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 2 203,2 Białko ogółem [g] 114,2 Tłuszcz [g] 72,1 Węglowodany ogółem [g] 289,1 Błonnik pokarmowy [g] 30,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31 suma cukrów prostych [g] 44,6 Sól [g] 4,7 Cholesterol [mg] 592,5 Sód [mg] 948,1

Jadłospisy w dniu 2026-01-03 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-01-03 sobota	Dieta papkowata bogatobiałkowa		Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) sałata rozdrobniona 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (BIA) Płatki jaglane na mleku 350 ml (BIA) twarożek z koperkiem 110 g (BIA) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Serek naturalny 150 g (BIA)	zupa ziemniaczana zmiksowana 350 g (BIA, SEL) Sos boloński 170 g (GLU, ME) 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 rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Ser biały 90 g (BIA) pomidor bs rozdrobniony 130 g	pasta z jajka z natką pietruszki 60 g (BIA, JAJ, GOR) Bułka wrocławska rozdrobniona 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 2 687,6 Białko ogółem [g] 166,3 Tłuszcz [g] 93,1 Węglowodany ogółem [g] 307,8 Błonnik pokarmowy [g] 24,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,2 suma cukrów prostych [g] 73,8 Sól [g] 6,1 Cholesterol [mg] 611,3 Sód [mg] 2 044,9
	Dieta płynna wzmocniona bezmleczna		zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (SEL)		zupa ziemniaczana wzmocniona zmiksowana 500 g (SEL) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Sok wielowarzywny 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] 1 408,5 Białko ogółem [g] 56,9 Tłuszcz [g] 59,9 Węglowodany ogółem [g] 181,9 Błonnik pokarmowy [g] 43,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,1 suma cukrów prostych [g] 40 Sól [g] 1,5 Cholesterol [mg] 77,7 Sód [mg] 325,2
	Dieta płynna wzmocniona bogatobiałkowa		zupa mleczna wzmocniona 500 ml (BIA, GLU, JAJ)	Serek naturalny 150 g (BIA)	zupa ziemniaczana wzmocniona zmiksowana 500 g (SEL) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa 500 ml (BIA, SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Jogurtowocowy 150 ml (BIA)	Wartość energetyczna [kcal] 1 984,3 Białko ogółem [g] 98,6 Tłuszcz [g] 89,1 Węglowodany ogółem [g] 204,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,3 suma cukrów prostych [g] 60 Sól [g] 2 Cholesterol [mg] 523,7 Sód [mg] 515,5