

Jadłospisy w dniu 2026-01-06 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-01-06 wtorek	Dieta podstawowa		bułka żytnia 100 g (GLU, ŻYT) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g Owoc 130 g Kakao na mleku 250 ml (BIA) Kefir 150 ml (BIA) Sałatka z buraków z oliwą 130 g Polędwica sopocka 60 g (MIĘ)		Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350 ml (GLU, SEL) Pulpety wieprzowe gotowane 110 g (GLU, MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Kompot owocowy 250 ml Brokuł gotowany 150 g Sos pomidorowy 50 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 Pasta z twarogu i szynki 50 g (BIA, MIĘ) Pomidor 130 g	Pieczywo pszenne 30 g (GLU) Filet kruchy 30 g (MIĘ)	Wartość energetyczna [kcal] 2 242,3 Białko ogółem [g] 127 Tłuszcz [g] 71,4 Węglowodany ogółem [g] 296 Błonnik pokarmowy [g] 45,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,9 suma cukrów prostych [g] 54,6 Sól [g] 8 Cholesterol [mg] 462,4 Sód [mg] 2 373,3
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		bułka żytnia 100 g (GLU, ŻYT) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g Owoc 130 g Kakao na mleku 250 ml (BIA) Kefir 150 ml (BIA) Polędwica sopocka 60 g (MIĘ) Sałatka z buraków z oliwą 130 g	twarożek z suszonymi pomidorami 150 g (BIA)	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350 ml (GLU, SEL) Pulpety wieprzowe gotowane 110 g (GLU, MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Brokuł gotowany 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos pomidorowy 50 g (SEL)	pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta z twarogu i szynki 50 g (BIA, MIĘ) Pomidor 130 g	pieczywo żytnie 30 g (ŻYT) Filet kruchy 30 g (MIĘ)	Wartość energetyczna [kcal] 2 402,5 Białko ogółem [g] 147 Tłuszcz [g] 79,4 Węglowodany ogółem [g] 299,6 Błonnik pokarmowy [g] 51,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,2 suma cukrów prostych [g] 58,6 Sól [g] 9,2 Cholesterol [mg] 480,3 Sód [mg] 2 440,2
	Dieta łatwostrawna		Kajzerka 2 szt (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g Owoc 130 g Kakao na mleku 250 ml (BIA) Kefir 150 ml (BIA) Sałatka z buraków z oliwą 130 g Polędwica sopocka 60 g (MIĘ)		Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350 ml (GLU, SEL) Pulpety wieprzowe gotowane 110 g (GLU, MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Brokuł gotowany 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos pomidorowy 50 g (SEL)	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta z twarogu i szynki 50 g (BIA, MIĘ) Pomidor bs 130 g	Pieczywo pszenne 30 g (GLU) Filet kruchy 30 g (MIĘ)	Wartość energetyczna [kcal] 2 547 Białko ogółem [g] 132,5 Tłuszcz [g] 75,6 Węglowodany ogółem [g] 359,7 Błonnik pokarmowy [g] 40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,1 suma cukrów prostych [g] 51,3 Sól [g] 8,9 Cholesterol [mg] 462,4 Sód [mg] 3 274,5

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-01-06 wtorek	Dieta łatwostrawna bezmleczna	Kajzerka 2 szt (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g Owoc 130 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml Polędwica sopocka 60 g (MIĘ) Sałatka z buraków z oliwą 130 g		Zupa krupnik b/m 350 ml (SEL) Pulpety wieprzowe gotowane 110 g (GLU, MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Brokuł gotowany 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos pomidorowy 50 g (SEL)	Pieczyno pszenne 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta z twarogu i szynki 50 g (BIA, MIĘ) Pomidor bs 130 g	Filet kruchy 30 g (MIĘ) Pieczyno pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 339,3 Białko ogółem [g] 118,1 Tłuszcz [g] 65,5 Węglowodany ogółem [g] 337,1 Błonnik pokarmowy [g] 36,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27 suma cukrów prostych [g] 54,2 Sól [g] 8,9 Cholesterol [mg] 434,5 Sód [mg] 3 283,1
	Dieta bogatobiałkowa	Kajzerka 2 szt (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g Owoc 130 g Kakao na mleku 250 ml (BIA) Kefir 150 ml (BIA) Sałatka z buraków z oliwą 130 g Polędwica sopocka 60 g (MIĘ)	twarożek z suszonymi pomidorami 150 g (BIA)	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350 ml (GLU, SEL) Pulpety wieprzowe gotowane 110 g (GLU, MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Brokuł gotowany 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos pomidorowy 50 g (SEL)	Pieczyno pszenne 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta z twarogu i szynki 50 g (BIA, MIĘ) Pomidor bs 130 g	Filet kruchy 30 g (MIĘ) Pieczyno pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 731,5 Białko ogółem [g] 153,4 Tłuszcz [g] 83,3 Węglowodany ogółem [g] 366,4 Błonnik pokarmowy [g] 42,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,4 suma cukrów prostych [g] 54,7 Sól [g] 10 Cholesterol [mg] 480,3 Sód [mg] 3 320,7
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów bezmleczna	bułka żytnia 100 g (GLU, ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g Owoc 130 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml Polędwica sopocka 60 g (MIĘ) Sałatka z buraków z oliwą 130 g	Sok warzywny 200 ml (SEL)	Zupa krupnik b/m 350 ml (SEL) Pulpety wieprzowe gotowane 110 g (GLU, MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Brokuł gotowany 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos pomidorowy 50 g (SEL)	pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta z twarogu i szynki 50 g (BIA, MIĘ) Pomidor 130 g	pieczywo żytnie 30 g (ŻYT) Filet kruchy 30 g (MIĘ)	Wartość energetyczna[kcal] 2 167,4 Białko ogółem [g] 118,5 Tłuszcz [g] 62,7 Węglowodany ogółem [g] 309 Błonnik pokarmowy [g] 63 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26 suma cukrów prostych [g] 79 Sól [g] 8,9 Cholesterol [mg] 434,5 Sód [mg] 2 716,4

Jadłospisy w dniu 2026-01-06 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

2026-01-06 wtorek

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych		Kajzerka 2 szt (GLU) Masło extra 82% 5 g (BIA) Sałata 10 g Owoc gotowany 130 g Kefir 150 ml (BIA) Połudwica sopocka 60 g (MIĘ) herbata z cytryną b/c 250 ml Buraczki gotowane 130 g		Pulpety wieprzowe gotowane 110 g (GLU, MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Brokuł gotowany 150 g Kompot owocowy 250 ml Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350 ml (GLU, SEL) Sos pomidorowy 50 g (SEL)	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 Pasta z twarogu i szynki 50 g (BIA, MIĘ)	Filet kruchy 30 g (MIĘ) Bułka wrocławska 30 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 338,6 Białko ogółem [g] 128,3 Tłuszcz [g] 51,9 Węglowodany ogółem [g] 355,3 Błonnik pokarmowy [g] 33,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,7 suma cukrów prostych [g] 53,8 Sól [g] 8,8 Cholesterol [mg] 405,3 Sód [mg] 3 231,2
	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Kajzerka 2 szt (GLU) Masło extra 82% 5 g (BIA) Sałata 10 g Owoc gotowany 130 g Kefir 150 ml (BIA) Połudwica sopocka 60 g (MIĘ) herbata z cytryną b/c 250 ml Buraczki gotowane 130 g		Pulpety wieprzowe gotowane 110 g (GLU, MIĘ) Kompot owocowy 250 ml Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350 ml (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Brokuł gotowany 150 g Sos pomidorowy 50 g (SEL)	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 szynkowa 60 g (MIĘ) Pomidor bs 130 g	Filet kruchy 30 g (MIĘ) Bułka wrocławska 30 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 208,9 Białko ogółem [g] 107,6 Tłuszcz [g] 45 Węglowodany ogółem [g] 360,1 Błonnik pokarmowy [g] 34,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,1 suma cukrów prostych [g] 57,4 Sól [g] 8,7 Cholesterol [mg] 165,5 Sód [mg] 3 191,4
	Dieta papkowata	bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) sałata rozdrobniona 10 g Owoc gotowany 130 g Kakao na mleku 250 ml (BIA) Kasza manna na mleku 350 ml (BIA, GLU) połudwica sopocka mielona 60 g (MIĘ) Sałatka z buraków z oliwą rozdrobniona 130 g		Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350 ml (GLU, SEL) pulpety wieprzowe rozdrobnione 110 g (GLU, MIĘ) ziemniaki puree 180 g brokuł gotowany rozdrobniony 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos pomidorowy 50 g (SEL)	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta z twarogu i szynki 50 g (BIA, MIĘ) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Galaretką owocową 200 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 437,8 Białko ogółem [g] 128,9 Tłuszcz [g] 79,1 Węglowodany ogółem [g] 328,9 Błonnik pokarmowy [g] 39,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,2 suma cukrów prostych [g] 62,8 Sól [g] 6,8 Cholesterol [mg] 486,2 Sód [mg] 2 704,1

Jadłospisy w dniu 2026-01-06 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

2026-01-06 wtorek

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-01-06 wtorek	Dieta papkowata bez cukru	bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) sałata rozdrobniona 10 g Owoc gotowany 130 g Kakao na mleku 250 ml (BIA) Kefir 150 ml (BIA) połędwica sopocka mielona 60 g (MIĘ) Sałatka z buraków z oliwą rozdrobniona 130 g	twarożek z suszonymi pomidorami 150 g (BIA)	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350 ml (GLU, SEL) pulpety wieprzowe rozdrobnione 110 g (GLU, MIĘ) ziemniaki puree 180 g brokuł gotowany rozdrobniony 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos pomidorowy 50 g (SEL)	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta z twarogu i szynki 50 g (BIA, MIĘ) pomidor bs rozdrobniony 130 g	filet kruchy rozdrobniony 30 g (MIĘ) Bułka wrocławska rozdrobniona 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 2 536,1 Białko ogółem [g] 149,6 Tłuszcz [g] 84,8 Węglowodany ogółem [g] 318,3 Błonnik pokarmowy [g] 41,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,9 suma cukrów prostych [g] 58,1 Sól [g] 8,6 Cholesterol [mg] 480,3 Sód [mg] 2 764
	Dieta płynna wzmocniona	zupa mleczna wzmocniona 500 ml (BIA, GLU, JAJ)		Zupa krupnik z kaszą jęczmienną przecierany 350 ml (GLU, SEL) Kompot owocowy 250 ml Sos pomidorowy 50 g (SEL)	Zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (BIA, SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Serek homogenizowany naturalny 200 g (BIA)	Wartość energetyczna [kcal] 1 711,6 Białko ogółem [g] 78,1 Tłuszcz [g] 72,6 Węglowodany ogółem [g] 193 Błonnik pokarmowy [g] 28,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,1 suma cukrów prostych [g] 57,4 Sól [g] 2 Cholesterol [mg] 453,6 Sód [mg] 452,4
	Dieta płynna wzmocniona bez cukru	zupa mleczna wzmocniona 500 ml (BIA, GLU, JAJ)	twarożek z suszonymi pomidorami 150 g (BIA)	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną przecierany 350 ml (GLU, SEL) Kompot owocowy 250 ml Sos pomidorowy 50 g (SEL)	Zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (BIA, SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Serek homogenizowany naturalny 200 g (BIA)	Wartość energetyczna [kcal] 1 896,1 Białko ogółem [g] 99 Tłuszcz [g] 80,3 Węglowodany ogółem [g] 199,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,4 suma cukrów prostych [g] 60,8 Sól [g] 3,1 Cholesterol [mg] 471,5 Sód [mg] 498,6

Jadłospisy w dniu 2026-01-06 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

2026-01-06 wtorek

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
Dieta eliminacyjna wegetariańska		bułka żytnia 100 g (GLU, ŻYT) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g Owoc 130 g Kakao na mleku 250 ml (BIA) Kefir 150 ml (BIA) połudwica sopocka mielona 60 g (MIĘ) Sałatka z buraków z oliwą 130 g	twarożek z suszonymi pomidorami 150 g (BIA)	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350 ml (GLU, SEL) Pulpety warzywne 110 g Kompot owocowy 250 ml Ziemniaki gotowane 180 g Brokuł gotowany 150 g Sos pomidorowy 50 g (SEL)	Pieczycwo 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 jajeczna 110 g (JAJ) Pomidor 130 g	Serek homogenizowany naturalny 200 g (BIA)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 585,1 Białko ogółem [g] 139,7 Tłuszcz [g] 95,4 Węglowodany ogółem [g] 307,3 Błonnik pokarmowy [g] 49,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,3 suma cukrów prostych [g] 61,7 Sól [g] 7,7 Cholesterol [mg] 937,4 Sód [mg] 2 070,6
	Dieta eliminacyjna bezglutenowa	Pieczycwo bezglutenowe 100 g Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g Owoc 130 g Sok wielowarzywny 250 ml Kefir 150 ml (BIA) Połudwica sopocka 60 g (MIĘ) Sałatka z buraków z oliwą 130 g		Zupa krupnik ryżowy z zieleniną 350 ml (SEL) Pulpety wieprzowe b/glut. 110 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Brokuł gotowany 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos pomidorowy 50 g (SEL)	Pieczycwo bezglutenowe 100 g Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta z twarogu i szynki 50 g (BIA, MIĘ) Pomidor 130 g	Filet kruchy 30 g (MIĘ) Pieczycwo bezglutenowe 30 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 027,8 Białko ogółem [g] 106,4 Tłuszcz [g] 111,4 Węglowodany ogółem [g] 167,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,7 suma cukrów prostych [g] 51,1 Sól [g] 5 Cholesterol [mg] 471,5 Sód [mg] 1 738,5
	Dieta niskobiałkowa	Bułka wrocławska 80 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g Owoc 130 g Sok wielowarzywny 250 ml herbata z cytryną b/c 250 ml pasta z marchewki z czarnuszką 100 g Sałatka z buraków z oliwą 130 g		Zupa krupnik b/m 350 ml (SEL) Pulpety warzywne 60 g Kompot owocowy 250 ml Ziemniaki gotowane 150 g Brokuł gotowany 150 g Sos pomidorowy 50 g (SEL)	Bułka wrocławska 80 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta wielowarzywna 110 g Pomidor 130 g	Galaretka owocowa 200 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 467,5 Białko ogółem [g] 40,9 Tłuszcz [g] 45,5 Węglowodany ogółem [g] 243,9 Błonnik pokarmowy [g] 39,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,2 suma cukrów prostych [g] 69,2 Sól [g] 2,9 Cholesterol [mg] 84,2 Sód [mg] 1 137,3

Jadłospisy w dniu 2026-01-06 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

2026-01-06 wtorek

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego		Kajzerka 2 szt (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g Owoc gotowany 130 g Kefir 150 ml (BIA) Polędwica sopocka 60 g (MIĘ) Kakao na mleku 250 ml (BIA) Buraczki gotowane 130 g	Sok warzywny 200 ml (SEL)	Pulpety wieprzowe gotowane 110 g (GLU, MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Brokuł gotowany 150 g Kompot owocowy 250 ml Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350 ml (GLU, SEL) Sos pomidorowy 50 g (SEL)	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml kiełbasa szynkowa 60 g (MIĘ) Pomidor bs 130 g	Filet kruchy 30 g (MIĘ) Bułka wrocławska 30 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 691,2 Białko ogółem [g] 135,7 Tłuszcz [g] 72,7 Węglowodany ogółem [g] 407,8 Błonnik pokarmowy [g] 56,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,3 suma cukrów prostych [g] 79 Sól [g] 10,4 Cholesterol [mg] 277 Sód [mg] 3 855,1
	Dieta eliminacyjna wegańska	Kajzerka 2 szt (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g Owoc 130 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml Pasta z marchewki 60 g Sałatka z buraków z oliwą 130 g	Sok warzywny 200 ml (SEL)	Pulpety warzywne 110 g Kompot owocowy 250 ml Zupa krupnik b/m 350 ml (SEL) Brokuł gotowany 150 g Ziemniaki gotowane 180 g Sos pomidorowy 50 g (SEL)	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta wielowarzywna 110 g Pomidor 130 g	Sok pomidorowy 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] 2 201,3 Białko ogółem [g] 64,8 Tłuszcz [g] 50,2 Węglowodany ogółem [g] 404,2 Błonnik pokarmowy [g] 62,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,6 suma cukrów prostych [g] 96,1 Sól [g] 5,2 Cholesterol [mg] 74,4 Sód [mg] 2 077,1

Jadłospisy w dniu 2026-01-06 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-01-06 wtorek	Dieta bogatoreszkowa	bułka żytnia 100 g (GLU, ŻYT) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g Owoc 130 g Kakao na mleku 250 ml (BIA) Kefir 150 ml (BIA) Sałatka z buraków z oliwą 130 g Polędwica sopocka 60 g (MIĘ)		Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350 ml (GLU, SEL) Pulpety wieprzowe gotowane 110 g (GLU, MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Brokuł gotowany 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos pomidorowy 50 g (SEL)	pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta z twarogu i szynki 50 g (BIA, MIĘ) Pomidor 130 g	pieczywo żytnie 30 g (ŻYT) Filet kruchych 30 g (MIĘ)	Wartość energetyczna [kcal] 2 218 Białko ogółem [g] 126,1 Tłuszcz [g] 71,7 Węglowodany ogółem [g] 292,9 Błonnik pokarmowy [g] 49,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,9 suma cukrów prostych [g] 55,2 Sól [g] 8,1 Cholesterol [mg] 462,4 Sód [mg] 2 394
	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 Kefir 150 ml (BIA) Polędwica sopocka 50 g (MIĘ) Sałatka z buraków z oliwą 130 g		Zupa krupnik b/m 350 ml (SEL) Pulpety wieprzowe gotowane 90 g (GLU, MIĘ) Brokuł gotowany 150 g Kompot owocowy 250 ml Ziemniaki gotowane 150 g Sos pomidorowy 50 g (SEL)	Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta z twarogu i szynki 50 g (BIA, MIĘ) Pomidor bs 130 g	Galaretka owocowa 200 g	Wartość energetyczna [kcal] 1 550,7 Białko ogółem [g] 91,5 Tłuszcz [g] 43,2 Węglowodany ogółem [g] 213,8 Błonnik pokarmowy [g] 30,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,9 suma cukrów prostych [g] 47,9 Sól [g] 5,3 Cholesterol [mg] 329,7 Sód [mg] 2 149,3
	Dieta papkowata bezmleczna	bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g sałata rozdrobniona 10 g Owoc gotowany 130 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml polędwica sopocka mielona 60 g (MIĘ) Sałatka z buraków z oliwą rozdrobniona 130 g		Zupa krupnik b/m 350 ml (SEL) pulpety wieprzowe rozdrobnione 110 g (GLU, MIĘ) ziemniaki puree 180 g brokuł gotowany rozdrobniony 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos pomidorowy 50 g (SEL)	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta z twarogu i szynki 50 g (BIA, MIĘ) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Galaretka owocowa 200 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 065,1 Białko ogółem [g] 109,8 Tłuszcz [g] 67,9 Węglowodany ogółem [g] 271,2 Błonnik pokarmowy [g] 35,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28 suma cukrów prostych [g] 57,1 Sól [g] 6,6 Cholesterol [mg] 444,3 Sód [mg] 2 632,6

Jadłospisy w dniu 2026-01-06 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-01-06 wtorek	Dieta papkowata bogatobiałkowa		bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) sałata rozdrobniona 10 g Owoc gotowany 130 g Kakao na mleku 250 ml (BIA) Kasza manna na mleku 350 ml (BIA, GLU) połędwica sopocka mielona 60 g (MIĘ) Sałatka z buraków z oliwą rozdrobniona 130 g	twarożek z suszonymi pomidorami 150 g (BIA)	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350 ml (GLU, SEL) pulpety wieprzowe rozdrobnione 110 g (GLU, MIĘ) ziemniaki puree 180 g brokuł gotowany rozdrobniony 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos pomidorowy 50 g (SEL)	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta z twarogu i szynki 50 g (BIA, MIĘ) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Galaretka owocowa 200 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 622,3 Białko ogółem [g] 149,8 Tłuszcz [g] 86,8 Węglowodany ogółem [g] 335,6 Błonnik pokarmowy [g] 41,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,5 suma cukrów prostych [g] 66,2 Sól [g] 7,9 Cholesterol [mg] 504,1 Sód [mg] 2 750,3
	Dieta płynna wzmocniona beznmleczna		zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (SEL)		Zupa krupnik z kaszą jęczmienną przecierany 350 ml (GLU, SEL) Kompot owocowy 250 ml Sos pomidorowy 50 g (SEL)	Zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Galaretka owocowa 200 g	Wartość energetyczna [kcal] 1 141,2 Białko ogółem [g] 43,7 Tłuszcz [g] 37,4 Węglowodany ogółem [g] 178,6 Błonnik pokarmowy [g] 42,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,8 suma cukrów prostych [g] 38,6 Sól [g] 1,6 Cholesterol [mg] 30,2 Sód [mg] 3 13,9
	Dieta płynna wzmocniona bogatobiałkowa		zupa mleczna wzmocniona 500 ml (BIA, GLU, JAJ)	twarożek z suszonymi pomidorami 150 g (BIA)	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną przecierany 350 ml (GLU, SEL) Kompot owocowy 250 ml Sos pomidorowy 50 g (SEL)	Zupa jarzynowa 500 ml (BIA, SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Serek homogenizowany naturalny 200 g (BIA)	Wartość energetyczna [kcal] 1 896,1 Białko ogółem [g] 99 Tłuszcz [g] 80,3 Węglowodany ogółem [g] 199,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,4 suma cukrów prostych [g] 60,8 Sól [g] 3,1 Cholesterol [mg] 471,5 Sód [mg] 4 98,6