

Jadłospisy w dniu 2026-01-07 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-01-07 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 manna na mleku 400 ml (BIA, GLU) Pomidor 130 g pasta z jajka z natką pietruszki 110 g (BIA, JAJ, GOR)		Zupa fasolowa 350 g (SEL) Kompot owocowy 250 ml Surówka z pora i jabłka 150 g Szluka mięsa gotowana w sosie własnym 110 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 170 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 szynka wiejska 60 g (MIĘ) Sałatka jarzynowa 130 g (JAJ, SEL)	Pieczywo pszenne 30 g (GLU) Ser żółty 30 g (BIA)	Wartość energetyczna [kcal] 2 466,3 Białko ogółem [g] 131,4 Tłuszcz [g] 81 Węglowodany ogółem [g] 325,9 Błonnik pokarmowy [g] 50,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34 suma cukrów prostych [g] 85,1 Sól [g] 9,9 Cholesterol [mg] 752,1 Sód [mg] 3 250,4
	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 150 ml (BIA) pasta z jajka z natką pietruszki 110 g (BIA, JAJ, GOR) Pomidor 130 g	Sok pomidorowy 200 ml	Zupa zacierkowa 350 ml (SEL) Szluka mięsa gotowana w sosie własnym 110 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 170 g Kompot owocowy 250 ml Surówka z pora i jabłka 150 g Sos pieczeniowy 50 g	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) Sałatka jarzynowa 130 g (JAJ, SEL)	pieczywo żytnie 30 g (ŻYT) Ser żółty 30 g (BIA)	Wartość energetyczna [kcal] 2 598,3 Białko ogółem [g] 138,9 Tłuszcz [g] 83,5 Węglowodany ogółem [g] 342,7 Błonnik pokarmowy [g] 56,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,4 suma cukrów prostych [g] 84,8 Sól [g] 9,8 Cholesterol [mg] 757,1 Sód [mg] 3 255,4
	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 manna na mleku 400 ml (BIA, GLU) Pomidor bs 130 g pasta z jajka z natką pietruszki 110 g (BIA, JAJ, GOR)		Zupa zacierkowa 350 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 170 g Kompot owocowy 250 ml Marchewka gotowana 150 g (BIA, GLU) Szluka mięsa gotowana w sosie własnym 110 g (MIĘ) Sos pieczeniowy 50 g	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) Sałatka jarzynowa dietetyczna 130 g (SEL)	Pieczywo pszenne 30 g (GLU) Ser żółty 30 g (BIA)	Wartość energetyczna [kcal] 2 649,7 Białko ogółem [g] 130,1 Tłuszcz [g] 89,2 Węglowodany ogółem [g] 350,5 Błonnik pokarmowy [g] 41,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,8 suma cukrów prostych [g] 78 Sól [g] 10,2 Cholesterol [mg] 781,2 Sód [mg] 1 704,4

Jadłospisy w dniu 2026-01-07 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-01-07 środa	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 Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Pomidor 130 g		Zupa zacierkowa 350 ml (SEL) Kompot owocowy 250 ml Marchewka gotowana 150 g (GLU) Ziemniaki gotowane 170 g Szluka mięsa gotowana w sosie własnym 110 g (MIĘ) Sos pieczeniowy 50 g	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml szynka wiejska 60 g (MIĘ) Sałatka jarzynowa dietetyczna 130 g (SEL)	Kisiel owocowy 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 212,5 Białko ogółem [g] 105,5 Tłuszcz [g] 66,7 Węglowodany ogółem [g] 319,2 Błonnik pokarmowy [g] 43,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,7 suma cukrów prostych [g] 74,7 Sól [g] 5,6 Cholesterol [mg] 569,1 Sód [mg] 1 587,3
	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 manna na mleku 400 ml (BIA, GLU) Pomidor bs 130 g pasta z jajka z natką pietruszki 110 g (BIA, JAJ, GOR)	Jogurt naturalny 150 g (BIA)	Zupa zacierkowa 350 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 170 g Kompot owocowy 250 ml Marchewka gotowana 150 g (BIA, GLU) Szluka mięsa gotowana w sosie własnym 110 g (MIĘ) Sos pieczeniowy 50 g	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) Sałatka jarzynowa dietetyczna 130 g (SEL)	Ser żółty 30 g (BIA) Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 2 739,7 Białko ogółem [g] 136,6 Tłuszcz [g] 92,2 Węglowodany ogółem [g] 359,8 Błonnik pokarmowy [g] 41,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,6 suma cukrów prostych [g] 84,3 Sól [g] 10,4 Cholesterol [mg] 793,2 Sód [mg] 3 487,4
	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 Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Pomidor 130 g		Zupa zacierkowa 350 ml (SEL) Szluka mięsa gotowana w sosie własnym 110 g (MIĘ) Kompot owocowy 250 ml Surówka z pora i jabłka 150 g Ziemniaki gotowane 170 g Sos pieczeniowy 50 g	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 jarzynowa 130 g (JAJ, SEL)	Kisiel owocowy 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 203,9 Białko ogółem [g] 110,8 Tłuszcz [g] 68,2 Węglowodany ogółem [g] 313,2 Błonnik pokarmowy [g] 54,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,9 suma cukrów prostych [g] 76,8 Sól [g] 5,4 Cholesterol [mg] 569,1 Sód [mg] 1 468,1

Jadłospisy w dniu 2026-01-07 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

2026-01-07 środa

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-01-07 środa	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 manna na mleku 400 ml (BIA, GLU) Szynka włoska 60 g (MIĘ) herbata z cytryną b/c 250 ml Pomidor bs 130 g		Ziemniaki gotowane 170 g Marchewka gotowana 150 g (BIA, GLU) Kompot owocowy 250 ml Zupa zacierkowa 350 ml (SEL) Szluka mięsa gotowana w sosie własnym 110 g (MIĘ) Sos pieczeniowy 50 g	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Warzywa pieczone 130 g szynka wiejska 60 g (MIĘ)	Jogurtowocowy 150 ml (BIA)	Wartość energetyczna [kcal] 2 080,5 Białko ogółem [g] 113,5 Tłuszcz [g] 54,9 Węglowodany ogółem [g] 288,1 Błonnik pokarmowy [g] 25,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22 suma cukrów prostych [g] 38,8 Sól [g] 4,8 Cholesterol [mg] 217,2 Sód [mg] 1 237,8
	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (BIA) Sałata 10 g Mus owocowy 150 g Kasza manna na mleku 400 ml (BIA, GLU) Szynka włoska 60 g (MIĘ) herbata z cytryną b/c 250 ml Pomidor bs 130 g		Ziemniaki gotowane 170 g Kompot owocowy 250 ml Zupa zacierkowa 350 ml (SEL) Marchewka gotowana 150 g (BIA, GLU) Szluka mięsa gotowana w sosie własnym 110 g (MIĘ) Sos pieczeniowy 50 g	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sałatka jarzynowa dietetyczna 130 g (SEL) szynka wiejska 60 g (MIĘ)	Jogurtowocowy 150 ml (BIA)	Wartość energetyczna [kcal] 2 089,3 Białko ogółem [g] 100,3 Tłuszcz [g] 49,4 Węglowodany ogółem [g] 321,5 Błonnik pokarmowy [g] 36,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,5 suma cukrów prostych [g] 60 Sól [g] 5,2 Cholesterol [mg] 170,2 Sód [mg] 1 381,3
	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 manna na mleku 400 ml (BIA, GLU) pasta z jajka z natką pietruszki 110 g (BIA, JAJ, GOR) pomidor bs rozdrobniony 130 g		Zupa jarzynowa 350 ml (SEL) Szluka mięsa gotowana rozdrobniona 110 g (MIĘ) ziemniaki puree 180 g marchewka gotowana rozdrobniona 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos pieczeniowy 50 g	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 pieczone rozdrobnione 150 g	Jogurtowocowy 150 ml (BIA)	Wartość energetyczna [kcal] 2 355 Białko ogółem [g] 125,2 Tłuszcz [g] 79,9 Węglowodany ogółem [g] 290,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35 suma cukrów prostych [g] 59,3 Sól [g] 9,5 Cholesterol [mg] 752,1 Sód [mg] 3 088,3

Jadłospisy w dniu 2026-01-07 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

2026-01-07 środa

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-01-07 środa	Dieta papkowa 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) Jogurt 150 ml (BIA) pasta z jajka z natką pietruszki 110 g (BIA, JAJ, GOR) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Sok pomidorowy 200 ml	Zupa jarzynowa 350 ml (SEL) Szluka mięsa gotowana rozdrobniona 110 g (MIĘ) ziemniaki puree 180 g marchewka gotowana rozdrobniona 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos pieczeniowy 50 g	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 pieczone rozdrobnione 150 g	Jogurtowocowy 150 ml (BIA)	Wartość energetyczna [kcal] 2 330,1 Białko ogółem [g] 127,4 Tłuszcz [g] 77,6 Węglowodany ogółem [g] 281,5 Błonnik pokarmowy [g] 30,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,8 suma cukrów prostych [g] 58,3 Sól [g] 9,3 Cholesterol [mg] 743,5 Sód [mg] 3 048,1
	Dieta płynna wzmocniona	zupa mleczna wzmocniona 500 ml (BIA, GLU, JAJ)		zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (SEL) Kompot owocowy 250 ml Sos pieczeniowy 50 g	Zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (BIA, SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Jogurtowocowy 150 ml (BIA)	Wartość energetyczna [kcal] 1 624,6 Białko ogółem [g] 68,7 Tłuszcz [g] 63,8 Węglowodany ogółem [g] 204,7 Błonnik pokarmowy [g] 34,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,3 suma cukrów prostych [g] 65,4 Sól [g] 2,1 Cholesterol [mg] 433,2 Sód [mg] 527,7
	Dieta płynna wzmocniona bez cukru	zupa mleczna wzmocniona 500 ml (BIA, GLU, JAJ)	Sok pomidorowy 200 ml	zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (SEL) Kompot owocowy 250 ml Sos pieczeniowy 50 g	Zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (BIA, SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Jogurtowocowy 150 ml (BIA)	Wartość energetyczna [kcal] 1 643,6 Białko ogółem [g] 69,6 Tłuszcz [g] 64 Węglowodany ogółem [g] 208,8 Błonnik pokarmowy [g] 36 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,4 suma cukrów prostych [g] 68,2 Sól [g] 2,1 Cholesterol [mg] 433,2 Sód [mg] 535,7

2026-01-07 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 manna na mleku 400 ml (BIA, GLU) pasta z jajka z natką pietruszki 110 g (BIA, JAJ, GOR) Pomidor 130 g	Sok pomidorowy 200 ml	Zupa jarzynowa 350 ml (SEL) Kompot owocowy 250 ml Surówka z pora i jabłka 150 g Potrawka z soczewicy czerwonej z warzywami 150 g Ziemniaki gotowane 170 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 Hummus z suszonymi pomidorami 90 g Sałatka jarzynowa 130 g (JAJ, SEL)	Ser żółty 30 g (BIA) Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 546,4 Białko ogółem [g] 109,6 Tłuszcz [g] 74,4 Węglowodany ogółem [g] 385,6 Blonnik pokarmowy [g] 79,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,1 suma cukrów prostych [g] 103,2 Sól [g] 11,3 Cholesterol [mg] 651,4 Sód [mg] 3 321,8
	Dieta eliminacyjna bezglutenowa	Pieczywo bezglutenowe 100 g Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g Mus owocowy 150 g Sok wielowarzywny 250 ml Płatki kukurydziane na mleku 250 ml (BIA) pasta z jajka z natką pietruszki 110 g (BIA, JAJ, GOR) Pomidor bs 130 g		Zupa jarzynowa 350 ml (SEL) Szluka mięsa gotowana w sosie własnym 110 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Kompot owocowy 250 ml Surówka z pora i jabłka 150 g Sos pieczeniowy 50 g	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) Sałatka jarzynowa 130 g (JAJ, SEL)	Ser żółty 30 g (BIA) Pieczywo bezglutenowe 30 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 150,1 Białko ogółem [g] 105,9 Tłuszcz [g] 119,2 Węglowodany ogółem [g] 185,1 Blonnik pokarmowy [g] 38,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,4 suma cukrów prostych [g] 68,6 Sól [g] 7,6 Cholesterol [mg] 734,9 Sód [mg] 2 297,2
	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 Pasta wielowarzywna 110 g Pomidor bs 130 g		Zupa jarzynowa 350 ml (SEL) Potrawka z soczewicy czerwonej z warzywami 100 g Kompot owocowy 250 ml Marchewka gotowana 150 g (BIA, GLU) 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 Hummus z suszonymi pomidorami 60 g Sałatka jarzynowa dietetyczna 100 g (SEL)	Kisiel owocowy 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 483,7 Białko ogółem [g] 39,7 Tłuszcz [g] 44,3 Węglowodany ogółem [g] 252,7 Blonnik pokarmowy [g] 49,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,7 suma cukrów prostych [g] 74,3 Sól [g] 4,2 Cholesterol [mg] 89,9 Sód [mg] 1 210,3

Jadłospisy w dniu 2026-01-07 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

2026-01-07 środa

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-01-07 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 manna na mleku 400 ml (BIA, GLU) Szynka włoska 60 g (MIĘ) Kawa zbożowa na mleku 250 ml (BIA) Pomidor bs 130 g	Sok pomidorowy 200 ml	Sztuka mięsa gotowana w sosie własnym 110 g (MIĘ) Kompot owocowy 250 ml Zupa zacierkowa 350 ml (SEL) Marchewka gotowana 150 g (BIA, GLU) Ziemniaki gotowane 170 g Sos pieczeniowy 50 g	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 pieczone 130 g	Jogurtowocowy 150 ml (BIA)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 372,9 Białko ogółem [g] 123 Tłuszcz [g] 76,6 Węglowodany ogółem [g] 303,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,1 suma cukrów prostych [g] 53,9 Sól [g] 5,1 Cholesterol [mg] 286,8 Sód [mg] 1 360,3
	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 Pasta wielowarzywna 110 g Pomidor 130 g	Sok pomidorowy 200 ml	Kompot owocowy 250 ml Zupa jarzynowa 350 ml (SEL) Potrawka z soczewicy czerwonej warzywami 150 g Surówka z pora i jabłka 150 g Ziemniaki gotowane 170 g	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Hummus z suszonymi pomidorami 90 g Warzywa pieczone 130 g	Kisiel owocowy 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 099,8 Białko ogółem [g] 75,9 Tłuszcz [g] 52,9 Węglowodany ogółem [g] 355,4 Błonnik pokarmowy [g] 74 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,1 suma cukrów prostych [g] 97,7 Sól [g] 6,2 Cholesterol [mg] 94,8 Sód [mg] 1 294,2

Jadłospisy w dniu 2026-01-07 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

2026-01-07 środa

		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) Kasza manna na mleku 400 ml (BIA, GLU) Pomidor 130 g pasta z jajka z natką pietruszki 110 g (BIA, JAJ, GOR)		Zupa zacierkowa 350 ml (SEL) Kompot owocowy 250 ml Surówka z pora i jabłka 150 g Szluka mięsa gotowana w sosie własnym 110 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 170 g Sos pieczeniowy 50 g	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 jarzynowa 130 g (JAJ, SEL)	pieczywo żytnie 30 g (ZYT) Ser żółty 30 g (BIA)	Wartość energetyczna [kcal] 2 623,2 Białko ogółem [g] 136,7 Tłuszcz [g] 85,9 Węglowodany ogółem [g] 351,5 Błonnik pokarmowy [g] 56,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,6 suma cukrów prostych [g] 85,8 Sól [g] 9,9 Cholesterol [mg] 765,7 Sód [mg] 3 295,6
	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 manna na mleku 400 ml (BIA, GLU) Szynka włoska 60 g (MIĘ) Pomidor bs 130 g		Zupa zacierkowa 350 ml (SEL) Kompot owocowy 250 ml Marchewka gotowana 150 g (BIA, GLU) Ziemniaki gotowane 150 g Szluka mięsa gotowana w sosie własnym 80 g (MIĘ) Sos pieczeniowy 50 g	Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml szynka wiejska 60 g (MIĘ) Warzywa pieczone 130 g	Jogurtowocowy 150 ml (BIA)	Wartość energetyczna [kcal] 1 771,4 Białko ogółem [g] 97,9 Tłuszcz [g] 43,6 Węglowodany ogółem [g] 252,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,6 suma cukrów prostych [g] 45,5 Sól [g] 4,3 Cholesterol [mg] 189,7 Sód [mg] 1 026
	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 pomidorowy 200 ml pasta z jajka z natką pietruszki b/ml 110 g (JAJ, GOR) pomidor bs rozdrobniony 130 g		Zupa jarzynowa 350 ml (SEL) Szluka mięsa gotowana rozdrobniona 110 g (MIĘ) ziemniaki puree 180 g marchewka gotowana rozdrobniona 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos pieczeniowy 50 g	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 pieczone rozdrobnione 150 g	Kisiel owocowy 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 052,3 Białko ogółem [g] 105,2 Tłuszcz [g] 72,6 Węglowodany ogółem [g] 259,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,8 suma cukrów prostych [g] 49,4 Sól [g] 9,1 Cholesterol [mg] 723,5 Sód [mg] 2 943,3

Jadłospisy w dniu 2026-01-07 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-01-07 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 manna na mleku 400 ml (BIA, GLU) pasta z jajka z natką pietruszki 110 g (BIA, JAJ, GOR) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Jogurt naturalny 150 g (BIA)	Zupa jarzynowa 350 ml (SEL) Szluka mięsa gotowana rozdrobniona 110 g (MIĘ) ziemniaki puree 180 g marchewka gotowana rozdrobniona 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos pieczeniowy 50 g	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 pieczone rozdrobnione 150 g	Jogurtowocowy 150 ml (BIA)	Wartość energetyczna [kcal] 2 445 Białko ogółem [g] 131,7 Tłuszcz [g] 82,9 Węglowodany ogółem [g] 299,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,8 suma cukrów prostych [g] 65,6 Sól [g] 9,7 Cholesterol [mg] 764,1 Sód [mg] 3 182,8
	Dieta płynna wzmocniona bezmleczna		zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (SEL)		zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (SEL) Kompot owocowy 250 ml Sos pieczeniowy 50 g	Zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Kisiel owocowy 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] 1 165,9 Białko ogółem [g] 40,1 Tłuszcz [g] 37,9 Węglowodany ogółem [g] 190,1 Błonnik pokarmowy [g] 48,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,1 suma cukrów prostych [g] 51,4 Sól [g] 1,7 Cholesterol [mg] Sód [mg] 370,4
	Dieta płynna wzmocniona bogatobiałkowa		zupa mleczna wzmocniona 500 ml (BIA, GLU, JAJ)	Sok pomidorowy 200 ml	zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (SEL) Kompot owocowy 250 ml Sos pieczeniowy 50 g	Zupa jarzynowa 500 ml (BIA, SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Jogurtowocowy 150 ml (BIA)	Wartość energetyczna [kcal] 1 643,6 Białko ogółem [g] 69,6 Tłuszcz [g] 64 Węglowodany ogółem [g] 208,8 Błonnik pokarmowy [g] 36 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,4 suma cukrów prostych [g] 68,2 Sól [g] 2,1 Cholesterol [mg] 433,2 Sód [mg] 535,7