

Jadłospisy w dniu 2026-01-08 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

|                     |                                                         |  | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                             | 2. śniadanie          | Obiad                                                                                                                                                                                                           | Kolacja                                                                                                                                                                                                                             | Posiłek nocny                                                               | SUMA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|---------------------|---------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-01-08 czwartek | Dieta podstawowa                                        |  | bułka żytnia 100 g ( <b>GLU, ŻYT</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>BIA</b> )<br>Sałata 10 g<br>Owoc 130 g<br>Kakao na mleku 250 ml ( <b>BIA</b> )<br>Jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> )<br>Ogórek świeży 130 g<br>pasta twarogowa z czubrycą 110 g ( <b>BIA</b> ) |                       | Zupa jarzynowa 350 ml ( <b>SEL</b> )<br>Schab pieczony 110 g ( <b>MIĘ</b> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Kompot owocowy 250 ml<br>Sos jasny 50 g ( <b>BIA, GLU</b> )<br>Surówka colesław 150 g ( <b>JAJ</b> ) | Pieczywo pszenne 60 g ( <b>GLU</b> )<br>pieczywo żytnie 40 g ( <b>ŻYT</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>BIA</b> )<br>Sałata 10 g<br>herbata z cytryną b/c 250 ml<br>Wędlina 40 g ( <b>MIĘ</b> )<br>Pasta z zielonego groszku 130 g | Pieczywo pszenne 30 g ( <b>GLU</b> )<br>Szynka chłopska 30 g ( <b>MIĘ</b> ) | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 033,7<br><b>Białko</b> ogółem [g] 136,4<br><b>Tłuszcz</b> [g] 70,4<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 279,1<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 44,8<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 33,9<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 55<br><b>Sól</b> [g] 4,5<br><b>Cholesterol</b> [mg] 593,6<br><b>Sód</b> [mg] 1 254   |
|                     | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów |  | bułka żytnia 100 g ( <b>GLU, ŻYT</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>BIA</b> )<br>Sałata 10 g<br>Owoc 130 g<br>Kakao na mleku 250 ml ( <b>BIA</b> )<br>Jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> )<br>pasta twarogowa z czubrycą 110 g ( <b>BIA</b> )<br>Ogórek świeży 130 g | Sok pomidorowy 200 ml | Zupa jarzynowa 350 ml ( <b>SEL</b> )<br>Schab pieczony 110 g ( <b>MIĘ</b> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Surówka colesław 150 g ( <b>JAJ</b> )<br>Kompot owocowy 250 ml<br>Sos jasny 50 g ( <b>BIA, GLU</b> ) | pieczywo żytnie 100 g ( <b>ŻYT</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>BIA</b> )<br>Sałata 10 g<br>herbata z cytryną b/c 250 ml<br>Wędlina 40 g ( <b>MIĘ</b> )<br>Pasta z zielonego groszku 130 g                                        | pieczywo żytnie 30 g ( <b>ŻYT</b> )<br>Szynka chłopska 30 g ( <b>MIĘ</b> )  | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 198,4<br><b>Białko</b> ogółem [g] 136,3<br><b>Tłuszcz</b> [g] 70,9<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 280<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 50,5<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 34<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 58,3<br><b>Sól</b> [g] 4,6<br><b>Cholesterol</b> [mg] 593,6<br><b>Sód</b> [mg] 1 282,7   |
|                     | Dieta łatwostrawna                                      |  | Kajzerka 2 szt ( <b>GLU</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>BIA</b> )<br>Sałata 10 g<br>Owoc 130 g<br>Kakao na mleku 250 ml ( <b>BIA</b> )<br>Jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> )<br>Pomidor bs 130 g<br>pasta twarogowa z czubrycą 110 g ( <b>BIA</b> )             |                       | Zupa jarzynowa 350 ml ( <b>SEL</b> )<br>Schab pieczony 110 g ( <b>MIĘ</b> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Buraczki 150 g ( <b>GLU</b> )<br>Kompot owocowy 250 ml<br>Sos jasny 50 g ( <b>BIA, GLU</b> )         | Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>BIA</b> )<br>Sałata 10 g<br>herbata z cytryną b/c 250 ml<br>Wędlina 40 g ( <b>MIĘ</b> )<br>Pasta z zielonego groszku 130 g                                       | Pieczywo pszenne 30 g ( <b>GLU</b> )<br>Szynka chłopska 30 g ( <b>MIĘ</b> ) | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 597,5<br><b>Białko</b> ogółem [g] 146<br><b>Tłuszcz</b> [g] 73,8<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 363,9<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 43,3<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 34,1<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 66,3<br><b>Sól</b> [g] 5,6<br><b>Cholesterol</b> [mg] 587,3<br><b>Sód</b> [mg] 2 217,5 |

Jadłospisy w dniu 2026-01-08 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

2026-01-08 czwartek

|                               |                                                                    | Śniadanie                                                                                                                                                                                                    | 2. śniadanie          | Obiad                                                                                                                                                                         | Kolacja                                                                                                                                                                | Posiłek nocny                                             | SUMA                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------------------|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Dieta łatwostrawna bezmleczna |                                                                    | Kajzerka 2 szt (GLU)<br>Margaryna roślinna 15 g<br>Sałata 10 g<br>Owoc 130 g<br>herbata z cytryną b/c 250 ml<br>Sok wielowarzywny 250 ml<br>Szynka w siatce 60 g (MIĘ)<br>Pomidor bs 130 g                   |                       | Zupa jarzynowa b/m 350 ml (SEL)<br>Schab pieczony 110 g (MIĘ)<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Buraczki 150 g (GLU)<br>Kompot owocowy 250 ml<br>Sos jasnyb/m 50 g (GLU)         | Pieczyno pszenne 100 g (GLU)<br>Margaryna roślinna 15 g<br>Sałata 10 g<br>herbata z cytryną b/c 250 ml<br>Pasta z zielonego groszku 130 g<br>Wędlina 40 g (MIĘ)        | Szynka chłopska 30 g (MIĘ)<br>Pieczyno pszenne 30 g (GLU) | Wartość energetyczna[kcal] 2 367,2<br>Białko ogółem [g] 119,6<br>Tłuszcz [g] 62,5<br>Węglowodany ogółem [g] 349,7<br>Błonnik pokarmowy [g] 39,3<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,7<br>suma cukrów prostych [g] 57,8<br>Sól [g] 6,9<br>Cholesterol [mg] 536,2<br>Sód [mg] 2 048,8 |
|                               | Dieta bogatobiałkowa                                               | Kajzerka 2 szt (GLU)<br>Masło extra 82% 15 g (BIA)<br>Sałata 10 g<br>Owoc 130 g<br>Kakao na mleku 250 ml (BIA)<br>Jogurt naturalny 150 g (BIA)<br>Pomidor bs 130 g<br>pasta twarogowa z czubrycą 110 g (BIA) | Sok pomidorowy 200 ml | Zupa jarzynowa 350 ml (SEL)<br>Schab pieczony 110 g (MIĘ)<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Buraczki 150 g (GLU)<br>Kompot owocowy 250 ml<br>Sos jasny 50 g (BIA, GLU)           | Pieczyno pszenne 100 g (GLU)<br>Masło extra 82% 15 g (BIA)<br>Sałata 10 g<br>herbata z cytryną b/c 250 ml<br>Szynka rzeź 60 g (MIĘ)<br>Pasta z zielonego groszku 130 g | Szynka chłopska 30 g (MIĘ)<br>Pieczyno pszenne 30 g (GLU) | Wartość energetyczna[kcal] 2 561,9<br>Białko ogółem [g] 145,2<br>Tłuszcz [g] 68,7<br>Węglowodany ogółem [g] 367,8<br>Błonnik pokarmowy [g] 44,5<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,6<br>suma cukrów prostych [g] 69,1<br>Sól [g] 7<br>Cholesterol [mg] 234,8<br>Sód [mg] 2 086,2   |
|                               | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów bezmleczna | bułka żytnia 100 g (GLU, ŻYT)<br>Margaryna roślinna 15 g<br>Sałata 10 g<br>Owoc 130 g<br>herbata z cytryną b/c 250 ml<br>Sok wielowarzywny 250 ml<br>Szynka w siatce 60 g (MIĘ)<br>Ogórek świeży 130 g       | Sok pomidorowy 200 ml | Zupa jarzynowa b/m 350 ml (SEL)<br>Schab pieczony 110 g (MIĘ)<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Surówka colesław 150 g (JAJ)<br>Kompot owocowy 250 ml<br>Sos jasnyb/m 50 g (GLU) | pieczywo żytnie 100 g (ŻYT)<br>Margaryna roślinna 15 g<br>Sałata 10 g<br>herbata z cytryną b/c 250 ml<br>Pasta z zielonego groszku 130 g<br>Wędlina 40 g (MIĘ)         | Szynka chłopska 30 g (MIĘ)<br>pieczywo żytnie 30 g (ŻYT)  | Wartość energetyczna[kcal] 1 945,6<br>Białko ogółem [g] 110<br>Tłuszcz [g] 57,1<br>Węglowodany ogółem [g] 265,8<br>Błonnik pokarmowy [g] 46,5<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28<br>suma cukrów prostych [g] 49,9<br>Sól [g] 5,9<br>Cholesterol [mg] 535<br>Sód [mg] 1 112,3       |

Jadłospisy w dniu 2026-01-08 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

2026-01-08 czwartek

|                                                      |                                             | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                    | 2. śniadanie | Obiad                                                                                                                                                                                   | Kolacja                                                                                                                                                                                                           | Posiłek nocny      | SUMA                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|------------------------------------------------------|---------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych |                                             | Kajzerka 2 szt (GLU)<br>Masło extra 82% 5 g (BIA)<br>Sałata 10 g<br>Mus owocowy 150 g<br>Jogurt naturalny 150 g (BIA)<br>pasta twarogowa z czubrycą 110 g (BIA)<br>herbata z cytryną b/c 250 ml<br>Pomidor bs 130 g                                                          |              | Schab pieczony 110 g (MIĘ)<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Buraczki 150 g (GLU)<br>Kompot owocowy 250 ml<br>Zupa jarzynowa 350 ml (SEL)                                                  | Bułka wrocławska 100 g (GLU)<br>Masło extra 82% 5 g (BIA)<br>Sałata 10 g<br>herbata z cytryną b/c 250 ml<br>Pomidor 130 g<br>Szynka rzeź 60 g (MIĘ)                                                               | Kefir 150 ml (BIA) | Wartość energetyczna[kcal] 2 164,4<br>Białko ogółem [g] 129,8<br>Tłuszcz [g] 47,2<br>Węglowodany ogółem [g] 319,3<br>Błonnik pokarmowy [g] 30<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,7<br>suma cukrów prostych [g] 60,4<br>Sól [g] 6,4<br>Cholesterol [mg] 146,4<br>Sód [mg] 1 851,9 |
|                                                      | Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu | Kajzerka 2 szt (GLU)<br>Masło extra 82% 5 g (BIA)<br>Sałata 10 g<br>Mus owocowy 150 g<br>Jogurt naturalny 150 g (BIA)<br>pasta twarogowa z czubrycą 110 g (BIA)<br>herbata z cytryną b/c 250 ml<br>Pomidor bs 130 g                                                          |              | Schab pieczony 90 g (MIĘ)<br>Kompot owocowy 250 ml<br>Zupa jarzynowa 350 ml (SEL)<br>Buraczki 150 g (GLU)<br>Ziemniaki gotowane 150 g                                                   | Bułka wrocławska 100 g (GLU)<br>Masło extra 82% 5 g (BIA)<br>Sałata 10 g<br>herbata z cytryną b/c 250 ml<br>Szynka rzeź 60 g (MIĘ)<br>Pomidor 130 g                                                               | Kefir 150 ml (BIA) | Wartość energetyczna[kcal] 2 050<br>Białko ogółem [g] 121,5<br>Tłuszcz [g] 41,2<br>Węglowodany ogółem [g] 312,1<br>Błonnik pokarmowy [g] 29,5<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,4<br>suma cukrów prostych [g] 59,6<br>Sól [g] 6,3<br>Cholesterol [mg] 117,1<br>Sód [mg] 1 783,2 |
|                                                      | Dieta papkowata                             | Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU)<br>Masło extra 82% 15 g (BIA)<br>sałata rozdrobniona 10 g<br>Mus owocowy 150 g<br>Kakao na mleku 250 ml (BIA)<br>Kasza manna na mleku 250 ml (BIA, GLU)<br>pasta twarogowa z czubrycą 110 g (BIA)<br>pomidor bs rozdrobniony 130 g |              | zupa jarzynowa krem 350 ml (SEL)<br>schab w ziołach rozdrobniony 110 g<br>ziemniaki puree 180 g<br>buraczki przetarte 150 g (GLU)<br>Kompot owocowy 250 ml<br>Sos jasny 50 g (BIA, GLU) | Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU)<br>Masło extra 82% 15 g (BIA)<br>Sałata rozdrobniona 10 g<br>herbata z cytryną b/c 250 ml<br>Pasta z zielonego groszku 130 g<br>szynka rzeźnika rozdrobniona 60 g (MIĘ) | Kefir 150 ml (BIA) | Wartość energetyczna[kcal] 2 170,3<br>Białko ogółem [g] 97,9<br>Tłuszcz [g] 62,7<br>Węglowodany ogółem [g] 330,4<br>Błonnik pokarmowy [g] 43,5<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,9<br>suma cukrów prostych [g] 64,1<br>Sól [g] 5<br>Cholesterol [mg] 144,6<br>Sód [mg] 916,9    |

2026-01-08 czwartek

|                           |                                   | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 2. śniadanie          | Obiad                                                                                                                                                                                                              | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                      | Posiłek nocny               | SUMA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|---------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Dieta papkowata bez cukru |                                   | bułka wrocławska rozdrobniona 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>BIA</b> )<br>sałata rozdrobniona 10 g<br>Mus owocowy 150 g<br>Kakao na mleku 250 ml ( <b>BIA</b> )<br>Jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> )<br>pasta twarogowa z czubrycą 110 g ( <b>BIA</b> )<br>pomidor bs rozdrobniony 130 g | Sok pomidorowy 200 ml | zupa jarzynowa krem 350 ml ( <b>SEL</b> )<br>schab w ziołach rozdrobniony 110 g<br>ziemniaki puree 180 g<br>buraczki przetarte 150 g ( <b>GLU</b> )<br>Kompot owocowy 250 ml<br>Sos jasny 50 g ( <b>BIA, GLU</b> ) | Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>BIA</b> )<br>sałata rozdrobniona 10 g<br>herbata z cytryną b/c 250 ml<br>Pasta z zielonego groszku 130 g<br>szynka rzeźnika rozdrobniona 60 g ( <b>MIĘ</b> ) | Kefir 150 ml ( <b>BIA</b> ) | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 105,2<br><b>Białko</b> ogółem [g] 98,2<br><b>Tłuszcz</b> [g] 62,9<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 313,4<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 43,8<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 30,2<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 66,9<br><b>Sól</b> [g] 5,1<br><b>Cholesterol</b> [mg] 146,6<br><b>Sód</b> [mg] 1 364,6 |
|                           | Dieta płynna wzmocniona           | zupa mleczna wzmocniona 500 ml ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> )<br>Jogurt naturalny 100 g ( <b>BIA</b> )                                                                                                                                                                                                                |                       | zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml ( <b>SEL</b> )<br>Kompot owocowy 250 ml                                                                                                                                           | Zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml ( <b>BIA, SEL</b> )<br>herbata z cytryną b/c 250 ml                                                                                                                                                         | Kefir 150 ml ( <b>BIA</b> ) | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 578,6<br><b>Białko</b> ogółem [g] 69,1<br><b>Tłuszcz</b> [g] 66,5<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 193,2<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 34,8<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 32,5<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 68,1<br><b>Sól</b> [g] 2,2<br><b>Cholesterol</b> [mg] 441,2<br><b>Sód</b> [mg] 590,7   |
|                           | Dieta płynna wzmocniona bez cukru | zupa mleczna wzmocniona 500 ml ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> )<br>Jogurt naturalny 100 g ( <b>BIA</b> )                                                                                                                                                                                                                | Sok pomidorowy 200 ml | zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml ( <b>SEL</b> )<br>Kompot owocowy 250 ml                                                                                                                                           | Zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml ( <b>BIA, SEL</b> )<br>herbata z cytryną b/c 250 ml                                                                                                                                                         | Kefir 150 ml ( <b>BIA</b> ) | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 597,6<br><b>Białko</b> ogółem [g] 70<br><b>Tłuszcz</b> [g] 66,7<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 197,3<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 36<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 32,6<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 70,9<br><b>Sól</b> [g] 2,2<br><b>Cholesterol</b> [mg] 441,2<br><b>Sód</b> [mg] 598,7       |

2026-01-08 czwartek

|                                  |                                 | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                             | 2. śniadanie          | Obiad                                                                                                                                                                                           | Kolacja                                                                                                                                                                                                                           | Posiłek nocny                                                     | SUMA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|----------------------------------|---------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Dieta eliminacyjna wegetariańska |                                 | bułka żytnia 100 g ( <b>GLU, ŻYT</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>BIA</b> )<br>Sałata 10 g<br>Owoc 130 g<br>Kakao na mleku 250 ml ( <b>BIA</b> )<br>Jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> )<br>pasta twarogowa z czubrycą 110 g ( <b>BIA</b> )<br>Ogórek świeży 130 g | Sok pomidorowy 200 ml | Zupa jarzynowa 350 ml ( <b>SEL</b> )<br>Klops z soczewicy 110 g<br>Kompot owocowy 250 ml<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Surówka colesław 150 g ( <b>JAJ</b> )                                   | Pieczyno pszenne 60 g ( <b>GLU</b> )<br>pieczywo żytnie 40 g ( <b>ŻYT</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>BIA</b> )<br>Sałata 10 g<br>herbata z cytryną b/c 250 ml<br>Paszтет z soczewicy 100 g<br>Pasta z zielonego groszku 130 g | Wędlina wege 30 g<br>Pieczyno pszenne 30 g ( <b>GLU</b> )         | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 019,7<br><b>Białko</b> ogółem [g] 97,5<br><b>Tłuszcz</b> [g] 50,3<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 318,2<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 63,8<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 25<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 59,3<br><b>Sól</b> [g] 4,6<br><b>Cholesterol</b> [mg] 133<br><b>Sód</b> [mg] 1 028,6  |
|                                  | Dieta eliminacyjna bezglutenowa | Pieczyno bezglutenowe 100 g<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>BIA</b> )<br>Sałata 10 g<br>Owoc 130 g<br>Jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> )<br>pasta twarogowa z czubrycą 110 g ( <b>BIA</b> )<br>Ogórek świeży 130 g<br>herbata z cytryną b/c 250 ml                    |                       | Zupa jarzynowa 350 ml ( <b>SEL</b> )<br>Schab pieczony 110 g ( <b>MIE</b> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Surówka colesław 150 g ( <b>JAJ</b> )<br>Kompot owocowy 250 ml<br>Sos jasny b/g 50 g | Pieczyno bezglutenowe 100 g<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>BIA</b> )<br>Sałata 10 g<br>herbata z cytryną b/c 250 ml<br>Wędlina 40 g ( <b>MIE</b> )<br>Pasta z zielonego groszku 130 g                                               | Szynka chłopska 30 g ( <b>MIE</b> )<br>Pieczyno bezglutenowe 30 g | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 894<br><b>Białko</b> ogółem [g] 110,3<br><b>Tłuszcz</b> [g] 103,2<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 148,4<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 27<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 29,3<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 49,2<br><b>Sól</b> [g] 1,5<br><b>Cholesterol</b> [mg] 573,7<br><b>Sód</b> [mg] 638,7  |
|                                  | Dieta niskobiałkowa             | Kajzerka 1 szt ( <b>GLU</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>BIA</b> )<br>Sałata 10 g<br>Mus owocowy 150 g<br>herbata z cytryną b/c 250 ml<br>Sok wielowarzywny 250 ml<br>Pasta z brokuła i cukinii 110 g<br>Pomidor bs 130 g                                           |                       | Zupa jarzynowa 350 ml ( <b>SEL</b> )<br>Klops z soczewicy 80 g<br>Kompot owocowy 250 ml<br>Surówka colesław 150 g ( <b>JAJ</b> )<br>Sos jarzynowy 50 g ( <b>SEL</b> )                           | Bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>BIA</b> )<br>Sałata 10 g<br>herbata z cytryną b/c 250 ml<br>Paszтет z soczewicy 60 g<br>Pomidor 130 g                                                           | Kisiel z jabłkiem 250 ml                                          | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 312,6<br><b>Białko</b> ogółem [g] 40,5<br><b>Tłuszcz</b> [g] 38,4<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 217,1<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 37,9<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 21,3<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 56,7<br><b>Sól</b> [g] 2,3<br><b>Cholesterol</b> [mg] 86,8<br><b>Sód</b> [mg] 965,1 |

2026-01-08 czwartek

|                                                                                          | Śniadanie                                                                                                                                                                                                           | 2. śniadanie          | Obiad                                                                                                                                                               | Kolacja                                                                                                                                                                | Posiłek nocny            | SUMA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego | Kajzerka 2 szt (GLU)<br>Masło extra 82% 15 g (BIA)<br>Sałata 10 g<br>Mus owocowy 150 g<br>Jogurt naturalny 150 g (BIA)<br>pasta twarogowa z czubrycą 110 g (BIA)<br>Kakao na mleku 250 ml (BIA)<br>Pomidor bs 130 g | Sok pomidorowy 200 ml | Schab pieczony 110 g (MIĘ)<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Buraczki 150 g (GLU)<br>Kompot owocowy 250 ml<br>Zupa jarzynowa 350 ml (SEL)<br>Sos jasny 50 g (BIA, GLU) | Bułka wrocławska 100 g (GLU)<br>Masło extra 82% 15 g (BIA)<br>Sałata 10 g<br>herbata z cytryną b/c 250 ml<br>Szynka rzeź 60 g (MIĘ)<br>Pomidor 130 g                   | Kefir 150 ml (BIA)       | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 474,3<br><b>Białko</b> ogółem [g] 138,3<br><b>Tłuszcz</b> [g] 72,6<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 341,3<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 38,1<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 33,7<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 67,6<br><b>Sól</b> [g] 6,5<br><b>Cholesterol</b> [mg] 215,9<br><b>Sód</b> [mg] 1 903,6 |
| Dieta eliminacyjna wegańska                                                              | Kajzerka 2 szt (GLU)<br>Margaryna roślinna 15 g<br>Sałata 10 g<br>Owoc 130 g<br>herbata z cytryną b/c 250 ml<br>Sok wielowarzywny 250 ml<br>Pasta z brokuła i cukinii 110 g<br>Ogórek świeży 130 g                  | Sok pomidorowy 200 ml | Ziemniaki gotowane 180 g<br>Kompot owocowy 250 ml<br>Zupa jarzynowa b/m 350 ml (SEL)<br>Buraczki 120 g (GLU)<br>Klops z soczewicy 110 g                             | Bułka wrocławska 100 g (GLU)<br>Margaryna roślinna 15 g<br>Sałata 10 g<br>herbata z cytryną b/c 250 ml<br>Paszтет z soczewicy 100 g<br>Pasta z zielonego groszku 130 g | Kisiel z jabłkiem 250 ml | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 105,6<br><b>Białko</b> ogółem [g] 68,5<br><b>Tłuszcz</b> [g] 40,8<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 385,6<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 53,6<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 20,3<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 70,3<br><b>Sól</b> [g] 4,1<br><b>Cholesterol</b> [mg] 75,4<br><b>Sód</b> [mg] 1 661,1   |

Jadłospisy w dniu 2026-01-08 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

2026-01-08 czwartek

|                     |                            | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                       | 2. śniadanie | Obiad                                                                                                                                                                                                            | Kolacja                                                                                                                                                                                                                 | Posiłek nocny                                                              | SUMA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|---------------------|----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-01-08 czwartek | Dieta bogatoresztkowa      | bułka żytnia 100 g ( <b>GLU, ŻYT</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>BIA</b> )<br>Sałata 10 g<br>Owoc 130 g<br>Kakao na mleku 250 ml ( <b>BIA</b> )<br>Jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> )<br>Ogórek świeży 130 g<br>pasta twarogowa z czubrycą 110 g ( <b>BIA</b> )           |              | Zupa jarzynowa 350 ml ( <b>SEL</b> )<br>Schab pieczony 110 g ( <b>MIĘ</b> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Surówka colesław 150 g ( <b>JAJ</b> )<br>Kompot owocowy 250 ml<br>Sos jasny 50 g ( <b>BIA, GLU</b> )  | pieczywo żytnie 100 g ( <b>ŻYT</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>BIA</b> )<br>Sałata 10 g<br>herbata z cytryną b/c 250 ml<br>Wędlina 40 g ( <b>MIĘ</b> )<br>Pasta z zielonego groszku 130 g                            | pieczywo żytnie 30 g ( <b>ŻYT</b> )<br>Szynka chłopska 30 g ( <b>MIĘ</b> ) | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 179,4<br><b>Białko</b> ogółem [g] 135,4<br><b>Tłuszcz</b> [g] 70,7<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 275,9<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 49,3<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 33,9<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 55,5<br><b>Sól</b> [g] 4,6<br><b>Cholesterol</b> [mg] 593,6<br><b>Sód</b> [mg] 1 274,7 |
|                     | Dieta ubogoenergetyczna    | Pieczywo pszenne 70 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>BIA</b> )<br>Sałata 10 g<br>Owoc 130 g<br>herbata z cytryną b/c 250 ml<br>Jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> )<br>pasta twarogowa z czubrycą 90 g ( <b>BIA</b> )<br>Pomidor bs 130 g                          |              | Zupa jarzynowa b/m 350 ml ( <b>SEL</b> )<br>Schab pieczony 110 g ( <b>MIĘ</b> )<br>Surówka colesław 150 g ( <b>JAJ</b> )<br>Kompot owocowy 250 ml<br>Ziemniaki gotowane 180 g                                    | Pieczywo pszenne 70 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>BIA</b> )<br>Sałata 10 g<br>herbata z cytryną b/c 250 ml<br>Filet kruchy 60 g ( <b>MIĘ</b> )<br>Pasta z zielonego groszku 80 g                         | Kefir 150 ml ( <b>BIA</b> )                                                | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 555,4<br><b>Białko</b> ogółem [g] 106,3<br><b>Tłuszcz</b> [g] 30,9<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 228,8<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 31,3<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 13,7<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 51,8<br><b>Sól</b> [g] 3,9<br><b>Cholesterol</b> [mg] 121,4<br><b>Sód</b> [mg] 1 062,1 |
|                     | Dieta papkowata beznleczna | Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Margaryna roślinna 15 g<br>sałata rozdrobniona 10 g<br>Mus owocowy 150 g<br>herbata z cytryną b/c 250 ml<br>Sok wielowarzywny 250 ml<br>szynka w siatce rozdrobniona 60 g ( <b>MIĘ</b> )<br>pomidor bs rozdrobniony 130 g |              | zupa jarzynowa krem 350 ml ( <b>SEL</b> )<br>schab w ziołach rozdrobniony 110 g<br>ziemniaki puree 180 g<br>buraczki przetarte 150 g ( <b>GLU</b> )<br>Kompot owocowy 250 ml<br>Sos jasnyb/m 50 g ( <b>GLU</b> ) | Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Margaryna 15 g<br>sałata rozdrobniona 10 g<br>herbata z cytryną b/c 250 ml<br>Pasta z zielonego groszku 130 g<br>szynka rzeźnika rozdrobniona 60 g ( <b>MIĘ</b> ) | Kisiel z jabłkiem 250 ml                                                   | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 828<br><b>Białko</b> ogółem [g] 70,4<br><b>Tłuszcz</b> [g] 49,4<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 293,2<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 37,8<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 25<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 62,8<br><b>Sól</b> [g] 6,4<br><b>Cholesterol</b> [mg] 108,4<br><b>Sód</b> [mg] 790,5        |

Jadłospisy w dniu 2026-01-08 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

|                     |                                        |  | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 2. śniadanie          | Obiad                                                                                                                                                                                                              | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                      | Posiłek nocny               | SUMA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|---------------------|----------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-01-08 czwartek | Dieta papkowata bogatobiałkowa         |  | Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>BIA</b> )<br>sałata rozdrobniona 10 g<br>Mus owocowy 150 g<br>Kakao na mleku 250 ml ( <b>BIA</b> )<br>Kasza manna na mleku 250 ml ( <b>BIA, GLU</b> )<br>pasta twarogowa z czubrycą 110 g ( <b>BIA</b> )<br>pomidor bs rozdrobniony 130 g | Sok pomidorowy 200 ml | zupa jarzynowa krem 350 ml ( <b>SEL</b> )<br>schab w ziołach rozdrobniony 110 g<br>ziemniaki puree 180 g<br>buraczki przetarte 150 g ( <b>GLU</b> )<br>Kompot owocowy 250 ml<br>Sos jasny 50 g ( <b>BIA, GLU</b> ) | Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>BIA</b> )<br>sałata rozdrobniona 10 g<br>herbata z cytryną b/c 250 ml<br>Pasta z zielonego groszku 130 g<br>szynka rzeźnika rozdrobniona 60 g ( <b>MIĘ</b> ) | Kefir 150 ml ( <b>BIA</b> ) | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 187,7<br><b>Białko</b> ogółem [g] 98,7<br><b>Tłuszcz</b> [g] 62,9<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 334,2<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 44,6<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 29,9<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 66,8<br><b>Sól</b> [g] 5<br><b>Cholesterol</b> [mg] 144,6<br><b>Sód</b> [mg] 925,3 |
|                     | Dieta płynna wzmocniona bezmleczna     |  | zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml ( <b>SEL</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                           |                       | zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml ( <b>SEL</b> )<br>Kompot owocowy 250 ml                                                                                                                                           | Zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml ( <b>SEL</b> )<br>herbata z cytryną b/c 250 ml                                                                                                                                                              | Kisiel z jabłkiem 250 ml    | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 169,9<br><b>Białko</b> ogółem [g] 37,7<br><b>Tłuszcz</b> [g] 44,7<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 178,4<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 48,7<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 18,7<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 54,2<br><b>Sól</b> [g] 1,7<br><b>Cholesterol</b> [mg]<br><b>Sód</b> [mg] 384,7     |
|                     | Dieta płynna wzmocniona bogatobiałkowa |  | zupa mleczna wzmocniona 500 ml ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> )<br>Jogurt naturalny 100 g ( <b>BIA</b> )                                                                                                                                                                                                                          | Sok pomidorowy 200 ml | zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml ( <b>SEL</b> )<br>Kompot owocowy 250 ml                                                                                                                                           | Zupa jarzynowa 500 ml ( <b>BIA, SEL</b> )<br>herbata z cytryną b/c 250 ml                                                                                                                                                                    | Kefir 150 ml ( <b>BIA</b> ) | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 597,6<br><b>Białko</b> ogółem [g] 70<br><b>Tłuszcz</b> [g] 66,7<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 197,3<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 36<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 32,6<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 70,9<br><b>Sól</b> [g] 2,2<br><b>Cholesterol</b> [mg] 441,2<br><b>Sód</b> [mg] 598,7   |