

Jadłospisy w dniu 2026-01-09 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-01-09 piątek	Dieta podstawowa		Pieczywo pszenne 60 g (GLU) pieczywo żytnie 40 g (ŻYT) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g Owoc 130 g Kakao na mleku 250 ml (BIA) Płatki jęczmienne na mleku 250 ml (BIA, GLU) Sałatka z pomidora z koperkiem 130 g Ser żółty 60 g (BIA)		Zupa koperkowa 350 ml (BIA, SEL) Filet z miruny panierowany pieczony 110 g (GLU, JAJ, RYB) Surówka z kapusty kiszzonej 120 g Kompot owocowy 250 ml Ziemniaki gotowane 180 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 Sałatka śledziowa 150 g Pomidor 130 g	Pieczywo pszenne 30 g (GLU) Filet kruchy 30 g (MIĘ)	Wartość energetyczna[kcal] 2 326,3 Białko ogółem [g] 130,5 Tłuszcz [g] 79,3 Węglowodany ogółem [g] 300,1 Błonnik pokarmowy [g] 47,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,7 suma cukrów prostych [g] 62,6 Sól [g] 19,6 Cholesterol [mg] 195,3 Sód [mg] 7 552,6
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g Owoc 130 g Kakao na mleku 250 ml (BIA) Kefir 150 ml (BIA) Ser żółty 60 g (BIA) Sałatka z pomidora z koperkiem 130 g	sok z buraków 200 ml	Zupa koperkowa 350 ml (BIA, SEL) Filet z miruny na parze 110 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszzonej 120 g Kompot owocowy 250 ml Sos koperkowy 50 g (BIA, GLU, SEL)	pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sałatka śledziowa 150 g Pomidor 130 g	pieczywo żytnie 30 g (ŻYT) Filet kruchy 30 g (MIĘ)	Wartość energetyczna[kcal] 2 323,8 Białko ogółem [g] 137,7 Tłuszcz [g] 80,6 Węglowodany ogółem [g] 293,7 Błonnik pokarmowy [g] 57,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,3 suma cukrów prostych [g] 70,7 Sól [g] 19,3 Cholesterol [mg] 185,8 Sód [mg] 7 428,9
	Dieta łatwostrawna		Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g Owoc 130 g Kakao na mleku 250 ml (BIA) Płatki jęczmienne na mleku 250 ml (BIA, GLU) Sałatka z pomidora z koperkiem 130 g Ser żółty 60 g (BIA)		Zupa koperkowa 350 ml (BIA, SEL) Filet z miruny na parze 110 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku z oliwą 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos koperkowy 50 g (BIA, GLU, SEL)	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sałatka śledziowa 150 g Pomidor bs 130 g	Pieczywo pszenne 30 g (GLU) Filet kruchy 30 g (MIĘ)	Wartość energetyczna[kcal] 2 438,5 Białko ogółem [g] 138,8 Tłuszcz [g] 90,4 Węglowodany ogółem [g] 290,6 Błonnik pokarmowy [g] 39,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,8 suma cukrów prostych [g] 55 Sól [g] 18,5 Cholesterol [mg] 197,2 Sód [mg] 7 066,2

Jadłospisy w dniu 2026-01-09 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-01-09 piątek	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 Szynka galicyjska 60 g (MIE) Sałatka z pomidora z koperkiem 130 g		Zupa koperkowa b/m 350 ml (SEL) Filet z miruny na parze 110 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku z oliwą 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos koperkowy b/mle 50 g (GLU, SEL)	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sałatka śledziowa 150 g Pomidor bs 130 g	Filet kruchy 30 g (MIE) Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 285,2 Białko ogółem [g] 128,7 Tłuszcz [g] 72,2 Węglowodany ogółem [g] 303,5 Błonnik pokarmowy [g] 51,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,2 suma cukrów prostych [g] 72,1 Sól [g] 18,7 Cholesterol [mg] 177,8 Sód [mg] 7 208,5
	Dieta bogatobiałkowa	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g Mus owocowy 150 g Kakao na mleku 250 ml (BIA) Płatki jęczmienne na mleku 250 ml (BIA, GLU) Sałatka z pomidora z koperkiem 130 g Ser żółty 60 g (BIA)	Jogurt naturalny 100 g (BIA)	Zupa koperkowa 350 ml (BIA, SEL) Filet z miruny na parze 110 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku z oliwą 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos koperkowy 50 g (BIA, GLU, SEL)	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sałatka śledziowa 150 g Pomidor bs 130 g	Serek homogenizowany naturalny 200 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 575,8 Białko ogółem [g] 151 Tłuszcz [g] 105,4 Węglowodany ogółem [g] 269,8 Błonnik pokarmowy [g] 36,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,9 suma cukrów prostych [g] 51,1 Sól [g] 17,8 Cholesterol [mg] 205,2 Sód [mg] 7 007,7

Jadłospisy w dniu 2026-01-09 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

2026-01-09 piątek

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów bezzmączna	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 Szynka galicyjska 60 g (MIĘ) Sałatka z pomidora z koperkiem 130 g	sok z buraków 200 ml	Zupa koperkowa b/m 350 ml (SEL) Filet z miruny na parze 110 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszzonej 120 g Kompot owocowy 250 ml Sos koperkowy b/mle 50 g (GLU, SEL)	pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sałatka śledziowa 150 g Pomidor 130 g	Filet kruchy 30 g (MIĘ) pieczywo żytnie 30 g (ŻYT)	Wartość energetyczna [kcal] 2 252,9 Białko ogółem [g] 130,2 Tłuszcz [g] 61,1 Węglowodany ogółem [g] 329,2 Błonnik pokarmowy [g] 72,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,5 suma cukrów prostych [g] 95,1 Sól [g] 20,2 Cholesterol [mg] 177,8 Sód [mg] 7 811,3
Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (BIA) Sałata 10 g Mus owocowy 150 g Płatki jęczmienne na mleku 250 ml (BIA, GLU) Szynka galicyjska 60 g (MIĘ) herbata z cytryną b/c 250 ml Sałatka z pomidora z koperkiem 130 g		Filet z miruny na parze 110 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku z oliwą 150 g Kompot owocowy 250 ml Zupa koperkowa b/m 350 ml (SEL) Sos koperkowy 50 g (BIA, GLU, SEL)	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pomidor 130 g Sałatka śledziowa 150 g	Filet kruchy 30 g (MIĘ) Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 2 249,2 Białko ogółem [g] 134,3 Tłuszcz [g] 65 Węglowodany ogółem [g] 297,9 Błonnik pokarmowy [g] 36,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,1 suma cukrów prostych [g] 56,4 Sól [g] 18,5 Cholesterol [mg] 142,3 Sód [mg] 7 114,3

Jadłospisy w dniu 2026-01-09 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-01-09 piątek	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (BIA) Sałata 10 g Mus owocowy 150 g Płatki jęczmienne na mleku 250 ml (BIA, GLU) Szynka galicyjska 60 g (MIĘ) herbata z cytryną b/c 250 ml Sałatka z pomidora z koperkiem 130 g		Filet z miruny na parze 110 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku z oliwą 150 g Kompot owocowy 250 ml Zupa koperkowa b/m 350 ml (SEL) Sos koperkowy 50 g (BIA, GLU, SEL)	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Twaróg chudy 110 g (BIA) Pomidor bs 130 g	Filet kruchy 30 g (MIĘ) Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 2 045,7 Białko ogółem [g] 135,2 Tłuszcz [g] 45,2 Węglowodany ogółem [g] 288,8 Blonnik pokarmowy [g] 33,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,1 suma cukrów prostych [g] 50,6 Sól [g] 4,6 Cholesterol [mg] 78,9 Sód [mg] 1 559,1
	Dieta papkowata	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) sałata rozdrobniona 10 g Mus owocowy 150 g Kakao na mleku 250 ml (BIA) Płatki jęczmienne na mleku 250 ml (BIA, GLU) Pasta z twarogu i szynki 110 g (BIA, MIĘ) pomidor bs rozdrobniony 130 g		zupa koperkowa z ziemniakami zmiksowana 350 ml (SEL) filet z miruny na parze rozdrobniony 110 g (RYB) ziemniaki puree 170 g warzywa po grecku rozdrobnione 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos koperkowy 50 g (BIA, GLU, SEL)	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sałatka śledziowa 150 g pomidor bs rozdrobniony 130 g	Serek homogenizowany naturalny 200 g (BIA)	Wartość energetyczna [kcal] 2 608,9 Białko ogółem [g] 163,1 Tłuszcz [g] 87,1 Węglowodany ogółem [g] 311,6 Blonnik pokarmowy [g] 45,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,8 suma cukrów prostych [g] 64 Sól [g] 18 Cholesterol [mg] 217,4 Sód [mg] 6 718,6
	Dieta papkowata bez cukru	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) sałata rozdrobniona 10 g Mus owocowy 150 g Kakao na mleku 250 ml (BIA) Płatki jęczmienne na mleku 250 ml (BIA, GLU) Pasta z twarogu i szynki 110 g (BIA, MIĘ) pomidor bs rozdrobniony 130 g	sok z buraków 200 ml	zupa koperkowa z ziemniakami zmiksowana 350 ml (SEL) filet z miruny na parze rozdrobniony 110 g (RYB) ziemniaki puree 170 g warzywa po grecku rozdrobnione 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos koperkowy 50 g (BIA, GLU, SEL)	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sałatka śledziowa 150 g pomidor bs rozdrobniony 130 g	Serek homogenizowany naturalny 200 g (BIA)	Wartość energetyczna [kcal] 2 675,9 Białko ogółem [g] 165,1 Tłuszcz [g] 87,4 Węglowodany ogółem [g] 327,2 Blonnik pokarmowy [g] 48,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,8 suma cukrów prostych [g] 75,8 Sól [g] 18,1 Cholesterol [mg] 217,4 Sód [mg] 7 173,6

2026-01-09 piątek

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-01-09 piątek	Dieta płynna wzmocniona	zupa mleczna wzmocniona 500 ml (BIA, GLU, JAJ)		zupa koperkowa wzmocniona zmiksowana 500 ml (SEL) Kompot owocowy 250 ml	zupa kalafiorowa z ryżem wzmocniona 500 ml (SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Serek homogenizowany naturalny 200 g (BIA)	Wartość energetyczna [kcal] 1 663,9 Białko ogółem [g] 69,5 Tłuszcz [g] 70,5 Węglowodany ogółem [g] 192,1 Błonnik pokarmowy [g] 24,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,8 suma cukrów prostych [g] 55 Sól [g] 1,9 Cholesterol [mg] 452,6 Sód [mg] 699,8
	Dieta płynna wzmocniona bez cukru	zupa mleczna wzmocniona 500 ml (BIA, GLU, JAJ)	sok z buraków 200 ml	zupa koperkowa wzmocniona zmiksowana 500 ml (SEL) Kompot owocowy 250 ml	zupa kalafiorowa z ryżem wzmocniona 500 ml (SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Serek homogenizowany naturalny 200 g (BIA)	Wartość energetyczna [kcal] 1 730,9 Białko ogółem [g] 71,5 Tłuszcz [g] 70,8 Węglowodany ogółem [g] 207,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,8 suma cukrów prostych [g] 66,8 Sól [g] 2 Cholesterol [mg] 452,6 Sód [mg] 752,8
	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 Kakao na mleku 250 ml (BIA) Płatki jęczmienne na mleku 250 ml (BIA, GLU) Ser żółty 60 g (BIA) Sałatka z pomidora z koperkiem 130 g	sok z buraków 200 ml	Zupa koperkowa 350 ml (BIA, SEL) Sos jarski z cukinią, ciecierzycą i pomidorami 150 g (SEL) Kompot owocowy 250 ml Surówka z kapusty kiszonej 120 g Ziemniaki gotowane 180 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 Twaróg chudy 110 g (BIA) Pomidor 130 g	Serek homogenizowany naturalny 200 g (BIA)	Wartość energetyczna [kcal] 2 329,5 Białko ogółem [g] 110,4 Tłuszcz [g] 75,4 Węglowodany ogółem [g] 328,6 Błonnik pokarmowy [g] 58,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,3 suma cukrów prostych [g] 87,3 Sól [g] 5,1 Cholesterol [mg] 131,1 Sód [mg] 2 017,8

Jadłospisy w dniu 2026-01-09 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

2026-01-09 piątek

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
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 jaglane na mleku 250 ml (BIA) Ser żółty 60 g (BIA) Sałatka z pomidora z koperkiem 130 g		Zupa koperkowa b/m 350 ml (BIA, SEL) Filet z miruny na parze 110 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszzonej 120 g Kompot owocowy 250 ml Sos koperkowy b/g 50 g (BIA, SEL)	Pieczywo bezglutenowe 100 g Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sałatka śledziowa 150 g Pomidor 130 g	Filet kruchy 30 g (MIĘ) Pieczywo bezglutenowe 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 076,5 Białko ogółem [g] 117,7 Tłuszcz [g] 118,6 Węglowodany ogółem [g] 150,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,7 suma cukrów prostych [g] 55,1 Sól [g] 16,7 Cholesterol [mg] 192,6 Sód [mg] 6 371,4
	Dieta niskobiałkowa	Bułka wrocławska 70 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 Hummus z suszonymi pomidorami 80 g Sałatka z pomidora z koperkiem 130 g		Zupa koperkowa b/m 350 ml (SEL) Sos jarski z cukinią, ciecierzycą i pomidorami 110 g (SEL) Kompot owocowy 250 ml Warzywa po grecku z oliwą 150 g Ziemniaki gotowane 150 g Sos koperkowy 50 g (BIA, GLU, SEL)	Bułka wrocławska 70 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta z pieczoną dynią 110 g Pomidor bs 130 g	Sok warzywny 200 ml (SEL)	Wartość energetyczna [kcal] 1 578,1 Białko ogółem [g] 43,2 Tłuszcz [g] 56,5 Węglowodany ogółem [g] 246,3 Błonnik pokarmowy [g] 51,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21 suma cukrów prostych [g] 60,1 Sól [g] 5,5 Cholesterol [mg] 77,1 Sód [mg] 1 034,2

2026-01-09 piątek

		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 Mus owocowy 150 g Płatki jęczmienne na mleku 250 ml (BIA, GLU) Szynka galicyjska 60 g (MIĘ) Kakao na mleku 250 ml (BIA) Sałatka z pomidora z koperkiem 130 g	sok z buraków 200 ml	Filet z miruny na parze 110 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku z oliwą 150 g Kompot owocowy 250 ml Zupa koperkowa 350 ml (BIA, SEL) Sos koperkowy 50 g (BIA, GLU, SEL)	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Twaróg chudy 110 g (BIA) Pomidor 130 g	Filet kruchy 30 g (MIĘ) Bułka wrocławska 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 2 454,6 Białko ogółem [g] 152,6 Tłuszcz [g] 78,9 Węglowodany ogółem [g] 306,9 Błonnik pokarmowy [g] 38,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,7 suma cukrów prostych [g] 66,2 Sól [g] 4,7 Cholesterol [mg] 171,6 Sód [mg] 1 579,1
	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 Hummus z suszonymi pomidorami 110 g Sałatka z pomidora z koperkiem 130 g	sok z buraków 200 ml	Sos jarski z cukinią, ciecierzycą i pomidorami 150 g (SEL) Kompot owocowy 250 ml Zupa koperkowa b/m 350 ml (SEL) Surówka z kapusty kiszonej 120 g Ziemniaki gotowane 180 g	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta z pieczoną dynią 110 g Pomidor 130 g	Sok warzywny 200 ml (SEL)	Wartość energetyczna [kcal] 2 162,1 Białko ogółem [g] 63,5 Tłuszcz [g] 57 Węglowodany ogółem [g] 382,4 Błonnik pokarmowy [g] 82,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,4 suma cukrów prostych [g] 113,6 Sól [g] 9,1 Cholesterol [mg] 74,4 Sód [mg] 2 114,2

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-01-09 piątek	Dieta bogatoresztkowa	pieczywo żytnie 100 g (ZYT) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g Mus owocowy 150 g Kakao na mleku 250 ml (BIA) Płatki jęczmienne na mleku 250 ml (BIA, GLU) Sałatka z pomidora z koperkiem 130 g Ser żółty 60 g (BIA)		Zupa koperkowa 350 ml (BIA, SEL) Filet z miruny panierowany pieczony 110 g (GLU, JAJ, RYB) Surówka z kapusty kiszzonej 120 g Kompot owocowy 250 ml Ziemniaki gotowane 180 g	pieczywo żytnie 100 g (ZYT) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sałatka śledziowa 150 g Pomidor 130 g	pieczywo żytnie 50 g (ZYT) Filet kruchych 30 g (MIĘ)	Wartość energetyczna [kcal] 2 291,2 Białko ogółem [g] 129,9 Tłuszcz [g] 79,6 Węglowodany ogółem [g] 295,3 Błonnik pokarmowy [g] 55 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,7 suma cukrów prostych [g] 56 Sól [g] 19,9 Cholesterol [mg] 195,3 Sód [mg] 7 676,9
	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 wodzie 250 ml Szynka galicyjska 50 g (MIĘ) Sałatka z pomidora z koperkiem 130 g		Zupa koperkowa b/m 350 ml (SEL) Filet z miruny na parze 110 g (RYB) Warzywa po grecku z oliwą 150 g Kompot owocowy 250 ml Ziemniaki gotowane 150 g Sos koperkowy 50 g (BIA, GLU, SEL)	Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sałatka śledziowa 150 g Pomidor bs 130 g	Sok warzywny 200 ml (SEL)	Wartość energetyczna [kcal] 1 818,8 Białko ogółem [g] 105,8 Tłuszcz [g] 48,5 Węglowodany ogółem [g] 265,3 Błonnik pokarmowy [g] 50,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,5 suma cukrów prostych [g] 69,4 Sól [g] 17,1 Cholesterol [mg] 124,6 Sód [mg] 6 817,9
	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 wielowarzywny 250 ml szynka galicyjska mielona 60 g (MIĘ) pomidor bs rozdrobniony 130 g		zupa koperkowa z ziemniakami zmielowana 350 ml (SEL) filet z miruny na parze rozdrobniony 110 g (RYB) ziemniaki puree 170 g warzywa po grecku rozdrobnione 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos koperkowy b/mle 50 g (GLU, SEL)	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Margaryna 15 g sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sałatka śledziowa 150 g pomidor bs rozdrobniony 130 g	Sok warzywny 200 ml (SEL)	Wartość energetyczna [kcal] 2 496,1 Białko ogółem [g] 157,3 Tłuszcz [g] 70,4 Węglowodany ogółem [g] 340,2 Błonnik pokarmowy [g] 67,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28 suma cukrów prostych [g] 93 Sól [g] 18,8 Cholesterol [mg] 256,4 Sód [mg] 7 071,5

Jadłospisy w dniu 2026-01-09 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-01-09 piątek	Dieta papkowata bogatobiałkowa		Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (<i>GLU</i>) Masło extra 82% 15 g (<i>BIA</i>) sałata rozdrobniona 10 g Mus owocowy 150 g Kakao na mleku 250 ml (<i>BIA</i>) Płatki jęczmienne na mleku 250 ml (<i>BIA, GLU</i>) Pasta z twarogu i szynki 110 g (<i>BIA, MIE</i>) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Jogurt naturalny 100 g (<i>BIA</i>)	zupa koperkowa z ziemniakami zmiksowana 350 ml (<i>SEL</i>) filet z miruny na parze rozdrobniony 110 g (<i>RYB</i>) ziemniaki puree 170 g warzywa po grecku rozdrobnione 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos koperkowy 50 g (<i>BIA, GLU, SEL</i>)	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (<i>GLU</i>) Masło extra 82% 15 g (<i>BIA</i>) sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sałatka śledziowa 150 g pomidor bs rozdrobniony 130 g	Serek homogenizowany naturalny 200 g (<i>BIA</i>)	Wartość energetyczna [kcal] 2 668,9 Białko ogółem [g] 167,4 Tłuszcz [g] 89,1 Węglowodany ogółem [g] 317,8 Błonnik pokarmowy [g] 45,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40 suma cukrów prostych [g] 68,2 Sól [g] 18,2 Cholesterol [mg] 225,4 Sód [mg] 6 781,6
	Dieta płynna wzmocniona beznmleczna		zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (<i>SEL</i>)		zupa koperkowa wzmocniona zmiksowana 500 ml (<i>SEL</i>) Kompot owocowy 250 ml	zupa kalafiorowa z ryżem wzmocniona 500 ml (<i>SEL</i>) herbata z cytryną b/c 250 ml	Sok warzywny 200 ml (<i>SEL</i>)	Wartość energetyczna [kcal] 1 211,2 Białko ogółem [g] 38,2 Tłuszcz [g] 33,7 Węglowodany ogółem [g] 216,2 Błonnik pokarmowy [g] 55,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,8 suma cukrów prostych [g] 57 Sól [g] 2,2 Cholesterol [mg] 19,4 Sód [mg] 848,3
	Dieta płynna wzmocniona bogatobiałkowa		zupa mleczna wzmocniona 500 ml (<i>BIA, GLU, JAJ</i>)	sok z buraków 200 ml	zupa koperkowa wzmocniona zmiksowana 500 ml (<i>SEL</i>) Kompot owocowy 250 ml	zupa kalafiorowa z ryżem wzmocniona 500 ml (<i>SEL</i>) herbata z cytryną b/c 250 ml	Serek homogenizowany naturalny 200 g (<i>BIA</i>)	Wartość energetyczna [kcal] 1 730,9 Białko ogółem [g] 71,5 Tłuszcz [g] 70,8 Węglowodany ogółem [g] 207,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,8 suma cukrów prostych [g] 66,8 Sól [g] 2 Cholesterol [mg] 452,6 Sód [mg] 7 52,8