

Jadłospisy w dniu 2026-01-10 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-01-10 sobota	Dieta podstawowa		Pieczywo pszenne 60 g (GLU) pieczywo żytnie 40 g (ŻYT) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g Owoc 130 g Kakao na mleku 250 ml (BIA) Płatki owsiane na mleku 250 ml (BIA, GLU) Papryka 130 g Pieczeń z soczewicy i cukinii 130 g (GLU, SEL)		Żurek z ziemniakami i jajkiem 350 ml (BIA, JAJ) Gulasz wieprzowy z warzywami 150 g (GLU, MIĘ) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Surówka z kapusty czerwonej 150 g Kompot owocowy 250 ml	Pieczywo pszenne 60 g (GLU) pieczywo żytnie 40 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Polędwica sopocka 60 g (MIĘ) Sałatka z ryżem i warzywami 130 g	Pieczywo pszenne 30 g (GLU) Ser żółty 30 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 311,7 Białko ogółem [g] 97,9 Tłuszcz [g] 74,7 Węglowodany ogółem [g] 337,2 Błonnik pokarmowy [g] 46,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,2 suma cukrów prostych [g] 56,8 Sól [g] 5,9 Cholesterol [mg] 498,1 Sód [mg] 2 405
	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) Jogurt naturalny 150 g (BIA) Pieczeń z soczewicy i cukinii 130 g (GLU, SEL) Papryka 130 g	Serek homogenizowany 150 g (BIA)	Żurek z ziemniakami i jajkiem 350 ml (BIA, JAJ) Gulasz wieprzowy z warzywami 150 g (GLU, MIĘ) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Surówka z kapusty czerwonej 150 g Kompot owocowy 250 ml	pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Polędwica sopocka 60 g (MIĘ) Sałatka z ryżem i warzywami 130 g	pieczywo żytnie 30 g (ŻYT) Ser żółty 30 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 436,1 Białko ogółem [g] 110,7 Tłuszcz [g] 86,4 Węglowodany ogółem [g] 332,6 Błonnik pokarmowy [g] 52,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,5 suma cukrów prostych [g] 58,6 Sól [g] 6,4 Cholesterol [mg] 501,5 Sód [mg] 2 485,1
	Dieta łatwostrawna		Pieczywo pszenne 100 g (GLU, SEL) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g Owoc 130 g Kakao na mleku 250 ml (BIA) Płatki owsiane na mleku 250 ml (BIA, GLU) Pomidor bs 130 g Ser biały 110 g (BIA)		Zupa grysikowa 350 ml (GLU, SEL) Gulasz wieprzowy z warzywami 150 g (GLU, MIĘ) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Dynia pieczona rozdrobniona 150 g Kompot owocowy 250 ml	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Polędwica sopocka 60 g (MIĘ) Pomidor 130 g	Pieczywo pszenne 30 g (GLU) Ser żółty 30 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 096,5 Białko ogółem [g] 104,4 Tłuszcz [g] 62,5 Węglowodany ogółem [g] 307,2 Błonnik pokarmowy [g] 36,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28 suma cukrów prostych [g] 52 Sól [g] 5,6 Cholesterol [mg] 197,9 Sód [mg] 2 238,7

Jadłospisy w dniu 2026-01-10 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

2026-01-10 sobota

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
Dieta łatwastrawna 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 Szyunka rzeź 60 g (MIĘ) Pomidor bs 130 g		Zupa grysikowa 350 ml (GLU, SEL) Gulasz wieprzowy z warzywami 150 g (GLU, MIĘ) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Dynia pieczona rozdrobniona 150 g Kompot owocowy 250 ml	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Polędwica sopocka 60 g (MIĘ) Pomidor 130 g	Szyunka drobiowa 40 g (MIĘ) Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 1 818,1 Białko ogółem [g] 87,6 Tłuszcz [g] 47,4 Węglowodany ogółem [g] 278,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,3 suma cukrów prostych [g] 42,5 Sól [g] 8 Cholesterol [mg] 184,7 Sód [mg] 2 483
	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 owsiane na mleku 300 ml (BIA, GLU) Pomidor bs 130 g szynka wiejska 80 g (MIĘ)	Serek homogenizowany 150 g (BIA)	Zupa grysikowa 350 ml (GLU, SEL) Gulasz wieprzowy z warzywami 200 g (GLU, MIĘ) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Dynia pieczona rozdrobniona 150 g Kompot owocowy 250 ml	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Polędwica sopocka 80 g (MIĘ) Pomidor bs 130 g	Ser biały 50 g (BIA) Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 241,1 Białko ogółem [g] 124,9 Tłuszcz [g] 71,9 Węglowodany ogółem [g] 299,8 Błonnik pokarmowy [g] 33,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,7 suma cukrów prostych [g] 39,4 Sól [g] 8,9 Cholesterol [mg] 212,1 Sód [mg] 2 544,3
	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 Pieczeń z soczewicy i cukinii 130 g (GLU, SEL) Papryka 130 g	Sok owocowy 150 g	Żurek z ziemniakami i jajkiem b/ml 350 ml (JAJ) Gulasz wieprzowy z warzywami 150 g (GLU, MIĘ) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Dynia pieczona rozdrobniona 150 g Kompot owocowy 250 ml	pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Polędwica sopocka 60 g (MIĘ) Sałatka z ryżem i warzywami 130 g	Szyunka drobiowa 40 g (MIĘ) Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 078,4 Białko ogółem [g] 90,5 Tłuszcz [g] 55,3 Węglowodany ogółem [g] 325,7 Błonnik pokarmowy [g] 42,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,3 suma cukrów prostych [g] 50,7 Sól [g] 6,8 Cholesterol [mg] 498,7 Sód [mg] 2 506,8

Jadłospisy w dniu 2026-01-10 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-01-10 sobota	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 owsiane na mleku 250 ml (BIA, GLU) szynka wiejska 60 g (MIĘ) herbata z cytryną b/c 250 ml Pomidor bs 130 g		Gulasz wieprzowy z warzywami 150 g (GLU, MIĘ) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Dynia pieczona rozdrobniona 150 g Kompot owocowy 250 ml Zupa grysikowa 350 ml (GLU, SEL)	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Polędwica sopocka 60 g (MIĘ) Pomidor bs 130 g	Szynka drobiowa 40 g (MIĘ) Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 1 756 Białko ogółem [g] 91,6 Tłuszcz [g] 38,8 Węglowodany ogółem [g] 274,6 Błonnik pokarmowy [g] 22,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,2 suma cukrów prostych [g] 32,9 Sól [g] 7,8 Cholesterol [mg] 143,7 Sód [mg] 2 438,9
	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (BIA) Sałata 10 g Mus owocowy 150 g Płatki owsiane na mleku 250 ml (BIA, GLU) szynka wiejska 60 g (MIĘ) herbata z cytryną b/c 250 ml Pomidor bs 130 g		Gulasz wieprzowy z warzywami 150 g (GLU, MIĘ) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Dynia pieczona rozdrobniona 150 g Kompot owocowy 250 ml Zupa grysikowa 350 ml (GLU, SEL)	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Polędwica sopocka 60 g (MIĘ) Pomidor bs 130 g	Szynka drobiowa 40 g (MIĘ) Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 1 756 Białko ogółem [g] 91,6 Tłuszcz [g] 38,8 Węglowodany ogółem [g] 274,6 Błonnik pokarmowy [g] 22,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,2 suma cukrów prostych [g] 32,9 Sól [g] 7,8 Cholesterol [mg] 143,7 Sód [mg] 2 438,9
	Dieta papkowata	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g Mus owocowy 150 g Kakao na mleku 250 ml (BIA) Płatki owsiane na mleku 250 ml (BIA, GLU) Pasta z twarogu i szynki 110 g (BIA, MIĘ) pomidor bs rozdrobniony 130 g		Zupa grysikowa zmięksowana 350 ml (GLU, SEL) Gulasz wieprzowy z warzywami 150 g (GLU, MIĘ) ziemniaki puree 180 g Dynia pieczona rozdrobniona 150 g Kompot owocowy 250 ml	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml polędwica sopocka mielona 60 g (MIĘ) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Kisiel z jabłkiem 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] 1 964,3 Białko ogółem [g] 94,1 Tłuszcz [g] 60 Węglowodany ogółem [g] 285,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,5 suma cukrów prostych [g] 48,7 Sól [g] 5,1 Cholesterol [mg] 194,1 Sód [mg] 1 638,1

Jadłospisy w dniu 2026-01-10 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-01-10 sobota	Dieta papkowata bez cukru	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g Mus owocowy 150 g Kakao na mleku 250 ml (BIA) Płatki owsiane na mleku 250 ml (BIA, GLU) Pasta z twarogu i szynki 110 g (BIA, MIĘ) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Serek homogenizowany 150 g (BIA)	Zupa grycikowa zmiksowana 350 ml (GLU, SEL) Gulasz wieprzowy z warzywami 150 g (GLU, MIĘ) ziemniaki puree 180 g Dynia pieczona rozdrobniona 150 g Kompot owocowy 250 ml	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml polędwica sopocka mielona 60 g (MIĘ) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Kisiel z jabłkiem 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 147,5 Białko ogółem [g] 107,3 Tłuszcz [g] 71,6 Węglowodany ogółem [g] 292,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,5 suma cukrów prostych [g] 48,7 Sól [g] 5,3 Cholesterol [mg] 194,1 Sód [mg] 2 040,1
	Dieta płynna wzmocniona	zupa mleczna wzmocniona 500 ml (BIA, GLU, JAJ)		zupa ziemniaczana wzmocniona zmiksowana 500 g (SEL) Kompot owocowy 250 ml	zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Kisiel z jabłkiem 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 571,4 Białko ogółem [g] 68,6 Tłuszcz [g] 67,1 Węglowodany ogółem [g] 185,3 Błonnik pokarmowy [g] 24,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,3 suma cukrów prostych [g] 58,7 Sól [g] 1,7 Cholesterol [mg] 510,9 Sód [mg] 671,6
	Dieta płynna wzmocniona bez cukru	zupa mleczna wzmocniona 500 ml (BIA, GLU, JAJ)	Serek homogenizowany 150 g (BIA)	zupa ziemniaczana wzmocniona zmiksowana 500 g (SEL) Kompot owocowy 250 ml	zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Kisiel z jabłkiem 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 754,6 Białko ogółem [g] 81,8 Tłuszcz [g] 78,7 Węglowodany ogółem [g] 191,9 Błonnik pokarmowy [g] 24,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,3 suma cukrów prostych [g] 58,7 Sól [g] 1,9 Cholesterol [mg] 510,9 Sód [mg] 671,6

Jadłospisy w dniu 2026-01-10 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-01-10 sobota	Dieta eliminacyjna wegetariańska	Pieczywo pszenne 60 g (GLU) pieczywo żytnie 40 g (ŻYT) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g Owoc 130 g Kakao na mleku 250 ml (BIA) Płatki owsiane na mleku 250 ml (BIA, GLU) Pieczeń z soczewicy i cukinii 130 g (GLU, SEL) Papryka 130 g	Serek homogenizowany 150 g (BIA)	Żurek z ziemniakami i jajkiem 350 ml (BIA, JAJ) Gulasz wegetariański 150 g Kompot owocowy 250 ml Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Surówka z kapusty czerwonej 150 g	Pieczywo pszenne 60 g (GLU) pieczywo żytnie 40 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Hummus z suszonymi pomidorami 110 g Sałatka z ryżem i warzywami 130 g	Kisiel z jabłkiem 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 414,2 Białko ogółem [g] 85,3 Tłuszcz [g] 82,6 Węglowodany ogółem [g] 356,2 Błonnik pokarmowy [g] 58,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,8 suma cukrów prostych [g] 68,4 Sól [g] 7,3 Cholesterol [mg] 429,8 Sód [mg] 1 363,9
	Dieta eliminacyjna bezglutenowa	Pieczywo bezglutenowe 100 g Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g Owoc 130 g Sok wielowarzywny 250 ml Jogurt naturalny 150 g (BIA) Ser biały 110 g (BIA) Papryka 130 g		Żurek z ziemniakami i jajkiem 350 ml (BIA, JAJ) Gulasz wieprzowy b/g 150 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej 150 g Kompot owocowy 250 ml	Pieczywo bezglutenowe 100 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Polędwica sopocka 60 g (MIĘ) Sałatka z ryżem i warzywami 130 g	Ser żółty 30 g (BIA) Pieczywo bezglutenowe 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 068,6 Białko ogółem [g] 98,8 Tłuszcz [g] 119,2 Węglowodany ogółem [g] 164,2 Błonnik pokarmowy [g] 21,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,8 suma cukrów prostych [g] 52,9 Sól [g] 3,6 Cholesterol [mg] 536,7 Sód [mg] 1 447,2
	Dieta niskobiałkowa	Butka 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 Pieczeń z soczewicy i cukinii 80 g (GLU, SEL) Pomidor bs 130 g		Zupa grysikowa 300 ml (GLU, SEL) Gulasz wegetariański 150 g Kompot owocowy 250 ml Dynia pieczona rozdrobniona 150 g Kasza jęczmienna gotowana 150 g (GLU)	Butka wrocławska 80 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Hummus z suszonymi pomidorami 80 g Pomidor 130 g	Kisiel z jabłkiem 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] 1 557 Białko ogółem [g] 41,1 Tłuszcz [g] 43,6 Węglowodany ogółem [g] 263,6 Błonnik pokarmowy [g] 34,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,8 suma cukrów prostych [g] 46,4 Sól [g] 4,7 Cholesterol [mg] 74,4 Sód [mg] 813

Jadłospisy w dniu 2026-01-10 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

2026-01-10 sobota

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	Bułka wrocławska 80 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g Mus owocowy 150 g Płatki owsiane na mleku 250 ml (BIA, GLU) szynka wiejska 60 g (MIĘ) Kakao na mleku 250 ml (BIA) Pomidor bs 130 g	Serek homogenizowany 150 g (BIA)	Gulasz wieprzowy z warzywami 150 g (GLU, MIĘ) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Dynia pieczona rozdrobniona 150 g Kompot owocowy 250 ml Zupa grysikowa 350 ml (GLU, SEL)	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Polędwica sopocka 60 g (MIĘ) Pomidor bs 130 g	Szynka drobiowa 40 g (MIĘ) Bułka wrocławska 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 2 127,9 Białko ogółem [g] 110,5 Tłuszcz [g] 71,5 Węglowodany ogółem [g] 285 Błonnik pokarmowy [g] 28,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,3 suma cukrów prostych [g] 37,1 Sól [g] 7,8 Cholesterol [mg] 200,8 Sód [mg] 2 392,3
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 Pieczeń z soczewicy i cukinii 130 g (GLU, SEL) Papryka 130 g	Sok owocowy 150 g	Gulasz wegetariański 150 g Kompot owocowy 250 ml Zupa grysikowa 350 ml (GLU, SEL) Surówka z kapusty czerwonej 150 g Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU)	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Hummus z suszonymi pomidorami 110 g Sałatka z ryżem i warzywami 130 g	Kisiel z jabłkiem 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 087,9 Białko ogółem [g] 55,1 Tłuszcz [g] 59,1 Węglowodany ogółem [g] 345,6 Błonnik pokarmowy [g] 45,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,1 suma cukrów prostych [g] 72,3 Sól [g] 6,3 Cholesterol [mg] 94,8 Sód [mg] 1 065,8

Jadłospisy w dniu 2026-01-10 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

2026-01-10 sobota

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
Dieta bogatoresztkowa		pieczywo żytnie 100 g (ZYT) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g Mus owocowy 150 g Kakao na mleku 250 ml (BIA) Płatki owsiane na mleku 250 ml (BIA, GLU) Papryka 130 g Pieczeń z soczewicy i cukinii 130 g (GLU, SEL)		Żurek z ziemniakami i jajkiem 350 ml (BIA, JAJ) Gulasz wieprzowy z warzywami 150 g (GLU, MIĘ) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Surówka z kapusty czerwonej 150 g Kompot owocowy 250 ml	pieczywo żytnie 100 g (ZYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Polędwica sopocka 60 g (MIĘ) Sałatka z ryżem i warzywami 130 g	pieczywo żytnie 30 g (ZYT) Ser żółty 30 g (BIA)	Wartość energetyczna [kcal] 2 231,2 Białko ogółem [g] 96,1 Tłuszcz [g] 74,6 Węglowodany ogółem [g] 322,2 Błonnik pokarmowy [g] 52 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,2 suma cukrów prostych [g] 49,9 Sól [g] 6,1 Cholesterol [mg] 498,1 Sód [mg] 2 437,9
	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 owsiane ma wodzie 250 g (GLU) Pieczeń z soczewicy i cukinii 80 g (GLU, SEL) Papryka 130 g		Zupa grysikowa 350 ml (GLU, SEL) Gulasz wieprzowy z warzywami 150 g (GLU, MIĘ) Dynia pieczona rozdrobniona 150 g Kompot owocowy 250 ml Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU)	Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Polędwica sopocka 60 g (MIĘ) Pomidor 130 g	Kisiel z jabłkiem 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] 1 531,9 Białko ogółem [g] 67,4 Tłuszcz [g] 28,7 Węglowodany ogółem [g] 267,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,3 suma cukrów prostych [g] 49,6 Sól [g] 4,2 Cholesterol [mg] 113,5 Sód [mg] 1 729,3
	Dieta papkowata bezmleczna	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g Mus owocowy 150 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml szynka rzeźnika rozdrobniona 60 g (MIĘ) pomidor bs rozdrobniony 130 g		Zupa grysikowa zmięksowana 350 ml (GLU, SEL) Gulasz wieprzowy z warzywami 150 g (GLU, MIĘ) ziemniaki puree 180 g Dynia pieczona rozdrobniona 150 g Kompot owocowy 250 ml	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml polędwica sopocka mielona 60 g (MIĘ) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Kisiel z jabłkiem 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] 1 740,6 Białko ogółem [g] 77,4 Tłuszcz [g] 50,5 Węglowodany ogółem [g] 258,6 Błonnik pokarmowy [g] 22,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,4 suma cukrów prostych [g] 39,8 Sól [g] 6,5 Cholesterol [mg] 163,1 Sód [mg] 1 518,9

Jadłospisy w dniu 2026-01-10 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-01-10 sobota	Dieta papkowata bogatobiałkowa		Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g Mus owocowy 150 g Kakao na mleku 250 ml (BIA) Płatki owsiane na mleku 250 ml (BIA, GLU) Pasta z twarogu i szynki 110 g (BIA, MIE) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Serek homogenizowany 150 g (BIA)	Zupa grycikowa zmiksowana 350 ml (GLU, SEL) Gulasz wieprzowy z warzywami 150 g (GLU, MIE) ziemniaki puree 180 g Dynia pieczona rozdrobniona 150 g Kompot owocowy 250 ml	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml polędwica sopočka mielona 60 g (MIE) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Kisiel z jabłkiem 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 147,5 Białko ogółem [g] 107,3 Tłuszcz [g] 71,6 Węglowodany ogółem [g] 292,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,5 suma cukrów prostych [g] 48,7 Sól [g] 5,3 Cholesterol [mg] 194,1 Sód [mg] 1 638,1
	Dieta płynna wzmocniona bezmleczna		zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (SEL)		zupa ziemniaczana wzmocniona zmiksowana 500 g (SEL) Kompot owocowy 250 ml	zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Kisiel z jabłkiem 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 246,6 Białko ogółem [g] 46,5 Tłuszcz [g] 50,2 Węglowodany ogółem [g] 170,7 Błonnik pokarmowy [g] 38,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,7 suma cukrów prostych [g] 39,8 Sól [g] 1,3 Cholesterol [mg] 77,7 Sód [mg] 5 18,3
	Dieta płynna wzmocniona bogatobiałkowa		zupa mleczna wzmocniona 500 ml (BIA, GLU, JAJ)	Serek homogenizowany 150 g (BIA)	zupa ziemniaczana wzmocniona zmiksowana 500 g (SEL) Kompot owocowy 250 ml	zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Kisiel z jabłkiem 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 754,6 Białko ogółem [g] 81,8 Tłuszcz [g] 78,7 Węglowodany ogółem [g] 191,9 Błonnik pokarmowy [g] 24,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,3 suma cukrów prostych [g] 58,7 Sól [g] 1,9 Cholesterol [mg] 510,9 Sód [mg] 6 71,6