

Jadłospisy w dniu 2026-01-11 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-01-11 niedziela	Dieta podstawowa		Pieczywo pszenne 60 g (<i>GLU</i>) pieczywo żytnie 40 g (<i>ŻYT</i>) Masło śmietankowe 15 g (<i>BIA</i>) Sałata 10 g Owoc 130 g Kakao na mleku 250 ml (<i>BIA</i>) Kefir 150 ml (<i>BIA</i>) Pomidor 130 g Szynka staropolska 60 g (<i>MIĘ</i>)		Zupa pomidorowa z brązowym ryżem 350 ml (<i>BIA, SEL</i>) Udko z kurczaka duszone 150 g Ziemniaki gotowane 180 g Kompot owocowy 250 ml Surówka z marchewki 120 g Sos pietruszkowy 50 g (<i>BIA</i>)	Pieczywo pszenne 60 g (<i>GLU</i>) pieczywo żytnie 40 g (<i>ŻYT</i>) Masło śmietankowe 15 g (<i>BIA</i>) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Ser żółty 60 g (<i>BIA</i>) Sałatka jarzynowa 100 g (<i>JAJ, SEL</i>)	Pieczywo pszenne 30 g (<i>GLU</i>) Jajko gotowane 1 szt (<i>JAJ</i>)	Wartość energetyczna [kcal] 2 096,2 Białko ogółem [g] 105,9 Tłuszcz [g] 71,8 Węglowodany ogółem [g] 285,4 Błonnik pokarmowy [g] 47,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,2 suma cukrów prostych [g] 57,8 Sól [g] 4 Cholesterol [mg] 549,3 Sód [mg] 1 608,5
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		pieczywo żytnie 100 g (<i>ŻYT</i>) Masło śmietankowe 15 g (<i>BIA</i>) Sałata 10 g Owoc 130 g Kakao na mleku 250 ml (<i>BIA</i>) Kefir 150 ml (<i>BIA</i>) Szynka staropolska 60 g (<i>MIĘ</i>) Pomidor 130 g	Sok warzywny 200 ml (<i>SEL</i>)	Zupa pomidorowa z brązowym ryżem 350 ml (<i>BIA, SEL</i>) Udko z kurczaka duszone 150 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z marchewki 120 g Kompot owocowy 250 ml Sos pietruszkowy 50 g (<i>BIA</i>)	pieczywo żytnie 100 g (<i>ŻYT</i>) Masło śmietankowe 15 g (<i>BIA</i>) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Ser żółty 60 g (<i>BIA</i>) Sałatka jarzynowa dietetyczna 130 g (<i>SEL</i>)	pieczywo żytnie 30 g (<i>ŻYT</i>) Jajko gotowane 1 szt (<i>JAJ</i>)	Wartość energetyczna [kcal] 2 341 Białko ogółem [g] 114,9 Tłuszcz [g] 74,1 Węglowodany ogółem [g] 350,2 Błonnik pokarmowy [g] 82,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,5 suma cukrów prostych [g] 99,7 Sól [g] 5,4 Cholesterol [mg] 549,3 Sód [mg] 2 132,4
	Dieta łatwostrawna		Pieczywo pszenne 100 g (<i>GLU</i>) Masło śmietankowe 15 g (<i>BIA</i>) Sałata 10 g Owoc 130 g Kakao na mleku 250 ml (<i>BIA</i>) Kefir 150 ml (<i>BIA</i>) Pomidor 130 g Szynka staropolska 60 g (<i>MIĘ</i>)		Zupa pomidorowa z brązowym ryżem 350 ml (<i>BIA, SEL</i>) Udko z kurczaka duszone 150 g Ziemniaki gotowane 180 g Bukiet warzyw 120 g Kompot owocowy 250 ml Sos pietruszkowy 50 g (<i>BIA</i>)	Pieczywo pszenne 100 g (<i>GLU</i>) Masło śmietankowe 15 g (<i>BIA</i>) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Filet kruchy 60 g (<i>MIĘ</i>) Sałatka jarzynowa dietetyczna 130 g (<i>SEL</i>)	Pieczywo pszenne 30 g (<i>GLU</i>) Jajko gotowane 1 szt (<i>JAJ</i>)	Wartość energetyczna [kcal] 2 213,2 Białko ogółem [g] 114 Tłuszcz [g] 63,4 Węglowodany ogółem [g] 330,5 Błonnik pokarmowy [g] 51,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,5 suma cukrów prostych [g] 69,8 Sól [g] 5,6 Cholesterol [mg] 549,3 Sód [mg] 1 704,6

2026-01-11 niedziela

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
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 staropolska 60 g (MIE) Pomidor 130 g		Zupa pomidorowa z brązowym ryżem 350 ml (BIA, SEL) Udko z kurczaka duszone 150 g Ziemniaki gotowane 180 g Bukiet warzyw 120 g Kompot owocowy 250 ml Sos pietruszkowy b/ml 50 g	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Filet kruchy 60 g (MIE) Sałatka jarzynowa dietetyczna 130 g (SEL)	Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 2 050,2 Białko ogółem [g] 103,1 Tłuszcz [g] 53,7 Węglowodany ogółem [g] 314,1 Blonnik pokarmowy [g] 45,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,8 suma cukrów prostych [g] 68,9 Sól [g] 5,5 Cholesterol [mg] 534,1 Sód [mg] 1 671,1
	Dieta bogatobiałkowa	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Sałata 10 g Owoc 130 g Kakao na mleku 250 ml (BIA) Kefir 150 ml (BIA) Pomidor bs 130 g Szynka staropolska 60 g (MIE)	Sok owocowy 150 g	Zupa pomidorowa z brązowym ryżem 350 ml (BIA, SEL) Udko z kurczaka duszone 150 g Ziemniaki gotowane 180 g Bukiet warzyw 120 g Kompot owocowy 250 ml Sos pietruszkowy 50 g (BIA)	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Filet kruchy 60 g (MIE) Sałatka jarzynowa dietetyczna 130 g (SEL)	Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 2 217,1 Białko ogółem [g] 112,4 Tłuszcz [g] 63,1 Węglowodany ogółem [g] 332,5 Blonnik pokarmowy [g] 48,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,4 suma cukrów prostych [g] 73,5 Sól [g] 5,6 Cholesterol [mg] 549,3 Sód [mg] 1 691
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów bezmleczna	pieczywo żytnie 100 g (ZYT) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g Owoc 130 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml Szynka staropolska 60 g (MIE) Pomidor 130 g	Sok warzywny 200 ml (SEL)	Zupa pomidorowa z brązowym ryżem 350 ml (BIA, SEL) Udko z kurczaka duszone 150 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z marchewki 120 g Kompot owocowy 250 ml Sos pietruszkowy b/ml 50 g	pieczywo żytnie 100 g (ZYT) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Filet kruchy 60 g (MIE) Sałatka jarzynowa dietetyczna 130 g (SEL)	Jajko gotowane 1 szt (JAJ) pieczywo żytnie 30 g (ZYT)	Wartość energetyczna [kcal] 2 109,9 Białko ogółem [g] 106,4 Tłuszcz [g] 55,2 Węglowodany ogółem [g] 334,9 Blonnik pokarmowy [g] 77,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25 suma cukrów prostych [g] 98,8 Sól [g] 6,6 Cholesterol [mg] 534,1 Sód [mg] 2 098,9

2026-01-11 niedziela

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych		Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Sałata 10 g Mus owocowy 150 g Kefir 150 ml (BIA) Szynka staropolska 60 g (MIĘ) herbata z cytryną b/c 250 ml Pomidor bs 130 g		Udko z kurczaka duszone 150 g Ziemniaki gotowane 180 g Bukiet warzyw 120 g Kompot owocowy 250 ml Zupa pomidorowa z brązowym ryżem 350 ml (BIA, SEL) Sos pietruszkowy 50 g (BIA)	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Salatka jarzynowa dietetyczna 130 g (SEL) Filet kruchy 60 g (MIĘ)	Banan 100 g	Wartość energetyczna [kcal] 1 861,4 Białko ogółem [g] 93,4 Tłuszcz [g] 37,7 Węglowodany ogółem [g] 308,6 Błonnik pokarmowy [g] 38,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,9 suma cukrów prostych [g] 72,9 Sól [g] 4,6 Cholesterol [mg] 132,2 Sód [mg] 1 309,9
	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Sałata 10 g Mus owocowy 150 g Kefir 150 ml (BIA) Szynka staropolska 60 g (MIĘ) herbata z cytryną b/c 250 ml Pomidor bs 130 g		Udko z kurczaka duszone 150 g Kompot owocowy 250 ml Zupa pomidorowa z brązowym ryżem 350 ml (BIA, SEL) Bukiet warzyw 120 g Ziemniaki gotowane 180 g Sos pietruszkowy 50 g (BIA)	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Filet kruchy 40 g (MIĘ) Salatka jarzynowa dietetyczna 130 g (SEL)	Banan 100 g	Wartość energetyczna [kcal] 1 813,7 Białko ogółem [g] 86 Tłuszcz [g] 36,7 Węglowodany ogółem [g] 306,6 Błonnik pokarmowy [g] 38,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,5 suma cukrów prostych [g] 72,9 Sól [g] 4,2 Cholesterol [mg] 123,3 Sód [mg] 1 300,8
	Dieta papkowata	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) sałata rozdrobniona 10 g Mus owocowy 150 g Kakao na mleku 250 ml (BIA) Kasza manna na mleku 250 ml (BIA, GLU) szynka staropolska rozdrobniona 60 g (MIĘ) pomidor bs rozdrobniony 130 g		Zupa pomidorowa z brązowym ryżem 350 ml (BIA, SEL) Udko z kurczaka pieczone rozdrobnione 150 g ziemniaki puree 180 g marchewka gotowana rozdrobniona 120 g Kompot owocowy 250 ml Sos pietruszkowy 50 g (BIA)	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Twarożek 100 g (BIA) Dżem 25 g pomidor bs rozdrobniony 130 g	Banan 100 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 385,3 Białko ogółem [g] 121,3 Tłuszcz [g] 69,6 Węglowodany ogółem [g] 343,3 Błonnik pokarmowy [g] 32,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,6 suma cukrów prostych [g] 70,1 Sól [g] 3,1 Cholesterol [mg] 277,5 Sód [mg] 850,3

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-01-11 niedziela	Dieta papkowata bez cukru	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) sałata rozdrobniona 10 g Mus owocowy 150 g Kakao na mleku 250 ml (BIA) Kefir 150 ml (BIA) szynka staropolska rozdrobniona 60 g (MIE) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Sok warzywny 200 ml (SEL)	Zupa pomidorowa z brązowym ryżem 350 ml (BIA, SEL) Udko z kurczaka pieczone rozdrobnione 150 g ziemniaki puree 180 g marchewka gotowana rozdrobniona 120 g Kompot owocowy 250 ml Sos pietruszkowy 50 g (BIA)	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Twarożek 100 g (BIA) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Banan 100 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 367,3 Białko ogółem [g] 125,9 Tłuszcz [g] 70,7 Węglowodany ogółem [g] 339,7 Błonnik pokarmowy [g] 48,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,3 suma cukrów prostych [g] 77,8 Sól [g] 3,8 Cholesterol [mg] 267,5 Sód [mg] 1 509,3
	Dieta płynna wzmocniona	zupa mleczna wzmocniona 500 ml (BIA, GLU, JAJ)		Zupa pomidorowa z brązowym ryżem 350 ml (BIA, SEL) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (BIA, SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Mus owocowy 150 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 580,8 Białko ogółem [g] 62,5 Tłuszcz [g] 74,3 Węglowodany ogółem [g] 179,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,9 suma cukrów prostych [g] 63,6 Sól [g] 1,9 Cholesterol [mg] 462,3 Sód [mg] 457,1
	Dieta płynna wzmocniona bez cukru	zupa mleczna wzmocniona 500 ml (BIA, GLU, JAJ)	Sok warzywny 200 ml (SEL)	Zupa pomidorowa z brązowym ryżem 350 ml (BIA, SEL) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (BIA, SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Mus owocowy 150 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 737,9 Białko ogółem [g] 69,3 Tłuszcz [g] 75,4 Węglowodany ogółem [g] 218 Błonnik pokarmowy [g] 44,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,1 suma cukrów prostych [g] 84,5 Sól [g] 2,7 Cholesterol [mg] 462,3 Sód [mg] 770,9

Jadłospisy w dniu 2026-01-11 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

2026-01-11 niedziela

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
Dieta eliminacyjna wegetariańska		Pieczywo pszenne 60 g (GLU) pieczywo żytnie 40 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Sałata 10 g Owoc 130 g Kakao na mleku 250 ml (BIA) Kefir 150 ml (BIA) Pasta z brokuła i cukinii 110 g Pomidor 130 g	Sok owocowy 150 g	Zupa pomidorowa z brązowym ryżem 350 ml (BIA, SEL) Kotlet jajeczny 110 g (GLU, JAJ) Kompot owocowy 250 ml Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z marchewki 120 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 Ser żółty 60 g (BIA) Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, SEL)	pieczywo żytnie 30 g (ŻYT) Jajko gotowane 1 szt (JAJ)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 119,9 Białko ogółem [g] 84,8 Tłuszcz [g] 72,2 Węglowodany ogółem [g] 314,5 Błonnik pokarmowy [g] 51,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,3 suma cukrów prostych [g] 68 Sól [g] 4,6 Cholesterol [mg] 837,9 Sód [mg] 1 825,8
	Dieta eliminacyjna bezglutenowa	Pieczywo bezglutenowe 100 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Sałata 10 g Mus owocowy 150 g Sok wielowarzywny 250 ml Kefir 150 ml (BIA) Szynka staropolska 60 g (MIĘ) Pomidor 130 g		Zupa pomidorowa z brązowym ryżem 350 ml (BIA, SEL) Udko z kurczaka duszone 150 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z marchewki 120 g Kompot owocowy 250 ml Sos pietruszkowy 50 g (BIA)	Pieczywo bezglutenowe 100 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Ser żółty 60 g (BIA) Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, SEL)	Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Pieczywo bezglutenowe 30 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 840,4 Białko ogółem [g] 84,6 Tłuszcz [g] 109,6 Węglowodany ogółem [g] 146,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,4 suma cukrów prostych [g] 46,2 Sól [g] 1,4 Cholesterol [mg] 541,8 Sód [mg] 558,2
	Dieta niskobiałkowa	Bułka wrocławska 80 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Sałata 10 g Mus owocowy 150 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml Pasta z brokuła i cukinii 110 g Pomidor 130 g		Zupa pomidorowa z brązowym ryżem 350 ml (BIA, SEL) Kopytka 200 g (GLU) Kompot owocowy 250 ml Bukiet warzyw 120 g Sos pietruszkowy 50 g (BIA)	Bułka wrocławska 80 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Hummus z ciecierzycy 60 g Sałatka jarzynowa dietetyczna 90 g (SEL)	Banan 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 683,8 Białko ogółem [g] 42,6 Tłuszcz [g] 41,5 Węglowodany ogółem [g] 309,8 Błonnik pokarmowy [g] 42,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,8 suma cukrów prostych [g] 84,2 Sól [g] 2,6 Cholesterol [mg] 82,2 Sód [mg] 1 024,9

2026-01-11 niedziela

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego		Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Sałata 10 g Mus owocowy 150 g Kefir 150 ml (BIA) Szynka staropolska 60 g (MIE) Kakao na mleku 250 ml (BIA) Pomidor bs 130 g	Sok owocowy 150 g	Udko z kurczaka duszone 150 g Ziemniaki gotowane 180 g Bukiet warzyw 120 g Kompot owocowy 250 ml Zupa pomidorowa z brązowym ryżem 350 ml (BIA, SEL) Sos pietruszkowy 50 g (BIA)	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Filet kruchy 60 g (MIE) Sałatka jarzynowa dietetyczna 130 g (SEL)	Banan 100 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 137,9 Białko ogółem [g] 100,5 Tłuszcz [g] 58,7 Węglowodany ogółem [g] 332,9 Błonnik pokarmowy [g] 44,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26 suma cukrów prostych [g] 86,5 Sól [g] 4,7 Cholesterol [mg] 189,3 Sód [mg] 1 355,2
	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 zbrokuła i cukinii 110 g Pomidor 130 g	Sok owocowy 150 g	Kopytka 300 g (GLU) Kompot owocowy 250 ml Zupa pomidorowa z brązowym ryżem 350 ml (BIA, SEL) Bukiet warzyw 120 g Sos pietruszkowy b/ml 50 g	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Hummus z ciecierzycy 60 g Pomidor 130 g	Banan 100 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 899,6 Białko ogółem [g] 47,9 Tłuszcz [g] 40,9 Węglowodany ogółem [g] 358,9 Błonnik pokarmowy [g] 40,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,5 suma cukrów prostych [g] 88,3 Sól [g] 2,6 Cholesterol [mg] 74,4 Sód [mg] 1 057,8

2026-01-11 niedziela

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
Dieta bogatoresztkowa		pieczywo żytnie 100 g (ZYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Sałata 10 g Mus owocowy 150 g Kakao na mleku 250 ml (BIA) Kefir 150 ml (BIA) Pomidor 130 g Szynka staropolska 60 g (MIE)		Zupa pomidorowa z brązowym ryżem 350 ml (BIA, SEL) Udko z kurczaka duszone 150 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z marchewki 120 g Kompot owocowy 250 ml Sos pietruszkowy 50 g (BIA)	pieczywo żytnie 100 g (ZYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Ser żółty 60 g (BIA) Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, SEL)	pieczywo żytnie 30 g (ZYT) Jajko gotowane 1 szt (JAJ)	Wartość energetyczna [kcal] 2 015,7 Białko ogółem [g] 104 Tłuszcz [g] 71,7 Węglowodany ogółem [g] 270,5 Błonnik pokarmowy [g] 53,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,2 suma cukrów prostych [g] 50,9 Sól [g] 4,1 Cholesterol [mg] 549,3 Sód [mg] 1 641,4
	Dieta ubogoenergetyczna	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Sałata 10 g Owoc 130 g herbata z cytryną b/c 250 ml Kefir 150 ml (BIA) Szynka staropolska 50 g (MIE) Pomidor bs 130 g		Zupa pomidorowa z brązowym ryżem 350 ml (BIA, SEL) Udko z kurczaka duszone 150 g Bukiet warzyw 120 g Kompot owocowy 250 ml Ziemniaki gotowane 150 g Sos pietruszkowy 50 g (BIA)	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Filet kruchy 60 g (MIE) Sałatka jarzynowa dietetyczna 130 g (SEL)	Banan 100 g	Wartość energetyczna [kcal] 1 660,1 Białko ogółem [g] 84 Tłuszcz [g] 30,6 Węglowodany ogółem [g] 280,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,8 suma cukrów prostych [g] 61,9 Sól [g] 4,3 Cholesterol [mg] 123,8 Sód [mg] 1 212,1
	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 staropolska rozdrobniona 60 g (MIE) pomidor bs rozdrobniony 130 g		Zupa pomidorowa z brązowym ryżem 350 ml (BIA, SEL) Udko z kurczaka pieczone rozdrobnione 150 g ziemniaki puree 180 g marchewka gotowana rozdrobniona 120 g Kompot owocowy 250 ml Sos pietruszkowy b/ml 50 g	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Hummus z ciecierzycy 60 g Pasta z marchewki 130 g	Banan 100 g	Wartość energetyczna [kcal] 1 980,4 Białko ogółem [g] 91,9 Tłuszcz [g] 55,8 Węglowodany ogółem [g] 295,7 Błonnik pokarmowy [g] 32,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,6 suma cukrów prostych [g] 57,8 Sól [g] 3,1 Cholesterol [mg] 235,3 Sód [mg] 831,4

Jadłospisy w dniu 2026-01-11 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-01-11 niedziela	Dieta papkowata bogatobiałkowa		Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) sałata rozdrobniona 10 g Mus owocowy 150 g Kakao na mleku 250 ml (BIA) Kasza manna na mleku 250 ml (BIA, GLU) szynka staropolska rozdrobniona 60 g (MIĘ) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Sok owocowy 150 g	Zupa pomidorowa z brązowym ryżem 350 ml (BIA, SEL) Udko z kurczaka pieczone rozdrobnione 150 g ziemniaki puree 180 g marchewka gotowana rozdrobniona 120 g Kompot owocowy 250 ml Sos pietruszkowy 50 g (BIA)	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Twarożek 100 g (BIA) Dżem 25 g	Banan 100 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 400 Białko ogółem [g] 120,1 Tłuszcz [g] 69,4 Węglowodany ogółem [g] 347,7 Błonnik pokarmowy [g] 31,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,5 suma cukrów prostych [g] 75,6 Sól [g] 3,1 Cholesterol [mg] 277,5 Sód [mg] 842,3
	Dieta płynna wzmocniona bezmleczna		zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (SEL)		Zupa pomidorowa z brązowym ryżem 350 ml (BIA, SEL) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Mus owocowy 150 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 134,5 Białko ogółem [g] 40,4 Tłuszcz [g] 43,9 Węglowodany ogółem [g] 164,7 Błonnik pokarmowy [g] 41,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,5 suma cukrów prostych [g] 44,7 Sól [g] 1,4 Cholesterol [mg] 29,1 Sód [mg] 285,8
	Dieta płynna wzmocniona bogatobiałkowa		zupa mleczna wzmocniona 500 ml (BIA, GLU, JAJ)	Sok owocowy 150 g	Zupa pomidorowa z brązowym ryżem 350 ml (BIA, SEL) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa 500 ml (BIA, SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Mus owocowy 150 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 621,8 Białko ogółem [g] 62,6 Tłuszcz [g] 74,4 Węglowodany ogółem [g] 189,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,9 suma cukrów prostych [g] 72,8 Sól [g] 1,9 Cholesterol [mg] 462,3 Sód [mg] 459,1