

Jadłospisy w dniu 2026-01-12 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-01-12 poniedziałek	Dieta podstawowa		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) Płatki jaglane na mleku 250 ml (BIA) Ogórki kiszzone 130 g Kiełbasa podwawelska na ciepło 120 g Musztarda 20 g (GOR)		Zupa brokułowa z ziemniakami 350 g (SEL) Szynka pieczona 100 g (MIĘ) Kasza gryczana gotowana 180 g Surówka z ogórkiem kiszonym 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos ziołowy 50 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 Pasta rybna z jajkiem, serem i natką pietruszki 110 g (BIA, JAJ, RYB) Pomidor 130 g	Pieczywo pszenne 30 g (GLU) Filet kruchy 30 g (MIĘ)	Wartość energetyczna [kcal] 2 386,8 Białko ogółem [g] 138,2 Tłuszcz [g] 91,4 Węglowodany ogółem [g] 276,6 Błonnik pokarmowy [g] 40,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,8 suma cukrów prostych [g] 52 Sól [g] 8 Cholesterol [mg] 435,6 Sód [mg] 2 892,7
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Sałata 10 g Owoc 130 g Kakao na mleku 250 ml (BIA) Kefir 150 ml (BIA) Kiełbasa podwawelska na ciepło 120 g Pomidor 130 g Musztarda 20 g (GOR)	Sok pomidorowy 200 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami 350 g (SEL) Szynka pieczona 100 g (MIĘ) Kasza gryczana gotowana 180 g Surówka z ogórkiem kiszonym 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos ziołowy 50 g	pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta rybna z jajkiem, serem i natką pietruszki 110 g (BIA, JAJ, RYB) Pomidor 130 g	pieczywo żytnie 30 g (ŻYT) Filet kruchy 30 g (MIĘ)	Wartość energetyczna [kcal] 2 277,9 Białko ogółem [g] 132,7 Tłuszcz [g] 83,1 Węglowodany ogółem [g] 279,1 Błonnik pokarmowy [g] 51,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,2 suma cukrów prostych [g] 56,3 Sól [g] 6,2 Cholesterol [mg] 185 Sód [mg] 2 239,4
	Dieta łatwostrawna		Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Sałata 10 g Owoc 130 g Kakao na mleku 250 ml (BIA) Płatki jaglane na mleku 250 ml (BIA) Pomidor bs 130 g Kiełbasa podwawelska na ciepło 120 g		Zupa brokułowa z ziemniakami 350 g (SEL) Szynka pieczona 100 g (MIĘ) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Marchewka gotowana 150 g (BIA, GLU) Kompot owocowy 250 ml Sos ziołowy 50 g	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta rybna z jajkiem, serem i natką pietruszki 110 g (BIA, JAJ, RYB) Pomidor bs 130 g	Pieczywo pszenne 30 g (GLU) Filet kruchy 30 g (MIĘ)	Wartość energetyczna [kcal] 2 205,3 Białko ogółem [g] 128 Tłuszcz [g] 74 Węglowodany ogółem [g] 280,3 Błonnik pokarmowy [g] 37,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,5 suma cukrów prostych [g] 57,3 Sól [g] 6,5 Cholesterol [mg] 214,8 Sód [mg] 2 360,2

Jadłospisy w dniu 2026-01-12 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

2026-01-12 poniedziałek

		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 Kiełbasa podwawelska na ciepło 120 g Pomidor bs 130 g		Zupa brokułowa z ziemniakami 350 g (SEL) Szynka pieczona 100 g (MIĘ) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Marchewka gotowana z wody 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos jasnyb/m 50 g (GLU)	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Filet kruchy 60 g (MIĘ) Pomidor bs 130 g	Sok warzywny 200 ml (SEL)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 945,6 Białko ogółem [g] 105,1 Tłuszcz [g] 56,8 Węglowodany ogółem [g] 275,7 Blonnik pokarmowy [g] 47,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27 suma cukrów prostych [g] 64,9 Sól [g] 7,3 Cholesterol [mg] 158,8 Sód [mg] 2 381,9
	Dieta bogatobiałkowa	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Sałata 10 g Mus owocowy 150 g Kakao na mleku 250 ml (BIA) Płatki jaglane na mleku 250 ml (BIA) Pomidor bs 130 g Kiełbasa podwawelska na ciepło 120 g	Serek naturalny 150 g (BIA)	Zupa brokułowa z ziemniakami 350 g (SEL) Szynka pieczona 100 g (MIĘ) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Marchewka gotowana 150 g (BIA, GLU) Kompot owocowy 250 ml Sos ziołowy 50 g	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Filet kruchy 60 g (MIĘ) Pomidor bs 130 g	Filet kruchy 30 g (MIĘ) Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 179,1 Białko ogółem [g] 132,5 Tłuszcz [g] 72,8 Węglowodany ogółem [g] 271,3 Blonnik pokarmowy [g] 35,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,6 suma cukrów prostych [g] 48,5 Sól [g] 7,8 Cholesterol [mg] 208,9 Sód [mg] 2 343,2
	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 Kiełbasa podwawelska na ciepło 120 g Pomidor 130 g	Sok pomidorowy 200 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami 350 g (SEL) Szynka pieczona 100 g (MIĘ) Kasza gryczana gotowana 180 g Surówka z ogórkiem kiszonym 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos jasnyb/m 50 g (GLU)	pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Wędzonka krotoszyńska 60 g (MIĘ) Pomidor 130 g	Sok warzywny 200 ml (SEL)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 168,2 Białko ogółem [g] 119,9 Tłuszcz [g] 75,1 Węglowodany ogółem [g] 281,1 Blonnik pokarmowy [g] 61 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,8 suma cukrów prostych [g] 72,5 Sól [g] 5,9 Cholesterol [mg] 209,2 Sód [mg] 2 387,3

Jadłospisy w dniu 2026-01-12 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

2026-01-12 poniedziałek

		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 Płatki jaglane na mleku 250 ml (BIA) Twaróg chudy 110 g (BIA) herbata z cytryną b/c 250 ml Pomidor bs 130 g Pomidor 130 g		Szynka pieczona 100 g (MIĘ) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Marchewka gotowana z wody 150 g Kompot owocowy 250 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 350 g (SEL) Sos ziołowy 50 g	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pomidor bs 130 g Filet kruchy 60 g (MIĘ)	Filet kruchy 30 g (MIĘ) Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 1 812,9 Białko ogółem [g] 115,3 Tłuszcz [g] 35 Węglowodany ogółem [g] 273,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,1 suma cukrów prostych [g] 55,9 Sól [g] 5,3 Cholesterol [mg] 53,7 Sód [mg] 1 312,3
	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Sałata 10 g Mus owocowy 150 g Płatki jaglane na mleku 250 ml (BIA) Twaróg chudy 110 g (BIA) herbata z cytryną b/c 250 ml Pomidor bs 130 g Pomidor 130 g		Szynka pieczona 100 g (MIĘ) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Marchewka gotowana z wody 150 g Kompot owocowy 250 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 350 g (SEL)	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Filet kruchy 60 g (MIĘ) Pomidor bs 130 g	Filet kruchy 30 g (MIĘ) Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 1 757,5 Białko ogółem [g] 114,8 Tłuszcz [g] 30,8 Węglowodany ogółem [g] 269,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,4 suma cukrów prostych [g] 55,9 Sól [g] 5,3 Cholesterol [mg] 41,3 Sód [mg] 1 231,6
	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) Płatki jaglane na mleku 250 ml (BIA) Pasta z twarogu i szynki 60 g (BIA, MIĘ) pomidor bs rozdrobniony 130 g		zupa brokułowa z ziemniakami przetarta 350 g (SEL) szynka wieprzowa rozdrobniona 100 g (GLU, MIĘ) ziemniaki puree 180 g marchewka gotowana rozdrobniona 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos ziołowy 50 g	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta rybna z jajkiem, serem i natką pietruszki 110 g (BIA, JAJ, RYB) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Jogurt owocowy 150 ml (BIA)	Wartość energetyczna [kcal] 2 092,9 Białko ogółem [g] 119 Tłuszcz [g] 59,9 Węglowodany ogółem [g] 285,2 Błonnik pokarmowy [g] 34,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,5 suma cukrów prostych [g] 58,4 Sól [g] 3,2 Cholesterol [mg] 135,4 Sód [mg] 847,7

Jadłospisy w dniu 2026-01-12 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-01-12 poniedziałek	Dieta papkowa 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) Płatki jaglane na mleku 250 ml (BIA) Pasta z twarogu i szynki 60 g (BIA, MIE) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Sok pomidorowy 200 ml	zupa brokułowa z ziemniakami przetarta 350 g (SEL) szynka wieprzowa rozdrobniona 100 g (GLU, MIE) ziemniaki puree 180 g marchewka gotowana rozdrobniona 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos ziołowy 50 g	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta rybna z jajkiem, serem i natką pietruszki 110 g (BIA, JAJ, RYB) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Jogurt 1 szt (BIA)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 081,9 Białko ogółem [g] 117,7 Tłuszcz [g] 60,1 Węglowodany ogółem [g] 286,2 Błonnik pokarmowy [g] 36 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,6 suma cukrów prostych [g] 60,7 Sól [g] 3,2 Cholesterol [mg] 135,4 Sód [mg] 1 257,7
	Dieta płynna wzmocniona	zupa mleczna wzmocniona 500 ml (BIA, GLU, JAJ)		zupa brokułowa z ziemniakami wzmocniona 500 g (SEL) Kompot owocowy 250 ml	zupa kalafiorowa z ryżem wzmocniona 500 ml (SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Jogurt owocowy 150 ml (BIA)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 682 Białko ogółem [g] 65,9 Tłuszcz [g] 62,9 Węglowodany ogółem [g] 219,5 Błonnik pokarmowy [g] 26,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25 suma cukrów prostych [g] 56,7 Sól [g] 1,6 Cholesterol [mg] 452,6 Sód [mg] 642,5
	Dieta płynna wzmocniona bez cukru	zupa mleczna wzmocniona 500 ml (BIA, GLU, JAJ)	Sok pomidorowy 200 ml	zupa brokułowa z ziemniakami wzmocniona 500 g (SEL) Kompot owocowy 250 ml	zupa kalafiorowa z ryżem wzmocniona 500 ml (SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Jogurt 1 szt (BIA)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 671 Białko ogółem [g] 64,6 Tłuszcz [g] 63,1 Węglowodany ogółem [g] 220,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,1 suma cukrów prostych [g] 59 Sól [g] 1,6 Cholesterol [mg] 452,6 Sód [mg] 650,5

Jadłospisy w dniu 2026-01-12 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-01-12 poniedziałek	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) Płatki jaglane na mleku 250 ml (BIA) Twaróg chudy 110 g (BIA) Ogórki kiszone 130 g Ogórki kiszone 130 g	Sok pomidorowy 200 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami 350 g (SEL) Kotlet sojowy 110 g Kompot owocowy 250 ml Sos ziołowy 50 g Surówka z ogórkiem kiszonym 150 g Kasza gryczana gotowana 180 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 Twarożek 110 g (BIA) Pomidor 130 g	Ser biały 60 g (BIA) pieczywo żytnie 30 g (ŻYT)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 067,1 Białko ogółem [g] 105,1 Tłuszcz [g] 67 Węglowodany ogółem [g] 288,7 Blonnik pokarmowy [g] 43,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,9 suma cukrów prostych [g] 64,3 Sól [g] 3,5 Cholesterol [mg] 139,7 Sód [mg] 1 406,1
	Dieta eliminacyjna bezglutenowa	Pieczywo bezglutenowe 100 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Sałata 10 g Mus owocowy 150 g Sok wielowarzywny 250 ml Płatki jaglane na mleku 250 ml (BIA) Kiełbasa podwawelska na ciepło 120 g Ogórki kiszone 130 g Musztarda 20 g (GOR)		Zupa brokułowa z ziemniakami 350 g (SEL) Szyńka pieczona 100 g (MIĘ) Kasza gryczana gotowana 180 g Surówka z ogórkiem kiszonym 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos jasny b/g 50 g	Pieczywo bezglutenowe 100 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Wędzonka krotoszyńska 60 g (MIĘ) Pomidor 130 g	Filet kruchy 30 g (MIĘ) Pieczywo bezglutenowe 30 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 954,3 Białko ogółem [g] 110 Tłuszcz [g] 115,5 Węglowodany ogółem [g] 131,3 Blonnik pokarmowy [g] 21,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,3 suma cukrów prostych [g] 39,1 Sól [g] 3,8 Cholesterol [mg] 211,1 Sód [mg] 1 217,6
	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 fasoli 50 g Pomidor bs 130 g		Zupa brokułowa z ziemniakami 350 g (SEL) Kotlet sojowy 80 g Kompot owocowy 250 ml Marchewka gotowana z wody 150 g Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU)	Bułka wrocławska 80 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta z zielonego groszku 110 g Pomidor bs 130 g	Sok warzywny 200 ml (SEL)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 433,5 Białko ogółem [g] 42,3 Tłuszcz [g] 36,6 Węglowodany ogółem [g] 256,2 Blonnik pokarmowy [g] 43,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,1 suma cukrów prostych [g] 52,9 Sól [g] 2,6 Cholesterol [mg] 74,4 Sód [mg] 1 054,3

Jadłospisy w dniu 2026-01-12 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

2026-01-12 poniedziałek

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego		Bułka wrocławska 80 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Sałata 10 g Mus owocowy 150 g Płatki jaglane na mleku 250 ml (BIA) Twaróg chudy 110 g (BIA) Kakao na mleku 250 ml (BIA) Pomidor bs 130 g Pomidor 130 g	Sok pomidorowy 200 ml	Szynka pieczona 100 g (MIĘ) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Marchewka gotowana 150 g (BIA, GLU) Kompot owocowy 250 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 350 g (SEL) Sos ziołowy 50 g	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Filet kruchy 60 g (MIĘ) Pomidor bs 130 g	Filet kruchy 30 g (MIĘ) Bułka wrocławska 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 2 067,9 Białko ogółem [g] 122 Tłuszcz [g] 61,3 Węglowodany ogółem [g] 281,4 Błonnik pokarmowy [g] 37 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,6 suma cukrów prostych [g] 63 Sól [g] 5,2 Cholesterol [mg] 126,3 Sód [mg] 1 275,3
	Dieta eliminacyjna wegańska	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g Owoc 130 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml Pasta z fasoli 90 g Ogórki kiszone 130 g	Sok pomidorowy 200 ml	Kotlet sojowy 110 g Kompot owocowy 250 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 350 g (SEL) Surówka z ogórkiem kiszonym 150 g Kasza gryczana gotowana 180 g Sos jasnyb/m 50 g (GLU)	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta z zielonego groszku 110 g Pomidor 130 g	Sok warzywny 200 ml (SEL)	Wartość energetyczna [kcal] 1 953,8 Białko ogółem [g] 59,6 Tłuszcz [g] 57,6 Węglowodany ogółem [g] 327,4 Błonnik pokarmowy [g] 56,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,5 suma cukrów prostych [g] 71,4 Sól [g] 3,3 Cholesterol [mg] 86,8 Sód [mg] 1 304,2

Jadłospisy w dniu 2026-01-12 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-01-12 poniedziałek	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) Płatki jaglane na mleku 250 ml (BIA) Ogórki kiszzone 130 g Kiełbasa podwawelska na ciepło 120 g Musztarda 20 g (GOR)		Zupa brokułowa z ziemniakami 350 g (SEL) Szyńka pieczona 100 g (MIĘ) Kasza gryczana gotowana 180 g Surówka z ogórkiem kiszonym 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos ziołowy 50 g	pieczywo żytnie 100 g (ZYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta rybna z jajkiem, serem i natką pietruszki 110 g (BIA, JAJ, RYB) Pomidor 130 g	pieczywo żytnie 30 g (ZYT) Filet kruchy 30 g (MIĘ)	Wartość energetyczna [kcal] 2 214,9 Białko ogółem [g] 131,3 Tłuszcz [g] 82,9 Węglowodany ogółem [g] 263,2 Błonnik pokarmowy [g] 46 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34 suma cukrów prostych [g] 47,4 Sól [g] 6,4 Cholesterol [mg] 199,3 Sód [mg] 2 298,4
	Dieta ubogoenergetyczna	Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Sałata 10 g Owoc 130 g herbata z cytryną b/c 250 ml Płatki jaglane na mleku 250 ml (BIA) Twaróg chudy 110 g (BIA) Pomidor bs 130 g		Zupa brokułowa z ziemniakami 350 g (SEL) Szyńka pieczona 100 g (MIĘ) Marchewka gotowana 150 g Kompot owocowy 250 ml Ziemniaki gotowane 120 g Sos ziołowy 50 g	Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta rybna z jajkiem, serem i natką pietruszki 110 g (BIA, JAJ, RYB) Pomidor bs 130 g	Jogurtowocowy 150 ml (BIA)	Wartość energetyczna [kcal] 1 576,5 Białko ogółem [g] 106 Tłuszcz [g] 29,4 Węglowodany ogółem [g] 230,5 Błonnik pokarmowy [g] 27 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,1 suma cukrów prostych [g] 56,2 Sól [g] 2,5 Cholesterol [mg] 69,5 Sód [mg] 1 002,5
	Dieta papkowata bezmięczna	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 pasta zwędliny z natką pietruszki 60 g (MIĘ) pomidor bs rozdrobniony 130 g		zupa brokułowa z ziemniakami przetarta 350 g (SEL) szyńka wieprzowa rozdrobniona 100 g (GLU, MIĘ) ziemniaki puree 180 g marchewka gotowana rozdrobniona 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos jasnyb/m 50 g (GLU)	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml filet kruchy rozdrobniony 60 g (MIĘ) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Sok warzywny 200 ml (SEL)	Wartość energetyczna [kcal] 1 889,6 Białko ogółem [g] 97,8 Tłuszcz [g] 48,4 Węglowodany ogółem [g] 287,3 Błonnik pokarmowy [g] 46,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,2 suma cukrów prostych [g] 63,3 Sól [g] 4,9 Cholesterol [mg] 111 Sód [mg] 1 005,6

Jadłospisy w dniu 2026-01-12 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-01-12 poniedziałek	Dieta papkowa 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) Płatki jaglane na mleku 250 ml (BIA) Pasta z twarogu i szynki 60 g (BIA, MIE) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Serek naturalny 150 g (BIA)	zupa brokułowa z ziemniakami przetarta 350 g (SEL) szynka wieprzowa rozdrobniona 100 g (GLU, MIE) ziemniaki puree 180 g marchewka gotowana rozdrobniona 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos ziołowy 50 g	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta rybna z jajkiem, serem i natką pietruszki 110 g (BIA, JAJ, RYB) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Jogurtowocowy 150 ml (BIA)	Wartość energetyczna [kcal] 2 191,9 Białko ogółem [g] 133 Tłuszcz [g] 63,4 Węglowodany ogółem [g] 288 Błonnik pokarmowy [g] 34,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,6 suma cukrów prostych [g] 60,8 Sól [g] 3,3 Cholesterol [mg] 148,2 Sód [mg] 880,7
	Dieta płynna wzmocniona beznmleczna		zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (SEL)		zupa brokułowa z ziemniakami wzmocniona 500 g (SEL) Kompot owocowy 250 ml	zupa kalafiorowa z ryżem wzmocniona 500 ml (SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Sok warzywny 200 ml (SEL)	Wartość energetyczna [kcal] 1 343,3 Białko ogółem [g] 44,1 Tłuszcz [g] 38,1 Węglowodany ogółem [g] 234,3 Błonnik pokarmowy [g] 56,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10 suma cukrów prostych [g] 57,2 Sól [g] 2 Cholesterol [mg] 19,4 Sód [mg] 791
	Dieta płynna wzmocniona bogatobiałkowa		zupa mleczna wzmocniona 500 ml (BIA, GLU, JAJ)	Sok pomidorowy 200 ml	zupa brokułowa z ziemniakami wzmocniona 500 g (SEL) Kompot owocowy 250 ml	zupa kalafiorowa z ryżem wzmocniona 500 ml (SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Jogurtowocowy 150 ml (BIA)	Wartość energetyczna [kcal] 1 701 Białko ogółem [g] 66,8 Tłuszcz [g] 63,1 Węglowodany ogółem [g] 223,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,1 suma cukrów prostych [g] 59,5 Sól [g] 1,6 Cholesterol [mg] 452,6 Sód [mg] 650,5