

Jadłospisy w dniu 2026-01-15 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-01-15 czwartek	Dieta podstawowa		bułka żytnia 100 g (GLU, ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Sałata 10 g Owoc 130 g Kakao na mleku 250 ml (BIA) Kefir 150 ml (BIA) Pomidor 130 g Kiełbasa podwawelska na ciepło 110 g Musztarda 20 g (GOR)		Barszcz ukraiński 350 ml (BIA, SEL) Roladka schabowa ze szpinakiem 110 g (MIĘ) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Sos jasny 50 g (BIA, GLU) Kompot owocowy 250 ml Surówka colesław 150 g (JAJ)	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 Szynka chłopska 60 g (MIĘ) Pasta z zielonego groszku 130 g	Pieczywo pszenne 30 g (GLU) twaróg (ser biały) 60 g (BIA)	Wartość energetyczna [kcal] 2 401,3 Białko ogółem [g] 129,5 Tłuszcz [g] 77 Węglowodany ogółem [g] 329,8 Błonnik pokarmowy [g] 57,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,6 suma cukrów prostych [g] 61,4 Sól [g] 5,9 Cholesterol [mg] 266,4 Sód [mg] 1 791,7
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		bułka żytnia 100 g (GLU, 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 110 g Pomidor 130 g Musztarda 20 g (GOR)	Serek naturalny 150 g (BIA)	Barszcz ukraiński 350 ml (BIA, SEL) Sos jasny 50 g (BIA, GLU) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Roladka schabowa ze szpinakiem 110 g (MIĘ) Kompot owocowy 250 ml Surówka colesław 150 g (JAJ)	pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Szynka chłopska 60 g (MIĘ) Pasta z zielonego groszku 130 g	pieczywo żytnie 30 g (ŻYT) twaróg (ser biały) 60 g (BIA)	Wartość energetyczna [kcal] 2 476 Białko ogółem [g] 142,6 Tłuszcz [g] 80,7 Węglowodany ogółem [g] 329,3 Błonnik pokarmowy [g] 61,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,7 suma cukrów prostych [g] 64,3 Sól [g] 6 Cholesterol [mg] 279,2 Sód [mg] 1 845,4
	Dieta łatwostrawna		kajzerka 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 Kiełbasa podwawelska na ciepło 110 g Musztarda 20 g (GOR)		Ryżanka z zieleciną 350 g (SEL) Roladka schabowa ze szpinakiem 110 g (MIĘ) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Sos jasny 50 g (BIA, GLU) Kompot owocowy 250 ml Bukiet warzyw 150 g	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Szynka chłopska 60 g (MIĘ) Pasta z zielonego groszku 130 g	Pieczywo pszenne 30 g (GLU) twaróg (ser biały) 60 g (BIA)	Wartość energetyczna [kcal] 2 353,6 Białko ogółem [g] 123 Tłuszcz [g] 81,3 Węglowodany ogółem [g] 311,4 Błonnik pokarmowy [g] 41,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,1 suma cukrów prostych [g] 46,5 Sól [g] 5,7 Cholesterol [mg] 293,6 Sód [mg] 2 220,6

Jadłospisy w dniu 2026-01-15 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-01-15 czwartek	Dieta łatwostrawna bezmleczna	kajzerka 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 110 g Pomidor bs 130 g		Ryżanka z zieleniną 350 g (SEL) Roladka schabowa ze szpinakiem 110 g (MIĘ) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Sos jasnyb/m 50 g (GLU) Kompot owocowy 250 ml Bukiet warzyw 150 g	Pieczyno pszenne 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Szynka chłopska 60 g (MIĘ) Pasta z zielonego groszku 130 g	Mus owocowy 150 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 116 Białko ogółem [g] 102,7 Tłuszcz [g] 72 Węglowodany ogółem [g] 284,7 Błonnik pokarmowy [g] 36,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,9 suma cukrów prostych [g] 50,8 Sól [g] 4,9 Cholesterol [mg] 279,3 Sód [mg] 1 946,7
	Dieta bogatobiałkowa	kajzerka 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Sałata 10 g Mus owocowy 130 g Kakao na mleku 250 ml (BIA) Kefir 150 ml (BIA) Pomidor bs 130 g Kiełbasa podwawelska na ciepło 110 g Musztarda 20 g (GOR)	Serek naturalny 150 g (BIA)	Ryżanka z zieleniną 350 g (SEL) Roladka schabowa ze szpinakiem 110 g (MIĘ) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Sos jasny 50 g (BIA, GLU) Kompot owocowy 250 ml Bukiet warzyw 150 g	Pieczyno pszenne 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Szynka chłopska 60 g (MIĘ) Pasta z zielonego groszku 130 g	twaróg (ser biały) 60 g (BIA) Pieczyno pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 2 407,3 Białko ogółem [g] 136,6 Tłuszcz [g] 84,4 Węglowodany ogółem [g] 303,2 Błonnik pokarmowy [g] 39,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,2 suma cukrów prostych [g] 40,1 Sól [g] 5,8 Cholesterol [mg] 306,4 Sód [mg] 2 251,8
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów bezmleczna	bułka żytnia 100 g (GLU, 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 110 g Pomidor 130 g Musztarda 20 g (GOR)	Sok owocowy 150 g	Barszcz ukraiński b/zab 350 g (SEL) Sos jasnyb/m 50 g (GLU) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Jabłko 80 g Kompot owocowy 250 ml Surówka colesław 150 g (JAJ) Bukiet warzyw 150 g	pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Szynka chłopska 60 g (MIĘ) Pasta z zielonego groszku 130 g	pieczywo żytnie 30 g (ŻYT) Mus owocowy 150 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 657,9 Białko ogółem [g] 105,6 Tłuszcz [g] 66,6 Węglowodany ogółem [g] 457,2 Błonnik pokarmowy [g] 101,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32 suma cukrów prostych [g] 158,6 Sól [g] 7,8 Cholesterol [mg] 205,9 Sód [mg] 2 571,4

Jadłospisy w dniu 2026-01-15 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

2026-01-15 czwartek

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych		kajzerka 100 g (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Sałata 10 g Mus owocowy 130 g Kefir 150 ml (BIA) Filet kruchy 60 g (MIĘ) herbata z cytryną b/c 250 ml Pomidor bs 130 g		Roladka schabowa ze szpinakiem 110 g (MIĘ) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Sos jasny 50 g (BIA, GLU) Kompot owocowy 250 ml Ryżanka z zieleniną 350 g (SEL) Bukiet warzyw 150 g	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pomidor 130 g Szynka chłopska 60 g (MIĘ)	Mus owocowy 150 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 757,9 Białko ogółem [g] 97,8 Tłuszcz [g] 40,5 Węglowodany ogółem [g] 264,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,6 suma cukrów prostych [g] 44,8 Sól [g] 4,4 Cholesterol [mg] 148,4 Sód [mg] 1 216,5
	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	kajzerka 100 g (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Sałata 10 g Mus owocowy 130 g Kefir 150 ml (BIA) Filet kruchy 40 g (MIĘ) herbata z cytryną b/c 250 ml Pomidor bs 130 g		Roladka schabowa ze szpinakiem 110 g (MIĘ) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Sos jasny 50 g (BIA, GLU) Kompot owocowy 250 ml Ryżanka z zieleniną 350 g (SEL) Bukiet warzyw 150 g	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pomidor 130 g Szynka chłopska 60 g (MIĘ)	Mus owocowy 150 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 737,9 Białko ogółem [g] 94 Tłuszcz [g] 40,3 Węglowodany ogółem [g] 264,1 Błonnik pokarmowy [g] 29,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,6 suma cukrów prostych [g] 44,8 Sól [g] 4 Cholesterol [mg] 148,4 Sód [mg] 1 216,5
	Dieta papkowata	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) sałata rozdrobniona 10 g Mus owocowy 130 g Kakao na mleku 250 ml (BIA) Kasza manna na mleku 250 ml (BIA, GLU) parówki rozdrobnione 2 szt pomidor bs rozdrobniony 130 g ketchup 20 g		Ryżanka z zieleniną 350 g (SEL) roladka schabowa rozdrobniona 110 g (MIĘ) ziemniaki puree 180 g Sos jasny 50 g (BIA, GLU) Kompot owocowy 250 ml bukiet warzyw rozdrobnionych 150 g	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Twarożek 110 g (BIA) Dżem 25 g	Mus owocowy 150 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 370,3 Białko ogółem [g] 115,6 Tłuszcz [g] 73,2 Węglowodany ogółem [g] 342,8 Błonnik pokarmowy [g] 46,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,3 suma cukrów prostych [g] 76,5 Sól [g] 4,8 Cholesterol [mg] 235,4 Sód [mg] 1 491,4

Jadłospisy w dniu 2026-01-15 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

2026-01-15 czwartek

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-01-15 czwartek	Dieta papkowata bez cukru	bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) sałata rozdrobniona 10 g Mus owocowy 130 g Kakao na mleku 250 ml (BIA) Kasza manna na mleku 250 ml (BIA, GLU) parówki rozdrobnione 2 szt pomidor bs rozdrobniony 130 g ketchup 20 g	Serek naturalny 150 g (BIA)	Ryżanka z zieleniną 350 g (SEL) Sos jasny 50 g (BIA, GLU) ziemniaki puree 180 g Sos jasny 50 g (BIA, GLU) Kompot owocowy 250 ml bukiet warzyw rozdrobnionych 150 g	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Twarożek 110 g (BIA) Pasta z zielonego groszku 130 g	Mus owocowy 150 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 409,4 Białko ogółem [g] 110,7 Tłuszcz [g] 76,5 Węglowodany ogółem [g] 352,4 Błonnik pokarmowy [g] 52,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,3 suma cukrów prostych [g] 75,2 Sól [g] 4,8 Cholesterol [mg] 214,4 Sód [mg] 1 884,7
	Dieta płynna wzmocniona	zupa mleczna wzmocniona 500 ml (BIA, GLU, JAJ)		Ryżanka z zieleniną wzmocniona 350 g (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] 1 564,8 Białko ogółem [g] 58,1 Tłuszcz [g] 63,5 Węglowodany ogółem [g] 205,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,9 suma cukrów prostych [g] 66,2 Sól [g] 1,9 Cholesterol [mg] 433,2 Sód [mg] 457,2
	Dieta płynna wzmocniona bez cukru	zupa mleczna wzmocniona 500 ml (BIA, GLU, JAJ)	Serek naturalny 150 g (BIA)	Ryżanka z zieleniną wzmocniona 350 g (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] 1 663,8 Białko ogółem [g] 72,1 Tłuszcz [g] 67 Węglowodany ogółem [g] 208,1 Błonnik pokarmowy [g] 30,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34 suma cukrów prostych [g] 68,6 Sól [g] 2 Cholesterol [mg] 446 Sód [mg] 490,2

Jadłospisy w dniu 2026-01-15 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

2026-01-15 czwartek

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
Dieta eliminacyjna wegetariańska		bułka żytnia 100 g (GLU, ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Sałata 10 g Owoc 130 g Kakao na mleku 250 ml (BIA) Kefir 150 ml (BIA) parówka wege 120 g Pomidor 130 g	Serek naturalny 150 g (BIA)	Barszcz ukraiński 350 ml (BIA, SEL) Kotlet jajeczny 110 g (GLU, JAJ) Kompot owocowy 250 ml Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Sos jasny 50 g (BIA, GLU) Surówka colesław 150 g (JAJ)	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) Pasta z zielonego groszku 130 g	twaróg (ser biały) 60 g (BIA) Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 2 627,4 Białko ogółem [g] 122 Tłuszcz [g] 92,4 Węglowodany ogółem [g] 355,6 Błonnik pokarmowy [g] 60,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,1 suma cukrów prostych [g] 62,4 Sól [g] 7,8 Cholesterol [mg] 509,9 Sód [mg] 1 258,4
	Dieta eliminacyjna bezglutenowa	Pieczywo bezglutenowe 100 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Sałata 10 g Owoc 130 g Kakao na mleku 250 ml (BIA) Kefir 150 ml (BIA) parówki drobiowe 120 g Pomidor bs 130 g ketchup 20 g		Barszcz ukraiński 350 ml (BIA, SEL) Roladka schabowa ze szpinakiem 110 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Sos jasny 50 g (BIA) Kompot owocowy 250 ml Surówka colesław 150 g (JAJ)	Pieczywo bezglutenowe 100 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Szynka chłopska 60 g (MIĘ) Pasta z zielonego groszku 130 g	twaróg (ser biały) 60 g (BIA) Pieczywo bezglutenowe 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 150,7 Białko ogółem [g] 108,6 Tłuszcz [g] 116,8 Węglowodany ogółem [g] 200,7 Błonnik pokarmowy [g] 43,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,5 suma cukrów prostych [g] 55,9 Sól [g] 3 Cholesterol [mg] 266,4 Sód [mg] 1 215,5
	Dieta niskobiałkowa	kajzerka 80 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Sałata 10 g Mus owocowy 130 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml parówka wege 50 g Pomidor bs 130 g		Kotlet warzywny 80 g (GLU) Kompot owocowy 250 ml Sos jasny 50 g (BIA, GLU) Kasza jęczmienna gotowana 150 g (GLU) Ryżanka z zieleciną 350 g (SEL) Bukiet warzyw 150 g	Bułka wrocławska 80 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta zbrokuła i cukinii 110 g Pomidor bs 130 g	Mus owocowy 150 g	Wartość energetyczna [kcal] 1 620,9 Białko ogółem [g] 48,3 Tłuszcz [g] 53 Węglowodany ogółem [g] 257,2 Błonnik pokarmowy [g] 40,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,9 suma cukrów prostych [g] 61,9 Sól [g] 4,2 Cholesterol [mg] 114 Sód [mg] 1 153,7

2026-01-15 czwartek

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	kajzerka 80 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Sałata 10 g Mus owocowy 130 g Kefir 150 ml (BIA) Filet kruchy 60 g (MIE) Kakao na mleku 250 ml (BIA) Pomidor bs 130 g	Serek naturalny 150 g (BIA)	Roladka schabowa ze szpinakiem 110 g (MIE) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Sos jasny 50 g (BIA, GLU) Kompot owocowy 250 ml Ryżanka z zieleniną 350 g (SEL) Bukiet warzyw 150 g	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Szynka chłopska 60 g (MIE) Pomidor bs 130 g	Mus owocowy 150 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 995,9 Białko ogółem [g] 115,3 Tłuszcz [g] 63,9 Węglowodany ogółem [g] 262,3 Błonnik pokarmowy [g] 33,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,5 suma cukrów prostych [g] 45,8 Sól [g] 4,3 Cholesterol [mg] 218,3 Sód [mg] 1 184,6
Dieta eliminacyjna wegańska	kajzerka 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g Owoc 130 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml parówka wege 120 g Pomidor 130 g	Sok owocowy 150 g	Kotlet warzywny 110 g (GLU) Kompot owocowy 250 ml Barszcz ukraiński b/zab 350 g (SEL) Sos jasnyb/m 50 g (GLU) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Surówka colesław z olejem 150 g	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta zbrokuła i cukinii 110 g Pasta z zielonego groszku 130 g	Mus owocowy 150 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 780,1 Białko ogółem [g] 87,4 Tłuszcz [g] 78,6 Węglowodany ogółem [g] 479,9 Błonnik pokarmowy [g] 101,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,1 suma cukrów prostych [g] 172,4 Sól [g] 8,8 Cholesterol [mg] 86,8 Sód [mg] 2 222,1

Jadłospisy w dniu 2026-01-15 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

2026-01-15 czwartek

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
Dieta bogatoresztkowa		bułka żytnia 100 g (GLU, ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Sałata 10 g Owoc 130 g Kakao na mleku 250 ml (BIA) Kefir 150 ml (BIA) Pomidor 130 g parówki drobiowe 120 g ketchup 20 g		Barszcz ukraiński 350 ml (BIA, SEL) Roladka schabowa ze szpinakiem 110 g (MIĘ) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Sos jasny 50 g (BIA, GLU) Kompot owocowy 250 ml Surówka colesław 150 g (JAJ)	pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Szynka chłopska 60 g (MIĘ) Pasta z zielonego groszku 130 g	pieczywo żytnie 30 g (ŻYT) twaróg (ser biały) 60 g (BIA)	Wartość energetyczna [kcal] 2 377 Białko ogółem [g] 128,6 Tłuszcz [g] 77,2 Węglowodany ogółem [g] 326,5 Błonnik pokarmowy [g] 61,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,6 suma cukrów prostych [g] 61,9 Sól [g] 5,9 Cholesterol [mg] 266,4 Sód [mg] 1 812,4
	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 Kefir 150 ml (BIA) Filet kruchy 60 g (MIĘ) Pomidor bs 130 g ketchup 20 g		Ryżanka z zieleniną 350 g (SEL) Sos jasny 50 g (BIA, GLU) Kompot owocowy 250 ml Kasza jęczmienna gotowana 150 g (GLU) Bukiet warzyw 150 g	Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Szynka chłopska 40 g (MIĘ) Pasta z zielonego groszku 130 g	Mus owocowy 150 g	Wartość energetyczna [kcal] 1 416,1 Białko ogółem [g] 64,1 Tłuszcz [g] 28,9 Węglowodany ogółem [g] 241,1 Błonnik pokarmowy [g] 33,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,7 suma cukrów prostych [g] 47,4 Sól [g] 3,8 Cholesterol [mg] 89,6 Sód [mg] 975,6
	Dieta papkowata bezmleczna	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g sałata rozdrobniona 10 g Mus owocowy 130 g herbata z cytryną b/c 250 ml parówki rozdrobnione 2 szt pomidor bs rozdrobniony 130 g ketchup 20 g Sok wielowarzywny 250 ml		Ryżanka z zieleniną 350 g (SEL) roladka schabowa rozdrobniona 110 g (MIĘ) ziemniaki puree 180 g Sos jasnyb/m 50 g (GLU) Kompot owocowy 250 ml bukiet warzyw rozdrobnionych 150 g	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta zbrokuła i cukinii 100 g Pasta z zielonego groszku 130 g	Mus owocowy 150 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 043,4 Białko ogółem [g] 90,5 Tłuszcz [g] 61,5 Węglowodany ogółem [g] 307,4 Błonnik pokarmowy [g] 48 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,8 suma cukrów prostych [g] 65 Sól [g] 4,5 Cholesterol [mg] 199,2 Sód [mg] 1 384,9

Jadłospisy w dniu 2026-01-15 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-01-15 czwartek	Dieta papkowata bogatobiałkowa		Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) sałata rozdrobniona 10 g Mus owocowy 130 g Kakao na mleku 250 ml (BIA) Kasza manna na mleku 250 ml (BIA, GLU) parówki rozdrobnione 2 szt pomidor bs rozdrobniony 130 g ketchup 20 g	Serek naturalny 150 g (BIA)	Ryżanka z zieleniną 350 g (SEL) roladka schabowa rozdrobniona 110 g (MIE) ziemniaki puree 180 g Sos jasny 50 g (BIA, GLU) Kompot owocowy 250 ml bukiet warzyw rozdrobnionych 150 g	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Twarożek 110 g (BIA) Dżem 25 g	Mus owocowy 150 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 469,3 Białko ogółem [g] 129,6 Tłuszcz [g] 76,7 Węglowodany ogółem [g] 345,6 Błonnik pokarmowy [g] 46,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,4 suma cukrów prostych [g] 78,9 Sól [g] 4,9 Cholesterol [mg] 248,2 Sód [mg] 1 524,4
	Dieta płynna wzmocniona bezmleczna		zupa mleczna wzmocniona na anpoju roślinnym 500 ml (GLU, JAJ)		Ryżanka z zieleniną wzmocniona 350 g (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] 1 490,9 Białko ogółem [g] 46,3 Tłuszcz [g] 55,6 Węglowodany ogółem [g] 212,9 Błonnik pokarmowy [g] 36,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,2 suma cukrów prostych [g] 44 Sól [g] 1,7 Cholesterol [mg] Sód [mg] 111
	Dieta płynna wzmocniona bogatobiałkowa		zupa mleczna wzmocniona 500 ml (BIA, GLU, JAJ)	Serek naturalny 150 g (BIA)	Ryżanka z zieleniną wzmocniona 350 g (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] 1 663,8 Białko ogółem [g] 72,1 Tłuszcz [g] 67 Węglowodany ogółem [g] 208,1 Błonnik pokarmowy [g] 30,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34 suma cukrów prostych [g] 68,6 Sól [g] 2 Cholesterol [mg] 446 Sód [mg] 490,2