

Jadłospisy w dniu 2026-01-16 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-01-16 piątek	Dieta podstawowa		Pieczywo pszenne 60 g (GLU) pieczywo żytnie 40 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Sałata 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (BIA) Kasza jęczmienna na mleku 250 g (BIA, GLU) Ogórki kiszone 130 g Humus 90 g		Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml (BIA, SEL) Ryba panierowana smażona 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszonej 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 twarożek z koperkiem 110 g (BIA) Sałatka z kaszą bulgur i pieczoną dynią 130 g (GLU)	Szynka rzeź 30 g (MIĘ) Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 2 419,8 Białko ogółem [g] 106,9 Tłuszcz [g] 68,8 Węglowodany ogółem [g] 367,9 Błonnik pokarmowy [g] 49,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31 suma cukrów prostych [g] 70,4 Sól [g] 6,7 Cholesterol [mg] 490,1 Sód [mg] 2 338,4
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Sałata 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (BIA) Jogurt 150 ml (BIA) Humus 90 g Ogórki kiszone 130 g	Serek naturalny z pomidorami 150 g (BIA)	Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml (BIA, SEL) Filet z miruny na parze 110 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszonej 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos koperkowy 50 g (BIA, GLU, SEL)	pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml twarożek z koperkiem 110 g (BIA) Sałatka z kaszą bulgur i pieczoną dynią 130 g (GLU)	Szynka rzeź 30 g (MIĘ) Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)	Wartość energetyczna [kcal] 2 435,3 Białko ogółem [g] 141,9 Tłuszcz [g] 59,9 Węglowodany ogółem [g] 350,6 Błonnik pokarmowy [g] 59,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,7 suma cukrów prostych [g] 69,1 Sól [g] 7,4 Cholesterol [mg] 125,2 Sód [mg] 2 166,6
	Dieta łatwostrawna		Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Sałata 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (BIA) Kasza jęczmienna na mleku 250 g (BIA, GLU) Pomidor bs 130 g pasta z jajka z natką pietruszki 100 g (BIA, JAJ, GOR)		Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml (BIA, SEL) Filet z miruny na parze 110 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos koperkowy 50 g (BIA, GLU, SEL)	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml twarożek z koperkiem 110 g (BIA) Sałatka z kaszą bulgur i pieczoną dynią 130 g (GLU)	Szynka rzeź 30 g (MIĘ) Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 2 462,5 Białko ogółem [g] 145,1 Tłuszcz [g] 66,3 Węglowodany ogółem [g] 337,4 Błonnik pokarmowy [g] 37,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,3 suma cukrów prostych [g] 64,7 Sól [g] 8,4 Cholesterol [mg] 612,8 Sód [mg] 2 968,1

Jadłospisy w dniu 2026-01-16 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-01-16 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 pasta z jajka z natką pietruszki b/ml 150 g (JAJ, GOR) Pomidor bs 130 g		Zupa selerowa z ziemniakami 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 Polędwica sopocka 60 g (MIĘ) Sałatka z kaszą bulgur i pieczoną dynią 130 g (GLU)	Szynka rzeż 30 g (MIĘ) Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 2 395,9 Białko ogółem [g] 129,8 Tłuszcz [g] 68,6 Węglowodany ogółem [g] 340 Blonnik pokarmowy [g] 53,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,7 suma cukrów prostych [g] 66,6 Sól [g] 12,9 Cholesterol [mg] 639,6 Sód [mg] 4 813,4
	Dieta bogatobiałkowa		Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Sałata 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (BIA) Kasza jęczmienna na mleku 250 g (BIA, GLU) Pomidor bs 130 g pasta z jajka z natką pietruszki 100 g (BIA, JAJ, GOR)	Serek naturalny z pomidorami 150 g (BIA)	Zupa selerowa z ziemniakami 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 śmietankowe 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml twarożek z koperkiem 110 g (BIA) Sałatka z kaszą bulgur i pieczoną dynią 130 g (GLU)	Szynka rzeż 30 g (MIĘ) Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 2 736,3 Białko ogółem [g] 156,8 Tłuszcz [g] 87,9 Węglowodany ogółem [g] 344,5 Blonnik pokarmowy [g] 39,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,1 suma cukrów prostych [g] 65,5 Sól [g] 9,5 Cholesterol [mg] 616,6 Sód [mg] 3 048,3
	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 Humus 90 g Ogórki kiszone 130 g	Sok pomidorowy 200 ml	Zupa selerowa z ziemniakami b/m 350 ml (SEL) Filet z miruny na parze 110 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszonej 150 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 Polędwica sopocka 60 g (MIĘ) Sałatka z kaszą bulgur i pieczoną dynią 130 g (GLU)	Szynka rzeż 30 g (MIĘ) Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)	Wartość energetyczna [kcal] 2 160,7 Białko ogółem [g] 114,3 Tłuszcz [g] 42,4 Węglowodany ogółem [g] 366,8 Blonnik pokarmowy [g] 76,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,7 suma cukrów prostych [g] 78,4 Sól [g] 9 Cholesterol [mg] 99,6 Sód [mg] 3 308

Jadłospisy w dniu 2026-01-16 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-01-16 piątek	Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Sałata 10 g Owoc 130 g Kasza jęczmienna na mleku 250 g (BIA, GLU) Szynka staropolska 40 g (MIĘ) herbata z cytryną b/c 250 ml Pomidor bs 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 selerowa z ziemniakami b/m 350 ml (SEL) Sos koperkowy b/mle 50 g (GLU, SEL)	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sałatka z kaszą bulgur i pieczoną dynią 130 g (GLU) twarożek z koperkiem 110 g (BIA)	Szynka rzeż 30 g (MIĘ) Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 2 370,6 Białko ogółem [g] 138,4 Tłuszcz [g] 51 Węglowodany ogółem [g] 363,2 Błonnik pokarmowy [g] 50,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,7 suma cukrów prostych [g] 74,5 Sól [g] 5,1 Cholesterol [mg] 88,5 Sód [mg] 1 696,7
	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Sałata 10 g Owoc 130 g Kasza jęczmienna na mleku 250 g (BIA, GLU) Szynka staropolska 40 g (MIĘ) herbata z cytryną b/c 250 ml Pomidor bs 130 g		Filet z miruny na parze 110 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku 150 g Kompot owocowy 250 ml Zupa selerowa z ziemniakami b/m 300 ml (SEL) Sos koperkowy b/mle 50 g (GLU, SEL)	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml twarożek z koperkiem 110 g (BIA) Sałatka z kaszą bulgur i pieczoną dynią 130 g (GLU)	Szynka rzeż 30 g (MIĘ) Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 2 233 Białko ogółem [g] 137,6 Tłuszcz [g] 38,4 Węglowodany ogółem [g] 357,1 Błonnik pokarmowy [g] 49,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,8 suma cukrów prostych [g] 73,1 Sól [g] 5 Cholesterol [mg] 88,5 Sód [mg] 1 600,3
	Dieta papkowata	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) sałata rozdrobniona 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (BIA) Kasza jęczmienna na mleku 250 g (BIA, GLU) pasta z jajka z natką pietruszki 100 g (BIA, JAJ, GOR) pomidor bs rozdrobniony 130 g		Zupa selerowa z ziemniakami zmiksowana 350 ml (SEL) filet z miruny na parze rozdrobniony 110 g (RYB) ziemniaki puree 180 g Warzywa po grecku z oliwą 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos koperkowy 50 g (BIA, GLU, SEL)	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta z twarogu i szynki 100 g (BIA, MIĘ) Sałatka z pieczoną dynią rozdrobniona 130 g	Sałatka z kuskusem i pomidorami 150 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 2 815,3 Białko ogółem [g] 142,2 Tłuszcz [g] 81,4 Węglowodany ogółem [g] 398,3 Błonnik pokarmowy [g] 39 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,3 suma cukrów prostych [g] 68,4 Sól [g] 7 Cholesterol [mg] 602,1 Sód [mg] 2 416,7

Jadłospisy w dniu 2026-01-16 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

2026-01-16 piątek

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-01-16 piątek	Dieta papkowata bez cukru	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) sałata rozdrobniona 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (BIA) Kasza jęczmienna na mleku 250 g (BIA, GLU) pasta z jajka z natką pietruszki 100 g (BIA, JAJ, GOR) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Serek naturalny z pomidorami 150 g (BIA)	Zupa selerowa z ziemniakami zmiksowana 350 ml (SEL) filet z mirunyna na parze rozdrobniony 110 g (RYB) ziemniaki puree 180 g Warzywa po grecku z oliwą 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos koperkowy 50 g (BIA, GLU, SEL)	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta z twarogu i szynki 110 g (BIA, MIE) Sałatka z pieczoną dynią rozdrobniona 130 g	Sałatka z kuskusem i pomidorami 150 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 2 987,2 Białko ogółem [g] 155,4 Tłuszcz [g] 90,8 Węglowodany ogółem [g] 405,7 Błonnik pokarmowy [g] 41,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,5 suma cukrów prostych [g] 69,5 Sól [g] 8,1 Cholesterol [mg] 607,3 Sód [mg] 2 832,6
	Dieta płynna wzmocniona	zupa mleczna wzmocniona 500 ml (BIA, GLU, JAJ)		Zupa selerowa z ziemniakami wzmocniona 500 ml (SEL) Kompot owocowy 250 ml	zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Jogurt 1 szt (BIA)	Wartość energetyczna [kcal] 1 409 Białko ogółem [g] 54,5 Tłuszcz [g] 47,8 Węglowodany ogółem [g] 199,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,8 suma cukrów prostych [g] 57,1 Sól [g] 1,8 Cholesterol [mg] 433,2 Sód [mg] 699,6
	Dieta płynna wzmocniona bez cukru	zupa mleczna wzmocniona 500 ml (BIA, GLU, JAJ)	Serek naturalny z pomidorami 150 g (BIA)	Zupa selerowa z ziemniakami wzmocniona 500 ml (SEL) Kompot owocowy 250 ml	zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Jogurt 1 szt (BIA)	Wartość energetyczna [kcal] 1 570,3 Białko ogółem [g] 66,2 Tłuszcz [g] 56,9 Węglowodany ogółem [g] 206,9 Błonnik pokarmowy [g] 30,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,8 suma cukrów prostych [g] 57,9 Sól [g] 2,9 Cholesterol [mg] 437 Sód [mg] 710

Jadłospisy w dniu 2026-01-16 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-01-16 piątek	Dieta eliminacyjna wegetariańska		Pieczywo pszenne 60 g (GLU) pieczywo żytnie 40 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Sałata 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (BIA) Kasza jęczmienna na mleku 250 g (BIA, GLU) Humus 90 g Ogórki kiszone 130 g	Serek naturalny z pomidorami 150 g (BIA)	Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml (BIA, SEL) Potrawka z cukinii, pomidorów i tofu 150 g Kompot owocowy 250 ml Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszzonej 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 twarożek z koperkiem 110 g (BIA) Sałatka z kaszą bulgur i pieczoną dynią 130 g (GLU)	Sałatka z kuskusem i pomidorami 150 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 2 521,8 Białko ogółem [g] 95,8 Tłuszcz [g] 60 Węglowodany ogółem [g] 427,9 Błonnik pokarmowy [g] 58,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,8 suma cukrów prostych [g] 78,3 Sól [g] 6,1 Cholesterol [mg] 133,9 Sód [mg] 2 048,4
	Dieta eliminacyjna bezglutenowa		Pieczywo bezglutenowe 100 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Sałata 10 g Owoc 130 g Sok wielowarzywny 250 ml płatki ryżowe na mleku 250 ml (BIA) Humus 90 g Ogórki kiszone 130 g		Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml (BIA, SEL) Filet z miruny na parze 110 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszzonej 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos koperkowy b/glut 50 g (BIA, SEL)	Pieczywo bezglutenowe 100 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml twarożek z koperkiem 110 g (BIA) Dynia pieczona 130 g	Szynka rzeż 30 g (MIĘ) Pieczywo bezglutenowe 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 187,3 Białko ogółem [g] 115,4 Tłuszcz [g] 92,5 Węglowodany ogółem [g] 254,4 Błonnik pokarmowy [g] 53,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,9 suma cukrów prostych [g] 82,9 Sól [g] 4,8 Cholesterol [mg] 114,7 Sód [mg] 1 372,5
	Dieta niskobiałkowa		Bułka wrocławska 80 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Sałata 10 g Owoc 130 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml Humus 60 g Pomidor bs 130 g		Zupa selerowa z ziemniakami b/m 300 ml (SEL) Potrawka z cukinii, pomidorów i tofu 150 g Kompot owocowy 250 ml Warzywa gotowane 150 g Ziemniaki gotowane 150 g	Bułka wrocławska 80 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta z soczewicy 60 g Sałatka z kaszą bulgur i pieczoną dynią 130 g (GLU)	Sok wielowarzywny 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] 1 509,6 Białko ogółem [g] 43,3 Tłuszcz [g] 37,2 Węglowodany ogółem [g] 269,6 Błonnik pokarmowy [g] 40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,9 suma cukrów prostych [g] 50,5 Sól [g] 2,3 Cholesterol [mg] 74,4 Sód [mg] 934,1

Jadłospisy w dniu 2026-01-16 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

2026-01-16 piątek

	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 Owoc 130 g Kasza jęczmienna na mleku 250 g (BIA, GLU) Szynka staropolska 60 g (MIĘ) Kawa zbożowa na mleku 250 ml (BIA) Pomidor bs 130 g	Serek naturalny z pomidorami 150 g (BIA)	Filet z miruny na parze 110 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku z oliwą 150 g Kompot owocowy 250 ml Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml (BIA, SEL) Sos koperkowy b/mle 50 g (GLU, SEL)	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml twarożek z koperkiem 110 g (BIA) Sałatka z kaszą bulgur i pieczoną dynią 130 g (GLU)	Szynka rzeż 30 g (MIĘ) Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 2 781,6 Białko ogółem [g] 162,8 Tłuszcz [g] 83,8 Węglowodany ogółem [g] 365,2 Błonnik pokarmowy [g] 49,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33 suma cukrów prostych [g] 84,9 Sól [g] 6,2 Cholesterol [mg] 184,3 Sód [mg] 1 703
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 Humus 90 g Ogórki kiszone 130 g	Sok pomidorowy 200 ml	Potrawka z cukinii, pomidorów i tofu 150 g Kompot owocowy 250 ml Zupa selerowa z ziemniakami b/m 350 ml (SEL) Surówka z kapusty kiszonej 150 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 soczewicy 90 g Sałatka z kaszą bulgur i pieczoną dynią 130 g (GLU)	Sałatka z kuskusem i pomidorami 150 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 2 183,3 Białko ogółem [g] 62 Tłuszcz [g] 41,9 Węglowodany ogółem [g] 418 Błonnik pokarmowy [g] 60,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,6 suma cukrów prostych [g] 64,3 Sól [g] 4,5 Cholesterol [mg] 74,4 Sód [mg] 1 801,8

Jadłospisy w dniu 2026-01-16 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

2026-01-16 piątek

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
Dieta bogatoresztkowa		pieczywo żytnie 100 g (ZYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Sałata 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (BIA) Kasza jęczmienna na mleku 250 g (BIA, GLU) Ogórki kiszzone 130 g Humus 90 g		Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml (BIA, SEL) Ryba panierowana smażona 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszzonej 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 twarożek z koperkiem 110 g (BIA) Sałatka z kaszą bulgur i pieczoną dynią 130 g (GLU)	Szynka rzeż 30 g (MIĘ) Pieczywo razowe 30 g (ZYT)	Wartość energetyczna [kcal] 2 267,6 Białko ogółem [g] 121,1 Tłuszcz [g] 52,6 Węglowodany ogółem [g] 354,1 Błonnik pokarmowy [g] 56,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,9 suma cukrów prostych [g] 71,3 Sól [g] 6,3 Cholesterol [mg] 130,9 Sód [mg] 2 182,4
	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 Kasza jęczmienna na wodzie 250 g (GLU) Szynka staropolska 40 g (MIĘ) Ogórki kiszzone 130 g		Zupa selerowa z ziemniakami b/m 300 ml (SEL) Potrawka z cukinii, pomidorów i tofu 150 g Warzywa po grecku 150 g Kompot owocowy 250 ml Ziemniaki gotowane 150 g	Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml twarożek z koperkiem 110 g (BIA) Sałatka z kaszą bulgur i pieczoną dynią 130 g (GLU)	Szynka rzeż 30 g (MIĘ) Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 1 619,7 Białko ogółem [g] 75,3 Tłuszcz [g] 25,4 Węglowodany ogółem [g] 291,5 Błonnik pokarmowy [g] 36,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,4 suma cukrów prostych [g] 43,5 Sól [g] 3,6 Cholesterol [mg] 77,1 Sód [mg] 1 030,2
	Dieta papkowata bezmleczna	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g sałata rozdrobniona 10 g Owoc 130 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml pasta z jajka z natką pietruszki 100 g (JAJ, GOR) pomidor bs rozdrobniony 130 g		Zupa selerowa z ziemniakami b/m 350 ml (SEL) filet z miruny na parze rozdrobniony 110 g (RYB) ziemniaki puree 180 g Warzywa po grecku z oliwą 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos koperkowy b/mle 50 g (GLU, SEL)	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) Sałatka z pieczoną dynią rozdrobniona 130 g	Sałatka z kuskusem i pomidorami 150 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 2 536,4 Białko ogółem [g] 124,6 Tłuszcz [g] 69,3 Węglowodany ogółem [g] 382,4 Błonnik pokarmowy [g] 55 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,2 suma cukrów prostych [g] 71,6 Sól [g] 9,7 Cholesterol [mg] 459,6 Sód [mg] 3 482,5

Jadłospisy w dniu 2026-01-16 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-01-16 piątek	Dieta papkowata bogatobiałkowa		Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) sałata rozdrobniona 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (BIA) Kasza jęczmienna na mleku 250 g (BIA, GLU) pasta z jajka z natką pietruszki 100 g (BIA, JAJ, GOR) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Serek naturalny z pomidorami 150 g (BIA)	Zupa selerowa z ziemniakami zmiksowana 350 ml (SEL) filet z mirunyna na parze rozdrobniony 110 g (RYB) ziemniaki puree 180 g Warzywa po grecku z oliwą 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos koperkowy 50 g (BIA, GLU, SEL)	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta z twarogu i szynki 110 g (BIA, MIE) Sałatka z pieczoną dynią rozdrobniona 130 g	Sałatka z kuskusem i pomidorami 150 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 2 987,2 Białko ogółem [g] 155,4 Tłuszcz [g] 90,8 Węglowodany ogółem [g] 405,7 Błonnik pokarmowy [g] 41,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,5 suma cukrów prostych [g] 69,5 Sól [g] 8,1 Cholesterol [mg] 607,3 Sód [mg] 2 430,6
	Dieta płynna wzmocniona bezmleczna		zupa mleczna wzmocniona na anpoju roślinnym 500 ml (GLU, JAJ)		Zupa selerowa z ziemniakami wzmocniona 500 ml (SEL) Kompot owocowy 250 ml	zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Sok wielowarzywny 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] 1 294,1 Białko ogółem [g] 39,3 Tłuszcz [g] 40,1 Węglowodany ogółem [g] 205,3 Błonnik pokarmowy [g] 36 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,2 suma cukrów prostych [g] 36,7 Sól [g] 1,6 Cholesterol [mg] Sód [mg] 361,4
	Dieta płynna wzmocniona bogatobiałkowa		zupa mleczna wzmocniona 500 ml (BIA, GLU, JAJ)	Serek naturalny z pomidorami 150 g (BIA)	Zupa selerowa z ziemniakami wzmocniona 500 ml (SEL) Kompot owocowy 250 ml	zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Jogurt 1 szt (BIA)	Wartość energetyczna [kcal] 1 570,3 Białko ogółem [g] 66,2 Tłuszcz [g] 56,9 Węglowodany ogółem [g] 206,9 Błonnik pokarmowy [g] 30,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,8 suma cukrów prostych [g] 57,9 Sól [g] 2,9 Cholesterol [mg] 437 Sód [mg] 710