

Jadłospisy w dniu 2026-02-01 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-01 niedziela	Dieta podstawowa		Pieczywo pszenne 60 g (<i>GLU</i>) pieczywo żytnie 40 g (<i>ŻYT</i>) Masło śmietankowe 15 g (<i>MLE</i>) Sałata 10 g Owoc 130 g Kakao na mleku 250 ml (<i>MLE</i>) Kefir 150 ml (<i>MLE</i>) Pomidor 130 g Szynka staropolska 60 g		Zupa pomidorowa z brązowym ryżem 350 ml (<i>MLE, 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>MLE</i>)	Pieczywo pszenne 60 g (<i>GLU</i>) pieczywo żytnie 40 g (<i>ŻYT</i>) Masło śmietankowe 15 g (<i>MLE</i>) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Ser żółty 60 g (<i>MLE</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] 2 383,4 Białko ogółem [g] 128,6 Tłuszcz [g] 95,2 Węglowodany ogółem [g] 282,2 Błonnik pokarmowy [g] 46,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33 suma cukrów prostych [g] 55,9 Sól [g] 4,5 Cholesterol [mg] 713,7 Sód [mg] 1 796,5
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		pieczywo żytnie 100 g (<i>ŻYT</i>) Masło śmietankowe 15 g (<i>MLE</i>) Sałata 10 g Owoc 130 g Kakao na mleku 250 ml (<i>MLE</i>) Kefir 150 ml (<i>MLE</i>) Szynka staropolska 60 g Pomidor 130 g	Sok warzywny 200 ml (<i>SEL</i>)	Zupa pomidorowa z brązowym ryżem 350 ml (<i>MLE, 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>MLE</i>)	pieczywo żytnie 100 g (<i>ŻYT</i>) Masło śmietankowe 15 g (<i>MLE</i>) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Ser żółty 60 g (<i>MLE</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] 2 628,2 Białko ogółem [g] 137,6 Tłuszcz [g] 97,5 Węglowodany ogółem [g] 347 Błonnik pokarmowy [g] 81,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,3 suma cukrów prostych [g] 97,8 Sól [g] 5,9 Cholesterol [mg] 713,7 Sód [mg] 2 320,4
	Dieta łatwostrawna		Pieczywo pszenne 100 g (<i>GLU</i>) Masło śmietankowe 15 g (<i>MLE</i>) Sałata 10 g Owoc 130 g Kakao na mleku 250 ml (<i>MLE</i>) Kefir 150 ml (<i>MLE</i>) Pomidor 130 g Szynka staropolska 60 g		Zupa pomidorowa z brązowym ryżem 350 ml (<i>MLE, 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>MLE</i>)	Pieczywo pszenne 100 g (<i>GLU</i>) Masło śmietankowe 15 g (<i>MLE</i>) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Filet kruchy 60 g 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] 2 437,8 Białko ogółem [g] 137,1 Tłuszcz [g] 84 Węglowodany ogółem [g] 315,6 Błonnik pokarmowy [g] 52,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,2 suma cukrów prostych [g] 73,8 Sól [g] 6,1 Cholesterol [mg] 713,7 Sód [mg] 1 911,4

Jadłospisy w dniu 2026-02-01 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

2026-02-01 niedziela

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
Dieta łatwostrawna bezmleczna		Pieczyno 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 (SEL) Szynka staropolska 60 g Pomidor 130 g		Zupa pomidorowa z brązowym ryżem 350 ml (MLE, 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	Pieczyno pszenne 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Filet kruchy 60 g Sałatka jarzynowa dietetyczna 130 g (SEL)	Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Pieczyno pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 318,6 Białko ogółem [g] 127,6 Tłuszcz [g] 74,7 Węglowodany ogółem [g] 308,3 Błonnik pokarmowy [g] 48,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,6 suma cukrów prostych [g] 79,9 Sól [g] 7,9 Cholesterol [mg] 698,4 Sód [mg] 2 647,9
	Dieta bogatobiałkowa	Pieczyno pszenne 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Sałata 10 g Owoc 130 g Kakao na mleku 250 ml (MLE) Kefir 150 ml (MLE) Pomidor bs 130 g Szynka staropolska 60 g	Sok owocowy 150 g	Zupa pomidorowa z brązowym ryżem 350 ml (MLE, SEL) Udko z kurczaka duszone 150 g Ziemniaki gotowane 180 g Bukiet warzyw 120 g Kompot owocowy 250 ml Sos pietruszkowy 50 g (MLE)	Pieczyno pszenne 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Filet kruchy 60 g Sałatka jarzynowa dietetyczna 130 g (SEL)	Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Pieczyno pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 441,7 Białko ogółem [g] 135,5 Tłuszcz [g] 83,7 Węglowodany ogółem [g] 317,6 Błonnik pokarmowy [g] 50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,1 suma cukrów prostych [g] 77,5 Sól [g] 6,1 Cholesterol [mg] 713,7 Sód [mg] 1 897,8
	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 (SEL) Szynka staropolska 60 g Pomidor 130 g	Sok warzywny 200 ml (SEL)	Zupa pomidorowa z brązowym ryżem 350 ml (MLE, 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 (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Filet kruchy 60 g Sałatka jarzynowa dietetyczna 130 g (SEL)	Jajko gotowane 1 szt (JAJ) pieczywo żytnie 30 g (ŻYT)	Wartość energetyczna[kcal] 2 440,9 Białko ogółem [g] 130,5 Tłuszcz [g] 79,1 Węglowodany ogółem [g] 340,8 Błonnik pokarmowy [g] 77,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31 suma cukrów prostych [g] 103,9 Sól [g] 9 Cholesterol [mg] 698,4 Sód [mg] 3 056,9

2026-02-01 niedziela

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych		Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło śmietankowe 5 g (MLE) Sałata 10 g Mus owocowy 150 g Kefir 150 ml (MLE) Szynka staropolska 60 g 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 (MLE, SEL) Sos pietruszkowy 50 g (MLE)	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło śmietankowe 5 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Salatka jarzynowa dietetyczna 130 g (SEL) Filet kruchy 60 g	Banan 100 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 086 Białko ogółem [g] 116,5 Tłuszcz [g] 58,3 Węglowodany ogółem [g] 293,7 Błonnik pokarmowy [g] 39,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,6 suma cukrów prostych [g] 76,9 Sól [g] 5,1 Cholesterol [mg] 296,6 Sód [mg] 1 516,7
	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło śmietankowe 5 g (MLE) Sałata 10 g Mus owocowy 150 g Kefir 150 ml (MLE) Szynka staropolska 60 g 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 (MLE, SEL) Bukiet warzyw 120 g Ziemniaki gotowane 180 g Sos pietruszkowy 50 g (MLE)	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło śmietankowe 5 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Filet kruchy 40 g Salatka jarzynowa dietetyczna 130 g (SEL)	Banan 100 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 066 Białko ogółem [g] 112,7 Tłuszcz [g] 58 Węglowodany ogółem [g] 293 Błonnik pokarmowy [g] 39,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,5 suma cukrów prostych [g] 76,9 Sól [g] 4,7 Cholesterol [mg] 296,6 Sód [mg] 1 516,7
	Dieta papkowata	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) sałata rozdrobniona 10 g Mus owocowy 150 g Kakao na mleku 250 ml (MLE) Kasza manna na mleku 250 ml (MLE, GLU) szynka staropolska rozdrobniona 60 g pomidor bs rozdrobniony 130 g		Zupa pomidorowa z brązowym ryżem 350 ml (MLE, 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 (MLE)	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Twarożek 100 g (MLE) Dżem 25 g pomidor bs rozdrobniony 130 g	Banan 100 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 301,7 Białko ogółem [g] 113,6 Tłuszcz [g] 73,7 Węglowodany ogółem [g] 319,4 Błonnik pokarmowy [g] 34 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,3 suma cukrów prostych [g] 75,8 Sól [g] 3,4 Cholesterol [mg] 313,5 Sód [mg] 986,9

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-01 niedziela	Dieta papkowata bez cukru	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) sałata rozdrobniona 10 g Mus owocowy 150 g Kakao na mleku 250 ml (MLE) Kefir 150 ml (MLE) szynka staropolska rozdrobniona 60 g pomidor bs rozdrobniony 130 g	Sok warzywny 200 ml (SEL)	Zupa pomidorowa z brązowym ryżem 350 ml (MLE, 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 (MLE)	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Twarożek 100 g (MLE) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Banan 100 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 283,7 Białko ogółem [g] 118,2 Tłuszcz [g] 74,8 Węglowodany ogółem [g] 315,8 Błonnik pokarmowy [g] 49,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32 suma cukrów prostych [g] 83,5 Sól [g] 4,1 Cholesterol [mg] 303,5 Sód [mg] 1 645,9
	Dieta płynna wzmocniona	zupa mleczna wzmocniona 500 ml (MLE, GLU, JAJ)		Zupa pomidorowa z brązowym ryżem 350 ml (MLE, SEL) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (MLE, SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Mus owocowy 150 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 419,4 Białko ogółem [g] 59,8 Tłuszcz [g] 60,1 Węglowodany ogółem [g] 173,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31 suma cukrów prostych [g] 63,8 Sól [g] 1,8 Cholesterol [mg] 453,6 Sód [mg] 444
	Dieta płynna wzmocniona bez cukru	zupa mleczna wzmocniona 500 ml (MLE, GLU, JAJ)	Sok warzywny 200 ml (SEL)	Zupa pomidorowa z brązowym ryżem 350 ml (MLE, SEL) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (MLE, SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Mus owocowy 150 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 576,5 Białko ogółem [g] 66,6 Tłuszcz [g] 61,2 Węglowodany ogółem [g] 212,2 Błonnik pokarmowy [g] 44,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,2 suma cukrów prostych [g] 84,7 Sól [g] 2,6 Cholesterol [mg] 453,6 Sód [mg] 757,8

Jadłospisy w dniu 2026-02-01 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

2026-02-01 niedziela

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
Dieta eliminacyjna wegetariańska		Pieczywo pszenne 60 g (<i>GLU</i>) pieczywo żytnie 40 g (<i>ŻYT</i>) Masło śmietankowe 15 g (<i>MLE</i>) Sałata 10 g Owoc 130 g Kakao na mleku 250 ml (<i>MLE</i>) Kefir 150 ml (<i>MLE</i>) Pasta zbrokuła i cukinii 110 g Pomidor 130 g	Sok owocowy 150 g	Zupa pomidorowa z brązowym ryżem 350 ml (<i>MLE, SEL</i>) Kotlet jajeczny 110 g (<i>GLU, JAJ</i>) Kompot owocowy 250 ml Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z marchewki 120 g	Pieczywo pszenne 60 g (<i>GLU</i>) pieczywo żytnie 40 g (<i>ŻYT</i>) Masło śmietankowe 15 g (<i>MLE</i>) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Ser żółty 60 g (<i>MLE</i>) Sałatka jarzynowa 100 g (<i>JAJ, SEL</i>)	pieczywo żytnie 30 g (<i>ŻYT</i>) Jajko gotowane 1 szt (<i>JAJ</i>)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 193,6 Białko ogółem [g] 88,9 Tłuszcz [g] 76,5 Węglowodany ogółem [g] 318,9 Błonnik pokarmowy [g] 50,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,3 suma cukrów prostych [g] 66,1 Sól [g] 4,7 Cholesterol [mg] 858,3 Sód [mg] 1 868,5
	Dieta eliminacyjna bezglutenowa	Pieczywo bezglutenowe 100 g Masło śmietankowe 15 g (<i>MLE</i>) Sałata 10 g Mus owocowy 150 g Sok wielowarzywny 250 ml (<i>SEL</i>) Kefir 150 ml (<i>MLE</i>) Szynka staropolska 60 g Pomidor 130 g		Zupa pomidorowa z brązowym ryżem 350 ml (<i>MLE, 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>MLE</i>)	Pieczywo bezglutenowe 100 g Masło śmietankowe 15 g (<i>MLE</i>) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Ser żółty 60 g (<i>MLE</i>) Sałatka jarzynowa 100 g (<i>JAJ, SEL</i>)	Jajko gotowane 1 szt (<i>JAJ</i>) Pieczywo bezglutenowe 30 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 171,4 Białko ogółem [g] 108,7 Tłuszcz [g] 133,5 Węglowodany ogółem [g] 152,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,3 suma cukrów prostych [g] 51,3 Sól [g] 3,9 Cholesterol [mg] 706,2 Sód [mg] 1 516,2
	Dieta niskobiałkowa	Bułka wrocławska 80 g (<i>GLU</i>) Masło śmietankowe 15 g (<i>MLE</i>) Sałata 10 g Mus owocowy 150 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml (<i>SEL</i>) Pasta zbrokuła i cukinii 110 g Pomidor 130 g		Zupa pomidorowa z brązowym ryżem 350 ml (<i>MLE, SEL</i>) Kopytka 200 g (<i>GLU</i>) Kompot owocowy 250 ml Bukiet warzyw 120 g Sos pietruszkowy 50 g (<i>MLE</i>)	Bułka wrocławska 80 g (<i>GLU</i>) Masło śmietankowe 15 g (<i>MLE</i>) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Hummus z ciecierzycy 60 g (<i>SEZ</i>) Sałatka jarzynowa dietetyczna 90 g (<i>SEL</i>)	Banan 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 771,5 Białko ogółem [g] 49,6 Tłuszcz [g] 46,4 Węglowodany ogółem [g] 312 Błonnik pokarmowy [g] 46,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,1 suma cukrów prostych [g] 95,2 Sól [g] 4,6 Cholesterol [mg] 102,6 Sód [mg] 1 857,1

Jadłospisy w dniu 2026-02-01 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

2026-02-01 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 (MLE) Sałata 10 g Mus owocowy 150 g Kefir 150 ml (MLE) Szynka staropolska 60 g Kakao na mleku 250 ml (MLE) 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 (MLE, SEL) Sos pietruszkowy 50 g (MLE)	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Filet kruchy 60 g Sałatka jarzynowa dietetyczna 130 g (SEL)	Banan 100 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 362,5 Białko ogółem [g] 123,6 Tłuszcz [g] 79,3 Węglowodany ogółem [g] 318 Błonnik pokarmowy [g] 46,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,7 suma cukrów prostych [g] 90,5 Sól [g] 5,2 Cholesterol [mg] 353,7 Sód [mg] 1 562
	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 (SEL) 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 (MLE, 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 (SEZ) Pomidor 130 g	Banan 100 g	Wartość energetyczna [kcal] 1 987,4 Białko ogółem [g] 55 Tłuszcz [g] 45,7 Węglowodany ogółem [g] 361,1 Błonnik pokarmowy [g] 44,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,9 suma cukrów prostych [g] 99,4 Sól [g] 4,7 Cholesterol [mg] 94,8 Sód [mg] 1 889,9

Jadłospisy w dniu 2026-02-01 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

2026-02-01 niedziela

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
Dieta bogatoresztkowa		pieczywo żytnie 100 g (ZYT) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Sałata 10 g Mus owocowy 150 g Kakao na mleku 250 ml (MLE) Kefir 150 ml (MLE) Pomidor 130 g Szynka staropolska 60 g		Zupa pomidorowa z brązowym ryżem 350 ml (MLE, SEL) Udko z kurczaka duszone 150 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z marchewki 120 g Kompot owocowy 250 ml Sos pietruszkowy 50 g (MLE)	pieczywo żytnie 100 g (ZYT) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Ser żółty 60 g (MLE) Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, SEL)	pieczywo żytnie 30 g (ZYT) Jajko gotowane 1 szt (JAJ)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 302,9 Białko ogółem [g] 126,7 Tłuszcz [g] 95,1 Węglowodany ogółem [g] 267,3 Błonnik pokarmowy [g] 52,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33 suma cukrów prostych [g] 49 Sól [g] 4,6 Cholesterol [mg] 713,7 Sód [mg] 1 829,4
	Dieta ubogoenergetyczna	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło śmietankowe 5 g (MLE) Sałata 10 g Owoc 130 g herbata z cytryną b/c 250 ml Kefir 150 ml (MLE) Szynka staropolska 50 g Pomidor bs 130 g		Zupa pomidorowa z brązowym ryżem 350 ml (MLE, SEL) Udko z kurczaka duszone 150 g Bukiet warzyw 120 g Kompot owocowy 250 ml Ziemniaki gotowane 150 g Sos pietruszkowy 50 g (MLE)	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło śmietankowe 5 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Filet kruchy 60 g Sałatka jarzynowa dietetyczna 130 g (SEL)	Banan 100 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 884,7 Białko ogółem [g] 107 Tłuszcz [g] 51,1 Węglowodany ogółem [g] 265,9 Błonnik pokarmowy [g] 33,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,5 suma cukrów prostych [g] 65,9 Sól [g] 4,8 Cholesterol [mg] 288,2 Sód [mg] 1 418,9
	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 (SEL) szynka staropolska rozdrobniona 60 g pomidor bs rozdrobniony 130 g		Zupa pomidorowa z brązowym ryżem 350 ml (MLE, 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 (SEZ) Pasta z marchewki 130 g	Banan 100 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 973,3 Białko ogółem [g] 86,7 Tłuszcz [g] 63,3 Węglowodany ogółem [g] 281,4 Błonnik pokarmowy [g] 35,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,7 suma cukrów prostych [g] 70,5 Sól [g] 5,3 Cholesterol [mg] 271,2 Sód [mg] 1 738,6

Jadłospisy w dniu 2026-02-01 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-01 niedziela	Dieta papkowata bogatobiałkowa		Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) sałata rozdrobniona 10 g Mus owocowy 150 g Kakao na mleku 250 ml (MLE) Kasza manna na mleku 250 ml (MLE, GLU) szynka staropolska rozdrobniona 60 g pomidor bs rozdrobniony 130 g	Sok owocowy 150 g	Zupa pomidorowa z brązowym ryżem 350 ml (MLE, 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 (MLE)	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Twarożek 100 g (MLE) Dżem 25 g	Banan 100 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 316,4 Białko ogółem [g] 112,4 Tłuszcz [g] 73,5 Węglowodany ogółem [g] 323,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,2 suma cukrów prostych [g] 81,3 Sól [g] 3,4 Cholesterol [mg] 313,5 Sód [mg] 978,9
	Dieta płynna wzmocniona bezmleczna		zupa jarzynowa 500 ml (SEL)		Zupa pomidorowa z brązowym ryżem 350 ml (MLE, 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] 973,1 Białko ogółem [g] 37,7 Tłuszcz [g] 29,7 Węglowodany ogółem [g] 158,9 Błonnik pokarmowy [g] 41 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,6 suma cukrów prostych [g] 44,9 Sól [g] 1,3 Cholesterol [mg] 20,4 Sód [mg] 272,7
	Dieta płynna wzmocniona bogatobiałkowa		zupa mleczna wzmocniona 500 ml (MLE, GLU, JAJ)	Sok owocowy 150 g	Zupa pomidorowa z brązowym ryżem 350 ml (MLE, SEL) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa 500 ml (MLE, SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Mus owocowy 150 g	Wartość energetyczna [kcal] 1 460,4 Białko ogółem [g] 59,9 Tłuszcz [g] 60,2 Węglowodany ogółem [g] 183,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31 suma cukrów prostych [g] 73 Sól [g] 1,8 Cholesterol [mg] 453,6 Sód [mg] 446