

|                     |                                                         |  | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                             | 2. śniadanie                         | Obiad                                                                                                                                                                                                                                          | Kolacja                                                                                                                                                                                                                        | Posiłek nocny                                                                  | SUMA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|---------------------|---------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-02-05 czwartek | Dieta podstawowa                                        |  | bułka żytnia 100 g ( <b>GLU, ŻYT</b> )<br>Masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Sałata 10 g<br>Owoc 130 g<br>Kakao na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> )<br>Kefir 150 ml ( <b>MLE</b> )<br>Pomidor 130 g<br>Parówki 2 szt<br>ketchup 20 g |                                      | Barszcz ukraiński 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Roladka schabowa ze szpinakiem 110 g<br>Kasza jęczmienna gotowana 180 g ( <b>GLU</b> )<br>Sos jasny 50 g ( <b>MLE, GLU</b> )<br>Kompot owocowy 250 ml<br>Surówka colesław 150 g ( <b>JAJ</b> ) | Pieczywo pszenne 60 g ( <b>GLU</b> )<br>pieczywo żytnie 40 g ( <b>ŻYT</b> )<br>Masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Sałata 10 g<br>herbata z cytryną b/c 250 ml<br>Szynka chłopska 60 g<br>Pasta z zielonego groszku 130 g | Pieczywo pszenne 30 g ( <b>GLU</b> )<br>twaróg (ser biały) 60 g ( <b>MLE</b> ) | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 334,7<br><b>Białko</b> ogółem [g] 132,7<br><b>Tłuszcz</b> [g] 69,6<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 323,5<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 56,8<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 31,9<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 60,1<br><b>Sól</b> [g] 6,2<br><b>Cholesterol</b> [mg] 251,1<br><b>Sód</b> [mg] 1 890,7 |
|                     | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów |  | bułka żytnia 100 g ( <b>GLU, ŻYT</b> )<br>Masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Sałata 10 g<br>Owoc 130 g<br>Kakao na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> )<br>Kefir 150 ml ( <b>MLE</b> )<br>Parówki 2 szt<br>Pomidor 130 g<br>ketchup 20 g | Serek naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ) | Barszcz ukraiński 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Sos jasny 50 g ( <b>MLE, GLU</b> )<br>Kasza jęczmienna gotowana 180 g ( <b>GLU</b> )<br>Roladka schabowa ze szpinakiem 110 g<br>Kompot owocowy 250 ml<br>Surówka colesław 150 g ( <b>JAJ</b> ) | pieczywo żytnie 100 g ( <b>ŻYT</b> )<br>Masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Sałata 10 g<br>herbata z cytryną b/c 250 ml<br>Szynka chłopska 60 g<br>Pasta z zielonego groszku 130 g                                        | pieczywo żytnie 30 g ( <b>ŻYT</b> )<br>twaróg (ser biały) 60 g ( <b>MLE</b> )  | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 409,4<br><b>Białko</b> ogółem [g] 145,8<br><b>Tłuszcz</b> [g] 73,3<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 323<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 61,3<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 34<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 63<br><b>Sól</b> [g] 6,3<br><b>Cholesterol</b> [mg] 263,9<br><b>Sód</b> [mg] 1 944,4       |
|                     | Dieta łatwostrawna                                      |  | kajzerka 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Sałata 10 g<br>Owoc 130 g<br>Kakao na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> )<br>Kefir 150 ml ( <b>MLE</b> )<br>Pomidor bs 130 g<br>Parówki 2 szt<br>ketchup 20 g       |                                      | Ryżanka z zieleniną 350 g ( <b>SEL</b> )<br>Roladka schabowa ze szpinakiem 110 g<br>Kasza jęczmienna gotowana 180 g ( <b>GLU</b> )<br>Sos jasny 50 g ( <b>MLE, GLU</b> )<br>Kompot owocowy 250 ml<br>Bukiet warzyw 150 g                       | Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Sałata 10 g<br>herbata z cytryną b/c 250 ml<br>Szynka chłopska 60 g<br>Pasta z zielonego groszku 130 g                                       | Pieczywo pszenne 30 g ( <b>GLU</b> )<br>twaróg (ser biały) 60 g ( <b>MLE</b> ) | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 287<br><b>Białko</b> ogółem [g] 126,2<br><b>Tłuszcz</b> [g] 73,9<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 305,1<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 40,9<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 33,5<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 45,3<br><b>Sól</b> [g] 5,9<br><b>Cholesterol</b> [mg] 278,3<br><b>Sód</b> [mg] 2 319,6   |

Jadłospisy w dniu 2026-02-05 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

2026-02-05 czwartek

|                                                                    |  | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                              | 2. śniadanie                         | Obiad                                                                                                                                                                                                                                      | Kolacja                                                                                                                                                                                  | Posiłek nocny                                                                  | SUMA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|--------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Dieta łatwostrawna bezmleczna                                      |  | kajzerka 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Margaryna roślinna 15 g<br>Sałata 10 g<br>Owoc 130 g<br>herbata z cytryną b/c 250 ml<br>Sok wielowarzywny 250 ml ( <b>SEL</b> )<br>Parówki 2 szt<br>Pomidor bs 130 g                                  |                                      | Ryżanka z zieleniną 350 g ( <b>SEL</b> )<br>Roladka schabowa ze szpinakiem 110 g<br>Kasza jęczmienna gotowana 180 g ( <b>GLU</b> )<br>Sos jasnyb/m 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Kompot owocowy 250 ml<br>Bukiet warzyw 150 g                     | Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Margaryna roślinna 15 g<br>Sałata 10 g<br>herbata z cytryną b/c 250 ml<br>Szynka chłopska 60 g<br>Pasta z zielonego groszku 130 g               | Mus owocowy 150 g                                                              | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 103<br><b>Białko</b> ogółem [g] 107,5<br><b>Tłuszcz</b> [g] 65,2<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 289,8<br><b>Blonnik pokarmowy</b> [g] 37,8<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 31,3<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 57,7<br><b>Sól</b> [g] 7,3<br><b>Cholesterol</b> [mg] 264<br><b>Sód</b> [mg] 2 911,7   |
| Dieta bogatobiałkowa                                               |  | kajzerka 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Sałata 10 g<br>Mus owocowy 130 g<br>Kakao na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> )<br>Kefir 150 ml ( <b>MLE</b> )<br>Pomidor bs 130 g<br>Parówki 2 szt<br>ketchup 20 g | Serek naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ) | Ryżanka z zieleniną 350 g ( <b>SEL</b> )<br>Roladka schabowa ze szpinakiem 110 g<br>Kasza jęczmienna gotowana 180 g ( <b>GLU</b> )<br>Sos jasny 50 g ( <b>MLE, GLU</b> )<br>Kompot owocowy 250 ml<br>Bukiet warzyw 150 g                   | Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Sałata 10 g<br>herbata z cytryną b/c 250 ml<br>Szynka chłopska 60 g<br>Pasta z zielonego groszku 130 g | twaróg (ser biały) 60 g ( <b>MLE</b> )<br>Pieczywo pszenne 30 g ( <b>GLU</b> ) | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 340,6<br><b>Białko</b> ogółem [g] 139,9<br><b>Tłuszcz</b> [g] 77<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 296,9<br><b>Blonnik pokarmowy</b> [g] 39,1<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 35,6<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 38,9<br><b>Sól</b> [g] 6<br><b>Cholesterol</b> [mg] 291,1<br><b>Sód</b> [mg] 2 350,8   |
| Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów bezmleczna |  | bułka żytnia 100 g ( <b>GLU, ŻYT</b> )<br>Margaryna roślinna 15 g<br>Sałata 10 g<br>Owoc 130 g<br>herbata z cytryną b/c 250 ml<br>Sok wielowarzywny 250 ml ( <b>SEL</b> )<br>Parówki 2 szt<br>Pomidor 130 g<br>ketchup 20 g            | Sok owocowy 150 g                    | Barszcz ukraiński b/zab 350 g ( <b>SEL</b> )<br>Sos jasnyb/m 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Kasza jęczmienna gotowana 180 g ( <b>GLU</b> )<br>Jabłko 80 g<br>Kompot owocowy 250 ml<br>Surówka colesław 150 g ( <b>JAJ</b> )<br>Bukiet warzyw 150 g | pieczywo żytnie 100 g ( <b>ŻYT</b> )<br>Margaryna roślinna 15 g<br>Sałata 10 g<br>herbata z cytryną b/c 250 ml<br>Szynka chłopska 60 g<br>Pasta z zielonego groszku 130 g                | pieczywo żytnie 30 g ( <b>ŻYT</b> )<br>Mus owocowy 150 g                       | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 635<br><b>Białko</b> ogółem [g] 110,2<br><b>Tłuszcz</b> [g] 59,8<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 460<br><b>Blonnik pokarmowy</b> [g] 102,7<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 28,4<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 164,3<br><b>Sól</b> [g] 9,9<br><b>Cholesterol</b> [mg] 190,6<br><b>Sód</b> [mg] 3 440,3 |

2026-02-05 czwartek

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

Jadłospisy w dniu 2026-02-05 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

2026-02-05 czwartek

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

Jadłospisy w dniu 2026-02-05 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

|                     |                                  | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                              | 2. śniadanie                         | Obiad                                                                                                                                                                                                                                               | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                 | Posiłek nocny                                                                  | SUMA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|---------------------|----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-02-05 czwartek | Dieta eliminacyjna wegetariańska | bułka żytnia 100 g ( <b>GLU, ŻYT</b> )<br>Masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Sałata 10 g<br>Owoc 130 g<br>Kakao na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> )<br>Kefir 150 ml ( <b>MLE</b> )<br>parówka wege 120 g<br>Pomidor 130 g             | Serek naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ) | Barszcz ukraiński 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Kotlet jajeczny 110 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Kompot owocowy 250 ml<br>Kasza jęczmienna gotowana 180 g ( <b>GLU</b> )<br>Sos jasny 50 g ( <b>MLE, GLU</b> )<br>Surówka colesław 150 g ( <b>JAJ</b> ) | Pieczywo pszenne 60 g ( <b>GLU</b> )<br>pieczywo żytnie 40 g ( <b>ŻYT</b> )<br>Masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Sałata 10 g<br>herbata z cytryną b/c 250 ml<br>Ser żółty 60 g ( <b>MLE</b> )<br>Pasta z zielonego groszku 130 g | twaróg (ser biały) 60 g ( <b>MLE</b> )<br>Pieczywo pszenne 30 g ( <b>GLU</b> ) | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 627,4<br><b>Białko</b> ogółem [g] 122<br><b>Tłuszcz</b> [g] 92,4<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 355,6<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 60,4<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 31,1<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 62,4<br><b>Sól</b> [g] 7,8<br><b>Cholesterol</b> [mg] 509,9<br><b>Sód</b> [mg] 1 258,4  |
|                     | Dieta eliminacyjna bezglutenowa  | Pieczywo bezglutenowe 100 g<br>Masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Sałata 10 g<br>Owoc 130 g<br>Kakao na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> )<br>Kefir 150 ml ( <b>MLE</b> )<br>parówki drobiowe 120 g<br>Pomidor bs 130 g<br>ketchup 20 g |                                      | Barszcz ukraiński 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Roladka schabowa ze szpinakiem 110 g<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Sos jasny 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Kompot owocowy 250 ml<br>Surówka colesław 150 g ( <b>JAJ</b> )                                 | Pieczywo bezglutenowe 100 g<br>Masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Sałata 10 g<br>herbata z cytryną b/c 250 ml<br>Szynka chłopska 60 g<br>Pasta z zielonego groszku 130 g                                                          | twaróg (ser biały) 60 g ( <b>MLE</b> )<br>Pieczywo bezglutenowe 30 g           | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 150,7<br><b>Białko</b> ogółem [g] 108,6<br><b>Tłuszcz</b> [g] 116,8<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 200,7<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 43,3<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 34,5<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 55,9<br><b>Sól</b> [g] 3<br><b>Cholesterol</b> [mg] 266,4<br><b>Sód</b> [mg] 1 215,5 |
|                     | Dieta niskobiałkowa              | kajzerka 80 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Sałata 10 g<br>Mus owocowy 130 g<br>herbata z cytryną b/c 250 ml<br>Sok wielowarzywny 250 ml ( <b>SEL</b> )<br>parówka wege 50 g<br>Pomidor bs 130 g          |                                      | Kotlet warzywny 80 g ( <b>GLU</b> )<br>Kompot owocowy 250 ml<br>Sos jasny 50 g ( <b>MLE, GLU</b> )<br>Kasza jęczmienna gotowana 150 g ( <b>GLU</b> )<br>Ryżanka z zieleciną 350 g ( <b>SEL</b> )<br>Bukiet warzyw 150 g                             | Bułka wrocławska 80 g ( <b>GLU</b> )<br>Margaryna roślinna 15 g<br>Sałata 10 g<br>herbata z cytryną b/c 250 ml<br>Pasta zbrokuła i cukinii 110 g<br>Pomidor bs 130 g                                                                    | Mus owocowy 150 g                                                              | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 664,7<br><b>Białko</b> ogółem [g] 49,7<br><b>Tłuszcz</b> [g] 53,5<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 266,3<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 42,2<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 24<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 68,9<br><b>Sól</b> [g] 6,2<br><b>Cholesterol</b> [mg] 114<br><b>Sód</b> [mg] 1 923,7     |

2026-02-05 czwartek

|                                                                                          | Śniadanie                                                                                                                                                                             | 2. śniadanie                | Obiad                                                                                                                                                                                              | Kolacja                                                                                                                                                                     | Posiłek nocny     | SUMA                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego | kajzerka 80 g (GLU)<br>Masło śmietankowe 15 g (MLE)<br>Sałata 10 g<br>Mus owocowy 130 g<br>Kefir 150 ml (MLE)<br>Filet kruchy 60 g<br>Kakao na mleku 250 ml (MLE)<br>Pomidor bs 130 g | Serek naturalny 150 g (MLE) | Roladka schabowa ze szpinakiem 110 g<br>Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU)<br>Sos jasny 50 g (MLE, GLU)<br>Kompot owocowy 250 ml<br>Ryżanka z zieleniną 350 g (SEL)<br>Bukiet warzyw 150 g      | Bułka wrocławska 100 g (GLU)<br>Masło śmietankowe 15 g (MLE)<br>Sałata 10 g<br>herbata z cytryną b/c 250 ml<br>Szynka chłopska 60 g<br>Pomidor bs 130 g                     | Mus owocowy 150 g | Wartość energetyczna[kcal] 1 995,9<br>Białko ogółem [g] 115,3<br>Tłuszcz [g] 63,9<br>Węglowodany ogółem [g] 262,3<br>Błonnik pokarmowy [g] 33,1<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,5<br>suma cukrów prostych [g] 45,8<br>Sól [g] 4,3<br>Cholesterol [mg] 218,3<br>Sód [mg] 1 184,6 |
| Dieta eliminacyjna wegańska                                                              | kajzerka 100 g (GLU)<br>Margaryna roślinna 15 g<br>Sałata 10 g<br>Owoc 130 g<br>herbata z cytryną b/c 250 ml<br>Sok wielowarzywny 250 ml (SEL)<br>parówka wege 120 g<br>Pomidor 130 g | Sok owocowy 150 g           | Kotlet warzywny 110 g (GLU)<br>Kompot owocowy 250 ml<br>Barszcz ukraiński b/zab 350 g (SEL)<br>Sos jasnyb/m 50 g (GLU)<br>Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU)<br>Surówka colesław z olejem 150 g | Bułka wrocławska 100 g (GLU)<br>Margaryna roślinna 15 g<br>Sałata 10 g<br>herbata z cytryną b/c 250 ml<br>Pasta zbrokuła i cukinii 110 g<br>Pasta z zielonego groszku 130 g | Mus owocowy 150 g | Wartość energetyczna[kcal] 2 823,9<br>Białko ogółem [g] 88,7<br>Tłuszcz [g] 79,1<br>Węglowodany ogółem [g] 489<br>Błonnik pokarmowy [g] 103,4<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,1<br>suma cukrów prostych [g] 179,4<br>Sól [g] 10,7<br>Cholesterol [mg] 86,8<br>Sód [mg] 2 992,1  |

Jadłospisy w dniu 2026-02-05 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

|                     |                            | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                       | 2. śniadanie | Obiad                                                                                                                                                                                                                                          | Kolacja                                                                                                                                                                                                  | Posiłek nocny                                                                 | SUMA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|---------------------|----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-02-05 czwartek | Dieta bogatoresztkowa      | bułka żytnia 100 g ( <b>GLU, ŻYT</b> )<br>Masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Sałata 10 g<br>Owoc 130 g<br>Kakao na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> )<br>Kefir 150 ml ( <b>MLE</b> )<br>Pomidor 130 g parówki drobiowe 120 g ketchup 20 g                                        |              | Barszcz ukraiński 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Roladka schabowa ze szpinakiem 110 g<br>Kasza jęczmienna gotowana 180 g ( <b>GLU</b> )<br>Sos jasny 50 g ( <b>MLE, GLU</b> )<br>Kompot owocowy 250 ml<br>Surówka colesław 150 g ( <b>JAJ</b> ) | pieczywo żytnie 100 g ( <b>ŻYT</b> )<br>Masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml<br>Szynka chłopska 60 g<br>Pasta z zielonego groszku 130 g                     | pieczywo żytnie 30 g ( <b>ŻYT</b> )<br>twaróg (ser biały) 60 g ( <b>MLE</b> ) | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 377<br><b>Białko</b> ogółem [g] 128,6<br><b>Tłuszcz</b> [g] 77,2<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 326,5<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 61,7<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 35,6<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 61,9<br><b>Sól</b> [g] 5,9<br><b>Cholesterol</b> [mg] 266,4<br><b>Sód</b> [mg] 1 812,4 |
|                     | Dieta ubogoenergetyczna    | Pieczywo pszenne 70 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> )<br>Sałata 10 g<br>Owoc 130 g herbata z cytryną b/c 250 ml<br>Kefir 150 ml ( <b>MLE</b> )<br>Filet kruchy 60 g<br>Pomidor bs 130 g ketchup 20 g                                                     |              | Ryżanka z zieleniną 350 g ( <b>SEL</b> )<br>Sos jasny 50 g ( <b>MLE, GLU</b> )<br>Kompot owocowy 250 ml<br>Kasza jęczmienna gotowana 150 g ( <b>GLU</b> )<br>Bukiet warzyw 150 g                                                               | Pieczywo pszenne 70 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> )<br>Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml<br>Szynka chłopska 40 g<br>Pasta z zielonego groszku 130 g                      | Mus owocowy 150 g                                                             | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 416,1<br><b>Białko</b> ogółem [g] 64,1<br><b>Tłuszcz</b> [g] 28,9<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 241,1<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 33,5<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 11,7<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 47,4<br><b>Sól</b> [g] 3,8<br><b>Cholesterol</b> [mg] 89,6<br><b>Sód</b> [mg] 975,6   |
|                     | Dieta papkowata bezmleczna | Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Margaryna roślinna 15 g sałata rozdrobniona 10 g<br>Mus owocowy 130 g herbata z cytryną b/c 250 ml<br>parówki rozdrobnione 2 szt<br>pomidor bs rozdrobniony 130 g ketchup 20 g<br>Sok wielowarzywny 250 ml ( <b>SEL</b> ) |              | Ryżanka z zieleniną 350 g ( <b>SEL</b> )<br>roladka schabowa rozdrobniona 110 g<br>ziemniaki puree 180 g<br>Sos jasnyb/m 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Kompot owocowy 250 ml<br>bukiet warzyw rozdrobnionych 150 g                                    | Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Margaryna roślinna 15 g sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml<br>Pasta zbrokuła i cukinii 100 g<br>Pasta z zielonego groszku 130 g | Mus owocowy 150 g                                                             | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 087,2<br><b>Białko</b> ogółem [g] 91,9<br><b>Tłuszcz</b> [g] 62<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 316,5<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 49,5<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 29,8<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 72<br><b>Sól</b> [g] 6,5<br><b>Cholesterol</b> [mg] 199,2<br><b>Sód</b> [mg] 2 154,9    |

Jadłospisy w dniu 2026-02-05 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

|                     |                                        |  | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 2. śniadanie                         | Obiad                                                                                                                                                                                                         | Kolacja                                                                                                                                                                                               | Posiłek nocny     | SUMA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|---------------------|----------------------------------------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-02-05 czwartek | Dieta papkowata bogatobiałkowa         |  | Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> )<br>sałata rozdrobniona 10 g<br>Mus owocowy 130 g<br>Kakao na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> )<br>Kasza manna na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU</b> )<br>parówki rozdrobnione 2 szt<br>pomidor bs rozdrobniony 130 g<br>ketchup 20 g | Serek naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ) | Ryżanka z zieleniną 350 g ( <b>SEL</b> )<br>roladka schabowa rozdrobniona 110 g<br>ziemniaki puree 180 g<br>Sos jasny 50 g ( <b>MLE, GLU</b> )<br>Kompot owocowy 250 ml<br>bukiet warzyw rozdrobnionych 150 g | Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> )<br>sałata rozdrobniona 10 g<br>herbata z cytryną b/c 250 ml<br>Twarożek 110 g ( <b>MLE</b> )<br>Dżem 25 g | Mus owocowy 150 g | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 469,3<br><b>Białko</b> ogółem [g] 129,6<br><b>Tłuszcz</b> [g] 76,7<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 345,6<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 46,5<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 37,4<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 78,9<br><b>Sól</b> [g] 4,9<br><b>Cholesterol</b> [mg] 248,2<br><b>Sód</b> [mg] 1 524,4 |
|                     | Dieta płynna wzmocniona bezmleczna     |  | zupa mleczna wzmocniona na anpoju roślinnym 500 ml ( <b>GLU, JAJ</b> )                                                                                                                                                                                                                                                 |                                      | Ryżanka z zieleniną wzmocniona 350 g ( <b>SEL</b> )<br>Kompot owocowy 250 ml                                                                                                                                  | Zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml ( <b>SEL</b> )<br>herbata z cytryną b/c 250 ml                                                                                                                       | Mus owocowy 150 g | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 490,9<br><b>Białko</b> ogółem [g] 46,3<br><b>Tłuszcz</b> [g] 55,6<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 212,9<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 36,8<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 20,2<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 44<br><b>Sól</b> [g] 1,7<br><b>Cholesterol</b> [mg]<br><b>Sód</b> [mg] 111              |
|                     | Dieta płynna wzmocniona bogatobiałkowa |  | zupa mleczna wzmocniona 500 ml ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                | Serek naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ) | Ryżanka z zieleniną wzmocniona 350 g ( <b>SEL</b> )<br>Kompot owocowy 250 ml                                                                                                                                  | Zupa jarzynowa 500 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>herbata z cytryną b/c 250 ml                                                                                                                             | Mus owocowy 150 g | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 663,8<br><b>Białko</b> ogółem [g] 72,1<br><b>Tłuszcz</b> [g] 67<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 208,1<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 30,5<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 34<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 68,6<br><b>Sól</b> [g] 2<br><b>Cholesterol</b> [mg] 446<br><b>Sód</b> [mg] 490,2            |