

Jadłospisy w dniu 2026-02-06 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-06 piątek	Dieta podstawowa		Pieczywo pszenne 60 g (GLU) pieczywo żytnie 40 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Sałata 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (MLE) Kasza jęczmienna na mleku 250 g (MLE, GLU) Ogórki kiszone 130 g Humus 90 g (SEZ)		Zupa pejszanka z ziemniakami 350 ml (SEL) Sos łososiowo szpinakowy 150 g (RYB) Makaron gotowany 170 g (GLU) Surówka z kapusty kiszonej 150 g Kompot owocowy 250 ml	Pieczywo pszenne 60 g (GLU) pieczywo żytnie 40 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml twarożek z koperkiem 110 g (MLE) sałatka szpecka 130 g (GLU, JA J, SEL)	Szynka rzeż 30 g Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 2 455,2 Białko ogółem [g] 108,2 Tłuszcz [g] 72 Węglowodany ogółem [g] 368,4 Błonnik pokarmowy [g] 49,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,3 suma cukrów prostych [g] 70,4 Sól [g] 6,7 Cholesterol [mg] 490,1 Sód [mg] 2 339,1
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Sałata 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (MLE) Jogurt 150 ml (MLE) Humus 90 g (SEZ) Ogórki kiszone 130 g	Serek naturalny z pomidorami 150 g (MLE)	Zupa pejszanka z ziemniakami 350 ml (SEL) Sos łososiowo szpinakowy 150 g (RYB) Makaron razowy gotowany 180 g (GLU) Surówka z kapusty kiszonej 150 g Kompot owocowy 250 ml	pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml twarożek z koperkiem 110 g (MLE) sałatka szpecka 130 g (GLU, JA J, SEL)	Szynka rzeż 30 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)	Wartość energetyczna [kcal] 2 493,4 Białko ogółem [g] 142,8 Tłuszcz [g] 62,7 Węglowodany ogółem [g] 356,5 Błonnik pokarmowy [g] 55,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,5 suma cukrów prostych [g] 64,6 Sól [g] 7,3 Cholesterol [mg] 122,5 Sód [mg] 2 113,5
	Dieta łatwostrawna		Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Sałata 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (MLE) Kasza jęczmienna na mleku 250 g (MLE, GLU) Pomidor bs 130 g pasta z jajka z natką pietruszki 100 g (MLE, JA J, GOR)		Zupa pejszanka z ziemniakami 350 ml (SEL) Sos łososiowo szpinakowy 150 g (RYB) Makaron gotowany 170 g (GLU) Warzywa po grecku 150 g Kompot owocowy 250 ml	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml twarożek z koperkiem 110 g (MLE) sałatka szpecka 130 g (GLU, JA J, SEL)	Szynka rzeż 30 g Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 2 429,9 Białko ogółem [g] 144 Tłuszcz [g] 65,3 Węglowodany ogółem [g] 331,4 Błonnik pokarmowy [g] 35 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,8 suma cukrów prostych [g] 62 Sól [g] 8,3 Cholesterol [mg] 610,1 Sód [mg] 2 928,2

Jadłospisy w dniu 2026-02-06 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-06 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 (SEL) pasta z jajka z natką pietruszki b/ml 150 g (JAJ, GOR) Pomidor bs 130 g		Zupa pejszanka z ziemniakami 350 ml (SEL) Sos łososiowo szpinakowy 150 g (RYB) Makaron gotowany 170 g (GLU) 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 sałatka szpecka 130 g (GLU, JAJ, SEL)	Szynka rzeż 30 g Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 439,7 Białko ogółem [g] 131,1 Tłuszcz [g] 69,1 Węglowodany ogółem [g] 349,2 Błonnik pokarmowy [g] 55,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,8 suma cukrów prostych [g] 73,6 Sól [g] 14,9 Cholesterol [mg] 639,6 Sód [mg] 5 583,4
	Dieta bogatobiałkowa		Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Sałata 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (MLE) Kasza jęczmienna na mleku 250 g (MLE, GLU) Pomidor bs 130 g pasta z jajka z natką pietruszki 100 g (MLE, JAJ, GOR)	Serek naturalny z pomidorami 150 g (MLE)	Zupa pejszanka z ziemniakami 350 ml (SEL) Sos łososiowo szpinakowy 150 g (RYB) Makaron gotowany 170 g (GLU) Warzywa po grecku z oliwą 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL)	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml twarożek z koperkiem 110 g (MLE) sałatka szpecka 130 g (GLU, JAJ, SEL)	Szynka rzeż 30 g 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 Błonnik 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 (SEL) Humus 90 g (SEZ) Ogórki kiszone 130 g	Sok pomidorowy 200 ml	Zupa pejszanka z ziemniakami 350 ml (SEL) Sos łososiowo szpinakowy 150 g (RYB) Makaron gotowany 170 g (GLU) Surówka z kapusty kiszanej 150 g Kompot owocowy 250 ml	pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Polędwica sopocka 60 g sałatka szpecka 130 g (GLU, JAJ, SEL)	Szynka rzeż 30 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)	Wartość energetyczna[kcal] 2 089,1 Białko ogółem [g] 111,5 Tłuszcz [g] 45,1 Węglowodany ogółem [g] 338,5 Błonnik pokarmowy [g] 62,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,9 suma cukrów prostych [g] 63,8 Sól [g] 10,2 Cholesterol [mg] 99,6 Sód [mg] 3 756,1

Jadłospisy w dniu 2026-02-06 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-06 piątek	Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło śmietankowe 5 g (MLE) Sałata 10 g Owoc 130 g Kasza jęczmienna na mleku 250 g (MLE, GLU) Szynka staropolska 40 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pomidor bs 130 g		Sos łososiowo szpinakowy 150 g (RYB) Makaron gotowany 170 g (GLU) Warzywa po grecku z oliwą 150 g Kompot owocowy 250 ml Zupa pejszanka z ziemniakami 350 ml (SEL) Sos koperkowy b/mle 50 g (GLU, SEL)	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło śmietankowe 5 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml sałatka szpecka 130 g (GLU, JA J, SEL) twarożek z koperkiem 110 g (MLE)	Szynka rzeż 30 g 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 (MLE) Sałata 10 g Owoc 130 g Kasza jęczmienna na mleku 250 g (MLE, GLU) Szynka staropolska 40 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pomidor bs 130 g		Sos łososiowo szpinakowy 150 g (RYB) Makaron gotowany 170 g (GLU) Warzywa po grecku 150 g Kompot owocowy 250 ml Zupa pejszanka z ziemniakami 350 ml (SEL) Sos koperkowy b/mle 50 g (GLU, SEL)	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło śmietankowe 5 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml twarożek z koperkiem 110 g (MLE) sałatka szpecka 130 g (GLU, JA J, SEL)	Szynka rzeż 30 g 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 (MLE) sałata rozdrobniona 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (MLE) Kasza jęczmienna na mleku 250 g (MLE, GLU) pasta z jajka z natką pietruszki 100 g (MLE, JA J, 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 (MLE, GLU, SEL)	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta z twarogu i szynki 100 g (MLE) Dymia pieczona rozdrobniona 120 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 2026-02-06 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

2026-02-06 piątek

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-06 piątek	Dieta papkowata bez cukru	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) sałata rozdrobniona 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (MLE) Kasza jęczmienna na mleku 250 g (MLE, GLU) pasta z jajka z natką pietruszki 100 g (MLE, JAJ, GOR) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Serek naturalny z pomidorami 150 g (MLE)	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 (MLE, GLU, SEL)	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta z twarogu i szynki 110 g (MLE) Dynia pieczona rozdrobniona 120 g	Salatka 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 (MLE, 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 (MLE)	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 (MLE, GLU, JAJ)	Serek naturalny z pomidorami 150 g (MLE)	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 (MLE)	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

2026-02-06 piątek

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
Dieta eliminacyjna wegetariańska		Pieczywo pszenne 60 g (GLU) pieczywo żytnie 40 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Sałata 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (MLE) Kasza jęczmienna na mleku 250 g (MLE, GLU) Humus 90 g (SEZ) Ogórki kiszone 130 g	Serek naturalny z pomidorami 150 g (MLE)	Zupa pejszanka z ziemniakami 350 ml (SEL) Potrawka z cukinii, pomidorów i tofu 150 g Kompot owocowy 250 ml Makaron gotowany 170 g (GLU) Surówka z kapusty kiszonej 150 g	Pieczywo pszenne 60 g (GLU) pieczywo żytnie 40 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml twarożek z koperkiem 110 g (MLE) sałatka szpecka 130 g (GLU, JA J, SEL)	Sałatka z kuskusem i pomidorami 150 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 557,2 Białko ogółem [g] 97,1 Tłuszcz [g] 63,2 Węglowodany ogółem [g] 428,4 Błonnik pokarmowy [g] 59,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,1 suma cukrów prostych [g] 78,3 Sól [g] 6,1 Cholesterol [mg] 133,9 Sód [mg] 2 049,1
		Pieczywo bezglutenowe 100 g Masło śmietankowe 15 g (MLE) Sałata 10 g Owoc 130 g Sok wielowarzywny 250 ml (SEL) płatki ryżowe na mleku 250 ml (MLE) Humus 90 g (SEZ) Ogórki kiszone 130 g		Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml (MLE, 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/glut 50 g (MLE, SEL)	Pieczywo bezglutenowe 100 g Masło śmietankowe 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml twarożek z koperkiem 110 g (MLE) Dyńa pieczona 130 g	Szynka rzeż 30 g Pieczywo bezglutenowe 30 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 266,5 Białko ogółem [g] 118,1 Tłuszcz [g] 96,2 Węglowodany ogółem [g] 264,1 Błonnik pokarmowy [g] 55,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,3 suma cukrów prostych [g] 89,9 Sól [g] 6,7 Cholesterol [mg] 114,7 Sód [mg] 2 143,2
		Bułka wrocławska 80 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Sałata 10 g Owoc 130 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml (SEL) Humus 60 g (SEZ) Pomidor bs 130 g		Zupa pejszanka z ziemniakami 350 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 (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta z soczewicy 60 g sałatka szpecka 130 g (GLU, JA J, SEL)	Sok wielowarzywny 200 ml (SEL)	Wartość energetyczna[kcal] 1 611,9 Białko ogółem [g] 46,6 Tłuszcz [g] 40,3 Węglowodany ogółem [g] 286,4 Błonnik pokarmowy [g] 43 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,2 suma cukrów prostych [g] 63,2 Sól [g] 5,9 Cholesterol [mg] 74,4 Sód [mg] 2 320,5

Jadłospisy w dniu 2026-02-06 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

2026-02-06 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 (MLE) Sałata 10 g Owoc 130 g Kasza jęczmienna na mleku 250 g (MLE, GLU) Szynka staropolska 60 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (MLE) Pomidor bs 130 g	Serek naturalny z pomidorami 150 g (MLE)	Sos łososiowo szpinakowy 150 g (RYB) Makaron gotowany 170 g (GLU) Warzywa po grecku z oliwą 150 g Kompot owocowy 250 ml Zupa pejszanka z ziemniakami 350 ml (SEL) Sos koperkowy b/mle 50 g (GLU, SEL)	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml twarożek z koperkiem 110 g (MLE) sałatka szpecka 130 g (GLU, JAJ, SEL)	Szynka rzeż 30 g 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 (SEL) Humus 90 g (SEZ) Ogórki kiszone 130 g	Sok pomidorowy 200 ml	Potrąwka z cukinii, pomidorów i tofu 150 g Kompot owocowy 250 ml Zupa pejszanka z ziemniakami 350 ml (SEL) Surówka z kapusty kiszanej 150 g Makaron gotowany 170 g (GLU)	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 szpecka 130 g (GLU, JAJ, SEL)	Sałatka z kuskusem i pomidorami 150 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 262,5 Białko ogółem [g] 64,6 Tłuszcz [g] 45,6 Węglowodany ogółem [g] 427,7 Błonnik pokarmowy [g] 62,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20 suma cukrów prostych [g] 71,3 Sól [g] 6,4 Cholesterol [mg] 74,4 Sód [mg] 2 572,5

Jadłospisy w dniu 2026-02-06 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

2026-02-06 piątek

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
Dieta bogatoresztkowa		pieczywo żytnie 100 g (ZYT) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Sałata 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (MLE) Kasza jęczmienna na mleku 250 g (MLE, GLU) Ogórki kiszzone 130 g Humus 90 g (SEZ)		Zupa pejszanka z ziemniakami 350 ml (SEL) Sos łososiowo szpinakowy 150 g (RYB) Makaron gotowany 170 g (GLU) Surówka z kapusty kiszonej 150 g Kompot owocowy 250 ml	pieczywo żytnie 100 g (ZYT) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml twarożek z koperkiem 110 g (MLE) sałatka szpecka 130 g (GLU, JAJ, SEL)	Szynka rzeż 30 g Pieczywo razowe 30 g (ZYT)	Wartość energetyczna [kcal] 2 414,7 Białko ogółem [g] 106,5 Tłuszcz [g] 72,5 Węglowodany ogółem [g] 362,9 Błonnik pokarmowy [g] 57,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,3 suma cukrów prostych [g] 71,3 Sól [g] 6,9 Cholesterol [mg] 490,1 Sód [mg] 2 373,6
	Dieta ubogoenergetyczna	Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Masło śmietankowe 5 g (MLE) Sałata 10 g Owoc 130 g herbata z cytryną b/c 250 ml Kasza jęczmienna na wodzie 250 g (GLU) Szynka staropolska 40 g Ogórki kiszzone 130 g		Zupa pejszanka z ziemniakami 350 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 (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml twarożek z koperkiem 110 g (MLE) sałatka szpecka 130 g (GLU, JAJ, SEL)	Szynka rzeż 30 g 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 (SEL) pasta z jajka z natką pietruszki 100 g (JAJ, GOR) pomidor bs rozdrobniony 130 g		Zupa pejszanka z ziemniakami 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 sopočka mielona 60 g Dymia pieczona rozdrobniona 120 g	Sałatka z kuskusem i pomidorami 150 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 2 580,1 Białko ogółem [g] 126 Tłuszcz [g] 69,8 Węglowodany ogółem [g] 391,5 Błonnik pokarmowy [g] 56,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,3 suma cukrów prostych [g] 78,6 Sól [g] 11,6 Cholesterol [mg] 459,6 Sód [mg] 4 252,5

Jadłospisy w dniu 2026-02-06 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-06 piątek	Dieta papkowata bogatobiałkowa	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) sałata rozdrobniona 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (MLE) Kasza jęczmienna na mleku 250 g (MLE, GLU) pasta z jajka z natką pietruszki 100 g (MLE, JAJ, GOR) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Serek naturalny z pomidorami 150 g (MLE)	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 (MLE, GLU, SEL)	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta z twarogu i szynki 110 g (MLE) Dynia pieczona rozdrobniona 120 g	Salatka 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 (SEL)	Wartość energetyczna [kcal] 1 329,1 Białko ogółem [g] 40,4 Tłuszcz [g] 40,5 Węglowodany ogółem [g] 212,6 Błonnik pokarmowy [g] 37,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,2 suma cukrów prostych [g] 42,3 Sól [g] 3,2 Cholesterol [mg] Sód [mg] 977,4
	Dieta płynna wzmocniona bogatobiałkowa	zupa mleczna wzmocniona 500 ml (MLE, GLU, JAJ)	Serek naturalny z pomidorami 150 g (MLE)	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 (MLE)	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