

Jadłospisy w dniu 2026-02-12 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-12 czwartek	Dieta podstawowa		bułka żytnia 100 g (GLU, ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g Owoc 130 g Kakao na mleku 250 ml (MLE) Jogurt naturalny 150 g (MLE) Ogórek świeży 130 g Szynka w siatce 60 g		Zupa pieczarkowa 350 ml Kotlet schabowy 100 g (GLU, JAJ) Kompot owocowy 250 ml Surówka colesław 150 g (JAJ) Ziemniaki gotowane 180 g pączek 1 szt (MLE, GLU, JAJ)	Pieczywo pszenne 60 g (GLU) pieczywo żytnie 40 g (ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml twaróg (ser biały) 110 g (MLE) Pomidor 130 g Dżem 25 g	Pieczywo pszenne 30 g (GLU) Filet kruchy 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 042,5 Białko ogółem [g] 109,6 Tłuszcz [g] 58,8 Węglowodany ogółem [g] 286,7 Błonnik pokarmowy [g] 33,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28 suma cukrów prostych [g] 57,6 Sól [g] 6,6 Cholesterol [mg] 504,2 Sód [mg] 1 104,2
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		bułka żytnia 100 g (GLU, ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g Owoc 130 g Kakao na mleku 250 ml (MLE) Jogurt naturalny 150 g (MLE) Ogórek świeży 130 g Szynka w siatce 60 g	Serek homogenizowany 150 g (MLE)	Zupa pieczarkowa 350 ml Kotlet schabowy 100 g (GLU, JAJ) Kompot owocowy 250 ml Surówka colesław 150 g (JAJ) Ziemniaki gotowane 180 g pączek 1 szt (MLE, GLU, JAJ)	pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml twaróg (ser biały) 110 g (MLE) Pomidor 130 g	pieczywo żytnie 30 g (ŻYT) Filet kruchy 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 123,9 Białko ogółem [g] 121,7 Tłuszcz [g] 70,5 Węglowodany ogółem [g] 271,2 Błonnik pokarmowy [g] 38 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28 suma cukrów prostych [g] 51,1 Sól [g] 6,8 Cholesterol [mg] 504,2 Sód [mg] 1 124,9
	Dieta łatwostrawna		Kajzerka 1 szt (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g Owoc 130 g Kakao na mleku 250 ml (MLE) Jogurt naturalny 150 g (MLE) Pomidor bs 130 g Szynka w siatce 60 g		Zupa cukiniowa 350 ml (MLE, SEL) Schab duszony 100 g Kompot owocowy 250 ml Bukiet warzyw 150 g Ziemniaki gotowane 180 g pączek 1 szt (MLE, GLU, JAJ)	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml twaróg (ser biały) 110 g (MLE) Pomidor bs 130 g Dżem 25 g	Pieczywo pszenne 30 g (GLU) Filet kruchy 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 1 890,2 Białko ogółem [g] 93,6 Tłuszcz [g] 48,3 Węglowodany ogółem [g] 290,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,9 suma cukrów prostych [g] 57 Sól [g] 5,9 Cholesterol [mg] 106,4 Sód [mg] 1 382,3

Jadłospisy w dniu 2026-02-12 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

2026-02-12 czwartek

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
Dieta łatwostrawna bezmleczna		Kajzerka 1 szt (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g Owoc 130 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml (SEL) Pomidor bs 130 g Szynka w siatce 60 g		Zupa wielowarzywna z ziemniakami 350 ml (SEL) Schab duszony 100 g Kompot owocowy 250 ml Bukiet warzyw 150 g Ziemniaki gotowane 180 g pączek 1 szt (MLE, GLU, JAJ)	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Szynka galicyjska 60 g Pomidor bs 130 g Dżem 25 g Ziemniaki gotowane 180 g	Filet kruchy 30 g Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 187,1 Białko ogółem [g] 104,4 Tłuszcz [g] 50,1 Węglowodany ogółem [g] 346,8 Błonnik pokarmowy [g] 37,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,9 suma cukrów prostych [g] 63,6 Sól [g] 7,9 Cholesterol [mg] 159,8 Sód [mg] 2 174,9
	Dieta bogatobiałkowa	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g Owoc 130 g Kakao na mleku 250 ml (MLE) Jogurt naturalny 150 g (MLE) Pomidor bs 130 g Szynka w siatce 60 g	Serek homogenizowany 150 g (MLE)	Zupa wielowarzywna z ziemniakami 350 ml (SEL) Schab duszony 100 g Kompot owocowy 250 ml Bukiet warzyw 150 g Ziemniaki gotowane 180 g pączek 1 szt (MLE, GLU, JAJ)	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml twaróg (ser biały) 110 g (MLE) Pomidor bs 130 g Dżem 25 g	Filet kruchy 50 g Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 337,6 Białko ogółem [g] 127,3 Tłuszcz [g] 68,8 Węglowodany ogółem [g] 326,4 Błonnik pokarmowy [g] 38,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,4 suma cukrów prostych [g] 64 Sól [g] 6,8 Cholesterol [mg] 154 Sód [mg] 1 509,5
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów bezmleczna	bułka żytnia 100 g (GLU, ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g Owoc 130 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml (SEL) Ogórek świeży 130 g Szynka w siatce 60 g	Sok warzywny 200 ml (SEL)	Zupa cukiniowa 350 ml (MLE, SEL) Schab duszony 100 g Kompot owocowy 250 ml Surówka colesław 150 g (JAJ) Ziemniaki gotowane 180 g pączek 1 szt (MLE, GLU, JAJ)	pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Szynka galicyjska 60 g Pomidor 130 g	Filet kruchy 30 g pieczywo żytnie 30 g (ŻYT)	Wartość energetyczna[kcal] 1 718,8 Białko ogółem [g] 90,1 Tłuszcz [g] 41,6 Węglowodany ogółem [g] 268,1 Błonnik pokarmowy [g] 55 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,2 suma cukrów prostych [g] 74,3 Sól [g] 8,6 Cholesterol [mg] 112,2 Sód [mg] 1 907,4

Jadłospisy w dniu 2026-02-12 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

2026-02-12 czwartek

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych		Kajzerka 1 szt (GLU) Masło extra 82% 5 g (MLE) Sałata 10 g Owoc 130 g Jogurt naturalny 150 g (MLE) Szynka w siatce 60 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pomidor bs 130 g		Schab duszony 100 g Kompot owocowy 250 ml Zupa wielowarzywna z ziemniakami 350 ml (SEL) Bukiet warzyw 150 g Ziemniaki gotowane 180 g pączek 1 szt (MLE, GLU, JAJ)	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pomidor bs 130 g twaróg (ser biały) 110 g (MLE) Dżem 25 g	Filet kruchy 30 g Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 1 938,9 Białko ogółem [g] 104,3 Tłuszcz [g] 38,8 Węglowodany ogółem [g] 306,5 Błonnik pokarmowy [g] 30,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,1 suma cukrów prostych [g] 60,6 Sól [g] 6 Cholesterol [mg] 96,9 Sód [mg] 1 434,2
	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło extra 82% 5 g (MLE) Sałata 10 g Owoc 130 g Jogurt naturalny 150 g (MLE) Szynka w siatce 60 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pomidor bs 130 g		Schab duszony 100 g Kompot owocowy 250 ml Zupa wielowarzywna z ziemniakami 350 ml (SEL) Bukiet warzyw 150 g Ziemniaki gotowane 180 g pączek 1 szt (MLE, GLU, JAJ)	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło extra 82% 5 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pomidor bs 130 g twaróg (ser biały) 110 g (MLE) Pomidor bs 130 g Dżem 25 g	Filet kruchy 30 g Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 1 874 Białko ogółem [g] 105 Tłuszcz [g] 38 Węglowodany ogółem [g] 292,9 Błonnik pokarmowy [g] 33,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,8 suma cukrów prostych [g] 65,2 Sól [g] 6,2 Cholesterol [mg] 96,9 Sód [mg] 1 516,4
	Dieta papkowata	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) sałata rozdrobniona 10 g Owoc 130 g Kakao na mleku 250 ml (MLE) Jogurt naturalny 150 g (MLE) pasta zwędliny z natką pietruszki 110 g pomidor bs rozdrobniony 130 g		zupa cukiniowa z ziemniakami zmiksowana wzmocniona 500 ml (SEL) Schab duszony 100 g ziemniaki puree 180 g Kompot owocowy 250 ml marchewka gotowana rozdrobniona 150 g pączek 1 szt (MLE, GLU, JAJ)	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Twarożek 110 g (MLE) pomidor bs rozdrobniony 130 g Dżem 25 g	filet kruchy rozdrobniony 30 g Bułka wrocławska rozdrobniona 30 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 394,4 Białko ogółem [g] 126,6 Tłuszcz [g] 75 Węglowodany ogółem [g] 329,9 Błonnik pokarmowy [g] 43,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,3 suma cukrów prostych [g] 78,8 Sól [g] 4,8 Cholesterol [mg] 211,4 Sód [mg] 1 216,1

Jadłospisy w dniu 2026-02-12 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-12 czwartek	Dieta papkowata bez cukru	bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (<i>GLU</i>) Masło extra 82% 15 g (<i>MLE</i>) sałata rozdrobniona 10 g Owoc 130 g Kakao na mleku 250 ml (<i>MLE</i>) Jogurt naturalny 150 g (<i>MLE</i>) pasta zwędliny z natką pietruski 110 g pomidor bs rozdrobniony 130 g	Serek homogenizowany 150 g (<i>MLE</i>)	Zupa wielowarzywna z ziemniakami zmiksowana 350 ml (<i>SEL</i>) Schab duszony 100 g ziemniaki puree 180 g Kompot owocowy 250 ml bukiet warzyw rozdrobnionych 150 g pączek 1 szt (<i>MLE, GLU, JAJ</i>)	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (<i>GLU</i>) Masło extra 82% 15 g (<i>MLE</i>) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Twarożek 110 g (<i>MLE</i>) pomidor bs rozdrobniony 130 g Dżem 25 g	filet kruchy rozdrobniony 30 g Bułka wrocławska rozdrobniona 30 g (<i>GLU</i>)	Wartość energetyczna [kcal] 2 555,7 Białko ogółem [g] 146,4 Tłuszcz [g] 77,4 Węglowodany ogółem [g] 349,6 Błonnik pokarmowy [g] 52,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,7 suma cukrów prostych [g] 85,5 Sól [g] 5,2 Cholesterol [mg] 204,6 Sód [mg] 1 700
	Dieta płynna wzmocniona	zupa mleczna wzmocniona 500 ml (<i>MLE, GLU, JAJ</i>)		Zupa wielowarzywna z ziemniakami wzmocniona 500 ml (<i>MLE, SEL</i>) Kompot owocowy 250 ml pączek 1 szt (<i>MLE, GLU, JAJ</i>)	Zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (<i>MLE, SEL</i>) herbata z cytryną b/c 250 ml	Kisiel b/c 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] 1 772,3 Białko ogółem [g] 75,6 Tłuszcz [g] 88,7 Węglowodany ogółem [g] 183,1 Błonnik pokarmowy [g] 30,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,9 suma cukrów prostych [g] 61,4 Sól [g] 2,1 Cholesterol [mg] 563,2 Sód [mg] 535,2
	Dieta płynna wzmocniona bez cukru	zupa mleczna wzmocniona 500 ml (<i>MLE, GLU, JAJ</i>)	Serek homogenizowany 150 g (<i>MLE</i>)	Zupa wielowarzywna z ziemniakami wzmocniona 500 ml (<i>MLE, SEL</i>) Kompot owocowy 250 ml pączek 1 szt (<i>MLE, GLU, JAJ</i>)	Zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (<i>MLE, SEL</i>) herbata z cytryną b/c 250 ml	Kisiel b/c 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] 1 955,5 Białko ogółem [g] 88,8 Tłuszcz [g] 100,3 Węglowodany ogółem [g] 189,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,9 suma cukrów prostych [g] 61,4 Sól [g] 2,3 Cholesterol [mg] 563,2 Sód [mg] 535,2

Jadłospisy w dniu 2026-02-12 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

2026-02-12 czwartek

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
Dieta eliminacyjna wegetariańska		bułka żytnia 100 g (GLU, ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g Owoc 130 g Kakao na mleku 250 ml (MLE) Jogurt naturalny 150 g (MLE) Ser żółty 60 g (MLE) Ogórek świeży 130 g	Serek homogenizowany 150 g (MLE)	Zupa cukiniowa 350 ml (MLE, SEL) Pierogi z kaszą i serem 250 g (MLE, GLU) Kompot owocowy 250 ml Surówka colesław 150 g (JAJ) pączek 1 szt (MLE, GLU, JAJ)	Pieczyno pszenne 60 g (GLU) pieczywo żytnie 40 g (ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml twaróg (ser biały) 110 g (MLE) Pomidor 130 g Dżem 25 g	Kisiel b/c 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 091,6 Białko ogółem [g] 90,5 Tłuszcz [g] 78,6 Węglowodany ogółem [g] 273,7 Błonnik pokarmowy [g] 33,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,5 suma cukrów prostych [g] 59,6 Sól [g] 3,5 Cholesterol [mg] 163,9 Sód [mg] 740,2
	Dieta eliminacyjna bezglutenowa	Pieczyno bezglutenowe 100 g Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g Owoc 130 g Sok wielowarzywny 250 ml (SEL) Jogurt naturalny 150 g (MLE) Ogórek świeży 130 g Szynka w siatce 60 g		Zupa pieczarkowa 350 ml sos boloński b/mąki 170 g Kompot owocowy 250 ml Surówka colesław 150 g (JAJ) Ziemniaki gotowane 180 g pączek 1 szt (MLE, GLU, JAJ)	Pieczyno bezglutenowe 100 g Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml twaróg (ser biały) 110 g (MLE) Pomidor 130 g Dżem 25 g	Filet kruchy 30 g Pieczyno bezglutenowe 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 1 746,8 Białko ogółem [g] 86,9 Tłuszcz [g] 97,2 Węglowodany ogółem [g] 145 Błonnik pokarmowy [g] 20,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,3 suma cukrów prostych [g] 64,8 Sól [g] 5,4 Cholesterol [mg] 202,6 Sód [mg] 140,6
	Dieta niskobiałkowa	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g Owoc 130 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml (SEL) Pasta czosnkowa z cieciorą 60 g Pomidor bs 130 g		Zupa wielowarzywna z ziemniakami 350 ml (SEL) Potrawka warzywna z ciecierzycą 150 g Kompot owocowy 250 ml Bukiet warzyw 150 g pączek 1 szt (MLE, GLU, JAJ)	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta z marchewki 60 g Pomidor bs 130 g Dżem 25 g	Mus owocowy 150 g	Wartość energetyczna [kcal] 1 411,3 Białko ogółem [g] 35,8 Tłuszcz [g] 37,1 Węglowodany ogółem [g] 249,9 Błonnik pokarmowy [g] 34,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,9 suma cukrów prostych [g] 73,6 Sól [g] 4,8 Cholesterol [mg] 74,4 Sód [mg] 924,4

Jadłospisy w dniu 2026-02-12 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

2026-02-12 czwartek

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g Owoc 130 g Jogurt naturalny 150 g (MLE) Kakao na mleku 250 ml (MLE) Pomidor bs 130 g Szynka w siatce 60 g	Serek homogenizowany 150 g (MLE)	Schab duszony 100 g Kompot owocowy 250 ml Zupa wielowarzywna z ziemniakami 350 ml (SEL) Bukiet warzyw 150 g pączek 1 szt (MLE, GLU, JAJ)	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml twaróg (ser biały) 110 g (MLE) Pomidor bs 130 g Dżem 25 g	Filet kruchy 30 g Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 093,6 Białko ogółem [g] 119,4 Tłuszcz [g] 70,9 Węglowodany ogółem [g] 266,8 Błonnik pokarmowy [g] 35,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,9 suma cukrów prostych [g] 64,7 Sól [g] 6,3 Cholesterol [mg] 154 Sód [mg] 1 473,1
Dieta eliminacyjna wegańska	Kajzerka 1 szt (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g Owoc 130 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml (SEL) Pasta czosnkowa z cieciorką 60 g Ogórek świeży 130 g	Sok warzywny 200 ml (SEL)	Potrąwka warzywna z ciecierzycą 150 g Kompot owocowy 250 ml Zupa cukiniowa 350 ml (MLE, SEL) Marchewka gotowana 150 g pączek 1 szt (MLE, GLU, JAJ)	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta z marchewki 60 g Pomidor 130 g Dżem 25 g	Mus owocowy 150 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 469,7 Białko ogółem [g] 37,1 Tłuszcz [g] 37,8 Węglowodany ogółem [g] 268,1 Błonnik pokarmowy [g] 45,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,1 suma cukrów prostych [g] 92,4 Sól [g] 5,6 Cholesterol [mg] 74,4 Sód [mg] 2 211

Jadłospisy w dniu 2026-02-12 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

2026-02-12 czwartek

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
Dieta bogatobiałkowa		bułka żytnia 100 g (GLU, ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g Owoc 130 g Kakao na mleku 250 ml (MLE) Jogurt naturalny 150 g (MLE) Ogórek świeży 130 g Szynka w siatce 60 g		Zupa cukiniowa 350 ml (MLE, SEL) Schab duszony 100 g Surówka colesław 150 g (JAJ) Kompot owocowy 250 ml pączek 1 szt (MLE, GLU, JAJ)	pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml twaróg (ser biały) 110 g (MLE) Pomidor bs 130 g Dżem 25 g	pieczywo żytnie 30 g (ŻYT) Filet kruchy 30 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 565,9 Białko ogółem [g] 88,4 Tłuszcz [g] 47,1 Węglowodany ogółem [g] 216,3 Błonnik pokarmowy [g] 38 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,3 suma cukrów prostych [g] 57,4 Sól [g] 6,1 Cholesterol [mg] 106,4 Sód [mg] 922
	Dieta ubogoenergetyczna	Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (MLE) Sałata 10 g Owoc 130 g herbata z cytryną b/c 250 ml Jogurt naturalny 150 g (MLE) Pomidor bs 130 g Szynka w siatce 60 g		Zupa wielowarzywna z ziemniakami 350 ml (SEL) Schab duszony 100 g Kompot owocowy 250 ml Bukiet warzyw 150 g pączek 1 szt (MLE, GLU, JAJ)	Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml twaróg (ser biały) 110 g (MLE) Pomidor bs 130 g	Kisiel b/c 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 255,8 Białko ogółem [g] 84,7 Tłuszcz [g] 31,5 Węglowodany ogółem [g] 171 Błonnik pokarmowy [g] 27,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,2 suma cukrów prostych [g] 51,4 Sól [g] 4,4 Cholesterol [mg] 96,9 Sód [mg] 1 042,2
	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) szynka w siatce rozdrobniona 60 g pomidor bs rozdrobniony 130 g		Zupa wielowarzywna z ziemniakami zmiękowana 350 ml (SEL) Schab duszony 100 g ziemniaki puree 180 g Kompot owocowy 250 ml bukiet warzyw rozdrobnionych 150 g pączek 1 szt (MLE, GLU, JAJ)	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta z marchewki 60 g pomidor bs rozdrobniony 130 g Dżem 25 g	filet kruchy rozdrobniony 30 g Bułka wrocławska rozdrobniona 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 099,8 Białko ogółem [g] 96,2 Tłuszcz [g] 52,3 Węglowodany ogółem [g] 335,3 Błonnik pokarmowy [g] 50,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23 suma cukrów prostych [g] 85,2 Sól [g] 8,2 Cholesterol [mg] 122 Sód [mg] 1 900

Jadłospisy w dniu 2026-02-12 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-12 czwartek	Dieta papkowata bogatobiałkowa		Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (<i>GLU</i>) Masło extra 82% 15 g (<i>MLE</i>) sałata rozdrobniona 10 g Owoc 130 g Kakao na mleku 250 ml (<i>MLE</i>) Jogurt naturalny 150 g (<i>MLE</i>) pasta zwędliny z natką pietruski 110 g pomidor bs rozdrobniony 130 g	Serek homogenizowany 150 g (<i>MLE</i>)	Zupa wielowarzywna z ziemniakami zmiksowana 350 ml (<i>SEL</i>) Schab duszony 100 g ziemniaki puree 180 g Kompot owocowy 250 ml bukiet warzyw rozdrobnionych 150 g pączek 1 szt (<i>MLE, GLU, JAJ</i>)	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (<i>GLU</i>) Masło extra 82% 15 g (<i>MLE</i>) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Twarożek 110 g (<i>MLE</i>) pomidor bs rozdrobniony 130 g Dżem 25 g	filet kruchy rozdrobniony 30 g Bułka wrocławska rozdrobniona 30 g (<i>GLU</i>)	Wartość energetyczna [kcal] 2 555,7 Białko ogółem [g] 146,4 Tłuszcz [g] 77,4 Węglowodany ogółem [g] 349,6 Błonnik pokarmowy [g] 52,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,7 suma cukrów prostych [g] 85,5 Sól [g] 5,2 Cholesterol [mg] 204,6 Sód [mg] 1 298
	Dieta płynna wzmocniona bezmleczna		zupa mleczna wzmocniona na anpoju roślinnym 500 ml (<i>GLU, JAJ</i>)		Zupa wielowarzywna z ziemniakami wzmocniona 500 ml (<i>SEL</i>) Kompot owocowy 250 ml pączek 1 szt (<i>MLE, GLU, JAJ</i>)	Zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (<i>SEL</i>) herbata z cytryną b/c 250 ml	Kisiel b/c 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] 1 511,4 Białko ogółem [g] 63,6 Tłuszcz [g] 60,2 Węglowodany ogółem [g] 190,5 Błonnik pokarmowy [g] 37,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,5 suma cukrów prostych [g] 39,1 Sól [g] 1,9 Cholesterol [mg] 68 Sód [mg] 186,8
	Dieta płynna wzmocniona bogatobiałkowa		zupa mleczna wzmocniona 500 ml (<i>MLE, GLU, JAJ</i>)	Serek homogenizowany 150 g (<i>MLE</i>)	Zupa wielowarzywna z ziemniakami wzmocniona 500 ml (<i>MLE, SEL</i>) Kompot owocowy 250 ml pączek 1 szt (<i>MLE, GLU, JAJ</i>)	Zupa jarzynowa 500 ml (<i>MLE, SEL</i>) herbata z cytryną b/c 250 ml	Kisiel b/c 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] 1 955,5 Białko ogółem [g] 88,8 Tłuszcz [g] 100,3 Węglowodany ogółem [g] 189,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,9 suma cukrów prostych [g] 61,4 Sól [g] 2,3 Cholesterol [mg] 563,2 Sód [mg] 535,2