

Jadłospisy w dniu 2026-02-14 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-14 sobota	Dieta podstawowa		Pieczywo pszenne 60 g (GLU) pieczywo żytnie 40 g (ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (MLE) Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU) Ogórek 130 g Wędlina 40 g		Zupa kapuśniak z ziemniakami 350 ml (SEL) Fasolka szparagowa 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos boloński 170 g (GLU) Makaron gotowany 180 g (GLU)	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 Ser biały 90 g (MLE) Pomidor 120 g	Pieczywo pszenne 30 g (GLU) Jajko gotowane 1 szt (JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] 2 338,1 Białko ogółem [g] 131,8 Tłuszcz [g] 75,2 Węglowodany ogółem [g] 301,6 Błonnik pokarmowy [g] 35,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,8 suma cukrów prostych [g] 69 Sól [g] 4,8 Cholesterol [mg] 646,2 Sód [mg] 1 901,3
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (MLE) Kefir 150 ml (MLE) Wędlina 40 g Ogórek 130 g	Sok owocowy 150 g	Zupa ziemniaczana 350 g (MLE, SEL) Sos boloński 170 g (GLU) Makaron razowy gotowany 180 g (GLU) Fasolka szparagowa 150 g Kompot owocowy 250 ml	pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Ser biały 90 g (MLE) Pomidor 120 g	pieczywo żytnie 30 g (ŻYT) Jajko gotowane 1 szt (JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] 2 310,6 Białko ogółem [g] 128,5 Tłuszcz [g] 75,1 Węglowodany ogółem [g] 299,7 Błonnik pokarmowy [g] 39,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,3 suma cukrów prostych [g] 72 Sól [g] 4,1 Cholesterol [mg] 620,2 Sód [mg] 1 647,5
	Dieta łatwostrawna		Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (MLE) Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU) Pomidor bs 130 g Wędlina 40 g		Zupa ziemniaczana 300 g (MLE, SEL) Fasolka szparagowa 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos boloński 170 g (GLU) Makaron gotowany 180 g (GLU)	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Ser biały 90 g (MLE) Pomidor bs 130 g	Pieczywo pszenne 30 g (GLU) Jajko gotowane 1 szt (JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] 2 375,2 Białko ogółem [g] 134,9 Tłuszcz [g] 78,5 Węglowodany ogółem [g] 294,8 Błonnik pokarmowy [g] 25,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,1 suma cukrów prostych [g] 58 Sól [g] 4 Cholesterol [mg] 635,9 Sód [mg] 1 574,7

Jadłospisy w dniu 2026-02-14 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-14 sobota	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) Filet kruchy 60 g Pomidor bs 130 g		Zupa ziemniaczana b/zab 350 g (SEL) Fasolka szparagowa 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos boloński 170 g (GLU) Makaron gotowany 180 g (GLU)	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Ser biały 90 g (MLE) Pomidor bs 130 g	Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 2 151,2 Białko ogółem [g] 122,9 Tłuszcz [g] 67,8 Węglowodany ogółem [g] 276,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31 suma cukrów prostych [g] 46,8 Sól [g] 6,7 Cholesterol [mg] 612,2 Sód [mg] 2 164,1
	Dieta bogatobiałkowa		Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (MLE) Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU) Pomidor bs 130 g Wędlina 40 g	Serek naturalny 150 g (MLE)	Zupa ziemniaczana 350 g (MLE, SEL) Sos boloński 170 g (GLU) Fasolka szparagowa 150 g Kompot owocowy 250 ml Makaron gotowany 180 g (GLU)	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Ser biały 90 g (MLE) Pomidor bs 130 g	Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 2 417,4 Białko ogółem [g] 145,2 Tłuszcz [g] 79,7 Węglowodany ogółem [g] 292,2 Błonnik pokarmowy [g] 25,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,5 suma cukrów prostych [g] 60,6 Sól [g] 4,1 Cholesterol [mg] 669,8 Sód [mg] 1 628,9
	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) Filet kruchy 60 g Ogórek 130 g	Sok owocowy 150 g	Zupa ziemniaczana b/zab 350 g (SEL) Makaron razowy gotowany 180 g (GLU) Fasolka szparagowa 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos boloński 170 g (GLU)	pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Szynka w siatce 60 g Pomidor 120 g	Jajko gotowane 1 szt (JAJ) pieczywo żytnie 30 g (ŻYT)	Wartość energetyczna [kcal] 2 162,8 Białko ogółem [g] 116,5 Tłuszcz [g] 65,8 Węglowodany ogółem [g] 297,5 Błonnik pokarmowy [g] 42,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,1 suma cukrów prostych [g] 65,2 Sól [g] 8,7 Cholesterol [mg] 572,1 Sód [mg] 2 244,6

Jadłospisy w dniu 2026-02-14 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

2026-02-14 sobota

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-14 sobota	Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (MLE) Sałata 10 g Owoc 130 g Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU) Wędlina 40 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pomidor bs 130 g		Sos boloński 170 g (GLU) Fasolka szparagowa 150 g Kompot owocowy 250 ml Zupa ziemniaczana 300 g (MLE, SEL) Makaron gotowany 180 g (GLU)	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 Ser biały 90 g (MLE)	Ser biały 60 g (MLE) Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 2 036,9 Białko ogółem [g] 121,9 Tłuszcz [g] 53 Węglowodany ogółem [g] 279,2 Blonnik pokarmowy [g] 22,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,5 suma cukrów prostych [g] 48,9 Sól [g] 3,2 Cholesterol [mg] 234,1 Sód [mg] 1 294,3
	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (MLE) Sałata 10 g Owoc 130 g Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU) Wędlina 40 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pomidor bs 130 g		Sos boloński 170 g (GLU) Makaron gotowany 180 g (GLU) Fasolka szparagowa 150 g Kompot owocowy 250 ml Zupa grysikowa 300 ml (GLU, SEL) Makaron gotowany 180 g (GLU)	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 Ser biały 90 g (MLE) Pomidor bs 130 g	Ser biały 60 g (MLE) Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 2 074 Białko ogółem [g] 101,5 Tłuszcz [g] 42,5 Węglowodany ogółem [g] 334,3 Blonnik pokarmowy [g] 25,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,9 suma cukrów prostych [g] 50,5 Sól [g] 3,1 Cholesterol [mg] 151,7 Sód [mg] 1 210,2
	Dieta papkowata	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) sałata rozdrobniona 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (MLE) Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU) twarożek z koperkiem 110 g (MLE) pomidor bs rozdrobniony 130 g		zupa ziemniaczana zmięksovana 350 g (MLE, SEL) Sos boloński 170 g (GLU) ziemniaki puree 180 g marchewka gotowana rozdrobniona 150 g Kompot owocowy 250 ml	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Kiełbasa gotowana rozdrobniona 120 g pomidor bs rozdrobniony 130 g	pasta z jajka z natką pietruszki 60 g (MLE, JAJ, GOR) Bułka wrocławska rozdrobniona 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 2 689,5 Białko ogółem [g] 149,9 Tłuszcz [g] 101,7 Węglowodany ogółem [g] 306,5 Blonnik pokarmowy [g] 27,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,6 suma cukrów prostych [g] 68,9 Sól [g] 6,1 Cholesterol [mg] 580,9 Sód [mg] 2 053,5

Jadłospisy w dniu 2026-02-14 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

2026-02-14 sobota

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
Dieta papkowata bez cukru		Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) sałata rozdrobniona 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (MLE) Kefir 150 ml (MLE) twarożek z koperkiem 110 g (MLE) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Sok owocowy 150 g	zupa ziemniaczana zmiksowana 350 g (MLE, SEL) Sos boloński 170 g (GLU) ziemniaki puree 180 g marchewka gotowana rozdrobniona 150 g Kompot owocowy 250 ml	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Ser biały 90 g (MLE) pomidor bs rozdrobniony 130 g	pasta z jajka z natką pietruszki 60 g (MLE, JAJ, GOR) Bułka wrocławska rozdrobniona 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 2 547,3 Białko ogółem [g] 146,1 Tłuszcz [g] 87,4 Węglowodany ogółem [g] 305,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,1 suma cukrów prostych [g] 73,5 Sól [g] 6,1 Cholesterol [mg] 578,5 Sód [mg] 2 428,6
	Dieta płynna wzmocniona	zupa mleczna wzmocniona 500 ml (MLE, GLU, JAJ)		zupa ziemniaczana wzmocniona zmiksowana 500 g (SEL) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (MLE, SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Jogurtowocowy 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 1 885,3 Białko ogółem [g] 84,6 Tłuszcz [g] 85,6 Węglowodany ogółem [g] 201,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,2 suma cukrów prostych [g] 57,6 Sól [g] 1,9 Cholesterol [mg] 517,6 Sód [mg] 482,5
	Dieta płynna wzmocniona bez cukru	zupa mleczna wzmocniona 500 ml (MLE, GLU, JAJ)	Sok owocowy 150 g	zupa ziemniaczana wzmocniona zmiksowana 500 g (SEL) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (MLE, SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Jogurtowocowy 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 1 926,3 Białko ogółem [g] 84,7 Tłuszcz [g] 85,7 Węglowodany ogółem [g] 211,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,2 suma cukrów prostych [g] 66,8 Sól [g] 1,9 Cholesterol [mg] 517,6 Sód [mg] 484,5

Jadłospisy w dniu 2026-02-14 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-14 sobota	Dieta eliminacyjna wegetariańska	Pieczywo pszenne 60 g (GLU) pieczywo żytnie 40 g (ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (MLE) Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU) twarożek z koperkiem 110 g (MLE) Ogórek 130 g	Sok owocowy 150 g	Zupa kapuśniak z ziemniakami 350 ml (SEL) Makaron gotowany 180 g (GLU) Kompot owocowy 250 ml Fasolka szparagowa 150 g Sos jarski z cukinią, ciecierzycą i pomidorami 150 g (SEL)	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 Ser żółty 60 g (MLE) Pomidor 120 g	Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 2 345,7 Białko ogółem [g] 108,5 Tłuszcz [g] 71,3 Węglowodany ogółem [g] 339,6 Błonnik pokarmowy [g] 45,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30 suma cukrów prostych [g] 91,3 Sól [g] 4,7 Cholesterol [mg] 523,5 Sód [mg] 1 857
	Dieta eliminacyjna bezglutenowa	Pieczywo bezglutenowe 100 g Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g Owoc 130 g Sok wielowarzywny 250 ml (SEL) Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU) Filet kruchy 60 g Pomidor bs 130 g		Zupa kapuśniak z ziemniakami 350 ml (SEL) Sos boloński b/mąki 170 g Ziemniaki gotowane 180 g Fasolka szparagowa 150 g Kompot owocowy 250 ml	Pieczywo bezglutenowe 100 g Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Ser biały 90 g (MLE) Pomidor 120 g	Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Pieczywo bezglutenowe 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 1 984,9 Białko ogółem [g] 105,8 Tłuszcz [g] 110,3 Węglowodany ogółem [g] 159,5 Błonnik pokarmowy [g] 26,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,1 suma cukrów prostych [g] 59,9 Sól [g] 5,1 Cholesterol [mg] 475,3 Sód [mg] 1 470
	Dieta niskobiałkowa	Bułka wrocławska 80 g (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) Humus 60 g (SEZ) Pomidor bs 130 g		Zupa ziemniaczana 350 g (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 150 g Kompot owocowy 250 ml Fasolka szparagowa 150 g Sos jarski z cukinią, ciecierzycą i pomidorami 150 g (SEL)	Bułka wrocławska 80 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta z pieczoną dynią 60 g (MLE) Pomidor bs 130 g	Sok wielowarzywny 200 ml (SEL)	Wartość energetyczna [kcal] 1 475,7 Białko ogółem [g] 43,4 Tłuszcz [g] 40 Węglowodany ogółem [g] 253,2 Błonnik pokarmowy [g] 34,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20 suma cukrów prostych [g] 65,1 Sól [g] 5,6 Cholesterol [mg] 74,4 Sód [mg] 2 131,9

Jadłospisy w dniu 2026-02-14 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

2026-02-14 sobota

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego		Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g Owoc 130 g Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU) Wędlina 40 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (MLE) Pomidor bs 130 g	Sok owocowy 150 g	Sos boloński 170 g (GLU) Fasolka szparagowa 150 g Kompot owocowy 250 ml Zupa ziemniaczana 350 g (MLE, SEL) Makaron gotowany 180 g (GLU)	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Ser biały 90 g (MLE) Pomidor bs 130 g	szynka wiejska 30 g Bułka wrocławska 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 342,9 Białko ogółem [g] 126,5 Tłuszcz [g] 74,2 Węglowodany ogółem [g] 303,2 Błonnik pokarmowy [g] 22,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,6 suma cukrów prostych [g] 69,5 Sól [g] 4,4 Cholesterol [mg] 297 Sód [mg] 1 383,3
	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 110 g (SEZ) Ogórek 130 g	Sok owocowy 150 g	Sos jarski z cukinią, ciecierzycą i pomidorami 150 g (SEL) Kompot owocowy 250 ml Zupa kapuśniak z ziemniakami 350 ml (SEL) Fasolka szparagowa 150 g Makaron gotowany 180 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 Pomidor 130 g	Sok wielowarzywny 200 ml (SEL)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 069,6 Białko ogółem [g] 71,4 Tłuszcz [g] 48,2 Węglowodany ogółem [g] 361,5 Błonnik pokarmowy [g] 55 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,1 suma cukrów prostych [g] 92,9 Sól [g] 6,9 Cholesterol [mg] 112,8 Sód [mg] 2 732,1

Jadłospisy w dniu 2026-02-14 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

2026-02-14 sobota

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
Dieta bogatoresztkowa		pieczywo żytnie 100 g (ZYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (MLE) Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU) Ogórek 130 g Wędlina 40 g		Zupa kapuśniak z ziemniakami 350 ml (SEL) Fasolka szparagowa 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos boloński 170 g (GLU) Makaron razowy gotowany 180 g (GLU)	pieczywo żytnie 100 g (ZYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Ser biały 90 g (MLE) Pomidor 120 g	pieczywo żytnie 50 g (ZYT) Jajko gotowane 1 szt (JAJ)	Wartość energetyczna [kcal] 2 375,7 Białko ogółem [g] 129,4 Tłuszcz [g] 75,4 Węglowodany ogółem [g] 317,5 Błonnik pokarmowy [g] 45,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,4 suma cukrów prostych [g] 69,1 Sól [g] 5 Cholesterol [mg] 609,4 Sód [mg] 1 959,5
	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 Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU) wędlina kaliska 60 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZ ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Pomidor bs 130 g		Zupa ziemniaczana 300 g (MLE, SEL) Sos boloński 100 g (GLU) Fasolka szparagowa 150 g Kompot owocowy 250 ml Ziemniaki gotowane 150 g	Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Ser biały 90 g (MLE) Pomidor bs 130 g	Jogurtowocowy 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 1 534,9 Białko ogółem [g] 89,7 Tłuszcz [g] 36,7 Węglowodany ogółem [g] 216,2 Błonnik pokarmowy [g] 23,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,6 suma cukrów prostych [g] 46,8 Sól [g] 3,9 Cholesterol [mg] 134 Sód [mg] 876,9
	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) filet kruchy rozdrobniony 60 g pomidor bs rozdrobniony 130 g		zupa ziemniaczana zmięksovana b/ml 350 g (SEL) Sos boloński 170 g (GLU) ziemniaki puree 180 g marchewka gotowana rozdrobniona 150 g Kompot owocowy 250 ml	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Humus 90 g (SEZ) pomidor bs rozdrobniony 130 g	jajko gotowane rozdrobnione 1 szt (JAJ) bułka wrocławska rozdrobniona 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 2 286 Białko ogółem [g] 115,1 Tłuszcz [g] 75,9 Węglowodany ogółem [g] 302,6 Błonnik pokarmowy [g] 34,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,3 suma cukrów prostych [g] 56,7 Sól [g] 6,9 Cholesterol [mg] 543,8 Sód [mg] 1 825,5

Jadłospisy w dniu 2026-02-14 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-14 sobota	Dieta papkowata bogatobiałkowa		Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) sałata rozdrobniona 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (MLE) Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU) twarożek z koperkiem 110 g (MLE) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Serek naturalny 150 g (MLE)	zupa ziemniaczana zmiksowana 350 g (MLE, SEL) Sos boloński 170 g (GLU) ziemniaki puree 180 g marchewka gotowana rozdrobniona 150 g Kompot owocowy 250 ml	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Ser biały 90 g (MLE) pomidor bs rozdrobniony 130 g	pasta z jajka z natką pietruszki 60 g (MLE, JAJ, GOR) Bułka wrocławska rozdrobniona 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 2 680,5 Białko ogółem [g] 162,4 Tłuszcz [g] 92,2 Węglowodany ogółem [g] 312,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,2 suma cukrów prostych [g] 74,2 Sól [g] 6,3 Cholesterol [mg] 609 Sód [mg] 2 126,1
	Dieta płynna wzmocniona bezmleczna		zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (SEL)		zupa ziemniaczana wzmocniona zmiksowana 500 g (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] 1 443,5 Białko ogółem [g] 58 Tłuszcz [g] 60,3 Węglowodany ogółem [g] 189,2 Błonnik pokarmowy [g] 44,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,1 suma cukrów prostych [g] 45,6 Sól [g] 3,1 Cholesterol [mg] 84,4 Sód [mg] 941,2
	Dieta płynna wzmocniona bogatobiałkowa		zupa mleczna wzmocniona 500 ml (MLE, GLU, JAJ)	Serek naturalny 150 g (MLE)	zupa ziemniaczana wzmocniona zmiksowana 500 g (SEL) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa 500 ml (MLE, SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Jogurtowocowy 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 1 984,3 Białko ogółem [g] 98,6 Tłuszcz [g] 89,1 Węglowodany ogółem [g] 204,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,3 suma cukrów prostych [g] 60 Sól [g] 2 Cholesterol [mg] 530,4 Sód [mg] 5 15,5