

Jadłospisy w dniu 2026-02-20 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-20 piątek	Dieta podstawowa		Pieczywo pszenne 60 g (GLU) pieczywo żytnie 40 g (ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g Owoc 130 g Kakao na mleku 250 ml (MLE) Płatki jęczmienne na mleku 250 ml (MLE, GLU) Sałatka z pomidora z koperkiem 130 g Ser żółty 60 g (MLE)		Zupa koperkowa 350 ml (MLE, SEL) Filet z miruny panierowany pieczony 110 g (GLU, JAJ, RYB) Surówka z kapusty kiszzonej 120 g Kompot owocowy 250 ml Ziemniaki gotowane 180 g	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 Paprykarz domowy 150 g (RYB) Pomidor 130 g	Pieczywo pszenne 30 g (GLU) Filet kruchy 30 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 292,6 Białko ogółem [g] 121,4 Tłuszcz [g] 70,9 Węglowodany ogółem [g] 320,8 Błonnik pokarmowy [g] 49 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,3 suma cukrów prostych [g] 61,7 Sól [g] 6,9 Cholesterol [mg] 156 Sód [mg] 2 464,6
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g Owoc 130 g Kakao na mleku 250 ml (MLE) Kefir 150 ml (MLE) Ser żółty 60 g (MLE) Sałatka z pomidora z koperkiem 130 g	sok z buraków 200 ml	Zupa koperkowa 350 ml (MLE, SEL) Filet z miruny na parze 110 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszzonej 120 g Kompot owocowy 250 ml Sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL)	pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Paprykarz domowy 150 g (RYB) Pomidor 130 g	pieczywo żytnie 30 g (ŻYT) Filet kruchy 30 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 290,1 Białko ogółem [g] 128,6 Tłuszcz [g] 72,2 Węglowodany ogółem [g] 314,4 Błonnik pokarmowy [g] 59,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,9 suma cukrów prostych [g] 69,9 Sól [g] 6,5 Cholesterol [mg] 146,5 Sód [mg] 2 340,9
	Dieta łatwostrawna		Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g Owoc 130 g Kakao na mleku 250 ml (MLE) Płatki jęczmienne na mleku 250 ml (MLE, GLU) Sałatka z pomidora z koperkiem 130 g Ser żółty 60 g (MLE)		Zupa koperkowa 350 ml (MLE, SEL) Filet z miruny na parze 110 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku z oliwą 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL)	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Paprykarz domowy 150 g (RYB) Pomidor bs 130 g	Pieczywo pszenne 30 g (GLU) Filet kruchy 30 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 404,7 Białko ogółem [g] 129,7 Tłuszcz [g] 81,9 Węglowodany ogółem [g] 311,3 Błonnik pokarmowy [g] 41 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,4 suma cukrów prostych [g] 54,1 Sól [g] 5,7 Cholesterol [mg] 158,5 Sód [mg] 1 978,2

Jadłospisy w dniu 2026-02-20 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-20 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) Szynka galicyjska 60 g Sałatka z pomidora z koperkiem 130 g		Zupa koperkowa b/m 350 ml (SEL) Filet z miruny na parze 110 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g 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 Paprykarz domowy 150 g (RYB) Pomidor bs 130 g	Filet kruchy 30 g Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 2 295,2 Białko ogółem [g] 120,9 Tłuszcz [g] 64,2 Węglowodany ogółem [g] 333,3 Blonnik pokarmowy [g] 54,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,9 suma cukrów prostych [g] 78,2 Sól [g] 7,9 Cholesterol [mg] 138,5 Sód [mg] 2 890,5
	Dieta bogatobiałkowa		Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g Mus owocowy 150 g Kakao na mleku 250 ml (MLE) Płatki jęczmienne na mleku 250 ml (MLE, GLU) Sałatka z pomidora z koperkiem 130 g Ser żółty 60 g (MLE)	Jogurt naturalny 100 g (MLE)	Zupa koperkowa 350 ml (MLE, SEL) Filet z miruny na parze 110 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku z oliwą 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL)	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Paprykarz domowy 150 g (RYB) Pomidor bs 130 g	Serek homogenizowany naturalny 200 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 542 Białko ogółem [g] 141,9 Tłuszcz [g] 96,9 Węglowodany ogółem [g] 290,5 Blonnik pokarmowy [g] 38,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,5 suma cukrów prostych [g] 50,2 Sól [g] 5 Cholesterol [mg] 165,9 Sód [mg] 1 919,7
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów bezmleczna		pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g Owoc 130 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml (SEL) Szynka galicyjska 60 g Sałatka z pomidora z koperkiem 130 g	sok z buraków 200 ml	Zupa koperkowa b/m 350 ml (SEL) Filet z miruny na parze 110 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszzonej 120 g Kompot owocowy 250 ml Sos koperkowy b/mle 50 g (GLU, SEL)	pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Paprykarz domowy 150 g (RYB) Pomidor 130 g	Filet kruchy 30 g pieczywo żytnie 30 g (ŻYT)	Wartość energetyczna [kcal] 2 263 Białko ogółem [g] 122,4 Tłuszcz [g] 53,2 Węglowodany ogółem [g] 359 Blonnik pokarmowy [g] 75,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,2 suma cukrów prostych [g] 101,3 Sól [g] 9,3 Cholesterol [mg] 138,5 Sód [mg] 3 493,3

Jadłospisy w dniu 2026-02-20 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

2026-02-20 piątek

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych		Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (MLE) Sałata 10 g Mus owocowy 150 g Płatki jęczmienne na mleku 250 ml (MLE, GLU) Szynka galicyjska 60 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sałatka z pomidora z koperkiem 130 g		Filet z miruny na parze 110 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku z oliwą 150 g Kompot owocowy 250 ml Zupa koperkowa b/m 350 ml (SEL) Sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL)	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pomidor 130 g Paprykarz domowy 150 g (RYB)	Filet kruchy 30 g Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 215,5 Białko ogółem [g] 125,2 Tłuszcz [g] 56,5 Węglowodany ogółem [g] 318,5 Błonnik pokarmowy [g] 38,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,7 suma cukrów prostych [g] 55,5 Sól [g] 5,8 Cholesterol [mg] 103 Sód [mg] 2 026,3
	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (MLE) Sałata 10 g Mus owocowy 150 g Płatki jęczmienne na mleku 250 ml (MLE, GLU) Szynka galicyjska 60 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sałatka z pomidora z koperkiem 130 g		Filet z miruny na parze 110 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku z oliwą 150 g Kompot owocowy 250 ml Zupa koperkowa b/m 350 ml (SEL) Sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL)	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Twaróg chudy 110 g (MLE) Pomidor bs 130 g	Filet kruchy 30 g Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 045,7 Białko ogółem [g] 135,2 Tłuszcz [g] 45,2 Węglowodany ogółem [g] 288,8 Błonnik pokarmowy [g] 33,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,1 suma cukrów prostych [g] 50,6 Sól [g] 4,6 Cholesterol [mg] 79,5 Sód [mg] 1 559,1
	Dieta papkowata	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) sałata rozdrobniona 10 g Mus owocowy 150 g Kakao na mleku 250 ml (MLE) Płatki jęczmienne na mleku 250 ml (MLE, GLU) Pasta z twarogu i szynki 110 g (MLE) pomidor bs rozdrobniony 130 g		zupa koperkowa z ziemniakami zmiksowana 350 ml (SEL) filet z miruny na parze rozdrobniony 110 g (RYB) ziemniaki puree 170 g warzywa po grecku rozdrobnione 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL)	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Paprykarz domowy 150 g (RYB) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Serek homogenizowany naturalny 200 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 575,1 Białko ogółem [g] 154 Tłuszcz [g] 78,7 Węglowodany ogółem [g] 332,2 Błonnik pokarmowy [g] 46,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,4 suma cukrów prostych [g] 63,1 Sól [g] 5,3 Cholesterol [mg] 183,8 Sód [mg] 1 630,6

Jadłospisy w dniu 2026-02-20 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-20 piątek	Dieta papkowata bez cukru	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) sałata rozdrobniona 10 g Mus owocowy 150 g Kakao na mleku 250 ml (MLE) Płatki jęczmienne na mleku 250 ml (MLE, GLU) Pasta z twarogu i szynki 110 g (MLE) pomidor bs rozdrobniony 130 g	sok z buraków 200 ml	zupa koperkowa z ziemniakami zmiksowana 350 ml (SEL) filet z miruny na parze rozdrobniony 110 g (RYB) ziemniaki puree 170 g warzywa po grecku rozdrobnione 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL)	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Paprykarz domowy 150 g (RYB) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Serek homogenizowany naturalny 200 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 642,1 Białko ogółem [g] 156 Tłuszcz [g] 79 Węglowodany ogółem [g] 347,8 Błonnik pokarmowy [g] 50,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,4 suma cukrów prostych [g] 74,9 Sól [g] 5,4 Cholesterol [mg] 178,1 Sód [mg] 2 085,6
	Dieta płynna wzmocniona	zupa mleczna wzmocniona 500 ml (MLE, GLU, JAJ)		zupa koperkowa wzmocniona zmiksowana 500 ml (SEL) Kompot owocowy 250 ml	zupa kalafiorowa z ryżem wzmocniona 500 ml (SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Serek homogenizowany naturalny 200 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 1 663,9 Białko ogółem [g] 69,5 Tłuszcz [g] 70,5 Węglowodany ogółem [g] 192,1 Błonnik pokarmowy [g] 24,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,8 suma cukrów prostych [g] 55 Sól [g] 1,9 Cholesterol [mg] 452,6 Sód [mg] 699,8
	Dieta płynna wzmocniona bez cukru	zupa mleczna wzmocniona 500 ml (MLE, GLU, JAJ)	sok z buraków 200 ml	zupa koperkowa wzmocniona zmiksowana 500 ml (SEL) Kompot owocowy 250 ml	zupa kalafiorowa z ryżem wzmocniona 500 ml (SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Serek homogenizowany naturalny 200 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 1 730,9 Białko ogółem [g] 71,5 Tłuszcz [g] 70,8 Węglowodany ogółem [g] 207,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,8 suma cukrów prostych [g] 66,8 Sól [g] 2 Cholesterol [mg] 452,6 Sód [mg] 752,8

Jadłospisy w dniu 2026-02-20 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

2026-02-20 piątek

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
Dieta eliminacyjna wegetariańska		Pieczyno pszenne 60 g (GLU) pieczywo żytnie 40 g (ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g Owoc 130 g Kakao na mleku 250 ml (MLE) Płatki jęczmienne na mleku 250 ml (MLE, GLU) Ser żółty 60 g (MLE) Sałatka z pomidora z koperkiem 130 g	sok z buraków 200 ml	Zupa koperkowa 350 ml (MLE, SEL) Sos jarski z cukinią, ciecierzycą i pomidorami 150 g (SEL) Kompot owocowy 250 ml Surówka z kapusty kiszzonej 120 g Ziemniaki gotowane 180 g	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 chudy 110 g (MLE) Pomidor 130 g	Serek homogenizowany naturalny 200 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 329,5 Białko ogółem [g] 110,4 Tłuszcz [g] 75,4 Węglowodany ogółem [g] 328,6 Błonnik pokarmowy [g] 58,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,3 suma cukrów prostych [g] 87,3 Sól [g] 5,1 Cholesterol [mg] 131,1 Sód [mg] 2 017,8
	Dieta eliminacyjna bezglutenowa	Pieczyno bezglutenowe 100 g Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g Mus owocowy 150 g Sok wielowarzywny 250 ml (SEL) Płatki jaglane na mleku 250 ml (MLE) Ser żółty 60 g (MLE) Sałatka z pomidora z koperkiem 130 g		Zupa koperkowa 350 ml (MLE, SEL) Filet z miruny na parze 110 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszzonej 120 g Kompot owocowy 250 ml Sos koperkowy b/g 50 g (MLE, SEL)	Pieczyno bezglutenowe 100 g Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Paprykarz domowy 150 g (RYB) Pomidor 130 g	Filet kruchy 30 g Pieczywo bezglutenowe 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 086,6 Białko ogółem [g] 110 Tłuszcz [g] 110,7 Węglowodany ogółem [g] 180,5 Błonnik pokarmowy [g] 31,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,3 suma cukrów prostych [g] 61,3 Sól [g] 5,9 Cholesterol [mg] 150,6 Sód [mg] 2 016,2
	Dieta niskobiałkowa	Butka wrocławska 70 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g Mus owocowy 150 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml (SEL) Hummus z suszonymi pomidorami 80 g (SEZ) Sałatka z pomidora z koperkiem 130 g		Zupa koperkowa b/m 350 ml (SEL) Sos jarski z cukinią, ciecierzycą i pomidorami 110 g (SEL) Kompot owocowy 250 ml Warzywa po grecku z oliwą 150 g Ziemniaki gotowane 150 g Sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL)	Butka wrocławska 70 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta z pieczoną dynią 110 g Pomidor bs 130 g	Sok warzywny 200 ml (SEL)	Wartość energetyczna [kcal] 1 525,6 Białko ogółem [g] 40,9 Tłuszcz [g] 53,5 Węglowodany ogółem [g] 243 Błonnik pokarmowy [g] 46,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,6 suma cukrów prostych [g] 62,8 Sól [g] 5,5 Cholesterol [mg] 80,7 Sód [mg] 1 508,8

Jadłospisy w dniu 2026-02-20 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

2026-02-20 piątek

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-20 piątek	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g Mus owocowy 150 g Płatki jęczmienne na mleku 250 ml (MLE, GLU) Szynka galicyjska 60 g Kakao na mleku 250 ml (MLE) Sałatka z pomidora z koperkiem 130 g	sok z buraków 200 ml	Filet z miruny na parze 110 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku z oliwą 150 g Kompot owocowy 250 ml Zupa koperkowa 350 ml (MLE, SEL) Sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL)	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Twaróg chudy 110 g (MLE) Pomidor 130 g	Filet kruchy 30 g Bułka wrocławska 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 2 454,6 Białko ogółem [g] 152,6 Tłuszcz [g] 78,9 Węglowodany ogółem [g] 306,9 Błonnik pokarmowy [g] 38,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,7 suma cukrów prostych [g] 66,2 Sól [g] 4,7 Cholesterol [mg] 171,6 Sód [mg] 1 579,1
	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) Hummus z suszonymi pomidorami 110 g (SEZ) Sałatka z pomidora z koperkiem 130 g	sok z buraków 200 ml	Sos jarski z cukinią, ciecierzycą i pomidorami 150 g (SEL) Kompot owocowy 250 ml Zupa koperkowa b/m 350 ml (SEL) Surówka z kapusty kiszonej 120 g Ziemniaki gotowane 180 g	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta z pieczoną dynią 110 g Pomidor 130 g	Sok warzywny 200 ml (SEL)	Wartość energetyczna [kcal] 2 073,5 Białko ogółem [g] 59,7 Tłuszcz [g] 52,8 Węglowodany ogółem [g] 374,4 Błonnik pokarmowy [g] 74,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,8 suma cukrów prostych [g] 114,7 Sól [g] 8,4 Cholesterol [mg] 74,4 Sód [mg] 2 820,9

Jadłospisy w dniu 2026-02-20 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

2026-02-20 piątek

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
Dieta bogatoresztkowa		pieczywo żytnie 100 g (ZYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g Mus owocowy 150 g Kakao na mleku 250 ml (MLE) Płatki jęczmienne na mleku 250 ml (MLE, GLU) Sałatka z pomidora z koperkiem 130 g Ser żółty 60 g (MLE)		Zupa koperkowa 350 ml (MLE, SEL) Filet z miruny panierowany pieczony 110 g (GLU, JAJ, RYB) Surówka z kapusty kiszzonej 120 g Kompot owocowy 250 ml Ziemniaki gotowane 180 g	pieczywo żytnie 100 g (ZYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Paprykarz domowy 150 g (RYB) Pomidor 130 g	pieczywo żytnie 50 g (ZYT) Filet kruchy 30 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 257,5 Białko ogółem [g] 120,8 Tłuszcz [g] 71,2 Węglowodany ogółem [g] 316 Błonnik pokarmowy [g] 56,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,3 suma cukrów prostych [g] 55,2 Sól [g] 7,1 Cholesterol [mg] 156 Sód [mg] 2 588,9
	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 jaglane na wodzie 250 ml Szynka galicyjska 50 g Sałatka z pomidora z koperkiem 130 g		Zupa koperkowa b/m 350 ml (SEL) Filet z miruny na parze 110 g (RYB) Warzywa po grecku z oliwą 150 g Kompot owocowy 250 ml Ziemniaki gotowane 150 g Sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL)	Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Paprykarz domowy 150 g (RYB) Pomidor bs 130 g	Sok warzywny 200 ml (SEL)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 785 Białko ogółem [g] 96,7 Tłuszcz [g] 40 Węglowodany ogółem [g] 286 Błonnik pokarmowy [g] 51,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,1 suma cukrów prostych [g] 68,5 Sól [g] 4,4 Cholesterol [mg] 85,9 Sód [mg] 1 579,5
	Dieta papkowata bezmleczna	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g sałata rozdrobniona 10 g Mus owocowy 150 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml (SEL) szynka galicyjska mielona 60 g pomidor bs rozdrobniony 130 g		zupa koperkowa z ziemniakami zmiksowana 350 ml (SEL) filet z miruny na parze rozdrobniony 110 g (RYB) ziemniaki puree 170 g warzywa po grecku rozdrobnione 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos koperkowy b/mle 50 g (GLU, SEL)	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Margaryna 15 g sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Paprykarz domowy 150 g (RYB) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Sok warzywny 200 ml (SEL)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 506 Białko ogółem [g] 149,5 Tłuszcz [g] 62,5 Węglowodany ogółem [g] 369,9 Błonnik pokarmowy [g] 70,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,7 suma cukrów prostych [g] 99,1 Sól [g] 8 Cholesterol [mg] 222,8 Sód [mg] 2 753,5

Jadłospisy w dniu 2026-02-20 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-20 piątek	Dieta papkowata bogatobiałkowa		Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) sałata rozdrobniona 10 g Mus owocowy 150 g Kakao na mleku 250 ml (MLE) Płatki jęczmienne na mleku 250 ml (MLE, GLU) Pasta z twarogu i szynki 110 g (MLE) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Jogurt naturalny 100 g (MLE)	zupa koperkowa z ziemniakami zmiksowana 350 ml (SEL) filet z miruny na parze rozdrobniony 110 g (RYB) ziemniaki puree 170 g warzywa po grecku rozdrobnione 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL)	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Paprykarz domowy 150 g (RYB) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Serek homogenizowany naturalny 200 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 635,1 Białko ogółem [g] 158,3 Tłuszcz [g] 80,7 Węglowodany ogółem [g] 338,4 Błonnik pokarmowy [g] 46,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,6 suma cukrów prostych [g] 67,3 Sól [g] 5,5 Cholesterol [mg] 191,8 Sód [mg] 1 693,6
	Dieta płynna wzmocniona beznmleczna		zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (SEL)		zupa koperkowa wzmocniona zmiksowana 500 ml (SEL) Kompot owocowy 250 ml	zupa kalafiorowa z ryżem wzmocniona 500 ml (SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Sok warzywny 200 ml (SEL)	Wartość energetyczna [kcal] 1 211,2 Białko ogółem [g] 38,2 Tłuszcz [g] 33,7 Węglowodany ogółem [g] 216,2 Błonnik pokarmowy [g] 55,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,8 suma cukrów prostych [g] 57 Sól [g] 2,2 Cholesterol [mg] 19,4 Sód [mg] 848,3
	Dieta płynna wzmocniona bogatobiałkowa		zupa mleczna wzmocniona 500 ml (MLE, GLU, JAJ)	sok z buraków 200 ml	zupa koperkowa wzmocniona zmiksowana 500 ml (SEL) Kompot owocowy 250 ml	zupa kalafiorowa z ryżem wzmocniona 500 ml (SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Serek homogenizowany naturalny 200 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 1 730,9 Białko ogółem [g] 71,5 Tłuszcz [g] 70,8 Węglowodany ogółem [g] 207,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,8 suma cukrów prostych [g] 66,8 Sól [g] 2 Cholesterol [mg] 452,6 Sód [mg] 752,8