

Jadłospisy w dniu 2026-02-21 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-21 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 Kakao na mleku 250 ml (MLE) Płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU) Papryka 130 g Pieczeń z soczewicy i cukinii 130 g (GLU, SEL)		Żurek z ziemniakami i jajkiem 350 ml (MLE, JAJ) Gulasz wieprzowy z warzywami 150 g (GLU) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Surówka z kapusty czerwonej 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 Polędwica sopocka 60 g Sałatka z zielonej fasolki, sezamem i oliwą 130 g	Pieczywo pszenne 30 g (GLU) Ser żółty 30 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 296,2 Białko ogółem [g] 98,1 Tłuszcz [g] 81,1 Węglowodany ogółem [g] 319,3 Błonnik pokarmowy [g] 47,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,6 suma cukrów prostych [g] 58 Sól [g] 5,9 Cholesterol [mg] 498,1 Sód [mg] 2 398,4
	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) Jogurt naturalny 150 g (MLE) Pieczeń z soczewicy i cukinii 130 g (GLU, SEL) Papryka 130 g	Serek homogenizowany 150 g (MLE)	Żurek z ziemniakami i jajkiem 350 ml (MLE, JAJ) Gulasz wieprzowy z warzywami 150 g (GLU) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Surówka z kapusty czerwonej 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 Polędwica sopocka 60 g Sałatka z zielonej fasolki, sezamem i oliwą 130 g	pieczywo żytnie 30 g (ŻYT) Ser żółty 30 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 420,6 Białko ogółem [g] 110,8 Tłuszcz [g] 92,9 Węglowodany ogółem [g] 314,7 Błonnik pokarmowy [g] 54 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,9 suma cukrów prostych [g] 59,8 Sól [g] 6,4 Cholesterol [mg] 501,5 Sód [mg] 2 478,5
	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 owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU) Pomidor bs 130 g Ser biały 110 g (MLE)		Zupa grysikowa 350 ml (GLU, SEL) Gulasz wieprzowy z warzywami 150 g (GLU) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Marchewka z groszkiem 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 Polędwica sopocka 60 g Pomidor 130 g	Pieczywo pszenne 30 g (GLU) Ser żółty 30 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 074,8 Białko ogółem [g] 104,5 Tłuszcz [g] 62,5 Węglowodany ogółem [g] 300,6 Błonnik pokarmowy [g] 40,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,1 suma cukrów prostych [g] 58,5 Sól [g] 5,9 Cholesterol [mg] 197,9 Sód [mg] 2 331,7

2026-02-21 sobota

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
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 rzeż 60 g Pomidor bs 130 g		Zupa grysikowa 350 ml (GLU, SEL) Gulasz wieprzowy z warzywami 150 g (GLU) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Marchewka gotowana 150 g (MLE, GLU) Kompot owocowy 250 ml	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Polędwica sopocka 60 g Pomidor 130 g	Szynka drobiowa 40 g Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 1 871,2 Białko ogółem [g] 87,1 Tłuszcz [g] 53 Węglowodany ogółem [g] 279,5 Blonnik pokarmowy [g] 35,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,9 suma cukrów prostych [g] 57,6 Sól [g] 10,3 Cholesterol [mg] 200,2 Sód [mg] 3 387,3
	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 owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU) Pomidor bs 130 g szynka wiejska 80 g	Serek homogenizowany 150 g (MLE)	Zupa grysikowa 350 ml (GLU, SEL) Gulasz wieprzowy z warzywami 200 g (GLU) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Marchewka gotowana 150 g (MLE, GLU) Kompot owocowy 250 ml	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Polędwica sopocka 80 g Pomidor bs 130 g	Ser biały 50 g (MLE) Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 2 250,6 Białko ogółem [g] 123 Tłuszcz [g] 77,1 Węglowodany ogółem [g] 291,3 Blonnik pokarmowy [g] 37,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,2 suma cukrów prostych [g] 47,5 Sól [g] 9,2 Cholesterol [mg] 227,6 Sód [mg] 2 678,6
	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) Pieczeń z soczewicy i cukinii 130 g (GLU, SEL) Papryka 130 g	Sok owocowy 150 g	Żurek z ziemniakami i jajkiem b/ml 350 ml (JAJ) Gulasz wieprzowy z warzywami 150 g (GLU) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Marchewka gotowana 150 g (MLE, GLU) 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 z zielonej fasolki, sezamem i oliwą 130 g	Szynka drobiowa 40 g Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 2 116,1 Białko ogółem [g] 90,1 Tłuszcz [g] 67,5 Węglowodany ogółem [g] 308,4 Blonnik pokarmowy [g] 49,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,3 suma cukrów prostych [g] 67 Sól [g] 9 Cholesterol [mg] 182,3 Sód [mg] 3 738,9

Jadłospisy w dniu 2026-02-21 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-21 sobota	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 owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU) szynka wiejska 60 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pomidor bs 130 g		Gulasz wieprzowy z warzywami 150 g (GLU) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Marchewka gotowana 150 g (MLE, GLU) Kompot owocowy 250 ml Zupa grysikowa 350 ml (GLU, SEL)	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło śmietankowe 5 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Polędwica sopocka 60 g Pomidor bs 130 g	Szynka drobiowa 40 g Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 1 765,4 Białko ogółem [g] 89,7 Tłuszcz [g] 43,9 Węglowodany ogółem [g] 266,1 Błonnik pokarmowy [g] 26,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,7 suma cukrów prostych [g] 41 Sól [g] 8,2 Cholesterol [mg] 159,2 Sód [mg] 2 573,2
	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (MLE) Sałata 10 g Mus owocowy 150 g Płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU) szynka wiejska 60 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pomidor bs 130 g		Gulasz wieprzowy z warzywami 150 g (GLU) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Marchewka gotowana 150 g (MLE, GLU) Kompot owocowy 250 ml Zupa grysikowa 350 ml (GLU, SEL)	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło śmietankowe 5 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Polędwica sopocka 60 g Pomidor bs 130 g	Szynka drobiowa 40 g Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 1 765,4 Białko ogółem [g] 89,7 Tłuszcz [g] 43,9 Węglowodany ogółem [g] 266,1 Błonnik pokarmowy [g] 26,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,7 suma cukrów prostych [g] 41 Sól [g] 8,2 Cholesterol [mg] 159,2 Sód [mg] 2 573,2
	Dieta papkowata	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g Mus owocowy 150 g Kakao na mleku 250 ml (MLE) Płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU) Pasta z twarogu i szynki 110 g (MLE) pomidor bs rozdrobniony 130 g		Zupa grysikowa zmiiksowana 350 ml (GLU, SEL) Gulasz wieprzowy z warzywami 150 g (GLU) ziemniaki puree 180 g Marchewka gotowana 150 g (MLE, GLU) Kompot owocowy 250 ml	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml polędwica sopocka mielona 60 g pomidor bs rozdrobniony 130 g	Kisiel z jabłkiem 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] 1 973,8 Białko ogółem [g] 92,3 Tłuszcz [g] 65,2 Węglowodany ogółem [g] 277,3 Błonnik pokarmowy [g] 32,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32 suma cukrów prostych [g] 56,8 Sól [g] 5,4 Cholesterol [mg] 215,3 Sód [mg] 1 772,4

Jadłospisy w dniu 2026-02-21 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

2026-02-21 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 10 g Mus owocowy 150 g Kakao na mleku 250 ml (MLE) Płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU) Pasta z twarogu i szynki 110 g (MLE) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Serek homogenizowany 150 g (MLE)	Zupa gryskowa zmiękczona 350 ml (GLU, SEL) Gulasz wieprzowy z warzywami 150 g (GLU) ziemniaki puree 180 g Marchewka gotowana 150 g (MLE, GLU) Kompot owocowy 250 ml	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml polędwica sopoćka mielona 60 g pomidor bs rozdrobniony 130 g	Kisiel z jabłkiem 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 157 Białko ogółem [g] 105,5 Tłuszcz [g] 76,8 Węglowodany ogółem [g] 283,9 Błonnik pokarmowy [g] 32,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32 suma cukrów prostych [g] 56,8 Sól [g] 5,6 Cholesterol [mg] 209,6 Sód [mg] 2 174,4
		zupa mleczna wzmocniona 500 ml (MLE, GLU, JAJ)		zupa ziemniaczana wzmocniona zmiękczona 500 g (SEL) Kompot owocowy 250 ml	zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Kisiel z jabłkiem 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] 1 571,4 Białko ogółem [g] 68,6 Tłuszcz [g] 67,1 Węglowodany ogółem [g] 185,3 Błonnik pokarmowy [g] 24,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,3 suma cukrów prostych [g] 58,7 Sól [g] 1,7 Cholesterol [mg] 510,9 Sód [mg] 671,6
		zupa mleczna wzmocniona 500 ml (MLE, GLU, JAJ)	Serek homogenizowany 150 g (MLE)	zupa ziemniaczana wzmocniona zmiękczona 500 g (SEL) Kompot owocowy 250 ml	zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Kisiel z jabłkiem 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] 1 754,6 Białko ogółem [g] 81,8 Tłuszcz [g] 78,7 Węglowodany ogółem [g] 191,9 Błonnik pokarmowy [g] 24,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,3 suma cukrów prostych [g] 58,7 Sól [g] 1,9 Cholesterol [mg] 510,9 Sód [mg] 671,6

Jadłospisy w dniu 2026-02-21 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

2026-02-21 sobota

		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 owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU) Pieczeń z soczewicy i cukinii 130 g (GLU, SEL) Papryka 130 g	Serek homogenizowany 150 g (MLE)	Żurek z ziemniakami i jajkiem 350 ml (MLE, JAJ) Gulasz wegetariański 150 g Kompot owocowy 250 ml Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Surówka z kapusty czerwonej 150 g	Pieczyno pszenne 60 g (GLU) pieczywo żytnie 40 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Hummus z suszonymi pomidorami 110 g (SEZ) Sałatka z zielonej fasolki, sezamem i oliwą 130 g	Kisiel z jabłkiem 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] 2 266,4 Białko ogółem [g] 80,4 Tłuszcz [g] 84,3 Węglowodany ogółem [g] 321,2 Błonnik pokarmowy [g] 50,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,6 suma cukrów prostych [g] 63,7 Sól [g] 4,8 Cholesterol [mg] 429,8 Sód [mg] 1 294,1
		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) Ser biały 110 g (MLE) Papryka 130 g		Żurek z ziemniakami i jajkiem 350 ml (MLE, JAJ) Gulasz wieprzowy b/g 150 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej 150 g Kompot owocowy 250 ml	Pieczyno bezglutenowe 100 g Masło śmietankowe 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Polędwica sopocka 60 g Sałatka z zielonej fasolki, sezamem i oliwą 130 g	Ser żółty 30 g (MLE) Pieczyno bezglutenowe 30 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 096,8 Białko ogółem [g] 100,2 Tłuszcz [g] 126,2 Węglowodany ogółem [g] 155,4 Błonnik pokarmowy [g] 23,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,3 suma cukrów prostych [g] 61,1 Sól [g] 5,5 Cholesterol [mg] 536,7 Sód [mg] 2 210,6
		Butka wrocławska 80 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) Pieczeń z soczewicy i cukinii 80 g (GLU, SEL) Pomidor bs 130 g		Zupa grysikowa 300 ml (GLU, SEL) Gulasz wegetariański 150 g Kompot owocowy 250 ml Marchewka gotowana 150 g (MLE, GLU) Kasza jęczmienna gotowana 150 g (GLU)	Butka wrocławska 80 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Hummus z suszonymi pomidorami 80 g (SEZ) Pomidor 130 g	Kisiel z jabłkiem 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] 1 514 Białko ogółem [g] 36,9 Tłuszcz [g] 45,8 Węglowodany ogółem [g] 251,6 Błonnik pokarmowy [g] 33,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,8 suma cukrów prostych [g] 57,3 Sól [g] 5,1 Cholesterol [mg] 89,9 Sód [mg] 1 656,9

2026-02-21 sobota

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego		Bułka wrocławska 80 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g Mus owocowy 150 g Płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU) szynka wiejska 60 g Kakao na mleku 250 ml (MLE) Pomidor bs 130 g	Serek homogenizowany 150 g (MLE)	Gulasz wieprzowy z warzywami 150 g (GLU) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Marchewka gotowana 150 g (MLE, GLU) Kompot owocowy 250 ml Zupa grysikowa 350 ml (GLU, SEL)	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Polędwica sopocka 60 g Pomidor bs 130 g	Szynka drobiowa 40 g Bułka wrocławska 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 2 137,3 Białko ogółem [g] 108,6 Tłuszcz [g] 76,6 Węglowodany ogółem [g] 276,5 Błonnik pokarmowy [g] 32,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,8 suma cukrów prostych [g] 45,2 Sól [g] 8,2 Cholesterol [mg] 216,3 Sód [mg] 2 526,6
	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) Pieczeń z soczewicy i cukinii 130 g (GLU, SEL) Papryka 130 g	Sok owocowy 150 g	Gulasz wegetariański 150 g Kompot owocowy 250 ml Zupa grysikowa 350 ml (GLU, SEL) Surówka z kapusty czerwonej 150 g Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU)	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Hummus z suszonymi pomidorami 110 g (SEZ) Sałatka z zielonej fasolki, sezamem i oliwą 130 g	Kisiel z jabłkiem 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] 1 983,8 Białko ogółem [g] 51,6 Tłuszcz [g] 61,4 Węglowodany ogółem [g] 319,7 Błonnik pokarmowy [g] 39,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22 suma cukrów prostych [g] 74,6 Sól [g] 5,8 Cholesterol [mg] 94,8 Sód [mg] 1 766

Jadłospisy w dniu 2026-02-21 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

2026-02-21 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 Mus owocowy 150 g Kakao na mleku 250 ml (MLE) Płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU) Papryka 130 g Pieczeń z soczewicy i cukinii 130 g (GLU, SEL)		Żurek z ziemniakami i jajkiem 350 ml (MLE, JAJ) Gulasz wieprzowy z warzywami 150 g (GLU) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Surówka z kapusty czerwonej 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 Polędwica sopocka 60 g Sałatka z zielonej fasolki, sezamem i oliwą 130 g	pieczywo żytnie 30 g (ZYT) Ser żółty 30 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 215,7 Białko ogółem [g] 96,2 Tłuszcz [g] 81,1 Węglowodany ogółem [g] 304,3 Błonnik pokarmowy [g] 53,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,6 suma cukrów prostych [g] 51,1 Sól [g] 6,1 Cholesterol [mg] 498,1 Sód [mg] 2 431,3
	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 ma wodzie 250 g (GLU) Pieczeń z soczewicy i cukinii 80 g (GLU, SEL) Papryka 130 g		Zupa grysikowa 350 ml (GLU, SEL) Gulasz wieprzowy z warzywami 150 g (GLU) Marchewka gotowana 150 g (MLE, GLU) Kompot owocowy 250 ml Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU)	Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Masło śmietankowe 5 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Polędwica sopocka 60 g Pomidor 130 g	Kisiel z jabłkiem 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] 1 541,3 Białko ogółem [g] 65,5 Tłuszcz [g] 33,8 Węglowodany ogółem [g] 259,1 Błonnik pokarmowy [g] 34,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,8 suma cukrów prostych [g] 57,7 Sól [g] 4,6 Cholesterol [mg] 129 Sód [mg] 1 863,6
	Dieta papkowata bezmleczna	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g Mus owocowy 150 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml (SEL) szynka rzeźnika rozdrobniona 60 g pomidor bs rozdrobniony 130 g		Zupa grysikowa zmięksowana 350 ml (GLU, SEL) Gulasz wieprzowy z warzywami 150 g (GLU) ziemniaki puree 180 g Marchewka gotowana 150 g (MLE, GLU) 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 polędwica sopocka mielona 60 g pomidor bs rozdrobniony 130 g	Kisiel z jabłkiem 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] 1 793,8 Białko ogółem [g] 77 Tłuszcz [g] 56,2 Węglowodany ogółem [g] 259,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,9 suma cukrów prostych [g] 54,9 Sól [g] 8,7 Cholesterol [mg] 184,3 Sód [mg] 2 423,2

Jadłospisy w dniu 2026-02-21 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-21 sobota	Dieta papkowata bogatobiałkowa		Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g Mus owocowy 150 g Kakao na mleku 250 ml (MLE) Płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU) Pasta z twarogu i szynki 110 g (MLE) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Serek homogenizowany 150 g (MLE)	Zupa gryskowa zmiękczona 350 ml (GLU, SEL) Gulasz wieprzowy z warzywami 150 g (GLU) ziemniaki puree 180 g Marchewka gotowana 150 g (MLE, GLU) Kompot owocowy 250 ml	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml polewka sopoćka mielona 60 g pomidor bs rozdrobniony 130 g	Kisiel z jabłkiem 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 157 Białko ogółem [g] 105,5 Tłuszcz [g] 76,8 Węglowodany ogółem [g] 283,9 Błonnik pokarmowy [g] 32,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32 suma cukrów prostych [g] 56,8 Sól [g] 5,6 Cholesterol [mg] 215,3 Sód [mg] 1 772,4
	Dieta płynna wzmocniona bezmleczna		zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (SEL)		zupa ziemniaczana wzmocniona zmiękczona 500 g (SEL) Kompot owocowy 250 ml	zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Kisiel z jabłkiem 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] 1 246,6 Białko ogółem [g] 46,5 Tłuszcz [g] 50,2 Węglowodany ogółem [g] 170,7 Błonnik pokarmowy [g] 38,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,7 suma cukrów prostych [g] 39,8 Sól [g] 1,3 Cholesterol [mg] 77,7 Sód [mg] 144,5
	Dieta płynna wzmocniona bogatobiałkowa		zupa mleczna wzmocniona 500 ml (MLE, GLU, JAJ)	Serek homogenizowany 150 g (MLE)	zupa ziemniaczana wzmocniona zmiękczona 500 g (SEL) Kompot owocowy 250 ml	zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Kisiel z jabłkiem 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] 1 754,6 Białko ogółem [g] 81,8 Tłuszcz [g] 78,7 Węglowodany ogółem [g] 191,9 Błonnik pokarmowy [g] 24,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,3 suma cukrów prostych [g] 58,7 Sól [g] 1,9 Cholesterol [mg] 510,9 Sód [mg] 671,6