

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-01-23 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 Kawa zbożowa na mleku 250 ml (MLE) Kasza manna na mleku 250 ml (MLE, GLU) Pomidor 130 g Ser żółty 60 g (MLE)		Zupa kalafiorowa z ryżem 350 ml (MLE, SEL) Filet z miruny panierowany pieczony 110 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszonej 150 g Kompot owocowy 250 ml	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 110 g (RYB) Ogórek małosolny 130 g	Pieczywo pszenne 30 g (GLU) jaja gotowane 60 g (JAJ)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 416,4 Białko ogółem [g] 119,5 Tłuszcz [g] 79,2 Węglowodany ogółem [g] 326,4 Błonnik pokarmowy [g] 44,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,3 suma cukrów prostych [g] 70,5 Sól [g] 6,1 Cholesterol [mg] 359,7 Sód [mg] 2 454,9
	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) Ser żółty 60 g (MLE) Pomidor 130 g	Serek naturalny 150 g (MLE)	Zupa kalafiorowa z ryżem 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 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 110 g (RYB) Ogórek małosolny 130 g	pieczywo żytnie 30 g (ŻYT) jaja gotowane 60 g (JAJ)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 451,9 Białko ogółem [g] 139,4 Tłuszcz [g] 84,6 Węglowodany ogółem [g] 306,7 Błonnik pokarmowy [g] 53,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,5 suma cukrów prostych [g] 70,3 Sól [g] 6,4 Cholesterol [mg] 364,4 Sód [mg] 2 504,3
	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) Kasza manna na mleku 250 ml (MLE, GLU) Pomidor bs 130 g Ser żółty 60 g (MLE)		Zupa kalafiorowa z ryżem 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 110 g (RYB) Sałatka z brokuła i cukinii 130 g	Pieczywo pszenne 30 g (GLU) jaja gotowane 60 g (JAJ)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 392,5 Białko ogółem [g] 134 Tłuszcz [g] 68,8 Węglowodany ogółem [g] 327,5 Błonnik pokarmowy [g] 40,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,1 suma cukrów prostych [g] 71,4 Sól [g] 4,8 Cholesterol [mg] 361,6 Sód [mg] 1 813,3

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2026-01-23 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 staropolska 60 g Pomidor bs 130 g		Zupa kalafiorowa z ryżem b/ml 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 110 g (RYB) Sałatka z brokuła i cukinii 130 g	jaja gotowane 60 g (JAJ) Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 2 473,4 Białko ogółem [g] 138,1 Tłuszcz [g] 66,9 Węglowodany ogółem [g] 356,8 Błonnik pokarmowy [g] 58,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25 suma cukrów prostych [g] 83,3 Sól [g] 7,1 Cholesterol [mg] 360,1 Sód [mg] 2 727,2
	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) Kasza manna na mleku 250 ml (MLE, GLU) Pomidor bs 130 g Ser żółty 60 g (MLE)	Serek naturalny 150 g (MLE)	Zupa kalafiorowa z ryżem 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 110 g (RYB) Sałatka z brokuła i cukinii 130 g	Jogurt naturalny 150 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 533,8 Białko ogółem [g] 144,9 Tłuszcz [g] 81,5 Węglowodany ogółem [g] 322,8 Błonnik pokarmowy [g] 39,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31 suma cukrów prostych [g] 79,8 Sól [g] 4,6 Cholesterol [mg] 170,4 Sód [mg] 1 795,8
	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 staropolska 60 g Pomidor 130 g	Mus owocowy 150 g	Zupa kalafiorowa z ryżem b/ml 350 ml (SEL) Filet z miruny na parze 110 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszzonej 150 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 110 g (RYB) Ogórek małosolny 130 g	jaja gotowane 60 g (JAJ) pieczywo żytnie 30 g (ŻYT)	Wartość energetyczna [kcal] 2 457,2 Białko ogółem [g] 131,7 Tłuszcz [g] 67 Węglowodany ogółem [g] 366 Błonnik pokarmowy [g] 74,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,1 suma cukrów prostych [g] 93,9 Sól [g] 8,7 Cholesterol [mg] 360,1 Sód [mg] 3 374,2

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-01-23 piątek	Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych		Filet z miruny na parze 110 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku z oliwą 150 g Kompot owocowy 250 ml Zupa kalafiorowa z ryżem 350 ml (MLE, 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 bs 130 g	Sok owocowy 200 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 110,4 Białko ogółem [g] 123,8 Tłuszcz [g] 52,4 Węglowodany ogółem [g] 297,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,1 suma cukrów prostych [g] 64,4 Sól [g] 3 Cholesterol [mg] 121,5 Sód [mg] 1 102,1
	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu		Filet z miruny na parze 110 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku z oliwą 150 g Kompot owocowy 250 ml Zupa kalafiorowa z ryżem 300 ml (MLE, 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 bs 130 g	Sok owocowy 200 g	Wartość energetyczna [kcal] 1 958,9 Białko ogółem [g] 122,8 Tłuszcz [g] 39 Węglowodany ogółem [g] 290,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,8 suma cukrów prostych [g] 63,3 Sól [g] 2,9 Cholesterol [mg] 121,5 Sód [mg] 1 032,3
	Dieta papkowata		Zupa kalafiorowa z ryżem 350 ml (MLE, 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 extra 82% 15 g (MLE) sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Paprykarz domowy 110 g (RYB) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Sok owocowy 200 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 381 Białko ogółem [g] 126,2 Tłuszcz [g] 73,6 Węglowodany ogółem [g] 316 Błonnik pokarmowy [g] 30,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,2 suma cukrów prostych [g] 77,4 Sól [g] 4,1 Cholesterol [mg] 190 Sód [mg] 1 234

Jadłospisy w dniu 2026-01-23 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-01-23 piątek	Dieta papkowata bez cukru	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (MLE) Kasza manna na mleku 250 ml (MLE, GLU) pasta zwędliny z natką pietruski 110 g pomidor bs rozdrobniony 130 g	Serek naturalny 150 g (MLE)	Zupa kalafiorowa z ryżem 350 ml (MLE, 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 extra 82% 15 g (MLE) sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Paprykarz domowy 110 g (RYB) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Sok owocowy 200 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 480 Białko ogółem [g] 140,2 Tłuszcz [g] 77,1 Węglowodany ogółem [g] 318,8 Błonnik pokarmowy [g] 30,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,3 suma cukrów prostych [g] 79,8 Sól [g] 4,2 Cholesterol [mg] 202,8 Sód [mg] 1 669
	Dieta płynna wzmocniona	zupa mleczna wzmocniona 500 ml (MLE, GLU, JAJ)		Zupa kalafiorowa z ryżem wzmocniona 500 ml (MLE, SEL) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (MLE, SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Sok owocowy 200 g	Wartość energetyczna [kcal] 1 896,8 Białko ogółem [g] 66,9 Tłuszcz [g] 85,4 Węglowodany ogółem [g] 231 Błonnik pokarmowy [g] 31,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47,3 suma cukrów prostych [g] 75 Sól [g] 2 Cholesterol [mg] 433,2 Sód [mg] 349,5
	Dieta płynna wzmocniona bez cukru	zupa mleczna wzmocniona 500 ml (MLE, GLU, JAJ)	Serek naturalny 150 g (MLE)	Zupa kalafiorowa z ryżem wzmocniona 500 ml (MLE, SEL) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (MLE, SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Sok owocowy 200 g	Wartość energetyczna [kcal] 1 995,8 Białko ogółem [g] 80,9 Tłuszcz [g] 88,9 Węglowodany ogółem [g] 233,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 49,4 suma cukrów prostych [g] 77,4 Sól [g] 2,1 Cholesterol [mg] 446 Sód [mg] 382,5

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-01-23 piątek	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) Kasza manna na mleku 250 ml (MLE, GLU) Ser żółty 60 g (MLE) Pomidor 130 g	Serek naturalny 150 g (MLE)	Zupa kalafiorowa z ryżem 350 ml (MLE, SEL) Kotlet jarski z kuskusem 110 g (GLU, JAJ, SEL) Kompot owocowy 250 ml Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszonej 150 g Sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, 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 Pasta z ciecierzycy z burakiem 110 g Ogórek małosolny 130 g	jaja gotowane 60 g (JAJ) Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 2 601,9 Białko ogółem [g] 103,5 Tłuszcz [g] 84,1 Węglowodany ogółem [g] 384,2 Błonnik pokarmowy [g] 56,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,7 suma cukrów prostych [g] 80,5 Sól [g] 5,8 Cholesterol [mg] 553,1 Sód [mg] 2 325,9
	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 ryżowe na mleku 250 ml (MLE) Ser żółty 60 g (MLE) Pomidor 130 g		Zupa kalafiorowa z ryżem 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 extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Paprykarz domowy 110 g (RYB) Ogórek małosolny 130 g	jaja gotowane 60 g (JAJ) Pieczywo bezglutenowe 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 438,1 Białko ogółem [g] 114,7 Tłuszcz [g] 121,1 Węglowodany ogółem [g] 250,5 Błonnik pokarmowy [g] 53,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26 suma cukrów prostych [g] 91,2 Sól [g] 6,6 Cholesterol [mg] 344,9 Sód [mg] 2 459,6
	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) Hummus z suszonymi pomidorami 90 g Pomidor bs 130 g		Zupa kalafiorowa z ryżem 300 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Kompot owocowy 250 ml Warzywa gotowane 150 g Kotlet jarski z kuskusem 80 g (GLU, SEL)	Bułka wrocławska 80 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta z ciecierzycy z burakiem 110 g Pomidor bs 130 g	Sok owocowy 200 g	Wartość energetyczna [kcal] 1 634,9 Białko ogółem [g] 41,1 Tłuszcz [g] 43,4 Węglowodany ogółem [g] 286 Błonnik pokarmowy [g] 37 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,7 suma cukrów prostych [g] 70,6 Sól [g] 4,6 Cholesterol [mg] 88,8 Sód [mg] 1 671,3

2026-01-23 piątek

	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 Kasza manna na mleku 250 ml (MLE, GLU) Szynka staropolska 60 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (MLE) Pomidor bs 130 g	Serek naturalny 150 g (MLE)	Filet z miruny na parze 110 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku z oliwą 150 g Kompot owocowy 250 ml Zupa kalafiorowa z ryżem 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 Szynka włoska 60 g Pomidor bs 130 g	Sok owocowy 200 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 408,3 Białko ogółem [g] 147,4 Tłuszcz [g] 76 Węglowodany ogółem [g] 295 Błonnik pokarmowy [g] 27,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,6 suma cukrów prostych [g] 77,6 Sól [g] 3,4 Cholesterol [mg] 223,1 Sód [mg] 1 349,6
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) Hummus z suszonymi pomidorami 110 g (SEZ) Pomidor 130 g	Mus owocowy 150 g	Kotlet jarski z kuskusem 110 g (GLU, SEL) Kompot owocowy 250 ml Zupa kalafiorowa z ryżem b/ml 350 ml (SEL) Surówka z kapusty kiszonej 150 g Ziemniaki gotowane 180 g Sos koperkowy b/mle 50 g (GLU, SEL)	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta z ciecierzycy z burakiem 110 g Ogórek małosolny 130 g	Sok owocowy 200 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 395 Białko ogółem [g] 62,2 Tłuszcz [g] 60,4 Węglowodany ogółem [g] 433,2 Błonnik pokarmowy [g] 73,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,1 suma cukrów prostych [g] 114,6 Sól [g] 8,4 Cholesterol [mg] 74,4 Sód [mg] 2 751,2

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-01-23 piątek	Dieta bogatoenergetyczna	pieczywo żytnie 100 g (ZYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (MLE) Kasza manna na mleku 250 ml (MLE, GLU) Pomidor 130 g Ser żółty 60 g (MLE)		Zupa kalafiorowa z ryżem 350 ml (MLE, SEL) Filet z miruny panierowany pieczony 110 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku z oliwą 150 g Kompot owocowy 250 ml	pieczywo żytnie 100 g (ZYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Paprykarz domowy 110 g (RYB) Ogórek małosolny 130 g	pieczywo żytnie 30 g (ZYT) jaja gotowane 60 g (JAJ)	Wartość energetyczna [kcal] 2 428,3 Białko ogółem [g] 117 Tłuszcz [g] 91,4 Węglowodany ogółem [g] 305,6 Błonnik pokarmowy [g] 46,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,1 suma cukrów prostych [g] 64,4 Sól [g] 4,8 Cholesterol [mg] 359,7 Sód [mg] 1 870,4
	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 Kasza manna na mleku 250 ml (MLE, GLU) Szynka staropolska 60 g Pomidor bs 130 g		Zupa kalafiorowa z ryżem 300 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 150 g Warzywa po grecku 150 g Kompot owocowy 250 ml Filet z miruny na parze 110 g (RYB)	Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Szynka włoska 60 g Pomidor bs 130 g	Sok owocowy 200 g	Wartość energetyczna [kcal] 1 602,7 Białko ogółem [g] 115,7 Tłuszcz [g] 30,9 Węglowodany ogółem [g] 225,3 Błonnik pokarmowy [g] 25,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,7 suma cukrów prostych [g] 56,6 Sól [g] 2,4 Cholesterol [mg] 118,8 Sód [mg] 793,5
	Dieta papkowata bezmleczna	Bułka wrocławska rozdrobniona 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) pomidor bs rozdrobniony 130 g		Zupa kalafiorowa z ryżem b/ml 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 Paprykarz domowy 110 g (RYB) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Sok owocowy 200 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 372,3 Białko ogółem [g] 107,1 Tłuszcz [g] 67,4 Węglowodany ogółem [g] 355,8 Błonnik pokarmowy [g] 53,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,6 suma cukrów prostych [g] 92,6 Sól [g] 7,6 Cholesterol [mg] 93,7 Sód [mg] 2 016

Jadłospisy w dniu 2026-01-23 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-01-23 piątek	Dieta papkowata bogatobiałkowa	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (MLE) Kasza manna na mleku 250 ml (MLE, GLU) pasta zwędliny z natką pietruszki 110 g pomidor bs rozdrobniony 130 g	Serek naturalny 150 g (MLE)	Zupa kalafiorowa z ryżem 350 ml (MLE, 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 extra 82% 15 g (MLE) sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Paprykarz domowy 110 g (RYB) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Sok owocowy 200 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 480 Białko ogółem [g] 140,2 Tłuszcz [g] 77,1 Węglowodany ogółem [g] 318,8 Błonnik pokarmowy [g] 30,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,3 suma cukrów prostych [g] 79,8 Sól [g] 4,2 Cholesterol [mg] 202,8 Sód [mg] 1 267
	Dieta płynna wzmocniona bezmleczna	zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (SEL)		Zupa kalafiorowa z ryżem b/ml wzmocniona 500 ml (SEL) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Sok owocowy 200 g	Wartość energetyczna [kcal] 1 386,1 Białko ogółem [g] 48,3 Tłuszcz [g] 47 Węglowodany ogółem [g] 214,7 Błonnik pokarmowy [g] 45,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,3 suma cukrów prostych [g] 54,4 Sól [g] 1,6 Cholesterol [mg] Sód [mg] 184,2
	Dieta płynna wzmocniona bogatobiałkowa	zupa mleczna wzmocniona 500 ml (MLE, GLU, JAJ)	Serek naturalny 150 g (MLE)	Zupa kalafiorowa z ryżem wzmocniona 500 ml (MLE, SEL) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa 500 ml (MLE, SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Sok owocowy 200 g	Wartość energetyczna [kcal] 1 995,8 Białko ogółem [g] 80,9 Tłuszcz [g] 88,9 Węglowodany ogółem [g] 233,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 49,4 suma cukrów prostych [g] 77,4 Sól [g] 2,1 Cholesterol [mg] 446 Sód [mg] 382,5