

Jadłospisy w dniu 2026-01-24 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-01-24 sobota	Dieta podstawowa	Pieczywo pszenne 60 g (GLU) pieczywo żytnie 40 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 350 ml (MLE, GLU) Ogórek 130 g Wędlina 40 g		Zupa kapuśniak z ziemniakami 350 ml (SEL) Surówka z marchewki 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 (ZYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Kielbasa gotwana 120 g Pomidor 120 g sos tzatzyki 30 g (MLE)	Pieczywo pszenne 30 g (GLU) Jajko gotowane 1 szt (JAJ)	Wartość energetyczna [kcal] 2 477 Białko ogółem [g] 136,7 Tłuszcz [g] 89 Węglowodany ogółem [g] 299,9 Błonnik pokarmowy [g] 34,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,2 suma cukrów prostych [g] 71,3 Sól [g] 4,8 Cholesterol [mg] 638,9 Sód [mg] 1 907,3
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	pieczywo żytnie 100 g (ZYT) 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) Surówka z marchewki b/c 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 Kielbasa gotwana 120 g Pomidor 120 g sos tzatzyki 30 g (MLE)	pieczywo żytnie 30 g (ZYT) Jajko gotowane 1 szt (JAJ)	Wartość energetyczna [kcal] 2 438,7 Białko ogółem [g] 131,3 Tłuszcz [g] 88 Węglowodany ogółem [g] 299 Błonnik pokarmowy [g] 39,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,8 suma cukrów prostych [g] 69,5 Sól [g] 4 Cholesterol [mg] 604,9 Sód [mg] 1 609,5
	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) Surówka z marchewki 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 Kielbasa gotwana 120 g Pomidor bs 130 g sos tzatzyki 30 g (MLE)	Pieczywo pszenne 30 g (GLU) Jajko gotowane 1 szt (JAJ)	Wartość energetyczna [kcal] 2 503,3 Białko ogółem [g] 137,6 Tłuszcz [g] 91,5 Węglowodany ogółem [g] 294,1 Błonnik pokarmowy [g] 26 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,6 suma cukrów prostych [g] 55,6 Sól [g] 3,9 Cholesterol [mg] 655,7 Sód [mg] 1 498,3

Jadłospisy w dniu 2026-01-24 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2026-01-24 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) Surówka z marchewki 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 Kiełbasa gotowana 120 g Pomidor bs 130 g	Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 2 259,2 Białko ogółem [g] 124,3 Tłuszcz [g] 80,8 Węglowodany ogółem [g] 272,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,5 suma cukrów prostych [g] 43,9 Sól [g] 6,6 Cholesterol [mg] 596,9 Sód [mg] 2 124,5
	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) Surówka z marchewki 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 Kiełbasa gotowana 120 g Pomidor bs 130 g	Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 2 536,2 Białko ogółem [g] 148,9 Tłuszcz [g] 93,6 Węglowodany ogółem [g] 287,9 Błonnik pokarmowy [g] 24,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,9 suma cukrów prostych [g] 62,5 Sól [g] 4,1 Cholesterol [mg] 662,5 Sód [mg] 1 633,3
	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) Surówka z marchewki b/c 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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-01-24 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) Surówka z marchewki 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 Kiełbasa gotwana 120 g	Ser biały 60 g (MLE) Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 2 155,7 Białko ogółem [g] 125,5 Tłuszcz [g] 66,8 Węglowodany ogółem [g] 274,8 Błonnik pokarmowy [g] 21,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21 suma cukrów prostych [g] 50,8 Sól [g] 3,2 Cholesterol [mg] 226,8 Sód [mg] 1 298,7
	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) Surówka z marchewki 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 Kiełbasa gotwana 120 g Pomidor bs 130 g	Ser biały 60 g (MLE) Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 2 192,8 Białko ogółem [g] 105,1 Tłuszcz [g] 56,3 Węglowodany ogółem [g] 330 Błonnik pokarmowy [g] 24,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,4 suma cukrów prostych [g] 52,3 Sól [g] 3,1 Cholesterol [mg] 165,2 Sód [mg] 1 216,4
	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 zmiękowana 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 gotwana rozdrobniona 120 g pomidor bs rozdrobniony 130 g sos tzatziki 30 g (MLE)	pasta z jajka z natką pietruszki 60 g (MLE, JAJ, GOR) Bułka wrocławska rozdrobniona 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 2 705,9 Białko ogółem [g] 152,9 Tłuszcz [g] 101,7 Węglowodany ogółem [g] 305,3 Błonnik pokarmowy [g] 25,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,6 suma cukrów prostych [g] 64,3 Sól [g] 5,8 Cholesterol [mg] 575,2 Sód [mg] 1 929,9

Jadłospisy w dniu 2026-01-24 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-01-24 sobota	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 Kiełbasa gotowana 120 g pomidor bs rozdrobniony 130 g sos tzatzyki 30 g (MLE)	pasta z jajka z natką pietruszki 60 g (MLE, JAJ, GOR) Bułka wrocławska rozdrobniona 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 2 671,7 Białko ogółem [g] 150,6 Tłuszcz [g] 100,4 Węglowodany ogółem [g] 301,1 Błonnik pokarmowy [g] 24,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,6 suma cukrów prostych [g] 66 Sól [g] 5,7 Cholesterol [mg] 563,2 Sód [mg] 2 265,4
	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] 510,9 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] 510,9 Sód [mg] 484,5

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-01-24 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 Surówka z marchewki 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 Surówka z marchewki 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 Kielbasa gotowana 120 g Pomidor 120 g	Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Pieczywo bezglutenowe 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 057,3 Białko ogółem [g] 106,6 Tłuszcz [g] 122,5 Węglowodany ogółem [g] 149,5 Błonnik pokarmowy [g] 25,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,7 suma cukrów prostych [g] 58,2 Sól [g] 5 Cholesterol [mg] 566 Sód [mg] 1 444,1
	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 Surówka z marchewki 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] 80,4 Sód [mg] 2 231,2

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2026-01-24 sobota	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) Surówka z marchewki 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 Kiełbasa gotwana 120 g Pomidor bs 130 g	szynka wiejska 30 g Bułka wrocławska 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 2 450,9 Białko ogółem [g] 127,9 Tłuszcz [g] 87,2 Węglowodany ogółem [g] 299,9 Błonnik pokarmowy [g] 22,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,1 suma cukrów prostych [g] 66,6 Sól [g] 4,3 Cholesterol [mg] 281,7 Sód [mg] 1 343,7
	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) Surówka z marchewki 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] 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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-01-24 sobota	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) Surówka z marchewki 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 Kielbasa gotowana 120 g Pomidor 120 g	pieczywo żytnie 50 g (ZYT) Jajko gotowane 1 szt (JAJ)	Wartość energetyczna [kcal] 2 483,7 Białko ogółem [g] 130,8 Tłuszcz [g] 88,3 Węglowodany ogółem [g] 314,2 Błonnik pokarmowy [g] 45,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,9 suma cukrów prostych [g] 66,2 Sól [g] 4,9 Cholesterol [mg] 604,4 Sód [mg] 1 969,2
	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) Surówka z marchewki b/c 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] 1 499,3 Białko ogółem [g] 89,2 Tłuszcz [g] 36 Węglowodany ogółem [g] 209,5 Błonnik pokarmowy [g] 21,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,7 suma cukrów prostych [g] 48 Sól [g] 3,9 Cholesterol [mg] 136,3 Sód [mg] 888,7
	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 zmiękowana 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] 2 282,3 Białko ogółem [g] 116,8 Tłuszcz [g] 75,9 Węglowodany ogółem [g] 298,7 Błonnik pokarmowy [g] 32,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,3 suma cukrów prostych [g] 51,6 Sól [g] 6,6 Cholesterol [mg] 592,5 Sód [mg] 1 718,8

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-01-24 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] 2 687,6 Białko ogółem [g] 166,3 Tłuszcz [g] 93,1 Węglowodany ogółem [g] 307,8 Błonnik pokarmowy [g] 24,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,2 suma cukrów prostych [g] 73,8 Sól [g] 6,1 Cholesterol [mg] 611,3 Sód [mg] 2 044,9
	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] 77,7 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	Jogurt owocowy 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] 523,7 Sód [mg] 515,5