

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-01-27 wtorek	Dieta podstawowa	bułka żytnia 100 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g Owoc 130 g Kakao na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Kefir 150 ml ( <b>MLE</b> ) Sałatka z buraków z oliwą 130 g Połudwica sopocka 60 g		Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Kotlet schabowy 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Kompot owocowy 250 ml Surówka z marchewki z chrzanem 150 g	Pieczywo pszenne 60 g ( <b>GLU</b> ) pieczywo żytnie 40 g ( <b>ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta z sera. jajka i tuńczyka 110 g ( <b>MLE, JAJ, RYB</b> ) Ogórek 130 g	Pieczywo pszenne 30 g ( <b>GLU</b> ) Filet kruchy 30 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 389 <b>Białko</b> ogółem [g] 132,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 70,3 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 335 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 54,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 27,3 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 71,2 <b>Sól</b> [g] 9,2 <b>Cholesterol</b> [mg] 620,7 <b>Sód</b> [mg] 2 852,7
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	bułka żytnia 100 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g Owoc 130 g Kakao na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Kefir 150 ml ( <b>MLE</b> ) Połudwica sopocka 60 g Sałatka z buraków z oliwą 130 g	twarożek z suszonymi pomidorami 150 g ( <b>MLE</b> )	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Szluka mięsa gotowana w sosie własnym 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z marchewki z chrzanem 150 g Kompot owocowy 250 ml	pieczywo żytnie 100 g ( <b>ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta z sera. jajka i tuńczyka 110 g ( <b>MLE, JAJ, RYB</b> ) Ogórek 130 g	pieczywo żytnie 30 g ( <b>ŻYT</b> ) Filet kruchy 30 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 470,7 <b>Białko</b> ogółem [g] 145,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 75,9 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 330,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 60,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 30,4 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 75,5 <b>Sól</b> [g] 10 <b>Cholesterol</b> [mg] 321,3 <b>Sód</b> [mg] 2 777,4
	Dieta łatwostrawna	Kajzerka 2 szt ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g Owoc 130 g Kakao na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Kefir 150 ml ( <b>MLE</b> ) Sałatka z buraków z oliwą 130 g Połudwica sopocka 60 g		Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Szluka mięsa gotowana w sosie własnym 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Brokuł gotowany 150 g Kompot owocowy 250 ml	Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml twarożek z natką pietruszki 110 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor bs 130 g	Pieczywo pszenne 30 g ( <b>GLU</b> ) Filet kruchy 30 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 438,2 <b>Białko</b> ogółem [g] 116,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 71 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 358,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 38,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 28,3 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 51,3 <b>Sól</b> [g] 7,8 <b>Cholesterol</b> [mg] 214,8 <b>Sód</b> [mg] 2 823,8

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2026-01-27 wtorek	Dieta łatwostrawna bezmleczna	Kajzerka 2 szt (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g Owoc 130 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml (SEL) Połudwica sopocka 60 g Sałatka z buraków z oliwą 130 g		Zupa krupnik b/m 350 ml (SEL) Sztuka mięsa gotowana w sosie własnym 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Brokuł gotowany 150 g Kompot owocowy 250 ml	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml twarożek z natką pietruszki 110 g (MLE) Pomidor bs 130 g	Filet kruchy 30 g Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 274,1 <b>Białko ogółem</b> [g] 103,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 61,4 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 344,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 37 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 26,2 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 61,2 <b>Sól</b> [g] 9,8 <b>Cholesterol</b> [mg] 186,9 <b>Sód</b> [mg] 3 602,4
	Dieta bogatobiałkowa	Kajzerka 2 szt (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g Owoc 130 g Kakao na mleku 250 ml (MLE) Kefir 150 ml (MLE) Sałatka z buraków z oliwą 130 g Połudwica sopocka 60 g	twarożek z suszonymi pomidorami 150 g (MLE)	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350 ml (GLU, SEL) Sztuka mięsa gotowana w sosie własnym 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Brokuł gotowany 150 g Kompot owocowy 250 ml	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml twarożek z natką pietruszki 110 g (MLE) Pomidor bs 130 g	Filet kruchy 30 g Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 622,7 <b>Białko ogółem</b> [g] 137,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 78,7 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 364,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 41 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 31,6 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 54,7 <b>Sól</b> [g] 8,9 <b>Cholesterol</b> [mg] 232,7 <b>Sód</b> [mg] 2 870
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów bezmleczna	bułka żytnia 100 g (GLU, ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g Owoc 130 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml (SEL) Połudwica sopocka 60 g Sałatka z buraków z oliwą 130 g	Sok warzywny 200 ml (SEL)	Zupa krupnik b/m 350 ml (SEL) Sztuka mięsa gotowana w sosie własnym 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Brokuł gotowany 150 g Kompot owocowy 250 ml	pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml twarożek z natką pietruszki 110 g (MLE) Pomidor 130 g	pieczywo żytnie 30 g (ŻYT) Filet kruchy 30 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 102,2 <b>Białko ogółem</b> [g] 104,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 58,6 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 316,5 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 63,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 25,2 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 86 <b>Sól</b> [g] 9,7 <b>Cholesterol</b> [mg] 186,9 <b>Sód</b> [mg] 3 035,7

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-01-27 wtorek	Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	Kajzerka 2 szt (GLU) Masło extra 82% 5 g (MLE) Sałata 10 g Owoc gotowany 130 g Kefir 150 ml (MLE) Połędwica sopocka 60 g herbata z cytryną b/c 250 ml Buraczki gotowane 130 g		Szłuka mięsa gotowana w sosie własnym 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Brokuł gotowany 150 g Kompot owocowy 250 ml Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350 ml (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 twarożek z natką pietruszki 110 g (MLE)	Filet kruchy 30 g Bułka wrocławska 30 g (GLU)	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 229,8 <b>Białko</b> ogółem [g] 112,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 47,3 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 353,7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 32 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 16,9 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 53,7 <b>Sól</b> [g] 7,7 <b>Cholesterol</b> [mg] 157,7 <b>Sód</b> [mg] 2 780,5
	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Kajzerka 2 szt (GLU) Masło extra 82% 5 g (MLE) Sałata 10 g Owoc gotowany 130 g Kefir 150 ml (MLE) Połędwica sopocka 60 g herbata z cytryną b/c 250 ml Buraczki gotowane 130 g		Szłuka mięsa gotowana w sosie własnym 100 g Kompot owocowy 250 ml Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350 ml (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Brokuł gotowany 150 g	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 kielbasa szynkowa 60 g Pomidor bs 130 g	Filet kruchy 30 g Bułka wrocławska 30 g (GLU)	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 197,3 <b>Białko</b> ogółem [g] 106,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 44,9 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 357,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 33,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 15,1 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 56,1 <b>Sól</b> [g] 8,7 <b>Cholesterol</b> [mg] 165,5 <b>Sód</b> [mg] 3 181,5
	Dieta papkowata	bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) sałata rozdrobniona 10 g Owoc gotowany 130 g Kakao na mleku 250 ml (MLE) Kasza manna na mleku 350 ml (MLE, GLU) połędwica sopocka mielona 60 g Sałatka z buraków z oliwą rozdrobniona 130 g		Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350 ml (GLU, SEL) Szłuka mięsa gotowana rozdrobniona 100 g ziemniaki puree 180 g brokuł gotowany rozdrobniony 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 twarożek z natką pietruszki 110 g (MLE) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Galaretką owocową 200 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 329 <b>Białko</b> ogółem [g] 113,1 <b>Tłuszcz</b> [g] 74,5 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 327,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 38,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 31,4 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 62,7 <b>Sól</b> [g] 5,7 <b>Cholesterol</b> [mg] 238,6 <b>Sód</b> [mg] 2 253,5

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-01-27 wtorek	Dieta papkowata bez cukru	bułka wrocławska rozdrobniona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) sałata rozdrobniona 10 g Owoc gotowany 130 g Kakao na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Kefir 150 ml ( <b>MLE</b> ) połudwica sopocka mielona 60 g Sałatka z buraków z oliwą rozdrobniona 130 g	twarożek z suszonymi pomidorami 150 g ( <b>MLE</b> )	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Szluka mięsa gotowana rozdrobniona 100 g ziemniaki puree 180 g brokuł gotowany rozdrobniony 150 g Kompot owocowy 250 ml	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml twarożek z natką pietruszki 110 g ( <b>MLE</b> ) pomidor bs rozdrobniony 130 g	filet kruchy rozdrobniony 30 g Bułka wrocławska rozdrobniona 30 g ( <b>GLU</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 427,3 <b>Białko</b> ogółem [g] 133,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 80,2 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 316,7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 40 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 32,1 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 58 <b>Sól</b> [g] 7,5 <b>Cholesterol</b> [mg] 232,7 <b>Sód</b> [mg] 2 313,4
	Dieta płynna wzmocniona	zupa mleczna wzmocniona 500 ml ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> )		Zupa krupnik z kaszą jęczmienną przecierany 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) herbata z cytryną b/c 250 ml	Serek homogenizowany naturalny 200 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 700 <b>Białko</b> ogółem [g] 77,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 72,4 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 190,5 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 27,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 39,1 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 56 <b>Sól</b> [g] 1,9 <b>Cholesterol</b> [mg] 453,6 <b>Sód</b> [mg] 442,5
	Dieta płynna wzmocniona bez cukru	zupa mleczna wzmocniona 500 ml ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> )	twarożek z suszonymi pomidorami 150 g ( <b>MLE</b> )	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną przecierany 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) herbata z cytryną b/c 250 ml	Serek homogenizowany naturalny 200 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 884,5 <b>Białko</b> ogółem [g] 98,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 80,1 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 197,2 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 29,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 42,4 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 59,4 <b>Sól</b> [g] 3 <b>Cholesterol</b> [mg] 471,5 <b>Sód</b> [mg] 488,7

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-01-27 wtorek	Dieta eliminacyjna wegetariańska	bułka żytnia 100 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g Owoc 130 g Kakao na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Kefir 150 ml ( <b>MLE</b> ) połudwica sopocka mielona 60 g Sałatka z buraków z oliwą 130 g	twarożek z suszonymi pomidorami 150 g ( <b>MLE</b> )	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Pulpety warzywne 110 g Kompot owocowy 250 ml Ziemniaki gotowane 180 g Brokuł gotowany 150 g	Pieczycwo pszenne 60 g ( <b>GLU</b> ) pieczywo żytnie 40 g ( <b>ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta jajeczna 110 g ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 130 g	Serek homogenizowany naturalny 200 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 573,4 <b>Białko</b> ogółem [g] 139 <b>Tłuszcz</b> [g] 95,3 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 304,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 48,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 39,3 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 60,3 <b>Sól</b> [g] 7,7 <b>Cholesterol</b> [mg] 937,4 <b>Sód</b> [mg] 2 060,7
	Dieta eliminacyjna bezglutenowa	Pieczycwo bezglutenowe 100 g Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g Owoc 130 g Sok wielowarzywny 250 ml ( <b>SEL</b> ) Kefir 150 ml ( <b>MLE</b> ) Połudwica sopocka 60 g Sałatka z buraków z oliwą 130 g		Zupa krupnik ryżowy z zieleniną 350 ml ( <b>SEL</b> ) Sztuka mięsa gotowana w sosie własnym 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Brokuł gotowany 150 g Kompot owocowy 250 ml	Pieczycwo bezglutenowe 100 g Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml twarożek z natką pietruszki 110 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 130 g	Filet kruchy 30 g Pieczycwo bezglutenowe 30 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 962,6 <b>Białko</b> ogółem [g] 92 <b>Tłuszcz</b> [g] 107,3 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 175,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 29 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 25,9 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 58 <b>Sól</b> [g] 5,8 <b>Cholesterol</b> [mg] 223,9 <b>Sód</b> [mg] 2 057,9
	Dieta niskobiałkowa	Bułka wrocławska 80 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g Owoc 130 g Sok wielowarzywny 250 ml ( <b>SEL</b> ) herbata z cytryną b/c 250 ml pasta z marchewki z czarnuszką 100 g Sałatka z buraków z oliwą 130 g		Zupa krupnik b/m 350 ml ( <b>SEL</b> ) Pulpety warzywne 60 g Kompot owocowy 250 ml Ziemniaki gotowane 150 g Brokuł gotowany 150 g	Bułka wrocławska 80 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta wielowarzywna 110 g Pomidor 130 g	Galaretka owocowa 200 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 499,6 <b>Białko</b> ogółem [g] 41,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 45,9 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 250,5 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 40 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 20,2 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 74,8 <b>Sól</b> [g] 4,8 <b>Cholesterol</b> [mg] 84,2 <b>Sód</b> [mg] 1 897,4

## Jadłospisy w dniu 2026-01-27 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2026-01-27 wtorek	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego	Kajzerka 2 szt ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g Owoc gotowany 130 g Kefir 150 ml ( <b>MLE</b> ) Połudwica sopocka 60 g Kakao na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Buraczki gotowane 130 g	Sok warzywny 200 ml ( <b>SEL</b> )	Sztuka mięsa gotowana w sosie własnym 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Brokuł gotowany 150 g Kompot owocowy 250 ml Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> )	Bułka wrocławska 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml kiełbasa szynkowa 60 g Pomidor bs 130 g	Filet kruchy 30 g Bułka wrocławska 30 g ( <b>GLU</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 679,6 <b>Białko ogółem</b> [g] 135,1 <b>Tłuszcz</b> [g] 72,6 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 405,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 55,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 29,3 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 77,7 <b>Sól</b> [g] 10,4 <b>Cholesterol</b> [mg] 277 <b>Sód</b> [mg] 3 845,1
	Dieta eliminacyjna wegańska	Kajzerka 2 szt ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g Owoc 130 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml ( <b>SEL</b> ) Pasta z marchewki 60 g Sałatka z buraków z oliwą 130 g	Sok warzywny 200 ml ( <b>SEL</b> )	Pulpety warzywne 110 g Kompot owocowy 250 ml Zupa krupnik b/m 350 ml ( <b>SEL</b> ) Brokuł gotowany 150 g Ziemniaki gotowane 180 g	Bułka wrocławska 100 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta wielowarzywna 110 g Pomidor 130 g	Sok pomidorowy 250 ml	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 233,5 <b>Białko ogółem</b> [g] 65,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 50,6 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 410,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 63,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 20,7 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 101,7 <b>Sól</b> [g] 7,1 <b>Cholesterol</b> [mg] 74,4 <b>Sód</b> [mg] 2 837,2

## Jadłospisy w dniu 2026-01-27 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-01-27 wtorek	Dieta bogatoenergetyczna	bułka żytnia 100 g ( <b>GLU, ZYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g Owoc 130 g Kakao na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Kefir 150 ml ( <b>MLE</b> ) Sałatka z buraków z oliwą 130 g Połudwica sopocka 60 g		Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Szluka mięsa gotowana w sosie własnym 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Brokuł gotowany 150 g Kompot owocowy 250 ml	pieczywo żytnie 100 g ( <b>ZYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml twarożek z natką pietruszki 110 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 130 g	pieczywo żytnie 30 g ( <b>ZYT</b> ) Filet kruchy 30 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 109,2 <b>Białko</b> ogółem [g] 110,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 67,1 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 291,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 48,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 27,1 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 55,2 <b>Sól</b> [g] 7 <b>Cholesterol</b> [mg] 214,8 <b>Sód</b> [mg] 1 943,3
	Dieta ubogoenergetyczna	Pieczywo pszenne 70 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g Owoc 130 g herbata z cytryną b/c 250 ml Kefir 150 ml ( <b>MLE</b> ) Połudwica sopocka 50 g Sałatka z buraków z oliwą 130 g		Zupa krupnik b/m 350 ml ( <b>SEL</b> ) Szluka mięsa gotowana w sosie własnym 100 g Brokuł gotowany 150 g Kompot owocowy 250 ml Ziemniaki gotowane 150 g	Pieczywo pszenne 70 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml twarożek z natką pietruszki 110 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor bs 130 g	Galaretką owocową 200 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 469,1 <b>Białko</b> ogółem [g] 79,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 39,8 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 212,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 29,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 13,3 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 47,7 <b>Sól</b> [g] 4,4 <b>Cholesterol</b> [mg] 128,3 <b>Sód</b> [mg] 1 782
	Dieta papkowata bezmleczna	bułka wrocławska rozdrobniona 100 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g sałata rozdrobniona 10 g Owoc gotowany 130 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml ( <b>SEL</b> ) połudwica sopocka mielona 60 g Sałatka z buraków z oliwą rozdrobniona 130 g		Zupa krupnik b/m 350 ml ( <b>SEL</b> ) Szluka mięsa gotowana rozdrobniona 100 g ziemniaki puree 180 g brokuł gotowany rozdrobniony 150 g Kompot owocowy 250 ml	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml twarożek z natką pietruszki 110 g ( <b>MLE</b> ) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Galaretką owocową 200 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 999,9 <b>Białko</b> ogółem [g] 95,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 63,8 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 278,7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 35,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 27,3 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 64 <b>Sól</b> [g] 7,4 <b>Cholesterol</b> [mg] 196,7 <b>Sód</b> [mg] 2 952

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-01-27 wtorek	Dieta papkowata bogatobiałkowa	bułka wrocławska rozdrobniona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) sałata rozdrobniona 10 g Owoc gotowany 130 g Kakao na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Kasza manna na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) połudwica sopocka mielona 60 g Sałatka z buraków z oliwą rozdrobniona 130 g	twarożek z suszonymi pomidorami 150 g ( <b>MLE</b> )	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Szluka mięsa gotowana rozdrobniona 100 g ziemniaki puree 180 g brokuł gotowany rozdrobniony 150 g Kompot owocowy 250 ml	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml twarożek z natką pietruszki 110 g ( <b>MLE</b> ) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Galaretka owocowa 200 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 513,5 <b>Białko</b> ogółem [g] 134 <b>Tłuszcz</b> [g] 82,2 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 334 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 40,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 34,7 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 66,1 <b>Sól</b> [g] 6,8 <b>Cholesterol</b> [mg] 256,5 <b>Sód</b> [mg] 2 299,7
	Dieta płynna wzmocniona bezmleczna	zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml ( <b>SEL</b> )		Zupa krupnik z kaszą jęczmienną przecierany 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml ( <b>SEL</b> ) herbata z cytryną b/c 250 ml	Galaretka owocowa 200 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 129,6 <b>Białko</b> ogółem [g] 43,1 <b>Tłuszcz</b> [g] 37,2 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 176,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 41,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 16,8 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 37,2 <b>Sól</b> [g] 1,5 <b>Cholesterol</b> [mg] 30,2 <b>Sód</b> [mg] 304
	Dieta płynna wzmocniona bogatobiałkowa	zupa mleczna wzmocniona 500 ml ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> )	twarożek z suszonymi pomidorami 150 g ( <b>MLE</b> )	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną przecierany 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa 500 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) herbata z cytryną b/c 250 ml	Serek homogenizowany naturalny 200 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 884,5 <b>Białko</b> ogółem [g] 98,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 80,1 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 197,2 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 29,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 42,4 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 59,4 <b>Sól</b> [g] 3 <b>Cholesterol</b> [mg] 471,5 <b>Sód</b> [mg] 488,7