

Jadłospisy w dniu 2025-03-29 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-03-29 sobota	Sz.Czem. podstawowa	Pieczywo pszenne 60 g (GLU) pieczywo żytnie 40 g (ŻYT) Masło extra 82% 15g (BIA) Sałata 10 g Jabłko 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (BIA) Płatki owsiane na mleku 250 ml (BIA, GLU) Pomidor 130 g tw aróg (ser biały) 110 g (BIA) Dżem 25 g		Zupa szpinakowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Kotlet mielony got.na parze 110 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos jarzynowy 50 g (SEL)	Pieczywo pszenne 60 g (GLU) pieczywo żytnie 40 g (ŻYT) Masło extra 82% 15g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml szynka wiejska 60 g (MIĘ) Papryka 130 g	Pieczywo pszenne 30 g (GLU) Ser żółty 30 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 383,7 Białko ogółem [g] 127,3 Tłuszcz [g] 87,7 Węglowodany ogółem [g] 296,4 Błonnik pokarmowy [g] 50,8 Sól [g] 5,5
	Sz.Czem. latwostrawna	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło extra 82% 15g (BIA) Sałata 10 g Jabłko 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (BIA) Płatki owsiane na mleku 250 ml (BIA, GLU) Pomidor bs 130 g tw aróg (ser biały) 110 g (BIA) Dżem 25 g		Zupa szpinakowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Kotlet mielony got.na parze 110 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Kalafor gotowany 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos jarzynowy 50 g (SEL)	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło extra 82% 15g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml szynka wiejska 60 g (MIĘ) Pomidor bs 130 g	Pieczywo pszenne 30 g (GLU) Ser żółty 30 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 305,7 Białko ogółem [g] 133,8 Tłuszcz [g] 86,7 Węglowodany ogółem [g] 269,7 Błonnik pokarmowy [g] 46,8 Sól [g] 5,2
	Sz.Czem. bezmleczna	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g Jabłko 130 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml Szynka włoska 60 g (MIĘ) Pomidor bs 130 g Dżem 25 g		zupa szpinakowa z ryżem b/ml 350 ml (SEL) Kotlet mielony got.na parze 110 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Kalafor gotowany 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos jarzynowy b/m 50 g (SEL)	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml szynka wiejska 60 g (MIĘ) Pomidor bs 130 g	Kisiel owocowy 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 847,7 Białko ogółem [g] 114,5 Tłuszcz [g] 56,5 Węglowodany ogółem [g] 242,5 Błonnik pokarmowy [g] 46,8 Sól [g] 4,6

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-03-29 sobota	Sz.Czem. bogatobiałkowa	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g Jabłko pieczone 1 szt Kawa zbożowa na mleku 250 ml (BIA) Płatki owsiane na mleku 250 ml (BIA, GLU) Pomidor bs 130 g tw aróg (ser biały) 110 g (BIA) Dżem 25 g	pasta z jajka i awokado 110 g (JAJ)	Zupa szpinakowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Kotlet mielony got.na parze 110 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Kalafior gotowany 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos jarzynowy 50 g (SEL)	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml szynka wiejska 60 g (MIĘ) Pomidor bs 130 g	Ser żółty 30 g (BIA) Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 645 Białko ogółem [g] 148,4 Tłuszcz [g] 107,7 Węglowodany ogółem [g] 295,1 Błonnik pokarmowy [g] 52,3 Sól [g] 5,6
	Sz.Czem. wątrobowa	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (BIA) Sałata 10 g Jabłko pieczone 1 szt Płatki owsiane na mleku 250 ml (BIA, GLU) Twaróg chudy 110 g (BIA) herbata z cytryną b/c 250 ml Pomidor bs 130 g Dżem 25 g		Kotlet warzywny 110 g (GLU) Ziemniaki gotowane 180 g Kalafior gotowany 150 g Kompot owocowy 250 ml zupa szpinakowa z ryżem b/ml 350 ml (SEL) Sos jarzynowy 50 g (SEL)	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pomidor bs 130 g szynka wiejska 60 g (MIĘ)	Kefir 150 ml (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] 2 100,3 Białko ogółem [g] 103,7 Tłuszcz [g] 41,9 Węglowodany ogółem [g] 358,3 Błonnik pokarmowy [g] 64,8 Sól [g] 6
	Sz.Czem. tuzuszkowa	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (BIA) Sałata 10 g Jabłko pieczone 1 szt Płatki owsiane na mleku 250 ml (BIA, GLU) Twaróg chudy 110 g (BIA) herbata z cytryną b/c 250 ml Pomidor bs 130 g Dżem 25 g		Kotlet warzywny 110 g (GLU) Ziemniaki gotowane 180 g Kalafior gotowany 150 g Kompot owocowy 250 ml zupa szpinakowa z ryżem b/ml 300 ml (SEL)	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml szynka wiejska 60 g (MIĘ) Pomidor bs 130 g	Kefir 150 ml (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] 2 004,9 Białko ogółem [g] 100,8 Tłuszcz [g] 37 Węglowodany ogółem [g] 346,9 Błonnik pokarmowy [g] 61,3 Sól [g] 5,8

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-03-29 sobota	Sz.Czem. papkowata	Bulka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) sałata rozdrobniona 10 g Jabłko pieczone 1 szt Kawa zbożowa na mleku 250 ml (BIA) Płatki owsiane na mleku 250 ml (BIA, GLU) Twarożek 110 g (BIA) pomidor bs rozdrobniony 130 g Dżem 25 g		zupa szpinakowa z ryżem zmiksowana 350 ml (SEL) kotlet mielony rozdrobniony 110 g (MIE) ziemniaki puree 180 g kalafior gotowany rozdrobniony 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos jarzynowy 50 g (SEL)	Bulka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml pasta z wędliny z natką pietruszki 60 g (BIA, MIE) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Kefir 150 ml (BIA)	Wartość energetyczna [kcal] 2 648,4 Białko ogółem [g] 146,2 Tłuszcz [g] 92,7 Węglowodany ogółem [g] 330,4 Błonnik pokarmowy [g] 48,9 Sól [g] 4,1
	Sz.Czem. pizcierana	zupa mleczna wzmocniona 500 ml (BIA, GLU, JAJ)		zupa szpinakowa z ryżem wzmocniona zmiksowana 500 ml (SEL) Kompot owocowy 250 ml	zupa kalafiorowa z ryżem wzmocniona 500 ml (SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Kefir 150 ml (BIA)	Wartość energetyczna [kcal] 1 659,3 Białko ogółem [g] 70 Tłuszcz [g] 69,9 Węglowodany ogółem [g] 203,5 Błonnik pokarmowy [g] 32,4 Sól [g] 2,2
	Sz.Czem. wegetariańska	Pieczywo pszenne 60 g (GLU) pieczywo żytnie 40 g (ZYT) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g Jabłko 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (BIA) Płatki owsiane na mleku 250 ml (BIA, GLU) tw aróg (ser biały) 110 g (BIA) Pomidor 130 g Dżem 25 g	pasta z jajka i awokado 110 g (JAJ)	Zupa szpinakowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Pulpety warzywne z kasza 110 g Kompot owocowy 250 ml Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej 150 g Sos jarzynowy 50 g (SEL)	Pieczywo pszenne 60 g (GLU) pieczywo żytnie 40 g (ZYT) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta z marchewki 60 g Papryka 130 g	Ser żółty 30 g (BIA) Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 2 382,1 Białko ogółem [g] 94,2 Tłuszcz [g] 90,3 Węglowodany ogółem [g] 326,7 Błonnik pokarmowy [g] 57,9 Sól [g] 4,1
	Sz.Czem. bezglutenowa	Pieczywo bezglutenowe 100 g Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g Jabłko pieczone 1 szt Sok wielowarzywny 250 ml Płatki kukurydziane na mleku 250 ml (BIA) tw aróg (ser biały) 110 g (BIA) Pomidor 130 g Dżem 25 g		Zupa szpinakowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Kotlet mielony b/glutenu 110 g (MIE) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos jarzynowy b/g 50 g (SEL)	Pieczywo bezglutenowe 100 g Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml szynka wiejska 60 g (MIE) Papryka 130 g	Ser żółty 30 g (BIA) Pieczywo bezglutenowe 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 289,4 Białko ogółem [g] 95 Tłuszcz [g] 115,5 Węglowodany ogółem [g] 246,7 Błonnik pokarmowy [g] 51,5 Sól [g] 3,8

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-03-29 sobota	Sz.Czem. bezsoha	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 15g (BIA) Sałata 10 g Jabłko pieczone 1 szt Kawa zbożowa na mleku 250 ml (BIA) Płatki owsiane na mleku 250 ml (BIA, GLU) tw aróg (ser biały) 110 g (BIA) Pomidor bs 130 g Dżem 25 g		Zupa szpinakowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Kotlet mielony got.na parze 110 g (MIE) Ziemniaki gotowane 180 g Kalafior gotowany 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos jarzynowy 50 g (SEL)	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 15g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml szynka wiejska 60 g (MIE) Pomidor bs 130 g	Kefir 150 ml (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] 2 590,7 Białko ogółem [g] 138,4 Tłuszcz [g] 90,3 Węglowodany ogółem [g] 329,2 Błonnik pokarmowy [g] 49 Sól [g] 5,7
	Sz.Czem. niskobiałkowa	Bułka wrocławska 80 g (GLU) Masło extra 82% 15g (BIA) Sałata 10 g Jabłko pieczone 1 szt herbata z cytryną b/c 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml Pasta wielowarzywna 110 g Pomidor bs 130 g Dżem 25 g		zupa szpinakowa z ryżem b/ml 300 ml (SEL) Sos jarki z cukinią, ciecierzycą i pomidorami 110 g (SEL) Kompot owocowy 250 ml Cukinia gotowana 150 g Ziemniaki gotowane 150 g	Bułka wrocławska 80 g (GLU) Masło extra 82% 15g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta z marchewki 60 g Pomidor bs 130 g	Kisiel owocowy 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] 1 616,5 Białko ogółem [g] 39,3 Tłuszcz [g] 51,1 Węglowodany ogółem [g] 268,4 Błonnik pokarmowy [g] 38,8 Sól [g] 2,6
	Sz.Czem. wzdobowa	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 15g (BIA) Sałata 10 g Jabłko pieczone 1 szt Płatki owsiane na mleku 250 ml (BIA, GLU) Twaróg chudy 110 g (BIA) Kawa zbożowa na mleku 250 ml (BIA) Pomidor bs 130 g Dżem 25 g	Banan 1 szt	Kotlet mielony got.na parze 110 g (MIE) Ziemniaki gotowane 180 g Kalafior gotowany 150 g Kompot owocowy 250 ml zupa szpinakowa z ryżem b/ml 350 ml (SEL) Sos jarzynowy 50 g (SEL)	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 15g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml szynka wiejska 60 g (MIE) Pomidor bs 130 g	Kefir 150 ml (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] 2 727,8 Białko ogółem [g] 147,8 Tłuszcz [g] 87,8 Węglowodany ogółem [g] 361 Błonnik pokarmowy [g] 51,2 Sól [g] 5,8

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-03-29 sobota	Sz.Czem. wegańska	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g Jabłko 130 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml Pasta wielowarzywna 110 g Pomidor 130 g Dżem 25 g	Banan 1 szt	Sos jarki z cukinią, ciecierzycą i pomidorami 150 g (SEL) Kompot owocowy 250 ml zupa szpinakowa z ryżem b/ml 350 ml (SEL) Surówka z kapusty czerwonej 150 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 marchewki 60 g Pomidor bs 130 g	Kisiel owocowy 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] 1 999,5 Białko ogółem [g] 60,2 Tłuszcz [g] 44,3 Węglowodany ogółem [g] 369,7 Błonnik pokarmowy [g] 60,7 Sól [g] 3,5
	Sz.Czem. bogatobiałkowa	pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g Jabłko pieczone 1 szt Kawa zbożowa na mleku 250 ml (BIA) Płatki owsiane na mleku 250 ml (BIA, GLU) Pomidor 130 g tw aróg (ser biały) 110 g (BIA) Dżem 25 g		Zupa szpinakowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Kotlet mielony got.na parze 110 g (MIE) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos jarzynowy 50 g (SEL)	pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml szynka wiejska 60 g (MIE) Papryka 130 g	pieczywo żytnie 30 g (ŻYT) Ser żółty 30 g (BIA)	Wartość energetyczna [kcal] 2 576,6 Białko ogółem [g] 130,5 Tłuszcz [g] 89,5 Węglowodany ogółem [g] 343,5 Błonnik pokarmowy [g] 63,6 Sól [g] 6,2
	Sz.Czem. ubogoen energetyczna	Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (BIA) Sałata 10 g Jabłko 130 g herbata z cytryną b/c 250 ml Płatki kukurydziane na wodzie 250 g Twaróg chudy 110 g (BIA) Pomidor bs 130 g Dżem 25 g		zupa szpinakowa z ryżem b/ml 300 ml (SEL) Sos jarki z cukinią, ciecierzycą i pomidorami 150 g (SEL) Kalańor gotowany 150 g Kompot owocowy 250 ml Ziemniaki gotowane 150 g	Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml szynka wiejska 40 g (MIE) Pomidor bs 130 g	Kefir 150 ml (BIA)	Wartość energetyczna [kcal] 1 463,7 Białko ogółem [g] 83,4 Tłuszcz [g] 26,2 Węglowodany ogółem [g] 247,2 Błonnik pokarmowy [g] 51,7 Sól [g] 4

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-03-29 sobota	Sz.Czem. papkowata b/m	Bulka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Margaryna 15 g sałata rozdrobniona 10 g Jabłko pieczone 1 szt herbata z cytryną b/c 250 ml Herbata 250 ml Pasta wielozrnywna 110 g pomidor bs rozdrobniony 130 g Dzem 25 g		zupa szpinakowa z ryżem zmiksowana 350 ml (SEL) kotlet mielony rozdrobniony 110 g (MIĘ) ziemniaki puree 180 g kalafior gotowany rozdrobniony 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos jarzynowy b/m 50 g (SEL)	Bulka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Margaryna 15 g sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta z marchewki 60 g pomidor bs rozdrobniony 130 g	Kisiel owocowy 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 101,9 Białko ogółem [g] 100 Tłuszcz [g] 59,5 Węglowodany ogółem [g] 317,3 Błonnik pokarmowy [g] 53,4 Sól [g] 3,8
	Sz.Czem. papkowata bogatobiałkowa	Bulka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) sałata rozdrobniona 10 g Jabłko pieczone 1 szt Kawa zbożowa na mleku 250 ml (BIA) Płatki owsiane na mleku 250 ml (BIA, GLU) Twarożek 110 g (BIA) pomidor bs rozdrobniony 130 g Dzem 25 g	pasta z jajka i awokado 110 g (JAJ)	zupa szpinakowa z ryżem zmiksowana 350 ml (SEL) kotlet mielony rozdrobniony 110 g (MIĘ) ziemniaki puree 180 g kalafior gotowany rozdrobniony 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos jarzynowy 50 g (SEL)	Bulka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml pasta z wędliny z natką pietruszki 60 g (BIA, MIĘ) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Kefir 150 ml (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 906,7 Białko ogółem [g] 160,1 Tłuszcz [g] 113,1 Węglowodany ogółem [g] 336,2 Błonnik pokarmowy [g] 51,2 Sól [g] 4,5
	Sz.Czem. przecedrana b/m	zupa mleczna wzmocniona na anpoju roślinnym 500 ml (GLU, JAJ)		zupa szpinakowa z ryżem wzmocniona zmiksowana 500 ml (SEL) Kompot owocowy 250 ml	zupa kalafiorowa z ryżem wzmocniona 500 ml (SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Kisiel owocowy 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 591,9 Białko ogółem [g] 56,2 Tłuszcz [g] 60,8 Węglowodany ogółem [g] 217,6 Błonnik pokarmowy [g] 38,7 Sól [g] 2
	Sz.Czem. przecedrana bogatobiałkowa	zupa mleczna wzmocniona 500 ml (BIA, GLU, JAJ)	pasta z jajka i awokado 110 g (JAJ)	zupa szpinakowa z ryżem wzmocniona zmiksowana 500 ml (SEL) Kompot owocowy 250 ml	zupa kalafiorowa z ryżem wzmocniona 500 ml (SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Kefir 150 ml (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 917,6 Białko ogółem [g] 83,9 Tłuszcz [g] 90,3 Węglowodany ogółem [g] 209,3 Błonnik pokarmowy [g] 34,7 Sól [g] 2,6