

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-03-22 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 ryżowe na mleku 250 ml (BIA) Papryka 130 g Paszтет drobiowy 130 g		Zupa ogórkowa 350 ml (BIA, GLU) Gulasz wieprzowy z warzywami 150 g (GLU, MIE) Ryż brązowy 180 g Cwikła z chrzanem 150 g Kompot owocowy 250 ml	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 Ser twarogowy z czubrycą 110 g (BIA) Ogórek świeży 130 g	Pieczywo pszenne 30 g (GLU) Szynka drobiowa 30 g (MIE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 449,2 Białko ogółem [g] 140,9 Tłuszcz [g] 89,5 Węglowodany ogółem [g] 291,4 Błonnik pokarmowy [g] 42,4 Sól [g] 4,7
	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 ryżowe na mleku 250 ml (BIA) Pomidor bs 130 g Paszтет drobiowy 130 g		Zupa kalafiorowa 350 ml (BIA, SEL) Gulasz wieprzowy z warzywami 150 g (GLU, MIE) Ryż gotowany 180 g Szpinak duszony 150 g Kompot owocowy 250 ml	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło extra 82% 15g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml tw aróg (ser biały) 110 g (BIA) Miód naturalny 25 g	Pieczywo pszenne 30 g (GLU) Szynka drobiowa 30 g (MIE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 406,5 Białko ogółem [g] 122,9 Tłuszcz [g] 78,5 Węglowodany ogółem [g] 320,1 Błonnik pokarmowy [g] 35,2 Sól [g] 4,2
	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 Paszтет drobiowy 130 g Pomidor bs 130 g		Zupa kalafiorowa b/z 350 ml (SEL) Gulasz wieprzowy z warzywami 150 g (GLU, MIE) Ryż gotowany 180 g Szpinak duszony 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 Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Miód naturalny 25 g	Banan 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 081 Białko ogółem [g] 101,7 Tłuszcz [g] 57,4 Węglowodany ogółem [g] 310,5 Błonnik pokarmowy [g] 41,4 Sól [g] 2,8
	Sz.Czem. bogatobiałkowa	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło extra 82% 15g (BIA) Sałata 10 g Jabłko pieczone 1 szt Kawa zbożowa na mleku 250 ml (BIA) płatki ryżowe na mleku 250 ml (BIA) Pomidor bs 130 g Paszтет drobiowy 130 g	Serek homogenizowany 150 g (BIA)	Zupa kalafiorowa 350 ml (BIA, SEL) Gulasz wieprzowy z warzywami 150 g (GLU, MIE) Ryż gotowany 180 g Szpinak duszony 150 g Kompot owocowy 250 ml	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło extra 82% 15g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml tw aróg (ser biały) 110 g (BIA) Miód naturalny 25 g	Budyń 200 ml (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 693,8 Białko ogółem [g] 133,2 Tłuszcz [g] 92,6 Węglowodany ogółem [g] 351,3 Błonnik pokarmowy [g] 37,8 Sól [g] 3,6

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-03-22 sobota	Sz.Czem. wątrobowa	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (BIA) Sałata 10 g Jabłko pieczone 1 szt płatki ryżowe na mleku 250 ml (BIA) Schab gotowany 40 g (MIĘ) herbata z cytryną b/c 250 ml Pomidor bs 130 g		Gulasz wieprzowy z warzywami 150 g (GLU, MIĘ) Ryż gotowany 180 g Szpinak duszony 150 g Kompot owocowy 250 ml Zupa kalafiorowa b/z 350 ml (SEL)	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Miód naturalny 25 g tw aróg (ser biały) 110 g (BIA)	Szynka drobiowa 30 g (MIĘ) Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 2 292 Białko ogółem [g] 107,2 Tłuszcz [g] 45,1 Węglowodany ogółem [g] 386,2 Błonnik pokarmowy [g] 43,8 Sól [g] 4,8
	Sz.Czem. tuzuszkowa	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (BIA) Sałata 10 g Jabłko pieczone 1 szt płatki ryżowe na mleku 250 ml (BIA) Schab gotowany 40 g (MIĘ) herbata z cytryną b/c 250 ml Pomidor bs 130 g		Gulasz wieprzowy z warzywami 110 g (GLU, MIĘ) Ryż gotowany 180 g Szpinak duszony 150 g Kompot owocowy 250 ml Zupa kalafiorowa b/z 300 ml (SEL)	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Twaróg chudy 110 g (BIA) Miód naturalny 25 g	Szynka drobiowa 30 g (MIĘ) Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 2 201,6 Białko ogółem [g] 109 Tłuszcz [g] 40,2 Węglowodany ogółem [g] 370,2 Błonnik pokarmowy [g] 39 Sól [g] 4,7
	Sz.Czem. papkowata	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g Jabłko pieczone 1 szt Kawa zbożowa na mleku 250 ml (BIA) płatki ryżowe na mleku 250 ml (BIA) paszтет drobiowy rozdrobniony 130 g pomidor bs rozdrobniony 130 g		zupa kalafiorowa przetarta 350 ml (BIA, SEL) Gulasz wieprzowy z warzywami 150 g (GLU, MIĘ) Ryż gotowany 180 g Szpinak duszony 150 g Kompot owocowy 250 ml	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml tw aróg (ser biały) 110 g (BIA) Miód naturalny 25 g	Budyń 200 ml (BIA)	Wartość energetyczna [kcal] 2 792,2 Białko ogółem [g] 127,4 Tłuszcz [g] 88 Węglowodany ogółem [g] 391,8 Błonnik pokarmowy [g] 37,3 Sól [g] 4,1
	Sz.Czem. przecierana	zupa mleczna wzmocniona 500 ml (BIA, JAJ)		zupa kalafiorowa wzmocniona 500 ml (SEL) Kompot owocowy 250 ml	zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Budyń 200 ml (BIA)	Wartość energetyczna [kcal] 1 740,4 Białko ogółem [g] 71,3 Tłuszcz [g] 68,6 Węglowodany ogółem [g] 224,9 Błonnik pokarmowy [g] 31,7 Sól [g] 2,1

Jadłospisy w dniu 2025-03-22 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-03-22 sobota	Sz.Czern. wegetariańska	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 ryżowe na mleku 250 ml (BIA) Sałatka wielowarzywna z kasha bulgur 200 g (SEL) Papryka 130 g	Serek homogenizowany 150 g (BIA)	Zupa ogórkowa 350 ml (BIA, GLU) Potrawka warzywna z tofu 150 g Kompot owocowy 250 ml Ryż brązowy 180 g Cwikła z chrzanem 150 g	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 Ser twarogowy z czubrycą 110 g (BIA) Ogórek świeży 130 g	Budyń 200 ml (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 436,2 Białko ogółem [g] 107 Tłuszcz [g] 91,1 Węglowodany ogółem [g] 315,3 Błonnik pokarmowy [g] 36,9 Sól [g] 3,7
	Sz.Czern. bezglutenowa	Pieczywo bezglutenowe 100 g Masło extra 82% 15g (BIA) Sałata 10 g Jabłko pieczone 1 szt Sok wielowarzywny 250 ml Płatki kukurydziane na mleku 250 ml (BIA) Paszтет drobiowy 130 g Papryka 130 g		Zupa ogórkowa b/g 350 ml (BIA, SEL) Gulasz wieprzowy b/g 150 g (MIĘ) Ryż brązowy 180 g Cwikła z chrzanem 150 g Kompot owocowy 250 ml	Pieczywo bezglutenowe 100 g Masło extra 82% 15g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Ser twarogowy z czubrycą 110 g (BIA) Ogórek świeży 130 g	Budyń 200 ml (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 144,4 Białko ogółem [g] 109,8 Tłuszcz [g] 113,8 Węglowodany ogółem [g] 188,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,4 Sól [g] 1,5
	Sz.Czern. 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 ryżowe na mleku 250 ml (BIA) Paszтет drobiowy 130 g Pomidor bs 130 g		Zupa kalafiorowa 350 ml (BIA, SEL) Gulasz wieprzowy z warzywami 150 g (GLU, MIĘ) Ryż gotowany 180 g Szpinak duszony 150 g Kompot owocowy 250 ml	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 15g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml twaróg (ser biały) 110 g (BIA) Miód naturalny 25 g	Budyń 200 ml (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 793,8 Białko ogółem [g] 127,6 Tłuszcz [g] 88 Węglowodany ogółem [g] 392,1 Błonnik pokarmowy [g] 37,4 Sól [g] 4,1
	Sz.Czern. 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 ze szpinaku i twarogu 110 g (BIA) Pomidor bs 130 g		Zupa kalafiorowa b/ml 300 ml (SEL) Gulasz wegetariański 150 g Kompot owocowy 250 ml Szpinak duszony 150 g Ryż brązowy 150 g	Bułka wrocławska 80 g (GLU) Masło extra 82% 15g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta wielowarzywna 60 g Miód naturalny 25 g	Banan 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 627,3 Białko ogółem [g] 35,8 Tłuszcz [g] 48,9 Węglowodany ogółem [g] 274,5 Błonnik pokarmowy [g] 26,5 Sól [g] 2,1

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-03-22 sobota	Sz.Czem. wrzodowa	Bułka wrocławska 80 g (GLU) Masło extra 82% 15g (BIA) Sałata 10 g Jabłko pieczone 1 szt płatki ryżowe na mleku 250 ml (BIA) Schab gotowany 60 g (MIĘ) Kawa zbożowa na mleku 250 ml (BIA) Pomidor bs 130 g	Serek homogenizowany 150 g (BIA)	Gulasz wieprzowy z warzywami 150 g (GLU, MIĘ) Ryż gotowany 180 g Szpinak duszony 150 g Kompot owocowy 250 ml Zupa kalafiorowa 350 ml (BIA, SEL)	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 15g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml tw aróg (ser biały) 110 g (BIA) Miód naturalny 25 g	Szynka drobiowa 30 g (MIĘ) Bułka wrocławska 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 2 853,7 Białko ogółem [g] 134,3 Tłuszcz [g] 93,4 Węglowodany ogółem [g] 388,4 Błonnik pokarmowy [g] 37,3 Sól [g] 5
	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 z zielonego groszku 110 g Papryka 130 g	Sok pomidorowy 200 ml	Gulasz warzywny 150 g (GLU) Kompot owocowy 250 ml Zupa ogórkowa b/m 350 ml (SEL) Cwikła z chrzanem 150 g Ryż brązowy 180 g	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Humus 110 g Ogórek świeży 130 g	Banan 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 143,3 Białko ogółem [g] 70,6 Tłuszcz [g] 42,2 Węglowodany ogółem [g] 405,8 Błonnik pokarmowy [g] 69,1 Sól [g] 3,1
	Sz.Czem. bogatofaszkowa	pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Masło extra 82% 15g (BIA) Sałata 10 g Jabłko pieczone 1 szt Kawa zbożowa na mleku 250 ml (BIA) płatki ryżowe na mleku 250 ml (BIA) Papryka 130 g Paszтет drobiowy 130 g		Zupa ogórkowa 350 ml (BIA, GLU) Gulasz wieprzowy z warzywami 150 g (GLU, MIĘ) Ryż brązowy 180 g Cwikła z chrzanem 150 g Kompot owocowy 250 ml	pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Masło extra 82% 15g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Ser twarogowy z czubrycą 110 g (BIA) Ogórek świeży 130 g	pieczywo żytnie 30 g (ŻYT) Szynka drobiowa 30 g (MIĘ)	Wartość energetyczna [kcal] 2 642,2 Białko ogółem [g] 144,1 Tłuszcz [g] 91,4 Węglowodany ogółem [g] 338,5 Błonnik pokarmowy [g] 55,3 Sól [g] 5,4
	Sz.Czem. ubogoenergetyczna	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 Schab gotowany 60 g (MIĘ) Papryka 130 g		Zupa kalafiorowa b/z 300 ml (SEL) Gulasz wegetariański 150 g Szpinak duszony 150 g Kompot owocowy 250 ml Ryż brązowy 150 g	Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Twaróg chudy 110 g (BIA) Miód naturalny 25 g	Budyń 200 ml (BIA)	Wartość energetyczna [kcal] 1 398,7 Białko ogółem [g] 81,7 Tłuszcz [g] 26,9 Węglowodany ogółem [g] 219,2 Błonnik pokarmowy [g] 24,6 Sól [g] 2,5

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-03-22 sobota	Sz.Czem. papkowata b/m	Bulka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Margaryna 15 g Sałata 10 g Jabłko pieczone 1 szt herbata z cytryną b/c 250 ml Herbata 250 ml paszтет drobiowy rozdrobniony 130 g pomidor bs rozdrobniony 130 g		zupa kalafiorowa b/ml przetarta 350 ml (SEL) Gulasz wieprzowy z warzywami 150 g (GLU, MIE) Ryż gotowany 180 g Szpinak duszony 150 g Kompot owocowy 250 ml	Bulka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Margaryna 15 g sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Miód naturalny 25 g	Mus jabłkowy 150 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 533 Białko ogółem [g] 105,6 Tłuszcz [g] 66,3 Węglowodany ogółem [g] 401,2 Błonnik pokarmowy [g] 46,7 Sól [g] 3,4
	Sz.Czem. papkowata bogatobiałkowa	Bulka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g Jabłko pieczone 1 szt Kawa zbożowa na mleku 250 ml (BIA) płatki ryżowe na mleku 250 ml (BIA) paszтет drobiowy rozdrobniony 130 g pomidor bs rozdrobniony 130 g	Serek homogenizowany 150 g (BIA)	zupa kalafiorowa przetarta 350 ml (BIA, SEL) Gulasz wieprzowy z warzywami 150 g (GLU, MIE) Ryż gotowany 180 g Szpinak duszony 150 g Kompot owocowy 250 ml	Bulka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml tw aróg (ser biały) 110 g (BIA) Miód naturalny 25 g	Budyń 200 ml (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] 2 975,4 Białko ogółem [g] 140,6 Tłuszcz [g] 99,6 Węglowodany ogółem [g] 398,4 Błonnik pokarmowy [g] 37,3 Sól [g] 4,3
	Sz.Czem. przetermina b/m	zupa mleczna wzmocniona na anpoju roślinnym 500 ml (JAJ)		zupa kalafiorowa wzmocniona 500 ml (SEL) Kompot owocowy 250 ml	zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Mus jabłkowy 150 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 868,9 Białko ogółem [g] 57,8 Tłuszcz [g] 60,7 Węglowodany ogółem [g] 290,2 Błonnik pokarmowy [g] 50 Sól [g] 1,8
	Sz.Czem. przetermina bogatobiałkowa	zupa mleczna wzmocniona 500 ml (BIA, JAJ)	Serek homogenizowany 150 g (BIA)	zupa kalafiorowa wzmocniona 500 ml (SEL) Kompot owocowy 250 ml	zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Budyń 200 ml (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] 1 923,6 Białko ogółem [g] 84,5 Tłuszcz [g] 80,2 Węglowodany ogółem [g] 231,5 Błonnik pokarmowy [g] 31,7 Sól [g] 2,3