

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-03-24 poniedziałek	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 jaglane na mleku 250 ml (BIA) Pomidor 130 g Kielbasa podwawelska 120 g Musztarda 20 g (GOR)		Zupa brokułowa z ziemniakami 350 g (SEL) Sos boloński 110 g (GLU, MIE) Makaron gotowany 180 g Surówka wielowarzynna 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 Paprykaż rybny 150 g (RYB) Pomidor 130 g	Pieczywo pszenne 30 g (GLU) Ser biały 60 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] 2 598,9 Białko ogółem [g] 176,1 Tłuszcz [g] 85,7 Węglowodany ogółem [g] 347,7 Błonnik pokarmowy [g] 54 Sól [g] 9,6
	Sz.Czem. łatwostrawna	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło extra 82% 15g (BIA) Sałata 10 g Jabłko 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (BIA) Płatki jaglane na mleku 250 ml (BIA) Pomidor bs 130 g Kielbasa podwawelska 120 g		Zupa brokułowa z ziemniakami 350 g (SEL) Sos boloński 110 g (GLU, MIE) Makaron gotowany 180 g Marchewka gotowana 150 g (BIA, GLU) Kompot owocowy 250 ml	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło extra 82% 15g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Paprykaż rybny 150 g (RYB) Pomidor bs 130 g	Pieczywo pszenne 30 g (GLU) Ser biały 60 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] 2 354,1 Białko ogółem [g] 164 Tłuszcz [g] 88,3 Węglowodany ogółem [g] 281,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,2 Sól [g] 8,9
	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 warzywny wielowarzynny 250 ml Kielbasa podwawelska 120 g Pomidor bs 130 g		Zupa brokułowa z ziemniakami 350 g (SEL) Sos boloński 110 g (GLU, MIE) Makaron gotowany 180 g Marchewka gotowana 150 g (BIA, GLU) Kompot owocowy 250 ml	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Paprykaż rybny 150 g (RYB) Pomidor bs 130 g	Sok warzywny 200 ml (SEL)	Wartość energetyczna[kcal] 2 058 Białko ogółem [g] 144 Tłuszcz [g] 65,4 Węglowodany ogółem [g] 287 Błonnik pokarmowy [g] 50 Sól [g] 8,9

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-03-24 poniedziałek	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 jaglane na mleku 250 ml (BIA) Pomidor bs 130 g Kielbasa podwawelska 120 g	Sok pomidorowy 200 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami 350 g (SEL) Sos boloński 110 g (GLU, MIE) Makaron gotowany 180 g Marchewka gotowana 150 g (BIA, GLU) Kompot owocowy 250 ml	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Paprykasz rybny 150 g (RYB) Pomidor bs 130 g	Jogurt 1 szt (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] 2 389,2 Białko ogółem [g] 157,3 Tłuszcz [g] 86 Węglowodany ogółem [g] 299 Błonnik pokarmowy [g] 36 Sól [g] 8,6
	Sz.Czem. wątrobowa	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (BIA) Sałata 10 g Jabłko pieczone 1 szt Płatki jaglane na mleku 250 ml (BIA) twaróg (ser biały) 110 g (BIA) herbata z cytryną b/c 250 ml Pomidor bs 130 g Miód naturalny 25 g		Sos boloński 110 g (GLU, MIE) Makaron gotowany 180 g Marchewka gotowana z wody 150 g Kompot owocowy 250 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 350 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 Paprykasz rybny 150 g (RYB)	Ser biały 60 g (BIA) Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 305 Białko ogółem [g] 154,3 Tłuszcz [g] 49,2 Węglowodany ogółem [g] 367,5 Błonnik pokarmowy [g] 34,2 Sól [g] 6,9
	Sz.Czem. tuzuskowa	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (BIA) Sałata 10 g Jabłko pieczone 1 szt Płatki jaglane na mleku 250 ml (BIA) Twaróg chudy 110 g (BIA) herbata z cytryną b/c 250 ml Pomidor bs 130 g Miód naturalny 25 g		Sos warzywny z pomidorami 150 g (SEL) Makaron gotowany 180 g Marchewka gotowana z wody 150 g Kompot owocowy 250 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 300 g (SEL)	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Filet kruchy 60 g (MIE) Pomidor bs 130 g	Ser biały 60 g (BIA) Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 1 862,6 Białko ogółem [g] 97,4 Tłuszcz [g] 35,9 Węglowodany ogółem [g] 357,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,7 Sól [g] 4,7

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-03-24 poniedziałek	Sz.Czern. papkowata	Bulka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15g (BIA) sałata rozdrobniona 10 g Jabłko pieczone 1 szt Kawa zbożowa na mleku 250 ml (BIA) Płatki jaglane na mleku 250 ml (BIA) pasta z wędliny z natką pietruszki 110 g (BIA, MIE) pomidor bs rozdrobniony 130 g		zupa brokułowa z ziemniakami przetarta 350 g (SEL) Sos boloński 110 g (GLU, MIE) makaron gotowany rozdrobniony 180 g Marchewka gotowana 150 g (BIA, GLU) Kompot owocowy 250 ml	Bulka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15g (BIA) sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Paprykarz rybny 150 g (RYB) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Jogurt 1 szt (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 554,6 Białko ogółem [g] 163 Tłuszcz [g] 82,6 Węglowodany ogółem [g] 341,8 Błonnik pokarmowy [g] 34,3 Sól [g] 7,1
	Sz.Czern. pizcederana	zupa mleczna wzmocniona 500 ml (BIA, JAJ)		zupa brokułowa z ziemniakami wzmocniona 500 g (SEL) Kompot owocowy 250 ml	zupa kalafiorowa z ryżem wzmocniona 500 ml (SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Jogurt 1 szt (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 652 Białko ogółem [g] 63,7 Tłuszcz [g] 62,9 Węglowodany ogółem [g] 216,4 Błonnik pokarmowy [g] 26,1 Sól [g] 1,6
	Sz.Czern. wegetariańska	Pieczywo pszenne 60 g (GLU) pieczywo żytnie 40 g (ZYT) Masło extra 82% 15g (BIA) Sałata 10 g Jabłko 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (BIA) Płatki jaglane na mleku 250 ml (BIA) twaróg (ser biały) 110 g (BIA) Pomidor 130 g Miód naturalny 25 g	Sok pomidorowy 200 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami 350 g (SEL) Sos warzywny z pomidorami 110 g (SEL) Kompot owocowy 250 ml	Pieczywo pszenne 60 g (GLU) pieczywo żytnie 40 g (ZYT) Masło extra 82% 15g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Paprykarz rybny 150 g (RYB) Pomidor 130 g	Jogurt 1 szt (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 947,3 Białko ogółem [g] 115,7 Tłuszcz [g] 59,4 Węglowodany ogółem [g] 253,7 Błonnik pokarmowy [g] 38 Sól [g] 6,2
	Sz.Czern. bezglutenowa	Pieczywo bezglutenowe 100 g Masło extra 82% 15g (BIA) Sałata 10 g Jabłko pieczone 1 szt Sok wielowarzywny 250 ml Płatki jaglane na mleku 250 ml (BIA) Kielbasa podwawelska 120 g Pomidor 130 g Musztarda 20 g (GOR)		Zupa brokułowa z ziemniakami 350 g (SEL) Sos boloński b/glut 110 g (MIE) Makaron bezglutenowy 180 g Surówka wielowarzywna 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 Paprykarz rybny 150 g (RYB) Pomidor 130 g	Jogurt 1 szt (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 650,2 Białko ogółem [g] 151,2 Tłuszcz [g] 117,3 Węglowodany ogółem [g] 266,3 Błonnik pokarmowy [g] 51,4 Sól [g] 7,5

Jadłospisy w dniu 2025-03-24 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-03-24 poniedziałek	Sz.Czem. bezsojna	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g Jabłko pieczone 1 szt Kawa zbożowa na mleku 250 ml (BIA) Płatki jaglane na mleku 250 ml (BIA) Kiełbasa podwawelska 120 g Pomidor bs 130 g		Zupa brokułowa z ziemniakami 350 g (SEL) Sos boloński 110 g (GLU, MIE) Makaron gotowany 180 g Marchewka gotowana 150 g (BIA, GLU) Kompot owocowy 250 ml	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Paprykarz rybny 150 g (RYB) Pomidor bs 130 g	Jogurt 1 szt (BIA)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 653,4 Białko ogółem [g] 164 Tłuszcz [g] 92,8 Węglowodany ogółem [g] 342,4 Błonnik pokarmowy [g] 34,5 Sól [g] 9,3
	Sz.Czem. niskobiałkowa	Bułka wrocławska 80 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (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		Zupa brokułowa z ziemniakami 300 g (SEL) Sos warzywny z pomidorami 110 g (SEL) Kompot owocowy 250 ml Marchewka gotowana z wody 150 g Ziemniaki gotowane 180 g	Bułka wrocławska 80 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta z zielonego groszku 60 g Pomidor bs 130 g	Sok wielowarzywny 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 572,4 Białko ogółem [g] 39,5 Tłuszcz [g] 49,6 Węglowodany ogółem [g] 263,1 Błonnik pokarmowy [g] 41,1 Sól [g] 2,5
	Sz.Czem. wzdobowa	Bułka wrocławska 80 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g Jabłko pieczone 1 szt Płatki jaglane na mleku 250 ml (BIA) tw aróg (ser biały) 110 g (BIA) Kawa zbożowa na mleku 250 ml (BIA) Pomidor bs 130 g Miód naturalny 25 g	Sok pomidorowy 200 ml	Sos boloński 110 g (GLU, MIE) Makaron gotowany 180 g Marchewka gotowana 150 g (BIA, GLU) Kompot owocowy 250 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 350 g (SEL)	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Paprykarz rybny 150 g (RYB) Pomidor bs 130 g	Ser biały 60 g (BIA) Bułka wrocławska 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 711,4 Białko ogółem [g] 163,6 Tłuszcz [g] 84,5 Węglowodany ogółem [g] 381,3 Błonnik pokarmowy [g] 35,7 Sól [g] 7,2
	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	Sok pomidorowy 200 ml	Sos warzywny z pomidorami 110 g (SEL) Kompot owocowy 250 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 350 g (SEL) Surówka wielowarzywna 150 g Makaron ryżowy 180 g	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta z pieczoną dynią 110 g (BIA) Pomidor 130 g	Sok warzywny 200 ml (SEL)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 346,6 Białko ogółem [g] 73,3 Tłuszcz [g] 45 Węglowodany ogółem [g] 450,4 Błonnik pokarmowy [g] 71,8 Sól [g] 4,2

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-03-24 poniedziałek	Sz.Czem. bogatobiałkowa	pieczywo żytnie 100 g (ZYT) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g Jabłko pieczone 1 szt Kawa zbożowa na mleku 250 ml (BIA) Płatki jaglane na mleku 250 ml (BIA) Pomidor 130 g Kielbasa podwawelska 120 g Musztarda 20 g (GOR)		Zupa brokułowa z ziemniakami 350 g (SEL) Sos boloński 110 g (GLU, MIE) Makaron razowy gotowany 180 g Surówka wielowarzywna 150 g Kompot owocowy 250 ml	pieczywo żytnie 100 g (ZYT) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Paprykaż rybny 150 g (RYB) Pomidor 130 g	pieczywo żytnie 30 g (ZYT) Ser biały 60 g (BIA)	Wartość energetyczna [kcal] 2 792,1 Białko ogółem [g] 166,2 Tłuszcz [g] 85,6 Węglowodany ogółem [g] 318,1 Błonnik pokarmowy [g] 66,8 Sól [g] 10,3
	Sz.Czem. ubogobiałkowa	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 jaglane na wodzie 250 ml tw aróg (ser biały) 110 g (BIA) Pomidor bs 130 g Miód naturalny 25 g		Zupa brokułowa z ziemniakami 300 g (SEL) Sos boloński 110 g (GLU, MIE) Marchewka gotowana 150 g (BIA, GLU) Kompot owocowy 250 ml Makaron gotowany 150 g	Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Paprykaż rybny 60 g (RYB) Pomidor bs 130 g	Jogurt 1 szt (BIA)	Wartość energetyczna [kcal] 1 561,6 Białko ogółem [g] 95,5 Tłuszcz [g] 37,7 Węglowodany ogółem [g] 253,2 Błonnik pokarmowy [g] 26,2 Sól [g] 3,2
	Sz.Czem. papkowata b/m	Bułka 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 wielowarzywna 110 g pomidor bs rozdrobniony 130 g		zupa brokułowa z ziemniakami przetarta 350 g (SEL) Sos boloński 110 g (GLU, MIE) makaron gotowany rozdrobniony 180 g Marchewka gotowana 150 g (BIA, GLU) Kompot owocowy 250 ml	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Margaryna 15 g sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Paprykaż rybny 150 g (RYB) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Sok warzywny 200 ml (SEL)	Wartość energetyczna [kcal] 2 198,2 Białko ogółem [g] 129,7 Tłuszcz [g] 57,9 Węglowodany ogółem [g] 355,6 Błonnik pokarmowy [g] 54,3 Sól [g] 7,4

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-03-24 poniedziałek	Sz.Czem. papkowata bogatobiałkowa	Bulka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15g (BIA) sałata rozdrobniona 10 g Jabłko pieczone 1 szt Kawa zbożowa na mleku 250 ml (BIA) Płatki jaglane na mleku 250 ml (BIA) pasta z wędliny z natką pietruszki 110 g (BIA, MIE) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Sok pomidorowy 200 ml	zupa brokułowa z ziemniakami przetarta 350 g (SEL) Sos boloński 110 g (GLU, MIE) makaron gotowany rozdrobniony 180 g Marchewka gotowana 150 g (BIA, GLU) Kompot owocowy 250 ml	Bulka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15g (BIA) sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Papryka rybny 150 g (RYB) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Jogurt 1 szt (BIA)	Wartość energetyczna [kcal] 2 573,6 Białko ogółem [g] 163,9 Tłuszcz [g] 82,8 Węglowodany ogółem [g] 345,9 Błonnik pokarmowy [g] 35,5 Sól [g] 7,1
	Sz.Czem. przederana b/m	zupa mleczna wzmocniona na anpoju roślinnym 500 ml (JAJ)		zupa brokułowa z ziemniakami wzmocniona 500 g (SEL) Kompot owocowy 250 ml	zupa kalafiorowa z ryżem wzmocniona 500 ml (SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Sok warzywny 200 ml (SEL)	Wartość energetyczna [kcal] 1 675,2 Białko ogółem [g] 54,4 Tłuszcz [g] 56,1 Węglowodany ogółem [g] 256,5 Błonnik pokarmowy [g] 49,2 Sól [g] 2,2
	Sz.Czem. przederana bogatobiałkowa	zupa mleczna wzmocniona 500 ml (BIA, JAJ)	Sok pomidorowy 200 ml	zupa brokułowa z ziemniakami wzmocniona 500 g (SEL) Kompot owocowy 250 ml	zupa kalafiorowa z ryżem wzmocniona 500 ml (SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Jogurt 1 szt (BIA)	Wartość energetyczna [kcal] 1 671 Białko ogółem [g] 64,6 Tłuszcz [g] 63,1 Węglowodany ogółem [g] 220,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,3 Sól [g] 1,6