

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-04-04 piątek	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) Kasza manna na mleku 250 ml (BIA, GLU) Pomidor 130 g Szynka staropolska 60 g (MIĘ)		Zupa kalafiorowa z ryżem 500 ml (BIA, SEL) Filet z miruny panierowany pieczony 110 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszanej 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 pasta z tuńczyka, jajka i natki 110 g (JAJ, RYB) Papryka 130 g	Pieczywo pszenne 30 g (GLU) Ser żółty 30 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] 2 531 Białko ogółem [g] 144,8 Tłuszcz [g] 81,3 Węglowodany ogółem [g] 325,2 Błonnik pokarmowy [g] 45,3 Sól [g] 5,9
	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) Kasza manna na mleku 250 ml (BIA, GLU) Pomidor bs 130 g Szynka staropolska 60 g (MIĘ)		Zupa kalafiorowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Filet z miruny na parze 110 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos koperkowy 50 g (BIA, GLU, SEL)	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło extra 82% 15g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml pasta z tuńczyka, jajka i natki 110 g (JAJ, RYB) Pomidor bs 130 g	Pieczywo pszenne 30 g (GLU) Ser żółty 30 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] 2 382,4 Białko ogółem [g] 149,7 Tłuszcz [g] 77,6 Węglowodany ogółem [g] 289 Błonnik pokarmowy [g] 40,4 Sól [g] 4,3
	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 Pasta wielowarzywna 110 g Pomidor bs 130 g		Zupa kalafiorowa z ryżem b/ml 350 ml (SEL) Filet z miruny na parze 110 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos koperkowy b/mle 50 g (GLU, SEL)	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Szynka włoska 60 g (MIĘ) Pomidor bs 130 g	soki owocowe 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] 1 746,7 Białko ogółem [g] 103,5 Tłuszcz [g] 39,9 Węglowodany ogółem [g] 266,6 Błonnik pokarmowy [g] 51,1 Sól [g] 3,1
	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) Kasza manna na mleku 250 ml (BIA, GLU) Pomidor bs 130 g Szynka staropolska 60 g (MIĘ)	Serek naturalny 150 g (BIA)	Zupa kalafiorowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Filet z miruny na parze 110 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos koperkowy 50 g (BIA, GLU, SEL)	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło extra 82% 15g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml pasta z tuńczyka, jajka i natki 110 g (JAJ, RYB) Pomidor bs 130 g	Jogurt naturalny 150 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] 2 542,6 Białko ogółem [g] 165,1 Tłuszcz [g] 79,6 Węglowodany ogółem [g] 310,4 Błonnik pokarmowy [g] 43 Sól [g] 4,5

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-04-04 piątek	Sz.Czem. wątrobowa	Bulka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (BIA) Sałata 10 g Jabłko pieczone 1 szt Kasza manna na mleku 250 ml (BIA, GLU) Szynka staropolska 40 g (MIĘ) herbata z cytryną b/c 250 ml Pomidor bs 130 g		Kotlet jarski z kuskusem 110 g (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku 150 g Kompot owocowy 250 ml Zupa kalafiorowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Sos koperkowy 50 g (BIA, GLU, SEL)	Bulka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pomidor bs 130 g pasta z tuńczyka, jajka i natki 90 g (JAJ, RYB)	soki owocowe 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 324 Białko ogółem [g] 91 Tłuszcz [g] 44,4 Węglowodany ogółem [g] 420,8 Błonnik pokarmowy [g] 61,3 Sól [g] 4,9
	Sz.Czem. tuzuszkowa	Bulka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (BIA) Sałata 10 g Jabłko pieczone 1 szt Kasza manna na mleku 250 ml (BIA, GLU) Szynka staropolska 60 g (MIĘ) herbata z cytryną b/c 250 ml Pomidor bs 130 g		Kotlet jarski z kuskusem 110 g (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku 150 g Kompot owocowy 250 ml Zupa kalafiorowa z ryżem 300 ml (BIA, SEL) Sos koperkowy 50 g (BIA, GLU, SEL)	Bulka 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 włoska 40 g (MIĘ) Pomidor bs 130 g	soki owocowe 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 276,6 Białko ogółem [g] 87,6 Tłuszcz [g] 42 Węglowodany ogółem [g] 418,3 Błonnik pokarmowy [g] 61,7 Sól [g] 4
	Sz.Czem. papkowata	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) Kasza manna na mleku 250 ml (BIA, GLU) Pasta z twarogu i szynki 110 g (BIA) pomidor bs rozdrobniony 130 g		Zupa kalafiorowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) filet z miruny na parze rozdrobniony 110 g (RYB) ziemniaki puree 180 g Warzywa po grecku 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos koperkowy 50 g (BIA, GLU, 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 tuńczyka, jajka i natki 110 g (JAJ, RYB) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Jogurt naturalny 150 g (BIA)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 726,2 Białko ogółem [g] 155,7 Tłuszcz [g] 82,9 Węglowodany ogółem [g] 358,1 Błonnik pokarmowy [g] 42,5 Sól [g] 5,1
	Sz.Czem. przecierana	zupa mleczna wzmocniona 500 ml (BIA, GLU, JAJ)		Zupa kalafiorowa z ryżem wzmocniona 500 ml (BIA, SEL) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzy nowa wzmocniona 500 ml (BIA, SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	soki owocowe 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 842,1 Białko ogółem [g] 66,8 Tłuszcz [g] 85,3 Węglowodany ogółem [g] 217,7 Błonnik pokarmowy [g] 31,9 Sól [g] 2

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-04-04 piątek	Sz.Czem. 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) Kasza manna na mleku 250 ml (BIA, GLU) tw aróg (ser biały) 110 g (BIA) Pomidor 130 g	Serek naturalny 150 g (BIA)	Zupa kalafiorowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Kotlet jarski z kuskusem 110 g (SEL) Kompot owocowy 250 ml Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszanej 150 g Sos koperkowy 50 g (BIA, GLU, 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 pasta z tuńczyka, jajka i natki 110 g (JAJ, RYB) Papryka 130 g	Ser żółty 30 g (BIA) Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 762,8 Białko ogółem [g] 122,1 Tłuszcz [g] 80,8 Węglowodany ogółem [g] 421,2 Błonnik pokarmowy [g] 69,4 Sól [g] 6,8
	Sz.Czem. bezglutenowa	Pieczywo bezglutenowe 100 g Masło extra 82% 15g (BIA) Sałata 10 g Jabłko pieczone 1 szt Sok wielowarzywny 250 ml płatki ryżowe na mleku 250 ml (BIA) Szynka staropolska 60 g (MIĘ) Pomidor bs 130 g		Zupa kalafiorowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Filet z miruny na parze 110 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszanej 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos koperkowy b/glut 50 g (BIA, SEL)	Pieczywo bezglutenowe 100 g Masło extra 82% 15g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml pasta z tuńczyka, jajka i natki 110 g (JAJ, RYB) Papryka 130 g	Ser żółty 30 g (BIA) Pieczywo bezglutenowe 30 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 556,9 Białko ogółem [g] 136,8 Tłuszcz [g] 120,5 Węglowodany ogółem [g] 258,6 Błonnik pokarmowy [g] 52,1 Sól [g] 5
	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) Kasza manna na mleku 250 ml (BIA, GLU) Szynka staropolska 40 g (MIĘ) Pomidor 130 g		Zupa kalafiorowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Filet z miruny na parze 110 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos koperkowy 50 g (BIA, GLU, SEL)	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 15g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml pasta z tuńczyka, jajka i natki 110 g (JAJ, RYB) Pomidor bs 130 g	Ser żółty 30 g (BIA) Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 745,3 Białko ogółem [g] 153,2 Tłuszcz [g] 84,2 Węglowodany ogółem [g] 364,1 Błonnik pokarmowy [g] 45,6 Sól [g] 5,1
	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		Zupa kalafiorowa z ryżem 300 ml (BIA, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Kompot owocowy 250 ml Warzywa 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	soki owocowe 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] 1 532,7 Białko ogółem [g] 33,8 Tłuszcz [g] 52,3 Węglowodany ogółem [g] 248,1 Błonnik pokarmowy [g] 32,5 Sól [g] 2,4

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-04-04 piątek	Sz.Czern. wrzodowa	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 15g (BIA) Sałata 10 g Jabłko pieczone 1 szt Kasza manna na mleku 250 ml (BIA, GLU) Szynka staropolska 60 g (MIĘ) Kawa zbożowa na mleku 250 ml (BIA) Pomidor bs 130 g	Serek naturalny 150 g (BIA)	Filet z miruny na parze 110 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku 150 g Kompot owocowy 250 ml Zupa kalafiorowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Sos koperkowy 50 g (BIA, GLU, SEL)	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 15g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml pasta z tuńczyka, jajka i natki 110 g (JAJ, RYB) Pomidor bs 130 g	soki owocowe 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] 2 735,8 Białko ogółem [g] 166,2 Tłuszcz [g] 83,6 Węglowodany ogółem [g] 348,6 Błonnik pokarmowy [g] 42,6 Sól [g] 5
	Sz.Czern. 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 60 g Pomidor 130 g	Mus owocowy 150 g	Kotlet jarski z kuskusem 110 g (SEL) Kompot owocowy 250 ml Zupa kalafiorowa z ryżem b/ml 350 ml (SEL) Surówka z kapusty kiszzonej 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 110 g Papryka 130 g	soki owocowe 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] 2 068 Białko ogółem [g] 52,9 Tłuszcz [g] 41 Węglowodany ogółem [g] 403,3 Błonnik pokarmowy [g] 63 Sól [g] 5
	Sz.Czern. bogatobiałkowa	pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Masło extra 82% 15g (BIA) Sałata 10 g Jabłko pieczone 1 szt Kawa zbożowa na mleku 250 ml (BIA) Kasza manna na mleku 250 ml (BIA, GLU) Pomidor 130 g Szynka staropolska 60 g (MIĘ)		Zupa kalafiorowa z ryżem 500 ml (BIA, SEL) Filet z miruny panierowany pieczony 110 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku 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 pasta z tuńczyka, jajka i natki 110 g (JAJ, RYB) Papryka 130 g	pieczywo żytnie 30 g (ŻYT) Ser żółty 30 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] 2 712,2 Białko ogółem [g] 149,9 Tłuszcz [g] 83 Węglowodany ogółem [g] 367,4 Błonnik pokarmowy [g] 56,8 Sól [g] 5,2
	Sz.Czern. ubogoenerygetyczna	Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (BIA) Sałata 10 g Jabłko 130 g herbata z cytryną b/c 250 ml Kasza manna na mleku 250 ml (BIA, GLU) Szynka staropolska 40 g (MIĘ) Pomidor bs 130 g		Zupa kalafiorowa z ryżem 300 ml (BIA, SEL) Ziemniaki gotowane 150 g Warzywa po grecku 150 g Kompot owocowy 250 ml Filet z miruny na parze 110 g (RYB)	Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Szynka włoska 60 g (MIĘ) Papryka 130 g	soki owocowe 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] 1 571,9 Białko ogółem [g] 111,5 Tłuszcz [g] 35,7 Węglowodany ogółem [g] 213,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,5 Sól [g] 1,9

Jadłospisy w dniu 2025-04-04 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-04-04 piątek	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 Pasta wielowarzywna 60 g pomidor bs rozdrobniony 130 g		Zupa kalafiorowa z ryżem b/ml 350 ml (SEL) filet z miruny na parze rozdrobniony 110 g (RYB) ziemniaki puree 180 g Warzywa po grecku 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos koperkowy b/mle 50 g (GLU, SEL)	Bulka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Margaryna 15 g sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta z marchewki 110 g pomidor bs rozdrobniony 130 g	soki owocowe 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 028,2 Białko ogółem [g] 98,1 Tłuszcz [g] 44,6 Węglowodany ogółem [g] 333,9 Błonnik pokarmowy [g] 54,8 Sól [g] 3,9
	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) Kasza manna na mleku 250 ml (BIA, GLU) Pasta z twarogu i szynki 110 g (BIA) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Serek naturalny 150 g (BIA)	Zupa kalafiorowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) filet z miruny na parze rozdrobniony 110 g (RYB) ziemniaki puree 180 g Warzywa po grecku 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos koperkowy 50 g (BIA, GLU, 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 tuńczyka, jajka i natki 110 g (JAJ, RYB) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Jogurt naturalny 150 g (BIA)	Wartość energetyczna [kcal] 2 825,2 Białko ogółem [g] 169,7 Tłuszcz [g] 86,4 Węglowodany ogółem [g] 360,9 Błonnik pokarmowy [g] 42,5 Sól [g] 5,2
	Sz.Czem. przetermina b/m	zupa mleczna wzmocniona na anpoju roślinnym 500 ml (GLU, JAJ)		Zupa kalafiorowa z ryżem b/ml wzmocniona 500 ml (SEL) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzy nowa wzmocniona 500 ml (SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	soki owocowe 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] 1 663,3 Białko ogółem [g] 58,5 Tłuszcz [g] 64,9 Węglowodany ogółem [g] 223,6 Błonnik pokarmowy [g] 38,2 Sól [g] 1,8
	Sz.Czem. przetermina bogatobiałkowa	zupa mleczna wzmocniona 500 ml (BIA, GLU, JAJ)	Serek naturalny 150 g (BIA)	Zupa kalafiorowa z ryżem wzmocniona 500 ml (BIA, SEL) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzy nowa 500 ml (BIA, SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Jogurt naturalny 150 g (BIA)	Wartość energetyczna [kcal] 2 031,1 Białko ogółem [g] 87,3 Tłuszcz [g] 91,8 Węglowodany ogółem [g] 229,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,9 Sól [g] 2,3