

Jadłospisy w dniu 2025-05-11 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

|                      |                         |  | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                              | 2. śniadanie              | Obiad                                                                                                                                                                                             | Kolacja                                                                                                                                                                                | Posiłek nocny                                         | SUMA                                                                                                                                                                    |
|----------------------|-------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-05-11 niedziela | Sz.Czem. podstawowa     |  | Pieczywo pszenne 60 g (GLU)<br>pieczywo żytnie 40 g (ŻYT)<br>Masło extra 82% 15g (BIA)<br>Sałata 10 g<br>Jabłko 130 g<br>Kakao na mleku 250 ml (BIA)<br>Jogurt 150 ml (BIA)<br>Pomidor 130 g<br>pasta z jajka z natką pietruszki 110 g (BIA, JAJ, GOR) |                           | Zupa barszcz czerwony z ziemniakami zabielały 350 ml (BIA, SEL)<br>Udko gotowane 160 g<br>Ryż brązowy 180 g<br>Kompot owocowy 250 ml<br>Sos zidowy 50 g<br>Surówka z selera i jabłka 150 g (SEL)  | Pieczywo pszenne 60 g (GLU)<br>pieczywo żytnie 40 g (ŻYT)<br>Masło extra 82% 15g (BIA)<br>Sałata 10 g<br>herbata z cytryną b/c 250 ml<br>Szynka galicyjska 60 g (MIE)<br>Papryka 130 g | Pieczywo pszenne 30 g (GLU)<br>Pasta z soczewicy 60 g | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 513,6<br>Białko ogółem [g] 141,9<br>Tłuszcz [g] 98,9<br>Węglowodany ogółem [g] 287,1<br>Błonnik pokarmowy [g] 53,6<br>Sól [g] 7,7   |
|                      | Sz.Czem. latwostrawna   |  | Pieczywo pszenne 100 g (GLU)<br>Masło extra 82% 15g (BIA)<br>Sałata 10 g<br>Jabłko 130 g<br>Kakao na mleku 250 ml (BIA)<br>Jogurt 150 ml (BIA)<br>Pomidor bs 130 g<br>pasta z jajka z natką pietruszki 110 g (BIA, JAJ, GOR)                           |                           | Zupa barszcz czerwony z ziemniakami zabielały 350 ml (BIA, SEL)<br>Udko gotowane 160 g<br>Ryż gotowany 180 g<br>Surówka z selera i jabłka 150 g (SEL)<br>Kompot owocowy 250 ml<br>Sos zidowy 50 g | Pieczywo pszenne 100 g (GLU)<br>Masło extra 82% 15g (BIA)<br>Sałata 10 g<br>herbata z cytryną b/c 250 ml<br>Szynka galicyjska 60 g (MIE)<br>sałatka warzywna 130 g (SEL)               | Pieczywo pszenne 30 g (GLU)<br>Szynka rzeź 30 g (MIE) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 623,3<br>Białko ogółem [g] 145<br>Tłuszcz [g] 99,4<br>Węglowodany ogółem [g] 315,4<br>Błonnik pokarmowy [g] 59,5<br>Sól [g] 9,1     |
|                      | Sz.Czem. bezmleczna     |  | Pieczywo pszenne 100 g (GLU)<br>Margaryna roślinna 15 g<br>Sałata 10 g<br>Jabłko 130 g<br>herbata z cytryną b/c 250 ml<br>Sok wielowarzywny 250 ml<br>szynka wiejska 60 g (MIE)<br>Pomidor 130 g                                                       |                           | Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (SEL)<br>Udko gotowane 160 g<br>Ryż gotowany 180 g<br>Surówka z selera i jabłka 150 g (SEL)<br>Kompot owocowy 250 ml<br>Sos zidowy b/m 50 g            | Pieczywo pszenne 100 g (GLU)<br>Margaryna roślinna 15 g<br>Sałata 10 g<br>herbata z cytryną b/c 250 ml<br>Szynka galicyjska 60 g (MIE)<br>sałatka warzywna 130 g (SEL)                 | Szynka rzeź 30 g (MIE)<br>Pieczywo pszenne 30 g (GLU) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 156,2<br>Białko ogółem [g] 123,1<br>Tłuszcz [g] 65,1<br>Węglowodany ogółem [g] 296,7<br>Błonnik pokarmowy [g] 54,4<br>Sól [g] 6,6   |
|                      | Sz.Czem. bogatobiałkowa |  | Pieczywo pszenne 100 g (GLU)<br>Masło extra 82% 15g (BIA)<br>Sałata 10 g<br>Jabłko 130 g<br>Kakao na mleku 250 ml (BIA)<br>Jogurt 150 ml (BIA)<br>Pomidor bs 130 g<br>pasta z jajka z natką pietruszki 110 g (BIA, JAJ, GOR)                           | Serek wiejski 150 g (BIA) | Zupa barszcz czerwony z ziemniakami zabielały 350 ml (BIA, SEL)<br>Udko gotowane 160 g<br>Ryż gotowany 180 g<br>Surówka z selera i jabłka 150 g (SEL)<br>Kompot owocowy 250 ml<br>Sos zidowy 50 g | Pieczywo pszenne 100 g (GLU)<br>Masło extra 82% 15g (BIA)<br>Sałata 10 g<br>herbata z cytryną b/c 250 ml<br>Szynka galicyjska 60 g (MIE)<br>sałatka warzywna 130 g (SEL)               | Szynka rzeź 30 g (MIE)<br>Pieczywo pszenne 30 g (GLU) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 768,8<br>Białko ogółem [g] 161,5<br>Tłuszcz [g] 106,9<br>Węglowodany ogółem [g] 318,4<br>Błonnik pokarmowy [g] 59,5<br>Sól [g] 10,2 |

2025-05-11 niedziela

|  |                      | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 2. śniadanie | Obiad                                                                                                                                                                                                               | Kolacja                                                                                                                                                                                                                    | Posiłek nocny                                                                       | SUMA                                                                                                                                                                   |
|--|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | Sz.Czem. wątrobowa   | Bulka wrocławska 100 g (GLU)<br>Masło extra 82% 5 g (BIA)<br>Sałata 10 g<br>Jabłko pieczone 1 szt<br>Jogurt 150 ml (BIA)<br>szynka wiejska 60 g (MIĘ)<br>herbata z cytryną b/c 250 ml<br>Pomidor bs 130 g                                                                                                     |              | Udko gotowane 110 g<br>Ryż gotowany 180 g<br>Brokuł gotowany na parze z oliwą 150 g<br>Kompot owocowy 250 ml<br>Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (SEL)                                                    | Bulka wrocławska 100 g (GLU)<br>Masło extra 82% 5 g (BIA)<br>Sałata 10 g<br>herbata z cytryną b/c 250 ml<br>sałatka warzywna 130 g (SEL)<br>Szynka galicyjska 40 g (MIĘ)                                                   | Szynka rzeź 30 g (MIĘ)<br>Pieczywo pszenne 30 g (GLU)                               | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 224,4<br>Białko ogółem [g] 118,5<br>Tłuszcz [g] 50,7<br>Węglowodany ogółem [g] 342,2<br>Błonnik pokarmowy [g] 49,7<br>Sól [g] 6,7  |
|  | Sz.Czem. trzustkowa  | Bulka wrocławska 100 g (GLU)<br>Masło extra 82% 5 g (BIA)<br>Sałata 10 g<br>Jabłko pieczone 1 szt<br>Jogurt 150 ml (BIA)<br>szynka wiejska 60 g (MIĘ)<br>herbata z cytryną b/c 250 ml<br>Pomidor bs 130 g                                                                                                     |              | Kopytka 300 g (GLU)<br>Kompot owocowy 250 ml<br>Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (SEL)<br>Brokuł gotowany na parze z oliwą 150 g                                                                          | Bulka wrocławska 100 g (GLU)<br>Masło extra 82% 5 g (BIA)<br>Sałata 10 g<br>herbata z cytryną b/c 250 ml<br>Szynka galicyjska 40 g (MIĘ)<br>sałatka warzywna 130 g (SEL)                                                   | Szynka rzeź 30 g (MIĘ)<br>Pieczywo pszenne 30 g (GLU)                               | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 098,7<br>Białko ogółem [g] 97,5<br>Tłuszcz [g] 35,5<br>Węglowodany ogółem [g] 368,4<br>Błonnik pokarmowy [g] 55,3<br>Sól [g] 6,5   |
|  | Sz.Czem. papkowata   | Bulka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU)<br>Masło extra 82% 15 g (BIA)<br>sałata rozdrobniona 10 g<br>jabłko pieczone rozdrobnione 130 g<br>Kakao na mleku 250 ml (BIA)<br>Kasza manna na mleku 250 ml (BIA, GLU)<br>pasta z jajka z natką pietruszki 110 g (BIA, JAJ, GOR)<br>pomidor bs rozdrobniony 130 g |              | zupa barszcz czerwony z ziemniakami przecierany 350 ml (SEL)<br>mięso z udka kurczaka rozdrobnione 110 g<br>ziemniaki puree 180 g<br>brokuł gotowany rozdrobniony 150 g<br>Kompot owocowy 250 ml<br>Sos zidowy 50 g | Bulka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU)<br>Masło extra 82% 15 g (BIA)<br>Sałata rozdrobniona 10 g<br>herbata z cytryną b/c 250 ml<br>pasta z wędliny z natką pietruszki 110 g (BIA, MIĘ)<br>sałatka warzywna 130 g (SEL) | szynka rzeźnika rozdrobniona 50 g (MIĘ)<br>bulka wrocławska rozdrobniona 30 g (GLU) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 816,4<br>Białko ogółem [g] 145,1<br>Tłuszcz [g] 98,2<br>Węglowodany ogółem [g] 374,7<br>Błonnik pokarmowy [g] 61,7<br>Sól [g] 10,2 |
|  | Sz.Czem. przeiderana | zupa mleczna wzmocniona 500 ml (BIA, GLU, JAJ)                                                                                                                                                                                                                                                                |              | zupa barszcz czerwony z ziemniakami wzmocniony przecierany 500 ml (SEL)<br>Kompot owocowy 250 ml                                                                                                                    | Zupa jarzy nowa wzmocniona 500 ml (BIA, SEL)<br>herbata z cytryną b/c 250 ml                                                                                                                                               | Sok wielowarzywny 200 ml                                                            | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 678,7<br>Białko ogółem [g] 68,7<br>Tłuszcz [g] 73,1<br>Węglowodany ogółem [g] 204<br>Błonnik pokarmowy [g] 35,5<br>Sól [g] 2       |

Jadłospisy w dniu 2025-05-11 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

|                      |                        | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                              | 2. śniadanie              | Obiad                                                                                                                                                                                                     | Kolacja                                                                                                                                                                      | Posiłek nocny                                         | SUMA                                                                                                                                                                                                                   |
|----------------------|------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-05-11 niedziela | Sz.Czem. wegetariańska | Pieczywo pszenne 60 g (GLU)<br>pieczywo żytnie 40 g (ŻYT)<br>Masło extra 82% 15g (BIA)<br>Sałata 10 g<br>Jabłko 130 g<br>Kakao na mleku 250 ml (BIA)<br>Jogurt 150 ml (BIA)<br>pasta z jajka z natką pietruszki 110 g (BIA, JAJ, GOR)<br>Pomidor 130 g | Serek wiejski 150 g (BIA) | Zupa barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny 350 ml (BIA, SEL)<br>Kotlet sojowy 110 g<br>Kompot owocowy 250 ml<br>Ryż brązowy 180 g<br>Surówka z selera i jabłka 150 g (SEL)                             | Pieczywo pszenne 60 g (GLU)<br>pieczywo żytnie 40 g (ŻYT)<br>Masło extra 82% 15g (BIA)<br>Sałata 10 g<br>herbata z cytryną b/c 250 ml<br>Wędlina w ege 60 g<br>Papryka 130 g | Pasta z soczewicy 60 g<br>Pieczywo pszenne 30 g (GLU) | <b>Wartość energetyczna[kcal]</b><br>[kcal] 2 180,7<br><b>Białko ogółem [g]</b><br>94,7<br><b>Tłuszcz [g]</b> 81,7<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 287,1<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 57,1<br><b>Sól [g]</b> 9,4   |
|                      | Sz.Czem. bezglutenowa  | Pieczywo bezglutenowe 100 g<br>Masło extra 82% 15g (BIA)<br>Sałata 10 g<br>Jabłko pieczone 1 szt<br>Sok wielowarzywny 250 ml<br>Jogurt 150 ml (BIA)<br>pasta z jajka z natką pietruszki 110 g (BIA, JAJ, GOR)<br>Pomidor bs 130 g                      |                           | Zupa barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny 350 ml (BIA, SEL)<br>Udło gotowane 160 g<br>Ryż brązowy 180 g<br>Surówka z selera i jabłka b/g 150 g (SEL)<br>Kompot owocowy 250 ml<br>Sos ziołowy b/g 50 g | Pieczywo bezglutenowe 100 g<br>Masło extra 82% 15g (BIA)<br>Sałata 10 g<br>herbata z cytryną b/c 250 ml<br>Szynka galicyjska 60 g (MIE)<br>Papryka 130 g                     | Pasta z soczewicy 60 g<br>Pieczywo bezglutenowe 30 g  | <b>Wartość energetyczna[kcal]</b><br>[kcal] 2 410,9<br><b>Białko ogółem [g]</b><br>121,4<br><b>Tłuszcz [g]</b> 137,3<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 183,3<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 34,9<br><b>Sól [g]</b> 5,6 |
|                      | Sz.Czem. bezsoła       | Bułka wrocławska 100 g (GLU)<br>Masło extra 82% 15g (BIA)<br>Sałata 10 g<br>Jabłko pieczone 1 szt<br>Kakao na mleku 250 ml (BIA)<br>Jogurt 150 ml (BIA)<br>pasta z jajka z natką pietruszki 110 g (BIA, JAJ, GOR)<br>Pomidor 130 g                     |                           | Zupa barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny 350 ml (BIA, SEL)<br>Udło gotowane 160 g<br>Ryż gotowany 180 g<br>Surówka z selera i jabłka 150 g (SEL)<br>Kompot owocowy 250 ml<br>Sos ziołowy 50 g        | Bułka wrocławska 100 g (GLU)<br>Masło extra 82% 15g (BIA)<br>Sałata 10 g<br>herbata z cytryną b/c 250 ml<br>Szynka galicyjska 60 g (MIE)<br>sałatka warzywna 130 g (SEL)     | Szynka rzeź 30 g (MIE)<br>Bułka wrocławska 30 g (GLU) | <b>Wartość energetyczna[kcal]</b><br>[kcal] 3 067<br><b>Białko ogółem [g]</b><br>156,1<br><b>Tłuszcz [g]</b> 108,4<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 397,6<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 64,6<br><b>Sól [g]</b> 10    |
|                      | Sz.Czem. niskobiałkowa | Bułka wrocławska 80 g (GLU)<br>Masło extra 82% 15g (BIA)<br>Sałata 10 g<br>Jabłko pieczone 1 szt<br>herbata z cytryną b/c 250 ml<br>Sok wielowarzywny 250 ml<br>Pasta z brokuła i cukinii 110 g<br>Pomidor bs 130 g                                    |                           | Zupa koperkowa b/m 300 ml (SEL)<br>Kopytka 200 g (GLU)<br>Kompot owocowy 250 ml<br>Marchewka gotowana z wody 150 g                                                                                        | Bułka wrocławska 80 g (GLU)<br>Masło extra 82% 15g (BIA)<br>Sałata 10 g<br>herbata z cytryną b/c 250 ml<br>Wędlina w ege 60 g<br>sałatka warzywna 130 g (SEL)                | Sok wielowarzywny 200 ml                              | <b>Wartość energetyczna[kcal]</b><br>[kcal] 1 645,3<br><b>Białko ogółem [g]</b><br>39,5<br><b>Tłuszcz [g]</b> 51,9<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 274,3<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 47,1<br><b>Sól [g]</b> 4,1   |

2025-05-11 niedziela

|  |                               | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                      | 2. śniadanie                       | Obiad                                                                                                                                                                                                               | Kolacja                                                                                                                                                                                                                         | Posiłek nocny                                                           | SUMA                                                                                                                                                                                                                   |
|--|-------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | Sz.Czem. wzrodowa             | Bulka wrocławska 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło extra 82% 15g ( <b>BIA</b> )<br>Sałata 10 g<br>Jabłko pieczone 1 szt<br>Jogurt 150 ml ( <b>BIA</b> )<br>szynka wiejska 60 g ( <b>MIE</b> )<br>Kakao na mleku 250 ml ( <b>BIA</b> )<br>Pomidor bs 130 g                          | Serek wiejski 150 g ( <b>BIA</b> ) | Udko gotow ane 160 g<br>Ryż gotowany 180 g<br>Brokuł gotowany na parze z oliwą 150 g<br>Kompot owocowy 250 ml<br>Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml ( <b>SEL</b> )<br>Sos zidowy 50 g                       | Bulka wrocławska 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło extra 82% 15g ( <b>BIA</b> )<br>Sałata 10 g<br>herbata z cytryną b/c 250 ml<br>Szynka galicyjska 60 g ( <b>MIE</b> )<br>sałatka warzywna 130 g ( <b>SEL</b> )<br>Sos zidowy 50 g | Szynka rzeź 30 g ( <b>MIE</b> )<br>Pieczywo pszenne 30 g ( <b>GLU</b> ) | <b>Wartość energetyczna[kcal]</b><br>[kcal] 2 901,8<br><b>Białko ogółem [g]</b><br>166,7<br><b>Tłuszcz [g]</b> 97<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 370,1<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 59,8<br><b>Sól [g]</b> 8,2    |
|  | Sz.Czem. wegańska             | Bulka wrocławska 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Margaryna roślinna 15 g<br>Sałata 10 g<br>Jabłko 130 g<br>herbata z cytryną b/c 250 ml<br>Sok wielowarzywny 250 ml<br>Pasta z brokuła i cukinii 110 g<br>Pomidor 130 g                                                                | Sok wielowarzywny 200 ml           | Kopytka 300 g ( <b>GLU</b> )<br>Kompot owocowy 250 ml<br>Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml ( <b>SEL</b> )<br>Brokuł gotowany na parze z oliwą 150 g                                                        | Bulka wrocławska 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Margaryna roślinna 15 g<br>Sałata 10 g<br>herbata z cytryną b/c 250 ml<br>Pasztet z soczewicy 100 g<br>Papryka 130 g                                                                   | Sok wielowarzywny 200 ml                                                | <b>Wartość energetyczna[kcal]</b><br>[kcal] 1 887,9<br><b>Białko ogółem [g]</b><br>64,7<br><b>Tłuszcz [g]</b> 41<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 338<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 50,2<br><b>Sól [g]</b> 2,6       |
|  | Sz.Czem. bogatorestkowa       | pieczywo żytnie 100 g ( <b>ŻYT</b> )<br>Masło extra 82% 15g ( <b>BIA</b> )<br>Sałata 10 g<br>Jabłko pieczone 1 szt<br>Kakao na mleku 250 ml ( <b>BIA</b> )<br>Jogurt 150 ml ( <b>BIA</b> )<br>Pomidor 130 g<br>pasta z jajka z natką pietruszki 110 g ( <b>BIA, JAJ, GOR</b> ) |                                    | Zupa barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny 350 ml ( <b>BIA, SEL</b> )<br>Udko gotow ane 160 g<br>Ryż brązowy 180 g<br>Surówka z selera i jabłka 150 g ( <b>SEL</b> )<br>Kompot owocowy 250 ml<br>Sos zidowy 50 g | pieczywo żytnie 100 g ( <b>ŻYT</b> )<br>Masło extra 82% 15g ( <b>BIA</b> )<br>Sałata 10 g<br>herbata z cytryną b/c 250 ml<br>Szynka galicyjska 60 g ( <b>MIE</b> )<br>Papryka 130 g                                             | pieczywo żytnie 30 g ( <b>ŻYT</b> )<br>Pasta z soczewicy 60 g           | <b>Wartość energetyczna[kcal]</b><br>[kcal] 2 706,5<br><b>Białko ogółem [g]</b><br>145,1<br><b>Tłuszcz [g]</b> 100,6<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 334,2<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 66,5<br><b>Sól [g]</b> 8,4 |
|  | Sz. Czern. ubogoenerygetyczna | Pieczywo pszenne 70 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>BIA</b> )<br>Sałata 10 g<br>Jabłko 130 g<br>herbata z cytryną b/c 250 ml<br>Jogurt 150 ml ( <b>BIA</b> )<br>szynka wiejska 40 g ( <b>MIE</b> )<br>Pomidor bs 130 g                                            |                                    | Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml ( <b>SEL</b> )<br>Udko gotow ane 110 g<br>Marchewka gotowana z wody 120 g<br>Kompot owocowy 250 ml<br>Ryż gotowany 150 g                                                 | Pieczywo pszenne 70 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>BIA</b> )<br>Sałata 10 g<br>herbata z cytryną b/c 250 ml<br>Pasta wielowarzywna 60 g<br>sałatka warzywna 130 g ( <b>SEL</b> )                                  | Sok wielowarzywny 200 ml                                                | <b>Wartość energetyczna[kcal]</b><br>[kcal] 1 493,7<br><b>Białko ogółem [g]</b> 71<br><b>Tłuszcz [g]</b> 35,6<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 238,2<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 44,6<br><b>Sól [g]</b> 4,1        |

Jadłospisy w dniu 2025-05-11 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

|                      |                                   |  |  | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 2. śniadanie                       | Obiad                                                                                                                                                                                                                            | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                       | Posiłek nocny                                                                                         | SUMA                                                                                                                                                                                                                    |
|----------------------|-----------------------------------|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-05-11 niedziela | Sz.Czem. papkowata b/m            |  |  | Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Margaryna 15 g<br>sałata rozdrobniona 10 g<br>jabłko pieczone rozdrobnione 130 g<br>herbata z cytryną b/c 250 ml<br>Herbata 250 ml<br>Pasta z brokuła i cukinii 110 g<br>pomidor bs rozdrobniony 130 g                                                                                              |                                    | zupa barszcz czerwony z ziemniakami przecierany 350 ml ( <b>SEL</b> )<br>mięso z udka kurczaka rozdrobnione 110 g<br>ziemniaki puree 180 g<br>brokuł gotowany rozdrobniony 150 g<br>Kompot owocowy 250 ml<br>Sos zidowy b/m 50 g | Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Margaryna 15 g<br>sałata rozdrobniona 10 g<br>herbata z cytryną b/c 250 ml<br>Szynka galicyjska 60 g ( <b>MIĘ</b> )<br>sałatka warzywna 130 g ( <b>SEL</b> )                                            | szynka rzeźnika rozdrobniona 50 g ( <b>MIĘ</b> )<br>bułka wrocławska rozdrobniona 30 g ( <b>GLU</b> ) | <b>Wartość energetyczna[kcal]</b><br>[kcal] 2 253,9<br><b>Białko ogółem [g]</b><br>118,6<br><b>Tłuszcz [g]</b> 65,1<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 325,6<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 53,5<br><b>Sól [g]</b> 5,9   |
|                      | Sz.Czem. papkowata bogatobiakowa  |  |  | Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło extra 82% 15g ( <b>BIA</b> )<br>sałata rozdrobniona 10 g<br>jabłko pieczone rozdrobnione 130 g<br>Kakao na mleku 250 ml ( <b>BIA</b> )<br>Kasza manna na mleku 250 ml ( <b>BIA, GLU</b> )<br>pasta z jajka z natką pietruszki 110 g ( <b>BIA, JAJ, GOR</b> )<br>pomidor bs rozdrobniony 130 g | Serek wiejski 150 g ( <b>BIA</b> ) | zupa barszcz czerwony z ziemniakami przecierany 350 ml ( <b>SEL</b> )<br>mięso z udka kurczaka rozdrobnione 110 g<br>ziemniaki puree 180 g<br>brokuł gotowany rozdrobniony 150 g<br>Kompot owocowy 250 ml<br>Sos zidowy 50 g     | Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło extra 82% 15g ( <b>BIA</b> )<br>sałata rozdrobniona 10 g<br>herbata z cytryną b/c 250 ml<br>pasta z wędliny z natką pietruszki 110 g ( <b>BIA, MIĘ</b> )<br>sałatka warzywna 130 g ( <b>SEL</b> ) | szynka rzeźnika rozdrobniona 50 g ( <b>MIĘ</b> )<br>bułka wrocławska rozdrobniona 30 g ( <b>GLU</b> ) | <b>Wartość energetyczna[kcal]</b><br>[kcal] 2 960,3<br><b>Białko ogółem [g]</b><br>161,5<br><b>Tłuszcz [g]</b> 105,6<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 377,5<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 61,5<br><b>Sól [g]</b> 11,3 |
|                      | Sz.Czem. przederana b/m           |  |  | zupa mleczna wzmocniona na anpoju roślinnym 500 ml ( <b>GLU, JAJ</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                    | zupa barszcz czerwony z ziemniakami wzmocniony przecierany 500 ml ( <b>SEL</b> )<br>Kompot owocowy 250 ml                                                                                                                        | Zupa jarzy nowa wzmocniona 500 ml ( <b>SEL</b> )<br>herbata z cytryną b/c 250 ml                                                                                                                                                                              | Sok wielowarzywny 200 ml                                                                              | <b>Wartość energetyczna[kcal]</b><br>[kcal] 1 604,8<br><b>Białko ogółem [g]</b><br>56,9<br><b>Tłuszcz [g]</b> 65,2<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 211,6<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 41,8<br><b>Sól [g]</b> 1,8    |
|                      | Sz.Czem. przederana bogatobiakowa |  |  | zupa mleczna wzmocniona 500 ml ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Serek wiejski 150 g ( <b>BIA</b> ) | zupa barszcz czerwony z ziemniakami wzmocniony przecierany 500 ml ( <b>SEL</b> )<br>Kompot owocowy 250 ml                                                                                                                        | Zupa jarzy nowa 500 ml ( <b>BIA, SEL</b> )<br>herbata z cytryną b/c 250 ml                                                                                                                                                                                    | Sok wielowarzywny 200 ml                                                                              | <b>Wartość energetyczna[kcal]</b><br>[kcal] 1 824,2<br><b>Białko ogółem [g]</b><br>85,2<br><b>Tłuszcz [g]</b> 80,6<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 207<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 35,5<br><b>Sól [g]</b> 3,1      |