

Jadłospisy w dniu 2025-05-07 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-05-07 środa	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 kukurydziana na mleku 250 g (BIA) Ogórek świeży 130 g twarożek z suszonymi pomidorami 110 g (BIA)		Zupa zacierkowa 350 ml (SEL) Pieczeń rzymska 110 g (MIĘ, GOR) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z marchewki z jabłkiem 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos pieczarkowy 50 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 kielbasa biała gotowana 120 g sałatka wiosenna z koperkiem 130 g sos jogurtowo-chrza nowy 30 g (BIA)	Pieczywo pszenne 30 g (GLU) Ser żółty 30 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 496,5 Białko ogółem [g] 128 Tłuszcz [g] 98,6 Węglowodany ogółem [g] 290,1 Błonnik pokarmowy [g] 39,6 Sól [g] 4,2
	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 kukurydziana na mleku 250 g (BIA) Pomidor bs 130 g twarożek z suszonymi pomidorami 110 g (BIA)		Zupa zacierkowa 350 ml (SEL) Pieczeń rzymska 110 g (MIĘ, GOR) Ziemniaki gotowane 180 g Cukinia gotowana 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos pieczarkowy 50 g	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło extra 82% 15g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml kielbasa biała gotowana 120 g sos jogurtowo-chrza nowy 30 g (BIA) sałatka wiosenna z koperkiem 130 g	Pieczywo pszenne 30 g (GLU) Ser żółty 30 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 290 Białko ogółem [g] 124,4 Tłuszcz [g] 97 Węglowodany ogółem [g] 237,9 Błonnik pokarmowy [g] 23,9 Sól [g] 3,3
	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 z zielonego groszku 110 g Pomidor bs 130 g		Zupa zacierkowa b/m 350 ml (SEL) Pieczeń rzymska 110 g (MIĘ, GOR) Ziemniaki gotowane 180 g Cukinia gotowana 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos pieczarkowy 50 g	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml kielbasa biała gotowana 120 g sałatka wiosenna z koperkiem 130 g	Kisiel z jabłkiem 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 370,1 Białko ogółem [g] 107,8 Tłuszcz [g] 63,2 Węglowodany ogółem [g] 356,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,6 Sól [g] 2

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-05-07 środa	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 kukurydziana na mleku 250 g (BIA) Pomidor bs 130 g twarożek z suszonymi pomidorami 110 g (BIA)	Sok wielowarzywny 200 ml	Zupa zacierkowa 350 ml (SEL) Pieczeń rzymska 110 g (MIE, GOR) Ziemniaki gotowane 180 g Cukinia gotowana 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos pieczarkowy 50 g	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło extra 82% 15g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml kielbasa biała gotowana 120 g sos jogurtowo-chrząnowy 30 g (BIA) sałatka wiosenna z koperkiem 130 g	Ser żółty 30 g (BIA) Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 390 Białko ogółem [g] 125,9 Tłuszcz [g] 97,8 Węglowodany ogółem [g] 261,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,3 Sól [g] 3,3
	Sz.Czem. wątrobowa	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (BIA) Sałata 10 g Jabłko pieczone 1 szt Kasza kukurydziana na mleku 250 g (BIA) Twaróg chudy 110 g (BIA) herbata z cytryną b/c 250 ml Pomidor bs 130 g		Pieczeń rzymska 110 g (MIE, GOR) Ziemniaki gotowane 180 g Cukinia gotowana 150 g Kompot owocowy 250 ml Zupa zacierkowa b/m 350 ml (SEL) Sos jasny 30 g (BIA, GLU)	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Szynka włoska 60 g (MIE) Pomidor bs 130 g	Kisiel z jabłkiem 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] 2 612,7 Białko ogółem [g] 127,3 Tłuszcz [g] 48,6 Węglowodany ogółem [g] 425,4 Błonnik pokarmowy [g] 21,6 Sól [g] 2,9
	Sz.Czem. trzustkowa	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (BIA) Sałata 10 g Jabłko pieczone 1 szt Kasza kukurydziana na mleku 250 g (BIA) Twaróg chudy 110 g (BIA) herbata z cytryną b/c 250 ml Pomidor bs 130 g		Pieczeń wege 110 g (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Cukinia gotowana 150 g Kompot owocowy 250 ml Zupa zacierkowa b/m 350 ml (SEL) Sos jasny 50 g (BIA, GLU)	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Szynka włoska 60 g (MIE) Pomidor bs 130 g	Kisiel z jabłkiem 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] 2 447,2 Białko ogółem [g] 99,4 Tłuszcz [g] 35,8 Węglowodany ogółem [g] 441,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,2 Sól [g] 2,6

Jadłospisy w dniu 2025-05-07 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-05-07 środa	Sz.Czem. papkowata	Bulka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15g (BIA) Sałata 10 g Jabłko pieczone 1 szt Kawa zbożowa na mleku 250 ml (BIA) Kasza kukurydziana na mleku 250 g (BIA) twarożek z suszonymi pomidorami 110 g (BIA) pomidor bs rozdrobniony 130 g		zupa zacierkowa miksowana 350 ml (SEL) pieczeń rzymska rozdrobniona 110 g (MIE, GOR) ziemniaki puree 180 g cukinia gotowana rozdrobniona 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos jasny 50 g (BIA, GLU)	Bulka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15g (BIA) sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml pasta z wędliny z natką pietruszki 110 g (BIA, MIE) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Kisiel z jabłkiem 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 499,8 Białko ogółem [g] 126,2 Tłuszcz [g] 91 Węglowodany ogółem [g] 302,1 Błonnik pokarmowy [g] 22,8 Sól [g] 4
	Sz.Czem. przederana	zupa mleczna wzmocniona 500 ml (BIA, GLU, JAJ)		zupa zacierkowa wzmocniona miksowana 500 ml (SEL) Kompot owocowy 250 ml	zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Kisiel z jabłkiem 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 678 Białko ogółem [g] 71,5 Tłuszcz [g] 69,5 Węglowodany ogółem [g] 203,8 Błonnik pokarmowy [g] 25,1 Sól [g] 1,8
	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 kukurydziana na mleku 250 g (BIA) twarożek z suszonymi pomidorami 110 g (BIA) Ogórek świeży 130 g	Sok wielowarzywny 200 ml	zupa ziemniaczana wege 350 g (SEL) Pieczeń wege 110 g (SEL) Kompot owocowy 250 ml Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z marchewki z jabłkiem 150 g Sos pieczarkowy 50 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 Humus 110 g sałatka wiosenna z koperkiem 130 g	Kisiel z jabłkiem 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 182,3 Białko ogółem [g] 82,1 Tłuszcz [g] 61,9 Węglowodany ogółem [g] 350 Błonnik pokarmowy [g] 61,2 Sól [g] 3,8

2025-05-07 środa

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
Szczem. bezglutenowa		Pieczywo bezglutenow e 100 g Masło extra 82% 15g (BIA) Sałata 10 g Jabłko pieczone 1 szt Sok wielowarzywny 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 250 g (BIA) twarożek z suszonymi pomidorami 110 g (BIA) Ogórek świeży 130 g		Zupa ziemniaczana 350 g (BIA, SEL) Pieczeń rzymska 110 g (MIĘ, GOR) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z marchewki z jabłkiem 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos pieczarkowy 50 g	Pieczywo bezglutenow e 100 g Masło extra 82% 15g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml kielbasa biała gotowana 120 g sałatka wiosenna z koperkiem 130 g sos jogurtowo-chrzanowy 30 g (BIA)	Kisiel z jabłkiem 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 438,7 Białko ogółem [g] 111 Tłuszcz [g] 131,1 Węglowodany ogółem [g] 221,3 Błonnik pokarmowy [g] 36,1 Sól [g] 2,2
Szczem. bezsoła		Bulka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 15g (BIA) Sałata 10 g Jabłko pieczone 1 szt Kawa zbożowa na mleku 250 ml (BIA) Kasza kukurydziana na mleku 250 g (BIA) twarożek z suszonymi pomidorami 110 g (BIA) Pomidor bs 130 g		Zupa zacierkowa 350 ml (SEL) Pieczeń rzymska 110 g (MIĘ, GOR) Ziemniaki gotowane 180 g Cukinia gotowana 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos pieczarkowy 50 g	Bulka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 15g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml kielbasa biała gotowana 120 g sos jogurtowo-chrzanowy 30 g (BIA) sałatka wiosenna z koperkiem 130 g	Kisiel z jabłkiem 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 586,5 Białko ogółem [g] 127 Tłuszcz [g] 99,4 Węglowodany ogółem [g] 305,2 Błonnik pokarmowy [g] 26,4 Sól [g] 3,8
Szczem. niskobiałkowa		Bulka 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 Twaróg z koperkiem 60 g (BIA) Pomidor bs 130 g		zupa ziemniaczana wege 300 g (SEL) Pieczeń wege 110 g (SEL) Kompot owocowy 250 ml Cukinia gotowana 150 g Ziemniaki gotowane 150 g Sos jasny b/m 50 g (GLU)	Bulka wrocławska 80 g (GLU) Masło extra 82% 15g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta z marchewki 110 g sałatka wiosenna z koperkiem 130 g	Kisiel z jabłkiem 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 638,5 Białko ogółem [g] 43,9 Tłuszcz [g] 57 Węglowodany ogółem [g] 251,2 Błonnik pokarmowy [g] 33,1 Sól [g] 2,2

2025-05-07 środa

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
Sz.Czem. wrzodowa		Bulka wrocławska 80 g (GLU) Masło extra 82% 15g (BIA) Sałata 10 g Jabłko pieczone 1 szt Kasza kukurydziana na mleku 250 g (BIA) Twaróg chudy 110 g (BIA) Kawa zbożowa na mleku 250 ml (BIA) Pomidor bs 130 g	Sok wielowarzywny 200 ml	Pieczeń rzymska 110 g (MIĘ, GOR) Ziemniaki gotowane 180 g Cukinia gotowana 150 g Kompot owocowy 250 ml Zupa zacierkowa 350 ml (SEL) Sos jasny 50 g (BIA, GLU)	Bulka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 15g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Szynka włoska 60 g (MIĘ) Pomidor bs 130 g	Ser żółty 30 g (BIA) Bulka wrocławska 30 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 482,7 Białko ogółem [g] 129,7 Tłuszcz [g] 89,3 Węglowodany ogółem [g] 299,7 Błonnik pokarmowy [g] 22,3 Sól [g] 3,3
	Sz.Czem. wegalska	Bulka 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 Ogórek świeży 130 g	Sok wielowarzywny 200 ml	Pieczeń wege 110 g (SEL) Kompot owocowy 250 ml zupa ziemniaczana wege 350 g (SEL) Surówka z marchewki z jabłkiem 150 g Ziemniaki gotowane 180 g Sos pieczarkowy 50 g	Bulka wrocławska 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Humus 110 g sałatka wiosenna z koperkiem 130 g	Kisiel z jabłkiem 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 007,3 Białko ogółem [g] 66,6 Tłuszcz [g] 43,3 Węglowodany ogółem [g] 366,2 Błonnik pokarmowy [g] 61,1 Sól [g] 3
	Sz.Czem. bogatopieczkowa	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 kukurydziana na mleku 250 g (BIA) Ogórek świeży 130 g twarożek z suszonymi pomidorami 110 g (BIA)		Zupa zacierkowa 350 ml (SEL) Pieczeń rzymska 110 g (MIĘ, GOR) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z marchewki z jabłkiem 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos pieczarkowy 50 g	pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Masło extra 82% 15g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml kielbasa biała gotowana 120 g sałatka wiosenna z koperkiem 130 g sos jogurtowo-chrzanowy 30 g (BIA)	pieczywo żytnie 30 g (ŻYT) Ser żółty 30 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 689,4 Białko ogółem [g] 131,3 Tłuszcz [g] 100,4 Węglowodany ogółem [g] 337,2 Błonnik pokarmowy [g] 52,4 Sól [g] 4,9
	Sz.Czem. ubogopieczkowa	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 kukurydziana na wodzie 250 g Twaróg chudy 110 g (BIA) Ogórek świeży 130 g		Zupa zacierkowa 300 ml (SEL) Pieczeń rzymska 110 g (MIĘ, GOR) Cukinia gotowana 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 włoska 60 g (MIĘ) sałatka wiosenna z koperkiem 130 g	Kisiel z jabłkiem 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 440,4 Białko ogółem [g] 99,8 Tłuszcz [g] 38,8 Węglowodany ogółem [g] 180,7 Błonnik pokarmowy [g] 17,8 Sól [g] 1,7

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-05-07 środa	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 z zielonego groszku 110 g pomidor bs rozdrobniony 130 g		zupa zacierkowa miksowana 350 ml (SEL) pieczeń rzymska rozdrobniona 110 g (MIĘ, GOR) ziemniaki puree 180 g cukinia gotowana rozdrobniona 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos jasny b/m 50 g (GLU)	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	Kisiel z jabłkiem 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 975,4 Białko ogółem [g] 82,5 Tłuszcz [g] 61,1 Węglowodany ogółem [g] 288,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,5 Sól [g] 2,9
	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 kukurydziana na mleku 250 g (BIA) twarożek z suszonymi pomidorami 110 g (BIA) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Sok wielowarzywny 200 ml	zupa zacierkowa miksowana 350 ml (SEL) pieczeń rzymska rozdrobniona 110 g (MIĘ, GOR) ziemniaki puree 180 g cukinia gotowana rozdrobniona 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos jasny 50 g (BIA, GLU)	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 110 g (BIA, MIĘ) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Kisiel z jabłkiem 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 518,8 Białko ogółem [g] 127,1 Tłuszcz [g] 91,2 Węglowodany ogółem [g] 306,2 Błonnik pokarmowy [g] 24 Sól [g] 4
	Sz.Czem. przederana b/m	zupa mleczna wzmocniona na anpoju roślinnym 500 ml (GLU, JAJ)		zupa zacierkowa wzmocniona miksowana 500 ml (SEL) Kompot owocowy 250 ml	zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Kisiel z jabłkiem 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 604,1 Białko ogółem [g] 59,7 Tłuszcz [g] 61,6 Węglowodany ogółem [g] 211,4 Błonnik pokarmowy [g] 31,4 Sól [g] 1,6
	Sz.Czem. przederana bogatobiałkowa	zupa mleczna wzmocniona 500 ml (BIA, GLU, JAJ)	Sok wielowarzywny 200 ml	zupa zacierkowa wzmocniona miksowana 500 ml (SEL) Kompot owocowy 250 ml	zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Kisiel z jabłkiem 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 697 Białko ogółem [g] 72,4 Tłuszcz [g] 69,7 Węglowodany ogółem [g] 207,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,3 Sól [g] 1,8