

|                   |                         |  |                      | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                       | 2. śniadanie | Obiad                                                                                                                                                                                       | Kolacja                                                                                                                                                                             | Posiłek nocny                                          | SUMA                                                                                                                                                                                                               |
|-------------------|-------------------------|--|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-06-13 piątek | 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>Kawa zbożowa na mleku 250 ml (BIA)<br>Płatki jęczmienne na mleku 250 ml (BIA, GLU)<br>Sałatka z pomidora 130 g<br>Ser żółty 60 g (BIA) |              | Zupa jarzy nowa 350 ml (SEL)<br>Filet z miruny panierow any pieczony 110 g (GLU, JAJ, RYB)<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Surówka z pora ,marchewki i jabłka 150 g<br>Kompot owocowy 250 ml | 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>Pasta z ciecierzycy 110 g<br>Pomidor 130 g | Pieczywo pszenne 30 g (GLU)<br>Szynka wójta 30 g (MIE) | <b>Wartość energetyczna[kcal]</b><br>[kcal] 2 388,1<br><b>Białko ogółem [g]</b> 126<br><b>Tłuszcz [g]</b> 75,4<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 327,4<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 60,6<br><b>Sól [g]</b> 3,8   |
|                   | Sz.Czem. łatwostrawna   |  |                      | Pieczywo pszenne 100 g (GLU)<br>Masło extra 82% 15g (BIA)<br>Sałata 10 g<br>Jabłko 130 g<br>Kawa zbożowa na mleku 250 ml (BIA)<br>Płatki jęczmienne na mleku 250 ml (BIA, GLU)<br>Sałatka z pomidora 130 g<br>Ser żółty 60 g (BIA)                              |              | Zupa jarzy nowa 350 ml (SEL)<br>Filet z miruny na parze 110 g (RYB)<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Warzywa po grecku 150 g<br>Kompot owocowy 250 ml<br>Sos koperkowy 50 g (BIA, GLU, SEL)   | Pieczywo pszenne 100 g (GLU)<br>Masło extra 82% 15g (BIA)<br>Sałata 10 g<br>herbata z cytryną b/c 250 ml<br>Twarożek 110 g (BIA)<br>Pomidor bs 130 g                                | Pieczywo pszenne 30 g (GLU)<br>Szynka wójta 30 g (MIE) | <b>Wartość energetyczna[kcal]</b><br>[kcal] 2 373,2<br><b>Białko ogółem [g]</b> 147,1<br><b>Tłuszcz [g]</b> 76,8<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 298,6<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 54,1<br><b>Sól [g]</b> 4   |
|                   | 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>Filet kruchy 60 g (MIE)<br>Sałatka z pomidora 130 g                                                       |              | Zupa jarzy nowa 350 ml (SEL)<br>Filet z miruny na parze 110 g (RYB)<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Warzywa po grecku 150 g<br>Kompot owocowy 250 ml<br>Sos koperkowy b/mle 50 g (GLU, SEL)  | Pieczywo pszenne 100 g (GLU)<br>Margaryna roślinna 15 g<br>Sałata 10 g<br>herbata z cytryną b/c 250 ml<br>Szynka wójta 60 g (MIE)<br>Pomidor bs 130 g                               | Sok warzywny 200 ml (SEL)                              | <b>Wartość energetyczna[kcal]</b><br>[kcal] 1 924,8<br><b>Białko ogółem [g]</b> 127,8<br><b>Tłuszcz [g]</b> 44,1<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 305,9<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 76,5<br><b>Sól [g]</b> 5,4 |
|                   | Sz.Czem. bogatobiałkowa |  | sok z buraków 200 ml | Pieczywo pszenne 100 g (GLU)<br>Masło extra 82% 15g (BIA)<br>Sałata 10 g<br>Jabłko pieczone 1 szt<br>Kawa zbożowa na mleku 250 ml (BIA)<br>Płatki jęczmienne na mleku 250 ml (BIA, GLU)<br>Sałatka z pomidora 130 g<br>Ser żółty 60 g (BIA)                     |              | Zupa jarzy nowa 350 ml (SEL)<br>Filet z miruny na parze 110 g (RYB)<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Warzywa po grecku 150 g<br>Kompot owocowy 250 ml<br>Sos koperkowy 50 g (BIA, GLU, SEL)   | Pieczywo pszenne 100 g (GLU)<br>Masło extra 82% 15g (BIA)<br>Sałata 10 g<br>herbata z cytryną b/c 250 ml<br>Twarożek 110 g (BIA)<br>Pomidor bs 130 g                                | Serek homogenizowany naturalny 200 g (BIA)             | <b>Wartość energetyczna[kcal]</b><br>[kcal] 2 641,1<br><b>Białko ogółem [g]</b> 158<br><b>Tłuszcz [g]</b> 88<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 323,9<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 59,9<br><b>Sól [g]</b> 4       |

|                   |                    | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 2. śniadanie | Obiad                                                                                                                                                                                                   | Kolacja                                                                                                                                                                                      | Posiłek nocny                                          | SUMA                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------------|--------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-06-13 piątek | 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>Płatki jęczmienne na mleku 250 ml (BIA, GLU)<br>wędlina kaliska 60 g (BIA, GLU, JAJ, MIE, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, ZIA)<br>herbata z cytryną b/c 250 ml<br>Sałatka z pomidora 130 g                   |              | Filet z miruny na parze 110 g (RYB)<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Warzywa po grecku 150 g<br>Kompot owocowy 250 ml<br>Zupa jarzy nowa b/m 350 ml (SEL)<br>Sos koperkowy 50 g (BIA, GLU, 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>Pomidor bs 130 g<br>Twarożek 110 g (BIA)                                         | Szynka wójta 30 g (MIE)<br>Pieczywo pszenne 30 g (GLU) | <b>Wartość energetyczna[kcal]</b><br>[kcal] 2 226,2<br><b>Białko ogółem [g]</b><br>138,8<br><b>Tłuszcz [g]</b> 44,2<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 343<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 53,1<br><b>Sól [g]</b> 6     |
|                   | Sz.Czem. tzustkowa | Bulka wrocławska 100 g (GLU)<br>Masło extra 82% 5 g (BIA)<br>Sałata 10 g<br>Jabłko pieczone 1 szt<br>Płatki jęczmienne na mleku 250 ml (BIA, GLU)<br>wędlina kaliska 60 g (BIA, GLU, JAJ, MIE, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, ZIA)<br>herbata z cytryną b/c 250 ml<br>Sałatka z pomidora 130 g                   |              | Filet z miruny na parze 110 g (RYB)<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Warzywa po grecku 150 g<br>Kompot owocowy 250 ml<br>Zupa jarzy nowa b/m 300 ml (SEL)<br>Sos koperkowy 50 g (BIA, GLU, 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>Twaróg chudy 110 g (BIA)<br>Pomidor bs 130 g                                     | Szynka wójta 30 g (MIE)<br>Pieczywo pszenne 30 g (GLU) | <b>Wartość energetyczna[kcal]</b><br>[kcal] 2 166,9<br><b>Białko ogółem [g]</b><br>139,2<br><b>Tłuszcz [g]</b> 39,5<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 337,8<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 51,8<br><b>Sól [g]</b> 5,8 |
|                   | Sz.Czem. papkowata | Bulka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU)<br>Masło extra 82% 15 g (BIA)<br>sałata rozdrobniona 10 g<br>Jabłko pieczone 1 szt<br>Kawa zbożowa na mleku 250 ml (BIA)<br>Płatki jęczmienne na mleku 250 ml (BIA, GLU)<br>pasta z wędliny z natką pietruszki 110 g (BIA, MIE)<br>pomidor bs rozdrobniony 130 g |              | zupa jarzynowa krem 350 ml (SEL)<br>filet z miruny na parze rozdrobniony 110 g (RYB)<br>ziemniaki puree 170 g<br>Warzywa po grecku 150 g<br>Kompot owocowy 250 ml<br>Sos koperkowy 50 g (BIA, GLU, SEL) | 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>Twarożek 110 g (BIA)<br>pomidor bs rozdrobniony 130 g | Serek homogenizowany naturalny 200 g (BIA)             | <b>Wartość energetyczna[kcal]</b><br>[kcal] 2 757,6<br><b>Białko ogółem [g]</b><br>170,9<br><b>Tłuszcz [g]</b> 88,8<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 333<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 49,3<br><b>Sól [g]</b> 4,7   |

2025-06-13 piątek

|                        |  | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 2. śniadanie         | Obiad                                                                                                                                                                                                                                  | Kolacja                                                                                                                                                                                                         | Posiłek nocny                                       | SUMA                                                                                                                                                                                                                   |
|------------------------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Sz.Czem. przeciętana   |  | zupa mleczna wzmocniona 500 ml ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                |                      | zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml ( <b>SEL</b> )<br>Kompot owocowy 250 ml                                                                                                                                                               | zupa kalafiorowa z ryżem wzmocniona 500 ml ( <b>SEL</b> )<br>herbata z cytryną b/c 250 ml                                                                                                                       | Serek homogenizowany naturalny 200 g ( <b>BIA</b> ) | <b>Wartość energetyczna[kcal]</b><br>[kcal] 1 848,3<br><b>Białko ogółem [g]</b><br>81,4<br><b>Tłuszcz [g]</b> 76,7<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 215,9<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 31,9<br><b>Sól [g]</b> 2,1   |
| Sz.Czem. wegetariańska |  | Pieczywo pszenne 60 g ( <b>GLU</b> )<br>pieczywo żytnie 40 g ( <b>ŻYT</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>BIA</b> )<br>Sałata 10 g<br>Jabłko 130 g<br>Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>BIA</b> )<br>Płatki jęczmienne na mleku 250 ml ( <b>BIA, GLU</b> )<br>Ser żółty 60 g ( <b>BIA</b> )<br>Sałatka z pomidora 130 g | sok z buraków 200 ml | Zupa jarzynowa 350 ml ( <b>SEL</b> )<br>Kluski leniwe z serem 300 g ( <b>BIA</b> )<br>Kompot owocowy 250 ml<br>Jabłka prażone 100 g                                                                                                    | Pieczywo pszenne 60 g ( <b>GLU</b> )<br>pieczywo żytnie 40 g ( <b>ŻYT</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>BIA</b> )<br>Sałata 10 g<br>herbata z cytryną b/c 250 ml<br>Pasta z ciecierzycy 110 g<br>Pomidor 130 g | Serek homogenizowany naturalny 200 g ( <b>BIA</b> ) | <b>Wartość energetyczna[kcal]</b><br>[kcal] 2 594,2<br><b>Białko ogółem [g]</b><br>131,3<br><b>Tłuszcz [g]</b> 91,4<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 330,5<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 58,9<br><b>Sól [g]</b> 3,9  |
| Sz.Czem. bezglutenowa  |  | Pieczywo bezglutenowe 100 g<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>BIA</b> )<br>Sałata 10 g<br>Jabłko pieczone 1 szt<br>Sok wielowarzywny 250 ml<br>Płatki jaglane na mleku 250 ml ( <b>BIA</b> )<br>Ser żółty 60 g ( <b>BIA</b> )<br>Sałatka z pomidora 130 g                                                                   |                      | Zupa jarzynowa 350 ml ( <b>SEL</b> )<br>Filet z miruny na parze 110 g ( <b>RYB</b> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Surówka z pora, marchewki i jabłka 150 g<br>Kompot owocowy 250 ml<br>Sos koperkowy b/glut 50 g ( <b>BIA, SEL</b> ) | Pieczywo bezglutenowe 100 g<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>BIA</b> )<br>Sałata 10 g<br>herbata z cytryną b/c 250 ml<br>Pasta z ciecierzycy 110 g<br>Pomidor 130 g                                                 | Serek homogenizowany naturalny 200 g ( <b>BIA</b> ) | <b>Wartość energetyczna[kcal]</b><br>[kcal] 2 608,2<br><b>Białko ogółem [g]</b><br>130,7<br><b>Tłuszcz [g]</b> 120,7<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 275,5<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 68,8<br><b>Sól [g]</b> 2,2 |
| Sz.Czem. bezsoła       |  | Bułka wrocławska 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>BIA</b> )<br>Sałata 10 g<br>Jabłko pieczone 1 szt<br>Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>BIA</b> )<br>Płatki jęczmienne na mleku 250 ml ( <b>BIA, GLU</b> )<br>Ser żółty 60 g ( <b>BIA</b> )<br>Sałatka z pomidora 130 g                              |                      | Zupa jarzynowa 350 ml ( <b>SEL</b> )<br>Filet z miruny na parze 110 g ( <b>RYB</b> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Warzywa po grecku 150 g<br>Kompot owocowy 250 ml<br>Sos koperkowy 50 g ( <b>BIA, GLU, SEL</b> )                    | Bułka wrocławska 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>BIA</b> )<br>Sałata 10 g<br>herbata z cytryną b/c 250 ml<br>Twarożek 110 g ( <b>BIA</b> )<br>Pomidor bs 130 g                                | Serek homogenizowany naturalny 200 g ( <b>BIA</b> ) | <b>Wartość energetyczna[kcal]</b><br>[kcal] 2 857,3<br><b>Białko ogółem [g]</b><br>163,6<br><b>Tłuszcz [g]</b> 94,7<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 355,7<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 56,3<br><b>Sól [g]</b> 4,7  |

2025-06-13 piątek

|                        |                   | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 2. śniadanie         | Obiad                                                                                                                                                                                                                | Kolacja                                                                                                                                                                            | Posiłek nocny                                                            | SUMA                                                                                                                                                                                                     |
|------------------------|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Sz.Czem. niskobiałkowa |                   | Bułka wrocławska 80 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło extra 82% 15g ( <b>BIA</b> )<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 marchewki 110 g<br>Sałatka z pomidora 130 g                                                                                                       |                      | Zupa jarzy nowa b/m 300 ml ( <b>SEL</b> )<br>Sos jarki z cukinią, ciecierzycą i pomidorami 110 g ( <b>SEL</b> )<br>Kompot owocowy 250 ml<br>Warzywa gotowane 150 g<br>Ziemniaki gotowane 150 g                       | Bułka wrocławska 80 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>Pasta z zielonego groszku 60 g<br>Pomidor bs 130 g    | Sok wielowarzywny 200 ml                                                 | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 573,9<br><b>Białko</b> ogółem [g] 41,5<br><b>Tłuszcz</b> [g] 49,4<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 262,4<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 44,2<br><b>Sól</b> [g] 2,5 |
|                        | Sz.Czem. wzrodowa | Bułka wrocławska 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło extra 82% 15g ( <b>BIA</b> )<br>Sałata 10 g<br>Jabłko pieczone 1 szt<br>Płatki jęczmienne na mleku 250 ml ( <b>BIA, GLU</b> )<br>wędlina kaliska 60 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, MIE, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, ZIA</b> )<br>Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>BIA</b> )<br>Sałatka z pomidora 130 g | sok z buraków 200 ml | Filet z miruny na parze 110 g ( <b>RYB</b> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Warzywa po grecku 150 g<br>Kompot owocowy 250 ml<br>Zupa jarzy nowa 350 ml ( <b>SEL</b> )<br>Sos koperkowy 50 g ( <b>BIA, GLU, SEL</b> ) | Bułka 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>Twarożek 110 g ( <b>BIA</b> )<br>Pomidor bs 130 g    | Szynka wójta 30 g ( <b>MIE</b> )<br>Bułka wrocławska 30 g ( <b>GLU</b> ) | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 783,6<br><b>Białko</b> ogółem [g] 157,9<br><b>Tłuszcz</b> [g] 79<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 388,5<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 60<br><b>Sól</b> [g] 6,7    |
|                        | Sz.Czem. wegańska | Bułka 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 marchewki 110 g<br>Sałatka z pomidora 130 g                                                                                                                          | sok z buraków 200 ml | Sos jarki z cukinią, ciecierzycą i pomidorami 150 g ( <b>SEL</b> )<br>Kompot owocowy 250 ml<br>Zupa jarzy nowa 350 ml ( <b>SEL</b> )<br>Surówka z pora ,marchewki i jabłka 150 g<br>Ziemniaki gotowane 180 g         | Bułka wrocławska 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Margaryna roślinna 15 g<br>Sałata 10 g<br>herbata z cytryną b/c 250 ml<br>Pasta z pieczoną dynią 110 g ( <b>BIA</b> )<br>Pomidor bs 130 g | Sok warzywny 200 ml ( <b>SEL</b> )                                       | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 064,7<br><b>Białko</b> ogółem [g] 74,2<br><b>Tłuszcz</b> [g] 48,1<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 371,6<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 75,2<br><b>Sól</b> [g] 4,3 |

Jadłospisy w dniu 2025-06-13 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

2025-06-13 piątek

|                            |  | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 2. śniadanie | Obiad                                                                                                                                                                                                                               | Kolacja                                                                                                                                                                                                              | Posiłek nocny                                                           | SUMA                                                                                                                                                                                                      |
|----------------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Sz.Czem. bogatoresztkowa   |  | pieczywo żytnie 100 g ( <b>ZYT</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>BIA</b> )<br>Sałata 10 g<br>Jabłko pieczone 1 szt<br>Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>BIA</b> )<br>Płatki jęczmienne na mleku 250 ml ( <b>BIA, GLU</b> )<br>Sałatka z pomidora 130 g<br>Ser żółty 60 g ( <b>BIA</b> )     |              | Zupa jarzy nowa 350 ml ( <b>SEL</b> )<br>Filet z miruny panierow any pieczony 110 g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Surówka z pora ,marchewki i jabłka 150 g<br>Kompot owocowy 250 ml                       | pieczywo żytnie 100 g ( <b>ZYT</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>BIA</b> )<br>Sałata 10 g<br>herbata z cytryną b/c 250 ml<br>Pasta z ciecierzycy 110 g<br>Pomidor 130 g                                             | pieczywo żytnie 30 g ( <b>ZYT</b> )<br>Szynka wójta 30 g ( <b>MIE</b> ) | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 581<br><b>Białko</b> ogółem [g] 129,2<br><b>Tłuszcz</b> [g] 77,1<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 374,5<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 73,5<br><b>Sól</b> [g] 4,6   |
| Sz.Czem. ubogoenergetyczna |  | 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>Płatki jaglane na wodzie 250 ml<br>wędlina kaliska 60 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, MIE, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, ZIA</b> )<br>Sałatka z pomidora 130 g |              | Zupa jarzy nowa b/m 300 ml ( <b>SEL</b> )<br>Sos jarki z cukinią, ciecierzycą i pomidorami 150 g ( <b>SEL</b> )<br>Warzywa po grecku 150 g<br>Kompot owocowy 250 ml<br>Ziemniaki gotowane 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>Szynka wójta 40 g ( <b>MIE</b> )<br>Pomidor bs 130 g                                    | Serek homogenizowany naturalny 150 g ( <b>BIA</b> )                     | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 324,7<br><b>Białko</b> ogółem [g] 64<br><b>Tłuszcz</b> [g] 32,9<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 208,3<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 39,4<br><b>Sól</b> [g] 3,6    |
| 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 1 szt<br>herbata z cytryną b/c 250 ml<br>Herbata 250 ml<br>Pasta z marchewki 110 g<br>pomidor bs rozdrobniony 130 g                                                      |              | zupa jarzynowa krem 350 ml ( <b>SEL</b> )<br>filet z miruny na parze rozdrobniony 110 g ( <b>RYB</b> )<br>ziemniaki puree 170 g<br>Warzywa po grecku 150 g<br>Kompot owocowy 250 ml<br>Sos koperkowy b/mle 50 g ( <b>GLU, SEL</b> ) | 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 wiejska rozdrobniona 60 g ( <b>MIE</b> )<br>pomidor bs rozdrobniony 130 g | Sok warzywny 200 ml ( <b>SEL</b> )                                      | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 177,8<br><b>Białko</b> ogółem [g] 116,9<br><b>Tłuszcz</b> [g] 49,1<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 352,5<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 74,6<br><b>Sól</b> [g] 6,6 |

Jadłospisy w dniu 2025-06-13 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

|                   |                                     |  | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 2. śniadanie         | Obiad                                                                                                                                                                                                                              | Kolacja                                                                                                                                                                                                                 | Posiłek nocny                                       | SUMA                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------|-------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-06-13 piątek | Sz.Czem. papkowata bogatobiałkowa   |  | Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>BIA</b> )<br>sałata rozdrobniona 10 g<br>Jabłko pieczone 1 szt<br>Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>BIA</b> )<br>Płatki jęczmienne na mleku 250 ml ( <b>BIA, GLU</b> )<br>pasta z wędliny z natką pietruszki 110 g ( <b>BIA, MIE</b> )<br>pomidor bs rozdrobniony 130 g | sok z buraków 200 ml | zupa jarzynowa krem 350 ml ( <b>SEL</b> )<br>filet z miruny na parze rozdrobniony 110 g ( <b>RYB</b> )<br>ziemniaki puree 170 g<br>Warzywa po grecku 150 g<br>Kompot owocowy 250 ml<br>Sos koperkowy 50 g ( <b>BIA, GLU, SEL</b> ) | Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>BIA</b> )<br>sałata rozdrobniona 10 g<br>herbata z cytryną b/c 250 ml<br>Twarożek 110 g ( <b>BIA</b> )<br>pomidor bs rozdrobniony 130 g | Serek homogenizowany naturalny 200 g ( <b>BIA</b> ) | <b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 824,6<br><b>Białko ogółem [g]</b> 172,9<br><b>Tłuszcz [g]</b> 89,1<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 348,6<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 52,5<br><b>Sól [g]</b> 4,8 |
|                   | Sz.Czem. przetermina b/m            |  | zupa mleczna wzmocniona na anpoju roślinnym 500 ml ( <b>GLU, JAJ</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                      | zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml ( <b>SEL</b> )<br>Kompot owocowy 250 ml                                                                                                                                                           | zupa kalafiorowa z ryżem wzmocniona 500 ml ( <b>SEL</b> )<br>herbata z cytryną b/c 250 ml                                                                                                                               | Sok warzywny 200 ml ( <b>SEL</b> )                  | <b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 1 727,5<br><b>Białko ogółem [g]</b> 60,4<br><b>Tłuszcz [g]</b> 57,9<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 262,2<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 55<br><b>Sól [g]</b> 2,6    |
|                   | Sz.Czem. przetermina bogatobiałkowa |  | zupa mleczna wzmocniona 500 ml ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | sok z buraków 200 ml | zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml ( <b>SEL</b> )<br>Kompot owocowy 250 ml                                                                                                                                                           | zupa kalafiorowa z ryżem wzmocniona 500 ml ( <b>SEL</b> )<br>herbata z cytryną b/c 250 ml                                                                                                                               | Serek homogenizowany naturalny 200 g ( <b>BIA</b> ) | <b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 1 915,3<br><b>Białko ogółem [g]</b> 83,4<br><b>Tłuszcz [g]</b> 77<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 231,5<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 35,1<br><b>Sól [g]</b> 2,2    |