

2025-06-14 sobota

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
Sz.Czem. podstawowa			Pieczywo pszenne 60 g (GLU) pieczywo żytnie 40 g (ŻYT) Masło extra 82% 15g (BIA) Sałata 10 g Jabłko 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (BIA) płatki ryżowe na mleku 250 ml (BIA) Papryka 130 g Paszтет drobiow y 130 g		Zupa ogórkow a 350 ml (BIA, GLU, SEL) Gulasz wieprzowy z warzywami 150 g (GLU, MIE) Ryż brązowy 180 g Mizenia z jogurtem 150 g (BIA) 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) Sałatka z zielonej fasolki, sezamem i oliwą 130 g	Pieczywo pszenne 30 g (GLU) Szynka drobiowa 30 g (MIE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 585,7 Białko ogółem [g] 148,7 Tłuszcz [g] 97,2 Węglowodany ogółem [g] 293,7 Błonnik pokarmowy [g] 40 Sól [g] 5,7
			Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło extra 82% 15g (BIA) Sałata 10 g Jabłko 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (BIA) płatki ryżowe na mleku 250 ml (BIA) Pomidor bs 130 g Paszтет drobiow y 130 g		Zupa kalafiorowa 350 ml (BIA, SEL) Gulasz wieprzowy z warzywami 150 g (GLU, MIE) Ryż gotowany 180 g Marchewka gotowana z wody 150 g Kompot owocowy 250 ml	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) Szynka drobiowa 30 g (MIE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 372,6 Białko ogółem [g] 130,1 Tłuszcz [g] 81,3 Węglowodany ogółem [g] 300,5 Błonnik pokarmowy [g] 39,1 Sól [g] 5,6
			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 Paszтет drobiow y 130 g Pomidor bs 130 g		Zupa kalafiorowa b/z 350 ml (SEL) Gulasz wieprzowy z warzywami 150 g (GLU, MIE) Ryż gotowany 180 g Marchewka gotowana z wody 150 g Kompot owocowy 250 ml	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml pasta z tuńczyka, jajka i natki 110 g (JAJ, RYB) Pomidor bs 130 g	Szynka drobiowa 30 g (MIE) Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 952,2 Białko ogółem [g] 116,4 Tłuszcz [g] 54,1 Węglowodany ogółem [g] 272,2 Błonnik pokarmowy [g] 43,7 Sól [g] 4,8
			Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło extra 82% 15g (BIA) Sałata 10 g Jabłko pieczone 1 szt Kawa zbożowa na mleku 250 ml (BIA) płatki ryżowe na mleku 250 ml (BIA) Pomidor bs 130 g Paszтет drobiow y 130 g	Serek homogenizowa ny 150 g (BIA)	Zupa kalafiorowa 350 ml (BIA, SEL) Gulasz wieprzowy z warzywami 150 g (GLU, MIE) Ryż gotowany 180 g Marchewka gotowana z wody 150 g Kompot owocowy 250 ml	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	Szynka drobiowa 30 g (MIE) Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 636,8 Białko ogółem [g] 143,9 Tłuszcz [g] 93,6 Węglowodany ogółem [g] 326,7 Błonnik pokarmowy [g] 42,3 Sól [g] 5,8

2025-06-14 sobota

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
Sz.Czem. wątrobowa		Bulka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (BIA) Sałata 10 g Jabłko pieczone 1 szt płatki ryżowe na mleku 250 ml (BIA) Schab gotowany 40 g (MIE) herbata z cytryną b/c 250 ml Pomidor bs 130 g		Gulasz wieprzowy z warzywami 150 g (GLU, MIE) Ryż gotowany 180 g Marchewka gotowana z wody 150 g Kompot owocowy 250 ml Zupa kalafiorowa b/z 350 ml (SEL)	Bulka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Szynka rzeż 60 g (MIE) Pomidor bs 130 g	Szynka drobiowa 30 g (MIE) Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 171 Białko ogółem [g] 102,6 Tłuszcz [g] 43,5 Węglowodany ogółem [g] 366,3 Błonnik pokarmowy [g] 47,6 Sól [g] 6,8
		Bulka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (BIA) Sałata 10 g Jabłko pieczone 1 szt płatki ryżowe na mleku 250 ml (BIA) Schab gotowany 40 g (MIE) herbata z cytryną b/c 250 ml Pomidor bs 130 g		Gulasz wieprzowy z warzywami 110 g (GLU, MIE) Ryż gotowany 180 g Marchewka gotowana z wody 150 g Kompot owocowy 250 ml Zupa kalafiorowa b/z 300 ml (SEL)	Bulka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Szynka rzeż 60 g (MIE) Pomidor bs 130 g	Szynka drobiowa 30 g (MIE) Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 069,7 Białko ogółem [g] 96,4 Tłuszcz [g] 41,5 Węglowodany ogółem [g] 349,2 Błonnik pokarmowy [g] 42,8 Sól [g] 6,6
		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) płatki ryżowe na mleku 250 ml (BIA) pasztet drobiowy rozdrobniony 130 g pomidor bs rozdrobniony 130 g		zupa kalafiorowa przetarta 350 ml (BIA, SEL) Gulasz wieprzowy z warzywami 150 g (GLU, MIE) Ryż gotowany 180 g marchewka gotowana rozdrobniona 150 g Kompot owocowy 250 ml	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	Galaretka cytrynowa 200 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 700,1 Białko ogółem [g] 134,2 Tłuszcz [g] 91 Węglowodany ogółem [g] 357,6 Błonnik pokarmowy [g] 41,3 Sól [g] 5,5
		zupa mleczna wzmocniona 500 ml (BIA, GLU, JAJ)		zupa kalafiorowa wzmocniona 500 ml (SEL) Kompot owocowy 250 ml	zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Galaretka cytrynowa 200 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 682,2 Białko ogółem [g] 70,9 Tłuszcz [g] 68,9 Węglowodany ogółem [g] 210,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,8 Sól [g] 2,1

Jadłospisy w dniu 2025-06-14 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-06-14 sobota	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) płatki ryżowe na mleku 250 ml (BIA) Sałatka wielowarzywna z kaszą bulgur 200 g (SEL) Papryka 130 g	Serek homogenizowany 150 g (BIA)	Zupa ogórkowa 350 ml (BIA, GLU, SEL) Potrawka warzywna z tofu 150 g Kompot owocowy 250 ml Ryż brązowy 180 g Mizeria z jogurtem 150 g (BIA)	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) Sałatka z zielonej fasolki, sezamem i oliwą 130 g	Galaretka cytrynowa 200 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 514,5 Białko ogółem [g] 114,4 Tłuszcz [g] 99,2 Węglowodany ogółem [g] 302,8 Błonnik pokarmowy [g] 34,6 Sól [g] 4,8
	Sz.Czem. bezglutenowa	Pieczywo bezglutenowe 100 g Masło extra 82% 15g (BIA) Sałata 10 g Jabłko pieczone 1 szt Sok wielowarzywny 250 ml Płatki kukurydziane na mleku 250 ml (BIA) Paszтет drobiowy 130 g Papryka 130 g		Zupa ogórkowa b/g 350 ml (BIA, SEL) Gulasz wieprzowy b/g 150 g (MIĘ) Ryż brązowy 180 g Mizeria z jogurtem 150 g (BIA) Kompot owocowy 250 ml	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) Sałatka z zielonej fasolki, sezamem i oliwą 130 g	Szynka drobiowa 30 g (MIĘ) Pieczywo bezglutenowe 30 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 266 Białko ogółem [g] 120 Tłuszcz [g] 125,5 Węglowodany ogółem [g] 176,2 Błonnik pokarmowy [g] 26,9 Sól [g] 3,2
	Sz.Czem. bezsoła	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 15g (BIA) Sałata 10 g Jabłko pieczone 1 szt Kawa zbożowa na mleku 250 ml (BIA) płatki ryżowe na mleku 250 ml (BIA) Paszтет drobiowy 130 g Pomidor bs 130 g		Zupa kalafiorowa 350 ml (BIA, SEL) Gulasz wieprzowy z warzywami 150 g (GLU, MIĘ) Ryż gotowany 180 g Marchewka gotowana z wody 150 g Kompot owocowy 250 ml	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	Galaretka cytrynowa 200 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 701,7 Białko ogółem [g] 134,4 Tłuszcz [g] 91,1 Węglowodany ogółem [g] 357,8 Błonnik pokarmowy [g] 41,4 Sól [g] 5,5
	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 ze szpinaku i twarogu 110 g (BIA) Pomidor bs 130 g		Zupa kalafiorowa b/ml 300 ml (SEL) Gulasz wegetariański 150 g Kompot owocowy 250 ml Marchewka gotowana z wody 150 g Ryż brązowy 150 g	Bułka wrocławska 80 g (GLU) Masło extra 82% 15g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta wielowarzywna 60 g Pomidor bs 130 g	Galaretka cytrynowa 200 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 453,4 Białko ogółem [g] 36,5 Tłuszcz [g] 51,1 Węglowodany ogółem [g] 226,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,1 Sól [g] 2,4

2025-06-14 sobota

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
Sz.Czem. wrzodowa		Bułka wrocławska 80 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g Jabłko pieczone 1 szt płatki ryżowe na mleku 250 ml (BIA) Schab gotowany 60 g (MIĘ) Kawa zbożowa na mleku 250 ml (BIA) Pomidor bs 130 g	Serek homogenizowany 150 g (BIA)	Gulasz wieprzowy z warzywami 150 g (GLU, MIĘ) Ryż gotowany 180 g Marchewka gotowana z wody 150 g Kompot owocowy 250 ml Zupa kalafiorowa 350 ml (BIA, SEL)	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Szynka rzeź 60 g (MIĘ) Pomidor bs 130 g	Szynka drobiowa 30 g (MIĘ) Bułka wrocławska 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 2 732,8 Białko ogółem [g] 129,7 Tłuszcz [g] 91,8 Węglowodany ogółem [g] 368,6 Błonnik pokarmowy [g] 41,1 Sól [g] 7
	Sz.Czem. wegańska	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g Jabłko 130 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml Pasta z zielonego groszku 110 g Papryka 130 g	Sok pomidorowy 200 ml	Gulasz warzywny 150 g (GLU) Kompot owocowy 250 ml Zupa ogórkowa b/m 350 ml (SEL) Mizerna z jogurtem 150 g (BIA) Ryż brązowy 180 g	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Humus 110 g Sałatka z zielonej fasolki, sezamem i oliwą 130 g	Banan 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 274,9 Białko ogółem [g] 76,3 Tłuszcz [g] 48,7 Węglowodany ogółem [g] 411,6 Błonnik pokarmowy [g] 66,6 Sól [g] 3,1
	Sz.Czem. bogatroszkowa	pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g Jabłko pieczone 1 szt Kawa zbożowa na mleku 250 ml (BIA) płatki ryżowe na mleku 250 ml (BIA) Papryka 130 g Paszтет drobiowy 130 g		Zupa ogórkowa 350 ml (BIA, GLU, SEL) Gulasz wieprzowy z warzywami 150 g (GLU, MIĘ) Ryż brązowy 180 g Mizerna z jogurtem 150 g (BIA) Kompot owocowy 250 ml	pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml pasta z tuńczyka, jajka i natki 110 g (JAJ, RYB) Sałatka z zielonej fasolki, sezamem i oliwą 130 g	pieczywo żytnie 30 g (ŻYT) Szynka drobiowa 30 g (MIĘ)	Wartość energetyczna [kcal] 2 778,6 Białko ogółem [g] 151,9 Tłuszcz [g] 99,1 Węglowodany ogółem [g] 340,8 Błonnik pokarmowy [g] 52,8 Sól [g] 6,4
	Sz.Czem. ubogoenergetyczna	Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (BIA) Sałata 10 g Jabłko 130 g herbata z cytryną b/c 250 ml Płatki kukurydżiane na wodzie 250 g Schab gotowany 60 g (MIĘ) Papryka 130 g		Zupa kalafiorowa b/z 300 ml (SEL) Gulasz wieprzowy z warzywami 110 g (GLU, MIĘ) Marchewka gotowana z wody 150 g Kompot owocowy 250 ml Ryż brązowy 150 g	Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml pasta z tuńczyka, jajka i natki 110 g (JAJ, RYB) Pomidor 130 g	Galaretkę cytrynową 200 g	Wartość energetyczna [kcal] 1 511,5 Białko ogółem [g] 94,3 Tłuszcz [g] 37,5 Węglowodany ogółem [g] 219,5 Błonnik pokarmowy [g] 39,4 Sól [g] 4,1

Jadłospisy w dniu 2025-06-14 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-06-14 sobota	Sz.Czem. papkowata b/m	Bulka wrocławska rozdrobniona 100 g (<i>GLU</i>) Margaryna 15 g Sałata 10 g Jabłko pieczone 1 szt herbata z cytryną b/c 250 ml Herbata 250 ml pasztet drobiowy rozdrobniony 130 g pomidor bs rozdrobniony 130 g		zupa kalafiorowa b/ml przetarta 350 ml (<i>SEL</i>) Gulasz wieprzowy z warzywami 150 g (<i>GLU, MIE</i>) Ryż gotowany 180 g marchewka gotowana rozdrobniona 150 g Kompot owocowy 250 ml	Bulka wrocławska rozdrobniona 100 g (<i>GLU</i>) Margaryna 15 g sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml pasta z tuńczyka, jajka i natki 110 g (<i>JAJ, RYB</i>) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Galaretka cytrynowa 200 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 195,3 Białko ogółem [g] 115,3 Tłuszcz [g] 63,2 Węglowodany ogółem [g] 311,3 Błonnik pokarmowy [g] 38,7 Sól [g] 4,5
	Sz.Czem. papkowata bogatobiałkowa	Bulka wrocławska rozdrobniona 100 g (<i>GLU</i>) Masło extra 82% 15g (<i>BIA</i>) Sałata 10 g Jabłko pieczone 1 szt Kawa zbożowa na mleku 250 ml (<i>BIA</i>) płatki ryżowe na mleku 250 ml (<i>BIA</i>) pasztet drobiowy rozdrobniony 130 g pomidor bs rozdrobniony 130 g	Serek homogenizowany 150 g (<i>BIA</i>)	zupa kalafiorowa przetarta 350 ml (<i>BIA, SEL</i>) Gulasz wieprzowy z warzywami 150 g (<i>GLU, MIE</i>) Ryż gotowany 180 g marchewka gotowana rozdrobniona 150 g Kompot owocowy 250 ml	Bulka wrocławska rozdrobniona 100 g (<i>GLU</i>) Masło extra 82% 15g (<i>BIA</i>) sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml pasta z tuńczyka, jajka i natki 110 g (<i>JAJ, RYB</i>) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Galaretka cytrynowa 200 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 883,3 Białko ogółem [g] 147,4 Tłuszcz [g] 102,6 Węglowodany ogółem [g] 364,2 Błonnik pokarmowy [g] 41,3 Sól [g] 5,7
	Sz.Czem. przederana b/m	zupa mleczna wzmocniona na anpoju roślinnym 500 ml (<i>GLU, JAJ</i>)		zupa kalafiorowa wzmocniona 500 ml (<i>SEL</i>) Kompot owocowy 250 ml	zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (<i>SEL</i>) herbata z cytryną b/c 250 ml	Galaretka cytrynowa 200 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 608,3 Białko ogółem [g] 59,1 Tłuszcz [g] 61 Węglowodany ogółem [g] 217,8 Błonnik pokarmowy [g] 38,1 Sól [g] 1,9
	Sz.Czem. przederana bogatobiałkowa	zupa mleczna wzmocniona 500 ml (<i>BIA, GLU, JAJ</i>)	Serek homogenizowany 150 g (<i>BIA</i>)	zupa kalafiorowa wzmocniona 500 ml (<i>SEL</i>) Kompot owocowy 250 ml	zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (<i>SEL</i>) herbata z cytryną b/c 250 ml	Galaretka cytrynowa 200 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 865,4 Białko ogółem [g] 84,1 Tłuszcz [g] 80,5 Węglowodany ogółem [g] 216,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,8 Sól [g] 2,3