

Jadłospisy w dniu 2025-06-20 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-06-20 piątek	Sz.Czem. podstawowa		Pieczywo pszenne 60 g (GLU) pieczywo żytnie 40 g (ŻYT) Masło extra 82% 15g (BIA) Sałata 10 g Jabłko 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (BIA) Kasza jęczmienna na mleku 250 g (BIA, GLU) Sałatka z pomidora 130 g Humus 90 g		Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml (SEL) Filet z miruny panierowany pieczony 110 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Sałatka z ogórka 150 g Kompot owocowy 250 ml	Pieczywo pszenne 60 g (GLU) pieczywo żytnie 40 g (ŻYT) Masło extra 82% 15g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml twarożek z koperkiem 110 g (BIA) Sałatka jarzynowa 130 g (JAJ, SEL)	Sałatka z kuskusem i pomidorami 150 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 836,2 Białko ogółem [g] 140,4 Tłuszcz [g] 65,2 Węglowodany ogółem [g] 458,4 Błonnik pokarmowy [g] 76,8 Sól [g] 3,7
	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 jęczmienna na mleku 250 g (BIA, GLU) Pomidor bs 130 g pasta z jajka z natką pietruszki 110 g (BIA, JAJ, GOR)		Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml (SEL) Filet z miruny na parze 110 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos koperkowy 50 g (BIA, GLU, SEL)	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło extra 82% 15g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml twarożek z koperkiem 110 g (BIA) Sałatka jarzynowa 130 g (JAJ, SEL)	Sałatka z kuskusem i pomidorami 150 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 880,7 Białko ogółem [g] 154,8 Tłuszcz [g] 78,9 Węglowodany ogółem [g] 418,9 Błonnik pokarmowy [g] 69,8 Sól [g] 8,1
	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 Szynka staropolska 60 g (MIE) Pomidor bs 130 g		Zupa selerowa z ziemniakami b/m 350 ml (SEL) Filet z miruny na parze 110 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos koperkowy b/mle 50 g (GLU, SEL)	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Polędwica sopocka 60 g (MIE) Sałatka jarzynowa 130 g (JAJ, SEL)	Sałatka z kuskusem i pomidorami 150 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 267,1 Białko ogółem [g] 132,5 Tłuszcz [g] 45,8 Węglowodany ogółem [g] 368,8 Błonnik pokarmowy [g] 79,8 Sól [g] 6,5

Jadłospisy w dniu 2025-06-20 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-06-20 piątek	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 jęczmienna na mleku 250 g (BIA, GLU) Pomidor bs 130 g pasta z jajka z natką pietruszki 110 g (BIA, JAJ, GOR)	Serek ziolowy 150 g (BIA)	Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml (SEL) Filet z miruny na parze 110 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos koperkowy 50 g (BIA, GLU, SEL)	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło extra 82% 15g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml twarożek z koperkiem 110 g (BIA) Sałatka jarzynowa 130 g (JAJ, SEL)	Salatka z kuskusem i pomidorami 150 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 069 Białko ogółem [g] 170,2 Tłuszcz [g] 83,2 Węglowodany ogółem [g] 442,8 Błonnik pokarmowy [g] 73,8 Sól [g] 8,2
	Sz.Czem. wątrobowa	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (BIA) Sałata 10 g Jabłko pieczone 1 szt Kasza jęczmienna na mleku 250 g (BIA, GLU) Szynka staropolska 40 g (MIE) herbata z cytryną b/c 250 ml Pomidor bs 130 g		Filet z miruny na parze 110 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku 150 g Kompot owocowy 250 ml Zupa selerowa z ziemniakami b/m 350 ml (SEL) Sos koperkowy b/mle 50 g (GLU, SEL)	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sałatka jarzynowa 130 g (JAJ, SEL) Polędwica sopocka 60 g (MIE)	Mus jabłkowy 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 491,6 Białko ogółem [g] 134,9 Tłuszcz [g] 42,2 Węglowodany ogółem [g] 431,5 Błonnik pokarmowy [g] 82 Sól [g] 7,3
	Sz.Czem. tuczestkowa	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (BIA) Sałata 10 g Jabłko pieczone 1 szt Kasza jęczmienna na mleku 250 g (BIA, GLU) Szynka staropolska 40 g (MIE) herbata z cytryną b/c 250 ml Pomidor bs 130 g		Filet z miruny na parze 110 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku 150 g Kompot owocowy 250 ml Zupa selerowa z ziemniakami b/m 300 ml (SEL) Sos koperkowy b/mle 50 g (GLU, SEL)	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Polędwica sopocka 60 g (MIE) Sałatka jarzynowa 130 g (JAJ, SEL)	Mus jabłkowy 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 464,4 Białko ogółem [g] 134 Tłuszcz [g] 42,1 Węglowodany ogółem [g] 424,9 Błonnik pokarmowy [g] 80 Sól [g] 7,2

2025-06-20 piątek

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
Sz.Czem. papkowata		Bulka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15g (BIA) sałata rozdrobniona 10 g Jabłko pieczone 1 szt Kawa zbożowa na mleku 250 ml (BIA) Kasza jęczmienna na mleku 250 g (BIA, GLU) pasta z jajka z natką pietruszki 110 g (BIA, JAJ, GOR) pomidor bs rozdrobniony 130 g		Zupa selerowa z ziemniakami zmiksowana 350 ml (SEL) filet z miruny na parze rozdrobniony 110 g (RYB) ziemniaki puree 180 g Warzywa po grecku 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos koperkowy 50 g (BIA, GLU, SEL)	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, MIĘ) Pasta warzywna 130 g	Jogurt naturalny 100 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] 2 950,8 Białko ogółem [g] 160,4 Tłuszcz [g] 86,4 Węglowodany ogółem [g] 409,4 Błonnik pokarmowy [g] 62,3 Sól [g] 8,9
	Sz.Czem. przederana	zupa mleczna wzmocniona 500 ml (BIA, GLU, JAJ)		Zupa selerowa z ziemniakami wzmocniona 500 ml (SEL) Kompot owocowy 250 ml	zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] 1 601,5 Białko ogółem [g] 63,9 Tłuszcz [g] 60,2 Węglowodany ogółem [g] 217,3 Błonnik pokarmowy [g] 32,9 Sól [g] 2,2
	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 jęczmienna na mleku 250 g (BIA, GLU) Humus 90 g Sałatka z pomidora 130 g	Serek ziolowy 150 g (BIA)	Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml (SEL) Potrawka warzywna z tofu 150 g Kompot owocowy 250 ml Ziemniaki gotowane 180 g Sałatka z ogórka 150 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 twarożek z koperkiem 110 g (BIA) Sałatka jarzynowa 130 g (JAJ, SEL)	Sałatka z kuskusem i pomidorami 150 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 778 Białko ogółem [g] 116,7 Tłuszcz [g] 66,7 Węglowodany ogółem [g] 467,8 Błonnik pokarmowy [g] 79,2 Sól [g] 3,8
	Sz.Czem. bezglutenowa	Pieczywo bezglutenowe 100 g Masło extra 82% 15g (BIA) Sałata 10 g Jabłko pieczone 1 szt Sok wiodwarzywny 250 ml płatki ryżowe na mleku 250 ml (BIA) Humus 90 g Sałatka z pomidora 130 g		Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml (SEL) Filet z miruny na parze 110 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Sałatka z ogórka 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos koperkowy b/glut 50 g (BIA, SEL)	Pieczywo bezglutenowe 100 g Masło extra 82% 15g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml twarożek z koperkiem 110 g (BIA) Sałatka jarzynowa 130 g (JAJ, SEL)	Jogurt naturalny 100 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] 2 705,7 Białko ogółem [g] 135,8 Tłuszcz [g] 101,3 Węglowodany ogółem [g] 354,2 Błonnik pokarmowy [g] 80,8 Sól [g] 3,3

Jadłospisy w dniu 2025-06-20 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

2025-06-20 piątek

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
Szczem. 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) Kasza jęczmienna na mleku 250 g (BIA, GLU) pasta z jajka z natką pietruszki 110 g (BIA, JAJ, GOR) Pomidor bs 130 g		Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml (SEL) Filet z miruny na parze 110 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos koperkowy 50 g (BIA, GLU, SEL)	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 15g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml twarożek z koperkiem 110 g (BIA) Sałatka jarzynowa 130 g (JAJ, SEL)	Mus jabłkowy 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 039,2 Białko ogółem [g] 156,7 Tłuszcz [g] 85,4 Węglowodany ogółem [g] 442,2 Błonnik pokarmowy [g] 70,3 Sól [g] 8,7
Szczem. 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 widlowarzywny 250 ml Pasta ze szpinaku i twarogu 60 g (BIA) Pomidor bs 130 g		Zupa selerowa z ziemniakami b/m 300 ml (SEL) Gulasz warzywny 110 g (GLU) Kompot owocowy 250 ml Warzywa gotowane 150 g Ziemniaki gotowane 150 g	Bułka wrocławska 80 g (GLU) Masło extra 82% 15g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta z marchewki 60 g Pomidor bs 130 g	Mus jabłkowy 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 728 Białko ogółem [g] 42,1 Tłuszcz [g] 51,3 Węglowodany ogółem [g] 300,8 Błonnik pokarmowy [g] 52,1 Sól [g] 2,9
Szczem. wrzodowa		Bułka wrocławska 80 g (GLU) Masło extra 82% 15g (BIA) Sałata 10 g Jabłko pieczone 1 szt Kasza jęczmienna na mleku 250 g (BIA, GLU) Szynka staropolska 60 g (MIĘ) Kawa zbożowa na mleku 250 ml (BIA) Pomidor bs 130 g	Serek ziółowy 150 g (BIA)	Filet z miruny na parze 110 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku 150 g Kompot owocowy 250 ml Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml (SEL) Sos koperkowy b/mle 50 g (GLU, SEL)	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 15g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Polędwica sopocka 60 g (MIĘ) Sałatka jarzynowa 130 g (JAJ, SEL)	Mus jabłkowy 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 975 Białko ogółem [g] 163,2 Tłuszcz [g] 75,7 Węglowodany ogółem [g] 446 Błonnik pokarmowy [g] 77,3 Sól [g] 7,2

2025-06-20 piątek

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
	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 Sałatka z pomidora 130 g	Sok wielowarzywny 200 ml	Potrawka warzywna z tofu 150 g Kompot owocowy 250 ml Zupa selerowa z ziemniakami b/m 350 ml (SEL) Sałatka z ogórka 150 g Ziemniaki gotowane 180 g	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Humus 110 g Pomidor 130 g	Mus jabłkowy 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 016,1 Białko ogółem [g] 68,6 Tłuszcz [g] 41,9 Węglowodany ogółem [g] 375,9 Błonnik pokarmowy [g] 66,5 Sól [g] 3,1
	Sz.Czem. bogatobiałkowa	pieczywo żytnie 100 g (ZYT) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g Jabłko pieczone 1 szt Kawa zbożowa na mleku 250 ml (BIA) Kasza jęczmienna na mleku 250 g (BIA, GLU) Sałatka z pomidora 130 g Humus 90 g		Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml (SEL) Filet z miruny panierowany pieczony 110 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Sałatka z ogórka 150 g Kompot owocowy 250 ml	pieczywo żytnie 100 g (ZYT) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml twarożek z koperkiem 110 g (BIA) Sałatka jarzynowa 130 g (JAJ, SEL)	Sałatka z kuskusem i pomidorami 150 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 006,8 Białko ogółem [g] 143,1 Tłuszcz [g] 66,9 Węglowodany ogółem [g] 500 Błonnik pokarmowy [g] 87,8 Sól [g] 4,3
	Sz. Czem. ubogenergetyczna	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 ryżowe na wodzie 250 ml Szynka staropolska 40 g (MIĘ) Pomidor 130 g		Zupa selerowa z ziemniakami b/m 300 ml (SEL) Filet z miruny na parze 110 g (RYB) Warzywa po grecku 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 twarożek z koperkiem 110 g (BIA) Pomidor 130 g	Mus jabłkowy 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 568 Białko ogółem [g] 113,6 Tłuszcz [g] 30,8 Węglowodany ogółem [g] 228,8 Błonnik pokarmowy [g] 43,7 Sól [g] 2,3
	Sz.Czem. papkowata b/m	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Margaryna 15 g sałata rozdrobniona 10 g Jabłko pieczone 1 szt herbata z cytryną b/c 250 ml Herbata 250 ml pasta z jajka i awokado 110 g (JAJ) pomidor bs rozdrobniony 130 g		Zupa selerowa z ziemniakami b/m 350 ml (SEL) filet z miruny na parze rozdrobniony 110 g (RYB) ziemniaki puree 180 g Warzywa po grecku 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos koperkowy b/mle 50 g (GLU, SEL)	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Margaryna 15 g sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml poledwica sopocka mielona 60 g (MIĘ) Pasta warzywna 130 g	Mus jabłkowy 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 527 Białko ogółem [g] 127,1 Tłuszcz [g] 68,4 Węglowodany ogółem [g] 386,1 Błonnik pokarmowy [g] 78,2 Sól [g] 7,4

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-06-20 piątek	Sz.Czem. papkowata bogatobiakowa		Bulka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15g (BIA) sałata rozdrobniona 10 g Jabłko pieczone 1 szt Kawa zbożowa na mleku 250 ml (BIA) Kasza jęczmienna na mleku 250 g (BIA, GLU) pasta z jajka z natką pietruszki 110 g (BIA, JAJ, GOR) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Serek ziolowy 150 g (BIA)	Zupa selerowa z ziemniakami zmiksowana 350 ml (SEL) filet z miruny na parze rozdrobniony 110 g (RYB) ziemniaki puree 180 g Warzywa po grecku 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos koperkowy 50 g (BIA, GLU, SEL)	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, MIĘ) Pasta warzywna 130 g	Jogurt naturalny 100 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] 3 058,1 Białko ogółem [g] 175,1 Tłuszcz [g] 90 Węglowodany ogółem [g] 413,7 Błonnik pokarmowy [g] 63,1 Sól [g] 9
	Sz.Czem. przederana b/m		zupa mleczna wzmocniona na anpoju roślinnym 500 ml (GLU, JAJ)		Zupa selerowa z ziemniakami wzmocniona 500 ml (SEL) Kompot owocowy 250 ml	zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Mus jabłkowy 150 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 587,6 Białko ogółem [g] 48,8 Tłuszcz [g] 51,3 Węglowodany ogółem [g] 247,7 Błonnik pokarmowy [g] 44 Sól [g] 1,8
	Sz.Czem. przederana bogatobiakowa		zupa mleczna wzmocniona 500 ml (BIA, GLU, JAJ)	Serek ziolowy 150 g (BIA)	Zupa selerowa z ziemniakami wzmocniona 500 ml (SEL) Kompot owocowy 250 ml	zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] 1 708,8 Białko ogółem [g] 78,6 Tłuszcz [g] 63,8 Węglowodany ogółem [g] 221,6 Błonnik pokarmowy [g] 33,7 Sól [g] 2,3