

2025-06-23 poniedziałek

		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) Kasza kukurydziana na mleku 250 g (BIA) Ogórki kiszzone 130 g Paszтет drobiow y 130 g		Ryżanka z zieleniną 350 g (SEL) Łopatka duszona w warzywach 110 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z pora ,marchewki i jabłka 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 Pasta rybna z tw arogiem i koperkiem 110 g (BIA, RYB) Pomidor 130 g	Pieczywo pszenne 30 g (GLU) Ser żółty 30 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 553,3 Białko ogółem [g] 154,5 Tłuszcz [g] 94,9 Węglowodany ogółem [g] 289 Błonnik pokarmowy [g] 38,9 Sól [g] 4,3
Sz.Czem. latwostrawna		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 Paszтет drobiow y 130 g		Ryżanka z zieleniną 350 g (SEL) Łopatka duszona w warzywach 110 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Fasolka szparagowa 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 rybna z tw arogiem i koperkiem 110 g (BIA, RYB) Pomidor bs 130 g	Pieczywo pszenne 30 g (GLU) Ser żółty 30 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 425,6 Białko ogółem [g] 151,5 Tłuszcz [g] 92,4 Węglowodany ogółem [g] 261 Błonnik pokarmowy [g] 29,3 Sól [g] 3,7
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 Paszтет drobiow y 130 g Pomidor bs 130 g		Ryżanka z zieleniną b/m 350 g (SEL) Łopatka duszona w warzywach 110 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Fasolka szparagowa 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 szynka wiejska 60 g (MIĘ) Pomidor bs 130 g	Mus owocowy 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 947,4 Białko ogółem [g] 133,4 Tłuszcz [g] 64,7 Węglowodany ogółem [g] 222,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,8 Sól [g] 4,1
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 Paszтет drobiow y 130 g	pasta z jajka i awokado 110 g (JAJ)	Ryżanka z zieleniną 350 g (SEL) Łopatka duszona w warzywach 110 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Fasolka szparagowa 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 rybna z tw arogiem i koperkiem 110 g (BIA, RYB) Pomidor bs 130 g	Ser żółty 30 g (BIA) Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 764,9 Białko ogółem [g] 166,1 Tłuszcz [g] 113,4 Węglowodany ogółem [g] 286,4 Błonnik pokarmowy [g] 34,9 Sól [g] 4,1

2025-06-23 poniedziałek

		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 Kasza kukurydziana na mleku 250 g (BIA) Filet kruchy 40 g (MIE) herbata z cytryną b/c 250 ml Pomidor bs 130 g		Gulasz warzywny 150 g (GLU) Ziemniaki gotowane 180 g Fasolka szparagowa 150 g Kompot owocowy 250 ml Ryżanka z zieleniną b/m 300 g (SEL)	Bulka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml szynka wiejska 60 g (MIE) Pomidor bs 130 g	Mus owocowy 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 822,6 Białko ogółem [g] 67,6 Tłuszcz [g] 32,2 Węglowodany ogółem [g] 348,1 Błonnik pokarmowy [g] 46 Sól [g] 5,5
Sz.Czem. trzustkowa		Bulka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (BIA) Sałata 10 g Jabłko pieczone 1 szt Kasza kukurydziana na mleku 250 g (BIA) Filet kruchy 40 g (MIE) herbata z cytryną b/c 250 ml Pomidor bs 130 g		Gulasz warzywny 110 g Ziemniaki gotowane 180 g Fasolka szparagowa 150 g Kompot owocowy 250 ml Ryżanka z zieleniną b/m 300 g (SEL)	Bulka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml szynka wiejska 40 g (MIE) Pomidor bs 130 g	Mus owocowy 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 735 Białko ogółem [g] 61,3 Tłuszcz [g] 30,7 Węglowodany ogółem [g] 333,4 Błonnik pokarmowy [g] 41,4 Sól [g] 4,8
Sz.Czem. papkowata		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) pasztecik drobiowy rozdrobniony 130 g pomidor bs rozdrobniony 130 g		Ryżanka z zieleniną przecieraną 350 g (SEL) Łopatką duszona w warzywach zmielona 110 g (MIE) ziemniaki puree 180 g fasolka szparagowa rozdrobniona 150 g Kompot owocowy 250 ml	Bulka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta rybna z tw arogiem i koperkiem 110 g (BIA, RYB) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Mus owocowy 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 720 Białko ogółem [g] 154,4 Tłuszcz [g] 95,1 Węglowodany ogółem [g] 327,4 Błonnik pokarmowy [g] 33,2 Sól [g] 4,3
Sz.Czem. przecierana		zupa mleczna wzmocniona 500 ml (BIA, GLU, JA,J)		Ryżanka z zieleniną 500 g (SEL) Kompot owocowy 250 ml	zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Mus owocowy 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 549,2 Białko ogółem [g] 61 Tłuszcz [g] 49 Węglowodany ogółem [g] 232,8 Błonnik pokarmowy [g] 34,2 Sól [g] 2

2025-06-23 poniedziałek

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
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) Wędlina w ege 60 g Ogórki kiszone 130 g	pasta z jajka i awokado 110 g (JAJ)	Ryżanka z zieleniną 350 g (SEL) Kotlet jajeczny 110 g (GLU, JAJ) Kompot owocowy 250 ml Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z pora ,marchewki i jabłka 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 Serek topiony 60 g (BIA) Pomidor 130 g	Ser żółty 30 g (BIA) Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 499 Białko ogółem [g] 90,1 Tłuszcz [g] 104,6 Węglowodany ogółem [g] 316 Błonnik pokarmowy [g] 46 Sól [g] 5,4
Sz.Czem. bezglutenowa		Pieczywo bezglutenow e 100 g Masło extra 82% 15g (BIA) Sałata 10 g Jabłko pieczone 1 szt Sok wiewarzynny 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 250 g (BIA) Paszтет drobiow y 130 g Ogórki kiszone 130 g		Ryżanka z zieleniną 350 g (SEL) Łopatka duszona w warzywach 110 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z pora ,marchewki i jabłka 150 g Kompot owocowy 250 ml	Pieczywo bezglutenow e 100 g Masło extra 82% 15g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta rybna z tw arogiem i koperkiem 110 g (BIA, RYB) Pomidor 130 g	Ser żółty 30 g (BIA) Pieczywo bezglutenow e 30 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 533 Białko ogółem [g] 136,8 Tłuszcz [g] 134,1 Węglowodany ogółem [g] 214,7 Błonnik pokarmowy [g] 33,9 Sól [g] 2,1
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) Kasza kukurydziana na mleku 250 g (BIA) Paszтет drobiow y 130 g Pomidor bs 130 g		Ryżanka z zieleniną 350 g (SEL) Łopatka duszona w warzywach 110 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Fasolka szparagowa 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 rybna z tw arogiem i koperkiem 110 g (BIA, RYB) Pomidor bs 130 g	Mus owocowy 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 720 Białko ogółem [g] 154,4 Tłuszcz [g] 95,1 Węglowodany ogółem [g] 327,4 Błonnik pokarmowy [g] 33,2 Sól [g] 4,3

2025-06-23 poniedziałek

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
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 z marchewki 60 g Pomidor bs 130 g		Ryżanka z zieleciną b/m 300 g (SEL) Gulasz wegetariański 150 g Kompot owocowy 250 ml Fasolka szparagowa 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 wielowarzywna 60 g Pomidor bs 130 g	Mus owocowy 150 g	Wartość energetyczna [kcal] 1 514,4 Białko ogółem [g] 32,8 Tłuszcz [g] 47,7 Węglowodany ogółem [g] 254,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,9 Sól [g] 2,1
Sz.Czem. wrzodowa		Bułka wrocławska 80 g (GLU) Masło extra 82% 15g (BIA) Sałata 10 g Jabłko pieczone 1 szt Kasza kukurydziana na mleku 250 g (BIA) Filet kruchy 60 g (MIE) Kawa zbożowa na mleku 250 ml (BIA) Pomidor bs 130 g	Mus owocowy 150 g	Gulasz warzywny 150 g (GLU) Ziemniaki gotowane 180 g Fasolka szparagowa 150 g Kompot owocowy 250 ml Ryżanka z zieleciną 350 g (SEL)	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 15g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta rybna z tw arogiem i koperkiem 110 g (BIA, RYB) Pomidor bs 130 g	Ser żółty 30 g (BIA) Bułka wrocławska 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 2 361,1 Białko ogółem [g] 86,4 Tłuszcz [g] 70,7 Węglowodany ogółem [g] 383,9 Błonnik pokarmowy [g] 48,5 Sól [g] 5,4
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 Ogórki kiszane 130 g	Mus owocowy 150 g	Gulasz warzywny 150 g (GLU) Kompot owocowy 250 ml Ryżanka z zieleciną b/m 350 g (SEL) Surówka z pora ,marchewki i jabłka 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 owocowy 150 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 161,4 Białko ogółem [g] 70,3 Tłuszcz [g] 43 Węglowodany ogółem [g] 408,8 Błonnik pokarmowy [g] 70 Sól [g] 3,1
Sz.Czem. bogatobiałkowa		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) Ogórki kiszane 130 g Pasztecik drobiowy 130 g		Ryżanka z zieleciną 350 g (SEL) Łopátka duszona w warzywach 110 g (MIE) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z pora ,marchewki i jabłka 150 g Kompot owocowy 250 ml	pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Masło extra 82% 15g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta rybna z tw arogiem i koperkiem 110 g (BIA, RYB) Pomidor 130 g	pieczywo żytnie 30 g (ŻYT) Ser żółty 30 g (BIA)	Wartość energetyczna [kcal] 2 746,1 Białko ogółem [g] 157,8 Tłuszcz [g] 96,7 Węglowodany ogółem [g] 336,1 Błonnik pokarmowy [g] 51,7 Sól [g] 5

Jadłospisy w dniu 2025-06-23 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

2025-06-23 poniedziałek

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
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 Kasza kukurydziana na wodzie 250 g Filet kruchy 60 g (MIĘ) Ogórki kiszzone 130 g		Ryżanka z zieleniną b/m 300 g (SEL) Gulasz warzywny 150 g (GLU) Fasolka szparagowa 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 Pasta rybna z tw arogiem i koperkiem 110 g (BIA, RYB) Pomidor bs 130 g	Mus owocowy 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 301,3 Białko ogółem [g] 55,1 Tłuszcz [g] 24,8 Węglowodany ogółem [g] 249,1 Błonnik pokarmowy [g] 40,9 Sól [g] 3,7
Sz. Czem. papkowata b/m		Bułka 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 pasztet drobiowy rozdrobniony 130 g pomidor bs rozdrobniony 130 g		Ryżanka z zieleniną b/m przecierana 350 g (SEL) Łopátka duszona w warzywach zmielona 110 g (MIĘ) ziemniaki puree 180 g fasolka szparagowa rozdrobniona 150 g Kompot owocowy 250 ml	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Margaryna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml szynka wiejska rozdrobniona 60 g (MIĘ) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Mus owocowy 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 287,9 Białko ogółem [g] 140,6 Tłuszcz [g] 72,1 Węglowodany ogółem [g] 284,5 Błonnik pokarmowy [g] 31,2 Sól [g] 4,9
Sz. Czem. papkowata bogatobiałkowa		Bułka 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) pasztet drobiowy rozdrobniony 130 g pomidor bs rozdrobniony 130 g	pasta z jajka i awokado 110 g (JAJ)	Ryżanka z zieleniną przecierana 350 g (SEL) Łopátka duszona w warzywach zmielona 110 g (MIĘ) ziemniaki puree 180 g fasolka szparagowa rozdrobniona 150 g Kompot owocowy 250 ml	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta rybna z tw arogiem i koperkiem 110 g (BIA, RYB) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Mus owocowy 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 978,3 Białko ogółem [g] 168,3 Tłuszcz [g] 115,5 Węglowodany ogółem [g] 333,2 Błonnik pokarmowy [g] 35,5 Sól [g] 4,7
Sz. Czem. przederana b/m		zupa mleczna wzmocniona na anpoju roślinnym 500 ml (GLU, JAJ)		Ryżanka z zieleniną 500 g (SEL) Kompot owocowy 250 ml	zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Mus owocowy 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 475,3 Białko ogółem [g] 49,2 Tłuszcz [g] 41,1 Węglowodany ogółem [g] 240,4 Błonnik pokarmowy [g] 40,5 Sól [g] 1,8

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-06-23 poniedziałek	Sz.Czem. przecierana bogatobiałkowa	zupa mleczna wzmocniona 500 ml (BIA, GLU, JAJ)	pasta z jajka i awokado 110 g (JAJ)	Ryżanka z zieleniną 500 g (SEL) Kompot owocowy 250 ml	zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Mus owocowy 150 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 807,5 Białko ogółem [g] 74,9 Tłuszcz [g] 69,4 Węglowodany ogółem [g] 238,6 Błonnik pokarmowy [g] 36,5 Sól [g] 2,4