

2025-06-26 czwartek

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
Sz.Czem. podstawowa			bułka żytnia 100 g (GLU, ŻYT) Masło extra 82% 15g (BIA) Sałata 10 g Jabłko 130 g Kakao na mleku 250 ml (BIA) Jogurt naturalny 150 g (BIA) Pomidor 130 g Szynka w siatce 60 g (MIĘ)		Zupa cukiniowa z ziemniakami 350 ml (BIA, SEL) Karkówka pieczona 110 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Kompot owocowy 250 ml Surówka coleslaw 150 g (JAJ)	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 tw aróg (ser biały) 110 g (BIA) Pomidor 130 g Dżem 25 g	Pieczywo pszenne 30 g (GLU) Filet kruchy 30 g (MIĘ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 370,3 Białko ogółem [g] 123,7 Tłuszcz [g] 87,1 Węglowodany ogółem [g] 307,8 Błonnik pokarmowy [g] 52,5 Sól [g] 6,6
			Kajzerka 1 szt (GLU) Masło extra 82% 15g (BIA) Sałata 10 g Jabłko 130 g Kakao na mleku 250 ml (BIA) Jogurt naturalny 150 g (BIA) Pomidor bs 130 g Szynka w siatce 60 g (MIĘ)		Zupa cukiniowa z ziemniakami 350 ml (BIA, SEL) Sztuka mięsa gotowana w sosie własnym 110 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Kompot owocowy 250 ml Bukiet warzyw 150 g	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło extra 82% 15g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml tw aróg (ser biały) 110 g (BIA) Pomidor bs 130 g Dżem 25 g	Pieczywo pszenne 30 g (GLU) Filet kruchy 30 g (MIĘ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 373,4 Białko ogółem [g] 133,5 Tłuszcz [g] 82,3 Węglowodany ogółem [g] 314,3 Błonnik pokarmowy [g] 52,6 Sól [g] 6,6
			Kajzerka 1 szt (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g Jabłko 130 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml Pomidor bs 130 g		Zupa cukiniowa z ziemniakami b/m 350 ml (SEL) Sztuka mięsa gotowana w sosie własnym 110 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Kompot owocowy 250 ml Bukiet warzyw 150 g	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Szynka galicyjska 60 g (MIĘ) Pomidor bs 130 g Dżem 25 g	Filet kruchy 30 g (MIĘ) Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 122,1 Białko ogółem [g] 125,6 Tłuszcz [g] 63,7 Węglowodany ogółem [g] 292,8 Błonnik pokarmowy [g] 47,5 Sól [g] 4,6
			Kajzerka 1 szt (GLU) Masło extra 82% 15g (BIA) Sałata 10 g Jabłko pieczone 1 szt Kakao na mleku 250 ml (BIA) Jogurt naturalny 150 g (BIA) Pomidor bs 130 g Szynka w siatce 60 g (MIĘ)	Serek homogenizowany 150 g (BIA)	Zupa cukiniowa z ziemniakami 350 ml (BIA, SEL) Sztuka mięsa gotowana w sosie własnym 110 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Kompot owocowy 250 ml Bukiet warzyw 150 g	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło extra 82% 15g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml tw aróg (ser biały) 110 g (BIA) Pomidor bs 130 g Dżem 25 g	Filet kruchy 30 g (MIĘ) Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 637,6 Białko ogółem [g] 147,4 Tłuszcz [g] 94,5 Węglowodany ogółem [g] 340,5 Błonnik pokarmowy [g] 55,9 Sól [g] 6,8

2025-06-26 czwartek

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
	Sz.Czem. wątrobowa	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło extra 82% 5 g (BIA) Sałata 10 g Jabłko pieczone 1 szt Jogurt naturalny 150 g (BIA) Szynka w siatce 60 g (MIĘ) herbata z cytryną b/c 250 ml Pomidor bs 130 g		Pulpety drobiowe gotowane 110 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Kompot owocowy 250 ml Zupa cukiniowa z ziemniakami b/m 300 ml (SEL) Bukiet warzyw 150 g	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pomidor bs 130 g tw aróg (ser biały) 110 g (BIA) Dżem 25 g	Filet kruchy 30 g (MIĘ) Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 149,7 Białko ogółem [g] 127,9 Tłuszcz [g] 45,7 Węglowodany ogółem [g] 335,7 Błonnik pokarmowy [g] 47,3 Sól [g] 6,5
	Sz.Czem. trzustkowa	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło extra 82% 5 g (BIA) Sałata 10 g Jabłko pieczone 1 szt Platki kukurydziane na wodzie 250 g Szynka w siatce 60 g (MIĘ) herbata z cytryną b/c 250 ml Pomidor bs 130 g		Pulpety drobiowe gotowane 110 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Kompot owocowy 250 ml Zupa cukiniowa z ziemniakami b/m 300 ml (SEL) Bukiet warzyw 150 g	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło extra 82% 5 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pomidor bs 130 g Twaróg chudy 110 g (BIA) Pomidor bs 130 g Dżem 25 g	Filet kruchy 30 g (MIĘ) Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 134,4 Białko ogółem [g] 128,3 Tłuszcz [g] 36,7 Węglowodany ogółem [g] 352,7 Błonnik pokarmowy [g] 50,4 Sól [g] 7,1
	Sz.Czem. papkowata	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) sałata rozdrobniona 10 g Jabłko pieczone 1 szt Kakao na mleku 250 ml (BIA) Jogurt naturalny 150 g (BIA) pasta z wędliny z natką pietruszki 110 g (BIA, MIĘ) pomidor bs rozdrobniony 130 g		zupa cukiniowa z ziemniakami zmiksowana 350 ml (BIA, SEL) Sztuka mięsa gotowana rozdrobniona 110 g (MIĘ) ziemniaki puree 180 g Kompot owocowy 250 ml bukiet warzyw rozdrobnionych 150 g	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Twarożek 110 g (BIA) pomidor bs rozdrobniony 130 g Dżem 25 g	filet kruchy rozdrobniony 30 g (MIĘ) Bułka wrocławska rozdrobniona 30 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 757,7 Białko ogółem [g] 156,6 Tłuszcz [g] 93 Węglowodany ogółem [g] 364,9 Błonnik pokarmowy [g] 55,5 Sól [g] 5,3
	Sz.Czem. przederana	zupa mleczna wzmocniona 500 ml (BIA, GLU, JAJ)		zupa cukiniowa z ziemniakami zmiksowana wzmocniona 500 ml (SEL) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzy nowa wzmocniona 500 ml (BIA, SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Galaretka wiśniowa 200 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 674,2 Białko ogółem [g] 75,5 Tłuszcz [g] 77,5 Węglowodany ogółem [g] 184,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,5 Sól [g] 2,3

Jadłospisy w dniu 2025-06-26 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

2025-06-26 czwartek

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
Sz.Czem. wegetariańska		bułka żytnia 100 g (GLU, ŻYT) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g Jabłko 130 g Kakao na mleku 250 ml (BIA) Jogurt naturalny 150 g (BIA) Ser żółty 60 g (BIA) Pomidor 130 g	Serek homogenizowany 150 g (BIA)	Zupa cukiniowa z ziemniakami 350 ml (BIA, SEL) Potrawka warzywna z ciecierzycą 150 g Kompot owocowy 250 ml Ziemniaki gotowane 180 g Surówka coleslaw 150 g (JAJ)	Pieczynko pszenne 60 g (GLU) pieczywo żytnie 40 g (ŻYT) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml tw aróg (ser biały) 110 g (BIA) Pomidor 130 g Dżem 25 g	Galaretkawięśniowa 200 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 386,3 Białko ogółem [g] 108,8 Tłuszcz [g] 89,6 Węglowodany ogółem [g] 314,5 Błonnik pokarmowy [g] 55,1 Sól [g] 4,1
		Pieczynko bezglutenowe 100 g Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g Jabłko pieczone 1 szt Sok wielowarzywny 250 ml Jogurt naturalny 150 g (BIA) Pomidor 130 g Szynka w siatce 60 g (MIĘ)		Zupa cukiniowa z ziemniakami 350 ml (BIA, SEL) Karkówka pieczona 110 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Kompot owocowy 250 ml Surówka coleslaw 150 g (JAJ)	Pieczynko bezglutenowe 100 g Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml tw aróg (ser biały) 110 g (BIA) Pomidor 130 g Dżem 25 g	Filet kruchy 30 g (MIĘ) Pieczynko bezglutenowe 30 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 307,2 Białko ogółem [g] 102,3 Tłuszcz [g] 125,3 Węglowodany ogółem [g] 223,9 Błonnik pokarmowy [g] 40,6 Sól [g] 4,1
		Kajzerka 1 szt (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g Jabłko pieczone 1 szt Kakao na mleku 250 ml (BIA) Jogurt naturalny 150 g (BIA) Pomidor 130 g Szynka w siatce 60 g (MIĘ)		Zupa cukiniowa z ziemniakami 350 ml (BIA, SEL) Sztuka mięsa gotowana w sosie własnym 110 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Kompot owocowy 250 ml Bukiet warzyw 150 g	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml tw aróg (ser biały) 110 g (BIA) Pomidor bs 130 g Dżem 25 g	Filet kruchy 30 g (MIĘ) Pieczynko pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 633,1 Białko ogółem [g] 139,7 Tłuszcz [g] 86,8 Węglowodany ogółem [g] 365,7 Błonnik pokarmowy [g] 58 Sól [g] 6,9
		Kajzerka 1 szt (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g Jabłko pieczone 1 szt herbata z cytryną b/c 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml Pasta wielowarzywna 60 g Pomidor bs 130 g		Zupa cukiniowa z ziemniakami b/m 300 ml (SEL) Gulasz wegetariański 150 g Kompot owocowy 250 ml Marchewka gotowana 120 g (BIA, GLU)	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta z marchewki 60 g Pomidor bs 130 g Dżem 25 g	Galaretkawięśniowa 200 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 568,1 Białko ogółem [g] 38,1 Tłuszcz [g] 58,1 Węglowodany ogółem [g] 239,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,9 Sól [g] 3,3

2025-06-26 czwartek

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
Sz.Czem. wzrządowa		Kajzerka 1 szt (GLU) Masło extra 82% 15g (BIA) Sałata 10 g Jabłko pieczone 1 szt Jogurt naturalny 150 g (BIA) Kakao na mleku 250 ml (BIA) Pomidor bs 130 g Szynka w siatce 60 g (MIĘ)	Serek homogenizowany 150 g (BIA)	Sztuka mięsa gotowana w sosie własnym 110 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Kompot owocowy 250 ml Zupa cukiniowa z ziemniakami 350 ml (BIA, SEL) Bukiet warzyw 150 g	Bulka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 15g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml tw aróg (ser biały) 110 g (BIA) Pomidor bs 130 g Dżem 25 g	Filet kruchy 30 g (MIĘ) Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 779,2 Białko ogółem [g] 151,2 Tłuszcz [g] 98 Węglowodany ogółem [g] 364,3 Błonnik pokarmowy [g] 55,7 Sól [g] 7,1
		Kajzerka 1 szt (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g Jabłko 130 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sok wielowarzynowy 250 ml Pasta czosnkowa z cieciorą 60 g Pomidor 130 g	sok z buraków 200 ml	Potrąka warzywna z ciecierzycą 150 g Kompot owocowy 250 ml Zupa cukiniowa z ziemniakami b/m 350 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka coleslaw 150 g (JAJ)	Bulka wrocławska 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta z marchewki 60 g Pomidor 130 g Dżem 25 g	Galaretka wiśniowa 200 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 946,4 Białko ogółem [g] 64,8 Tłuszcz [g] 49,7 Węglowodany ogółem [g] 334,6 Błonnik pokarmowy [g] 49,9 Sól [g] 3,7
		bulka żytnia 100 g (GLU, ŻYT) Masło extra 82% 15g (BIA) Sałata 10 g Jabłko pieczone 1 szt Kakao na mleku 250 ml (BIA) Jogurt naturalny 150 g (BIA) Pomidor 130 g Szynka w siatce 60 g (MIĘ)		Zupa cukiniowa z ziemniakami 350 ml (BIA, SEL) Karkówka pieczona 110 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Kompot owocowy 250 ml Surówka coleslaw 150 g (JAJ)	pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Masło extra 82% 15g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml tw aróg (ser biały) 110 g (BIA) Pomidor bs 130 g Dżem 25 g	pieczywo żytnie 30 g (ŻYT) Filet kruchy 30 g (MIĘ)	Wartość energetyczna[kcal] 2 481,4 Białko ogółem [g] 124,1 Tłuszcz [g] 88 Węglowodany ogółem [g] 335,9 Błonnik pokarmowy [g] 59,1 Sól [g] 7
		Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (BIA) Sałata 10 g Jabłko 130 g herbata z cytryną b/c 250 ml Jogurt naturalny 150 g (BIA) Pomidor bs 130 g Szynka w siatce 60 g (MIĘ)		Zupa cukiniowa z ziemniakami b/m 300 ml (SEL) Sztuka mięsa gotowana w sosie własnym 110 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Kompot owocowy 250 ml Bukiet warzyw 150 g	Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Twaróg chudy 110 g (BIA) Pomidor bs 130 g	Galaretka wiśniowa 200 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 461,3 Białko ogółem [g] 107,8 Tłuszcz [g] 44,1 Węglowodany ogółem [g] 170 Błonnik pokarmowy [g] 24,5 Sól [g] 4

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-06-26 czwartek	Sz.Czem. papkowata b/m		Bulka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Margaryna 15 g sałata rozdrobniona 10 g Jabłko pieczone 1 szt herbata z cytryną b/c 250 ml Płatki kukurydziane na wodzie 250 g szynka w siatce rozdrobniona 60 g (MIĘ) pomidor bs rozdrobniony 130 g		zupa cukiniowa z ziemniakami zmiksowana b/ml 350 ml (SEL) Sztuka mięsa gotowana rozdrobniona 110 g (MIĘ) ziemniaki puree 180 g Kompot owocowy 250 ml bukiet warzyw rozdrobnionych 150 g	Bulka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Margaryna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta z marchewki 60 g pomidor bs rozdrobniony 130 g Dżem 25 g	filet kruchy rozdrobniony 30 g (MIĘ) Bulka wrocławska rozdrobniona 30 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 348,3 Białko ogółem [g] 113,5 Tłuszcz [g] 65,6 Węglowodany ogółem [g] 359,2 Błonnik pokarmowy [g] 52,3 Sól [g] 7,2
	Sz.Czem. papkowata bogatobiałkowa		Bulka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) sałata rozdrobniona 10 g Jabłko pieczone 1 szt Kakao na mleku 250 ml (BIA) Jogurt naturalny 150 g (BIA) pasta z wędliny z natką pietruszki 110 g (BIA, MIĘ) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Serek homogenizowany 150 g (BIA)	zupa cukiniowa z ziemniakami zmiksowana 350 ml (BIA, SEL) Sztuka mięsa gotowana rozdrobniona 110 g (MIĘ) ziemniaki puree 180 g Kompot owocowy 250 ml bukiet warzyw rozdrobnionych 150 g	Bulka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Twarożek 110 g (BIA) pomidor bs rozdrobniony 130 g Dżem 25 g	filet kruchy rozdrobniony 30 g (MIĘ) Bulka wrocławska rozdrobniona 30 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 940,9 Białko ogółem [g] 169,8 Tłuszcz [g] 104,6 Węglowodany ogółem [g] 371,5 Błonnik pokarmowy [g] 55,5 Sól [g] 5,5
	Sz.Czem. przederana b/m		zupa mleczna wzmocniona na anpoju roślinnym 500 ml (GLU, JAJ)		zupa cukiniowa z ziemniakami zmiksowana wzmocniona 500 ml (SEL) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzy nowa wzmocniona 500 ml (BIA, SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Galaretka wiśniowa 200 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 600,3 Białko ogółem [g] 63,7 Tłuszcz [g] 69,6 Węglowodany ogółem [g] 192,4 Błonnik pokarmowy [g] 38,8 Sól [g] 2,1
	Sz.Czem. przederana bogatobiałkowa		zupa mleczna wzmocniona 500 ml (BIA, GLU, JAJ)	Serek homogenizowany 150 g (BIA)	zupa cukiniowa z ziemniakami zmiksowana wzmocniona 500 ml (SEL) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzy nowa 500 ml (BIA, SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Galaretka wiśniowa 200 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 857,4 Białko ogółem [g] 88,7 Tłuszcz [g] 89,1 Węglowodany ogółem [g] 191,4 Błonnik pokarmowy [g] 32,5 Sól [g] 2,5