

Jadłospisy w dniu 2025-07-04 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-07-04 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) Płatki jęczmienne na mleku 250 ml (BIA, GLU) Sałatka z pomidora 130 g Ser żółty 60 g (BIA)		Zupa jarzy nowa 350 ml (SEL) Filet z miruny panierow any pieczony 110 g (GLU, JAJ, RYB) 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 z ciecierzycy 110 g Pomidor 130 g	Pieczywo pszenne 30 g (GLU) Szynka włoska 30 g (MIE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 388,1 Białko ogółem [g] 126 Tłuszcz [g] 75,4 Węglowodany ogółem [g] 327,4 Błonnik pokarmowy [g] 60,6 Sól [g] 3,8
	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) Płatki jęczmienne na mleku 250 ml (BIA, GLU) Sałatka z pomidora 130 g Ser żółty 60 g (BIA)		Zupa jarzy nowa 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 110 g (BIA) Pomidor bs 130 g	Pieczywo pszenne 30 g (GLU) Szynka włoska 30 g (MIE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 373,2 Białko ogółem [g] 147,1 Tłuszcz [g] 76,8 Węglowodany ogółem [g] 298,6 Błonnik pokarmowy [g] 54,1 Sól [g] 4
	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 wielowarzynny 250 ml Filet kruchy 60 g (MIE) Sałatka z pomidora 130 g		Zupa jarzy nowa 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 Szynka wójta 60 g (MIE) Pomidor bs 130 g	Galaretka wiśniowa 200 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 807,1 Białko ogółem [g] 124,7 Tłuszcz [g] 45,7 Węglowodany ogółem [g] 267,4 Błonnik pokarmowy [g] 59,8 Sól [g] 4,7
	Sz.Czem. bogatobiałkowa	sok z buraków 200 ml	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 jęczmienne na mleku 250 ml (BIA, GLU) Sałatka z pomidora 130 g Ser żółty 60 g (BIA)		Zupa jarzy nowa 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 110 g (BIA) Pomidor bs 130 g	Serek homogenizowany naturalny 200 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 641,1 Białko ogółem [g] 158 Tłuszcz [g] 88 Węglowodany ogółem [g] 323,9 Błonnik pokarmowy [g] 59,9 Sól [g] 4

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-07-04 piątek	Sz.Czem. wątrobowa	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (BIA) Sałata 10 g Jabłko pieczone 1 szt Płatki jęczmienne na mleku 250 ml (BIA, GLU) wędlina kaliska 60 g (BIA, GLU, JAJ, MIE, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, ZIA) herbata z cytryną b/c 250 ml Sałatka z pomidora 130 g		Filet z miruny na parze 110 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku 150 g Kompot owocowy 250 ml Zupa jarzy nowa b/m 350 ml (SEL) Sos koperkowy 50 g (BIA, GLU, SEL)	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 Twarożek 110 g (BIA)	Szynka włoska 30 g (MIE) Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 226,2 Białko ogółem [g] 138,8 Tłuszcz [g] 44,2 Węglowodany ogółem [g] 343 Błonnik pokarmowy [g] 53,1 Sól [g] 6
	Sz.Czem. tznustkowa	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (BIA) Sałata 10 g Jabłko pieczone 1 szt Płatki jęczmienne na mleku 250 ml (BIA, GLU) wędlina kaliska 60 g (BIA, GLU, JAJ, MIE, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, ZIA) herbata z cytryną b/c 250 ml Sałatka z pomidora 130 g		Filet z miruny na parze 110 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku 150 g Kompot owocowy 250 ml Zupa jarzy nowa b/m 300 ml (SEL) Sos koperkowy 50 g (BIA, GLU, SEL)	Bułka wrocławska 100 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	Szynka włoska 30 g (MIE) Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 166,9 Białko ogółem [g] 139,2 Tłuszcz [g] 39,5 Węglowodany ogółem [g] 337,8 Błonnik pokarmowy [g] 51,8 Sól [g] 5,8
	Sz.Czem. papkowata	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) sałata rozdrobniona 10 g Jabłko pieczone 1 szt Kawa zbożowa na mleku 250 ml (BIA) Płatki jęczmienne na mleku 250 ml (BIA, GLU) pasta z wędliny z natką pietruszki 110 g (BIA, MIE) pomidor bs rozdrobniony 130 g		zupa jarzynowa krem 350 ml (SEL) filet z miruny na parze rozdrobniony 110 g (RYB) ziemniaki puree 170 g Warzywa po grecku 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos koperkowy 50 g (BIA, GLU, SEL)	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Twarożek 110 g (BIA) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Galaretka wiśniowa 200 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 593 Białko ogółem [g] 158,6 Tłuszcz [g] 79,5 Węglowodany ogółem [g] 333,2 Błonnik pokarmowy [g] 49,4 Sól [g] 4,7

2025-07-04 piątek

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
Sz.Czem. przeciętana		zupa mleczna wzmocniona 500 ml (BIA, GLU, JAJ)		zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (SEL) Kompot owocowy 250 ml	zupa kalafiorowa z ryżem wzmocniona 500 ml (SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Galaretka wiśniowa 200 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 683,7 Białko ogółem [g] 69,1 Tłuszcz [g] 67,4 Węglowodany ogółem [g] 216,1 Błonnik pokarmowy [g] 32 Sól [g] 2,1
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 jęczmienne na mleku 250 ml (BIA, GLU) Ser żółty 60 g (BIA) Sałatka z pomidora 130 g	sok z buraków 200 ml	Zupa jarzynowa 350 ml (SEL) Kluski leniwe z serem 300 g (BIA) Kompot owocowy 250 ml Jabłka prażone 100 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 Pasta z ciecierzycy 110 g Pomidor 130 g	Galaretka wiśniowa 200 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 429,6 Białko ogółem [g] 119 Tłuszcz [g] 82,1 Węglowodany ogółem [g] 330,7 Błonnik pokarmowy [g] 59 Sól [g] 3,9
Sz.Czem. bezglutenowa		Pieczywo bezglutenowe 100 g Masło extra 82% 15g (BIA) Sałata 10 g Jabłko pieczone 1 szt Sok wielowarzywny 250 ml Płatki jaglane na mleku 250 ml (BIA) Ser żółty 60 g (BIA) Sałatka z pomidora 130 g		Zupa jarzynowa 350 ml (SEL) Filet z miruny na parze 110 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z pora, marchewki i jabłka 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 Pasta z ciecierzycy 110 g Pomidor 130 g	Galaretka wiśniowa 200 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 443,6 Białko ogółem [g] 118,4 Tłuszcz [g] 111,4 Węglowodany ogółem [g] 275,7 Błonnik pokarmowy [g] 68,9 Sól [g] 2,2
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 jęczmienne na mleku 250 ml (BIA, GLU) Ser żółty 60 g (BIA) Sałatka z pomidora 130 g		Zupa jarzynowa 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 110 g (BIA) Pomidor bs 130 g	Galaretka wiśniowa 200 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 692,7 Białko ogółem [g] 151,3 Tłuszcz [g] 85,4 Węglowodany ogółem [g] 355,9 Błonnik pokarmowy [g] 56,4 Sól [g] 4,7

2025-07-04 piątek

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

Jadłospisy w dniu 2025-07-04 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

2025-07-04 piątek

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
Sz.Czem. bogatoresztkowa		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) Płatki jęczmienne na mleku 250 ml (BIA, GLU) Sałatka z pomidora 130 g Ser żółty 60 g (BIA)		Zupa jarzy nowa 350 ml (SEL) Filet z miruny panierow any pieczony 110 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z pora ,marchewki i jabłka 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 Pasta z ciecierzycy 110 g Pomidor 130 g	pieczywo żytnie 30 g (ZYT) Szynka włoska 30 g (MIE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 581 Białko ogółem [g] 129,2 Tłuszcz [g] 77,1 Węglowodany ogółem [g] 374,5 Błonnik pokarmowy [g] 73,5 Sól [g] 4,6
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 jaglane na wodzie 250 ml wędlina kaliska 60 g (BIA, GLU, JAJ, MIE, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, ZIA) Sałatka z pomidora 130 g		Zupa jarzy nowa b/m 300 ml (SEL) Sos jarki z cukinią,ciecierzycą i pomidorami 150 g (SEL) 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 Szynka wójta 40 g (MIE) Pomidor bs 130 g	Serek homogenizowany naturalny 150 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] 1 324,7 Białko ogółem [g] 64 Tłuszcz [g] 32,9 Węglowodany ogółem [g] 208,3 Błonnik pokarmowy [g] 39,4 Sól [g] 3,6
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 marchewki 110 g pomidor bs rozdrobniony 130 g		zupa jarzynowa krem 350 ml (SEL) filet z miruny na parze rozdrobniony 110 g (RYB) ziemniaki puree 170 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 szynka wiejska rozdrobniona 60 g (MIE) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Galaretkawięśniowa 200 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 060,1 Białko ogółem [g] 113,8 Tłuszcz [g] 50,7 Węglowodany ogółem [g] 314 Błonnik pokarmowy [g] 57,9 Sól [g] 5,9

Jadłospisy w dniu 2025-07-04 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-07-04 piątek	Sz.Czem. papkowiata bogatobiałkowa		Bulka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) sałata rozdrobniona 10 g Jabłko pieczone 1 szt Kawa zbożowa na mleku 250 ml (BIA) Płatki jęczmienne na mleku 250 ml (BIA, GLU) pasta z wędliny z natką pietruszki 110 g (BIA, MIE) pomidor bs rozdrobniony 130 g	sok z buraków 200 ml	zupa jarzynowa krem 350 ml (SEL) filet z miruny na parze rozdrobniony 110 g (RYB) ziemniaki puree 170 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% 15 g (BIA) sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Twarożek 110 g (BIA) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Serek homogenizowany naturalny 200 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 824,6 Białko ogółem [g] 172,9 Tłuszcz [g] 89,1 Węglowodany ogółem [g] 348,6 Błonnik pokarmowy [g] 52,5 Sól [g] 4,8
	Sz.Czem. przedierana b/m		zupa mleczna wzmocniona na anpoju roślinnym 500 ml (GLU, JAJ)		zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (SEL) Kompot owocowy 250 ml	zupa kalafiorowa z ryżem wzmocniona 500 ml (SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Galaretka wiśniowa 200 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 609,8 Białko ogółem [g] 57,3 Tłuszcz [g] 59,5 Węglowodany ogółem [g] 223,7 Błonnik pokarmowy [g] 38,3 Sól [g] 1,9
	Sz.Czem. przedierana bogatobiałkowa		zupa mleczna wzmocniona 500 ml (BIA, GLU, JAJ)	sok z buraków 200 ml	zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (SEL) Kompot owocowy 250 ml	zupa kalafiorowa z ryżem wzmocniona 500 ml (SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Galaretka wiśniowa 200 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 750,7 Białko ogółem [g] 71,1 Tłuszcz [g] 67,7 Węglowodany ogółem [g] 231,7 Błonnik pokarmowy [g] 35,2 Sól [g] 2,2