

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-07-06 niedziela	Sz Czern. podstawowa		Pieczywo pszenne 60 g (GLU) pieczywo żytnie 40 g (ŻYT) Masło extra 82% 15g (BIA) Sałata 10 g Jabłko 130 g Kakao na mleku 250 ml (BIA) Kefir 150 ml (BIA) Pomidor 130 g Szynka staropolska 60 g (MIĘ)		Zupa pomidorow a z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Szynka wiep. duszona 110 g (GLU, MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Kompot owocowy 250 ml Sos pietruszkowy 50 g (BIA) Sałata z jogurtem 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 Ser żółty 60 g (BIA) Ogórek świeży 130 g	Pieczywo pszenne 30 g (GLU) Polędwica sopocka 30 g (MIĘ)	Wartość energetyczna[kcal] 1 991,2 Białko ogółem [g] 101 Tłuszcz [g] 79,3 Węglowodany ogółem [g] 241,7 Błonnik pokarmowy [g] 40,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,6 suma cukrów prostych [g] 42,2 Sól [g] 4,1
	Sz Czern. łatwostrawna		Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło extra 82% 15g (BIA) Sałata 10 g Jabłko 130 g Kakao na mleku 250 ml (BIA) Kasza manna na mleku 250 ml (BIA, GLU) Pomidor bs 130 g Szynka staropolska 60 g (MIĘ)		Zupa pomidorow a z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Szynka wiep. duszona 110 g (GLU, MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Dynia gotowana 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos pietruszkowy 50 g (BIA)	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło extra 82% 15g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Filet kruchy 60 g (MIĘ) Pomidor bs 130 g	Pieczywo pszenne 30 g (GLU) Polędwica sopocka 30 g (MIĘ)	Wartość energetyczna[kcal] 1 903,2 Białko ogółem [g] 103,7 Tłuszcz [g] 65,8 Węglowodany ogółem [g] 264,5 Błonnik pokarmowy [g] 33,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,1 suma cukrów prostych [g] 41,3 Sól [g] 5,1
	Sz Czern. bezmleczna		Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g Jabłko 130 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sok wielowarzyw 250 ml Szynka staropolska 60 g (MIĘ) Pomidor 130 g		Zupa pomidorow a z ziemniakami 350 ml (SEL) Szynka wiep. duszona 110 g (GLU, MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Dynia gotowana 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos pietruszkowy b/m 50 g	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Filet kruchy 60 g (MIĘ) Pomidor bs 130 g	Mus owocowy 150 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 371 Białko ogółem [g] 77,3 Tłuszcz [g] 38,9 Węglowodany ogółem [g] 208,7 Błonnik pokarmowy [g] 26,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,1 suma cukrów prostych [g] 42,2 Sól [g] 3,2
	Sz Czern. bogatobiałkowa		Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło extra 82% 15g (BIA) Sałata 10 g Jabłko 130 g Kakao na mleku 250 ml (BIA) Kasza manna na mleku 250 ml (BIA, GLU) Pomidor bs 130 g Szynka staropolska 60 g (MIĘ)	Serek wiejski 200 g (BIA)	Zupa pomidorow a z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Szynka wiep. duszona 110 g (GLU, MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Dynia gotowana 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos pietruszkowy 50 g (BIA)	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło extra 82% 15g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Filet kruchy 60 g (MIĘ) Pomidor bs 130 g	Polędwica sopocka 30 g (MIĘ) Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 097,2 Białko ogółem [g] 125,7 Tłuszcz [g] 75,8 Węglowodany ogółem [g] 268,5 Błonnik pokarmowy [g] 33,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,1 suma cukrów prostych [g] 41,3 Sól [g] 6,5

Jadłospisy w dniu 2025-07-06 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-07-06 niedziela	Sz.Czem. wątrobowa	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (BIA) Sałata 10 g Jabłko pieczone 1 szt Kasza manna na mleku 250 ml (BIA, GLU) Szynka staropolska 60 g (MIĘ) herbata z cytryną b/c 250 ml Pomidor bs 130 g		Szynka wiep. duszona 110 g (GLU, MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Dynia gotowana 150 g Kompot owocowy 250 ml Zupa pomidorow a z ziemniakami 300 ml (SEL) Sos pietruszkowy 50 g (BIA)	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 Filet kruchy 60 g (MIĘ)	Jogurt naturalny 100 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 770,3 Białko ogółem [g] 93,4 Tłuszcz [g] 40,6 Węglowodany ogółem [g] 287,3 Błonnik pokarmowy [g] 23,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19 suma cukrów prostych [g] 53,8 Sól [g] 4,2
	Sz.Czem. tłuszczowa	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (BIA) Sałata 10 g Jabłko pieczone 1 szt Kasza manna na mleku 250 ml (BIA, GLU) Szynka staropolska 60 g (MIĘ) herbata z cytryną b/c 250 ml Pomidor bs 130 g		Kopytka 300 g (GLU) Kompot owocowy 250 ml Zupa pomidorow a z ziemniakami 300 ml (SEL) Dynia gotowana 150 g Sos pietruszkowy 50 g (BIA)	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Filet kruchy 40 g (MIĘ) Pomidor bs 130 g	Jogurt naturalny 100 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 816,2 Białko ogółem [g] 74,3 Tłuszcz [g] 36,2 Węglowodany ogółem [g] 325,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,2 suma cukrów prostych [g] 56,1 Sól [g] 3,6
	Sz.Czem. papkowata	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) sałata rozdrobniona 10 g jabłko pieczone rozdrobnione 130 g Kakao na mleku 250 ml (BIA) Kasza manna na mleku 250 ml (BIA, GLU) pasta z wędliny z natką pietruszki 110 g (BIA, MIĘ) pomidor bs rozdrobniony 130 g		Zupa pomidorow a z ryżem 350 ml (BIA, SEL) szynka wieprzowa rozdrobniona 110 g (GLU, MIĘ) ziemniaki puree 180 g dynia gotowana rozdrobniona 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos pietruszkowy 50 g (BIA)	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) Dżem 25 g pomidor bs rozdrobniony 130 g	Jogurt naturalny 100 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 460,9 Białko ogółem [g] 120,3 Tłuszcz [g] 78,8 Węglowodany ogółem [g] 343,5 Błonnik pokarmowy [g] 34,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41 suma cukrów prostych [g] 70,5 Sól [g] 3,4

2025-07-06 niedziela

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
Sz.Czem. przederana		zupa mleczna wzmocniona 500 ml (BIA, GLU, JAJ)		zupa pomidorow a z ryżem wzmocniona 500 ml (SEL) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzy nowa wzmocniona 500 ml (BIA, SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 711,7 Białko ogółem [g] 73,4 Tłuszcz [g] 79,8 Węglowodany ogółem [g] 190,5 Błonnik pokarmowy [g] 30,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,1 suma cukrów prostych [g] 66,2 Sól [g] 2,4
	Sz.Czem. wegetariańska	Pieczywo pszenne 60 g (GLU) pieczywo żytnie 40 g (ŻYT) Masło extra 82% 15g (BIA) Sałata 10 g Jabłko 130 g Kakao na mleku 250 ml (BIA) Kefir 150 ml (BIA) Szynka staropolska 60 g (MIĘ) Pomidor 130 g	Serek wiejski 200 g (BIA)	Zupa pomidorow a z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Kotlet jajeczny 110 g (GLU, JAJ) Kompot owocowy 250 ml Ziemniaki gotowane 180 g Sałata z jogurtem 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 Ser żółty 60 g (BIA) Ogórek świeży 130 g	Jogurt naturalny 100 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 226,7 Białko ogółem [g] 115,1 Tłuszcz [g] 93,8 Węglowodany ogółem [g] 254,3 Błonnik pokarmowy [g] 39,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,1 suma cukrów prostych [g] 43,3 Sól [g] 4,9
	Sz.Czem. bezglutenowa	Pieczywo bezglutenow e 100 g Masło extra 82% 15g (BIA) Sałata 10 g Jabłko pieczone 1 szt Sok wielowarzywny 250 ml Kefir 150 ml (BIA) Szynka staropolska 60 g (MIĘ) Pomidor bs 130 g		Zupa pomidorow a z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Szynka wiep. duszona b/g 110 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Sałata z jogurtem 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos pietruszkowy b/glut. 50 g	Pieczywo bezglutenow e 100 g Masło extra 82% 15g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Ser żółty 60 g (BIA) Ogórek świeży 130 g	Polędwica sopocka 30 g (MIĘ) Pieczywo bezglutenow e 30 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 936,2 Białko ogółem [g] 86,3 Tłuszcz [g] 116,8 Węglowodany ogółem [g] 148,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,9 suma cukrów prostych [g] 49 Sól [g] 2
	Sz.Czem. bezsoła	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 15g (BIA) Sałata 10 g Jabłko pieczone 1 szt Kakao na mleku 250 ml (BIA) Kasza manna na mleku 250 ml (BIA, GLU) Szynka staropolska 60 g (MIĘ) Pomidor 130 g		Zupa pomidorow a z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Szynka wiep. duszona 110 g (GLU, MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Dynia gotowana 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos pietruszkowy 50 g (BIA)	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 15g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Filet kruchy 60 g (MIĘ) Pomidor bs 130 g	Polędwica sopocka 30 g (MIĘ) Bułka wrocławska 30 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 347 Białko ogółem [g] 114,8 Tłuszcz [g] 74,9 Węglowodany ogółem [g] 346,7 Błonnik pokarmowy [g] 38,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,4 suma cukrów prostych [g] 65,5 Sól [g] 6

Jadłospisy w dniu 2025-07-06 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

2025-07-06 niedziela

		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 brokuła i cukinii 110 g Pomidor bs 130 g		Zupa pomidorow a z ziemniakami 300 ml (SEL) Kopytka 200 g (GLU) Kompot owocowy 250 ml Dynia gotowana 150 g Sos pietruszkowy 50 g (BIA)	Bułka wrocławska 80 g (GLU) Masło extra 82% 15g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Wędlina w ege 60 g Pomidor bs 130 g	Mus owocowy 150 g	Wartość energetyczna [kcal] 1 594,7 Białko ogółem [g] 37,3 Tłuszcz [g] 54,3 Węglowodany ogółem [g] 254,8 Błonnik pokarmowy [g] 33,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,5 suma cukrów prostych [g] 57,6 Sól [g] 3,3
	Sz.Czem. wzrzdowa	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 15g (BIA) Sałata 10 g Jabłko pieczone 1 szt Kasza manna na mleku 250 ml (BIA, GLU) Szynka staropolska 60 g (MIĘ) Kakao na mleku 250 ml (BIA) Pomidor bs 130 g	Serek wiejski 200 g (BIA)	Szynka wiep. duszona 110 g (GLU, MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Dynia gotowana 150 g Kompot owocowy 250 ml Zupa pomidorow a z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Sos pietruszkowy 50 g (BIA)	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 15g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Filet kruchy 60 g (MIĘ) Pomidor bs 130 g	Jogurt naturalny 100 g (BIA)	Wartość energetyczna [kcal] 2 433,1 Białko ogółem [g] 130,5 Tłuszcz [g] 83,8 Węglowodany ogółem [g] 330,9 Błonnik pokarmowy [g] 35,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,6 suma cukrów prostych [g] 63,6 Sól [g] 6
	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 brokuła i cukinii 110 g Pomidor 130 g	sok z buraków 200 ml	Kopytka 300 g (GLU) Kompot owocowy 250 ml Zupa pomidorow a z ziemniakami 350 ml (SEL) Dynia gotowana 150 g Sos pietruszkowy b/m 50 g	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Paszтет z soczewicy 100 g Ogórek świeży 130 g	Mus owocowy 150 g	Wartość energetyczna [kcal] 1 762,9 Białko ogółem [g] 49,7 Tłuszcz [g] 37,2 Węglowodany ogółem [g] 327,9 Błonnik pokarmowy [g] 39,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,1 suma cukrów prostych [g] 61,3 Sól [g] 2,6
	Sz.Czem. bogatobiałkowa	pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Masło extra 82% 15g (BIA) Sałata 10 g Jabłko pieczone 1 szt Kakao na mleku 250 ml (BIA) Kefir 150 ml (BIA) Pomidor 130 g Szynka staropolska 60 g (MIĘ)		Zupa pomidorow a z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Szynka wiep. duszona 110 g (GLU, MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Sałata z jogurtem 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos pietruszkowy 50 g (BIA)	pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Masło extra 82% 15g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Ser żółty 60 g (BIA) Ogórek świeży 130 g	pieczywo żytnie 30 g (ŻYT) Polędwica sopocka 30 g (MIĘ)	Wartość energetyczna [kcal] 2 184,2 Białko ogółem [g] 104,2 Tłuszcz [g] 81,1 Węglowodany ogółem [g] 288,8 Błonnik pokarmowy [g] 53,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,9 suma cukrów prostych [g] 59,4 Sól [g] 4,8

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-07-06 niedziela	Sz. Czern. ubogoenergetyczna	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (BIA) Sałata 10 g Jabłko 130 g herbata z cytryną b/c 250 ml Kefir 150 ml (BIA) Szynka staropolska 60 g (MIĘ) Pomidor bs 130 g		Zupa pomidorow a z ziemniakami 350 ml (SEL) Szynka wiep. duszona 110 g (GLU, MIĘ) Dynia gotowana 150 g Kompot owocowy 250 ml Ziemniaki gotowane 180 g	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Filet kruchy 60 g (MIĘ) Pomidor bs 130 g	Jogurt naturalny 100 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] 1 224,1 Białko ogółem [g] 79 Tłuszcz [g] 28,5 Węglowodany ogółem [g] 189,6 Błonnik pokarmowy [g] 18,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,8 suma cukrów prostych [g] 26,7 Sól [g] 3,3
	Sz.Czern. papkowata b/m	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Margaryna 15 g sałata rozdrobniona 10 g jabłko pieczone rozdrobnione 130 g herbata z cytryną b/c 250 ml Herbata 250 ml Pasta z brokuła i cukinii 110 g pomidor bs rozdrobniony 130 g		Zupa pomidorow a z ziemniakami 350 ml (SEL) szynka wieprzowa rozdrobniona 110 g (GLU, MIĘ) ziemniaki puree 180 g dynia gotowana rozdrobniona 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos pietruszkowy b/m 50 g	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Margaryna 15 g sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Filet kruchy 60 g (MIĘ) Dżem 25 g pomidor bs rozdrobniony 130 g	Mus owocowy 150 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 637,4 Białko ogółem [g] 65,5 Tłuszcz [g] 41,8 Węglowodany ogółem [g] 280,1 Błonnik pokarmowy [g] 26,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21 suma cukrów prostych [g] 56,7 Sól [g] 3,8
	Sz.Czern. papkowata bogatobiałkowa	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) sałata rozdrobniona 10 g jabłko pieczone rozdrobnione 130 g Kakao na mleku 250 ml (BIA) Kasza manna na mleku 250 ml (BIA, GLU) pasta z wędliny z natką pietruszki 110 g (BIA, MIĘ) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Serek wiejski 200 g (BIA)	Zupa pomidorow a z ryżem 350 ml (BIA, SEL) szynka wieprzowa rozdrobniona 110 g (GLU, MIĘ) ziemniaki puree 180 g dynia gotowana rozdrobniona 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos pietruszkowy 50 g (BIA)	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) Dżem 25 g pomidor bs rozdrobniony 130 g	Jogurt naturalny 100 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] 2 653,3 Białko ogółem [g] 142,2 Tłuszcz [g] 88,8 Węglowodany ogółem [g] 347,2 Błonnik pokarmowy [g] 34,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41 suma cukrów prostych [g] 70,4 Sól [g] 4,8

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-07-06 niedziela	Sz.Czem. przedierana b/m		zupa mleczna wzmocniona na anpoju roślinnym 500 ml (<i>GLU, JAJ</i>)		zupa pomidorowa z ryżem wzmocniona 500 ml (<i>SEL</i>) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzy nowa wzmocniona 500 ml (<i>SEL</i>) herbata z cytryną b/c 250 ml	Mus owocowy 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 617,8 Białko ogółem [g] 57,6 Tłuszcz [g] 70,2 Węglowodany ogółem [g] 201,6 Błonnik pokarmowy [g] 38,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,2 suma cukrów prostych [g] 47,6 Sól [g] 2
	Sz.Czem. przedierana bogatobiałkowa		zupa mleczna wzmocniona 500 ml (<i>BIA, GLU, JAJ</i>)	Serek wiejski 200 g (<i>BIA</i>)	zupa pomidorowa z ryżem wzmocniona 500 ml (<i>SEL</i>) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzy nowa 500 ml (<i>BIA, SEL</i>) herbata z cytryną b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (<i>BIA</i>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 905,7 Białko ogółem [g] 95,4 Tłuszcz [g] 89,8 Węglowodany ogółem [g] 194,5 Błonnik pokarmowy [g] 30,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,1 suma cukrów prostych [g] 66,2 Sól [g] 3,8