

Jadłospisy w dniu 2026-03-20 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-20 piątek	D01		Pieczywo pszenne 60 g (GLU) pieczywo żytnie 40 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Sałata 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (MLE) Kasza jęczmienna na mleku 250 g (MLE, GLU) Ogórki kiszone 130 g Humus 90 g (SEZ)		Zupa selerowa. 350 ml (SEL) Sos łososiowo szpinakowy 150 g (RYB) Makaron gotowany 170 g (GLU) Fasolka szparagowa 150 g Kompot owocowy 250 ml	Pieczywo pszenne 60 g (GLU) pieczywo żytnie 40 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml twarożek z koperkiem 110 g (MLE) Sałatka z kaszą bulgur i pieczoną dynią 130 g (GLU)	Szynka rzeż 30 g Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 139,6 Białko ogółem [g] 91,3 Tłuszcz [g] 55,7 Węglowodany ogółem [g] 336,7 Błonnik pokarmowy [g] 35,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,4 suma cukrów prostych [g] 72,5 Sól [g] 6 Cholesterol [mg] 182,9 Sód [mg] 2 086,5
	D03		pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Sałata 10 g Jabłko 1 szt Kawa zbożowa na mleku 250 ml (MLE) Jogurt 150 ml (MLE) Humus 90 g (SEZ) Ogórki kiszone 130 g	Serek naturalny z pomidorami 150 g (MLE)	Zupa selerowa. 350 ml (SEL) Sos łososiowo szpinakowy 150 g (RYB) Makaron razowy gotowany 180 g (GLU) Fasolka szparagowa 150 g Kompot owocowy 250 ml	pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml twarożek z koperkiem 110 g (MLE) Sałatka z kaszą bulgur i pieczoną dynią 130 g (GLU)	Szynka zapiekana 30 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)	Wartość energetyczna[kcal] 2 236,9 Białko ogółem [g] 99,1 Tłuszcz [g] 61,3 Węglowodany ogółem [g] 336,5 Błonnik pokarmowy [g] 45,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,4 suma cukrów prostych [g] 76,1 Sól [g] 7,1 Cholesterol [mg] 151,9 Sód [mg] 2 058,8
	D02		Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Sałata 10 g Jabłko 1 szt Kawa zbożowa na mleku 250 ml (MLE) Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU) Pomidor bs 130 g pasta z jajka z natką pietruszki 100 g (MLE, JA J)		Zupa selerowa. 350 ml (SEL) Sos łososiowo szpinakowy 150 g (RYB) Makaron gotowany 170 g (GLU) Fasolka szparagowa 150 g Kompot owocowy 250 ml	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml twarożek z koperkiem 110 g (MLE) Sałatka z kaszą bulgur i pieczoną dynią 130 g (GLU)	Szynka zapiekana 30 g Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 223,3 Białko ogółem [g] 104,8 Tłuszcz [g] 66,3 Węglowodany ogółem [g] 314,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,3 suma cukrów prostych [g] 68,1 Sól [g] 9,7 Cholesterol [mg] 663,5 Sód [mg] 3 558,3

Jadłospisy w dniu 2026-03-20 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

2026-03-20 piątek

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
D 02/ML	D 07	D 03/ML	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g Owoc 130 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml (SEL) pasta z jajka z natką pietruszki b/ml 150 g (JAJ, GOR) Pomidor bs 130 g		Zupa selerowa. 350 ml (SEL) Sos łososiowo szpinakowy 150 g (RYB) Makaron gotowany 170 g (GLU) Warzywa po grecku z oliwą 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 Sałatka z kaszą bulgur i pieczoną dynią 130 g (GLU)	Szynka rzeź 30 g Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 2 180,7 Białko ogółem [g] 92,5 Tłuszcz [g] 70,3 Węglowodany ogółem [g] 317,6 Błonnik pokarmowy [g] 44,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26 suma cukrów prostych [g] 62,8 Sól [g] 16,3 Cholesterol [mg] 158 Sód [mg] 4 458,9
			Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Sałata 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (MLE) Kasza jęczmienna na mleku 250 g (MLE, GLU) Pomidor bs 130 g pasta z jajka z natką pietruszki 100 g (MLE, JAJ)	Serek naturalny z pomidorami 150 g (MLE)	Zupa selerowa. 350 ml (SEL) Sos łososiowo szpinakowy 150 g (RYB) Makaron gotowany 170 g (GLU) Warzywa po grecku z oliwą 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL)	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml twarożek z koperkiem 110 g (MLE) Sałatka z kaszą bulgur i pieczoną dynią 130 g (GLU)	Szynka rzeź 30 g Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 2 480,7 Białko ogółem [g] 118,9 Tłuszcz [g] 87,5 Węglowodany ogółem [g] 318,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,3 suma cukrów prostych [g] 56,9 Sól [g] 11,1 Cholesterol [mg] 669,4 Sód [mg] 3 670,9
			pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g Owoc 130 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml (SEL) Humus 90 g (SEZ) Ogórki kiszone 130 g	Sok pomidorowy 200 ml	Zupa selerowa. 350 ml (SEL) Sos łososiowo szpinakowy 150 g (RYB) Makaron gotowany 170 g (GLU) Fasolka szparagowa 150 g Kompot owocowy 250 ml	pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Polędwica sopocka 60 g Sałatka z kaszą bulgur i pieczoną dynią 130 g (GLU)	Szynka rzeź 30 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)	Wartość energetyczna [kcal] 1 841,6 Białko ogółem [g] 69,9 Tłuszcz [g] 46,3 Węglowodany ogółem [g] 309,8 Błonnik pokarmowy [g] 45,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21 suma cukrów prostych [g] 63,8 Sól [g] 9,9 Cholesterol [mg] 158 Sód [mg] 3 639,5

Jadłospisy w dniu 2026-03-20 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

2026-03-20 piątek

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
D05	D11	D11/CU	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło śmietankowe 5 g (MLE) Sałata 10 g Owoc 130 g Kasza jęczmienna na mleku 250 g (MLE, GLU) Szynka staropolska 40 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pomidor bs 130 g		Sos łososiowo szpinakowy 150 g (RYB) Makaron gotowany 170 g (GLU) Warzywa po grecku 150 g Kompot owocowy 250 ml Zupa selerowa. 350 ml (SEL) Sos koperkowy b/mle 50 g (GLU, SEL)	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło śmietankowe 5 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml twarożek z koperkiem 110 g (MLE) Sałatka z kaszą bulgur i pieczoną dynią 130 g (GLU)	Szynka rzeż 30 g Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 999,1 Białko ogółem [g] 99,8 Tłuszcz [g] 39,7 Węglowodany ogółem [g] 331,6 Blonnik pokarmowy [g] 39,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,1 suma cukrów prostych [g] 63,7 Sól [g] 6,5 Cholesterol [mg] 148 Sód [mg] 2 194,3
			Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Sałata 10 g jabłko pieczone rozdrobnione 200 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (MLE) Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU) pasta z jajka z natką pietruszki 110 g (MLE, JAJ) pomidor bs rozdrobniony 130 g		Zupa selerowa z ziemniakami zmiksowana 350 ml (SEL) filet z mirunyna na parze rozdrobniony 110 g (RYB) ziemniaki puree 170 g Marchewka gotowana 150 g (MLE, GLU) Kompot owocowy 250 ml	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta z twarogu i szynki 110 g (MLE) Sałatka z pieczoną dynią rozdrobniona 130 g	Jogurt 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 575,6 Białko ogółem [g] 143,6 Tłuszcz [g] 74,1 Węglowodany ogółem [g] 343,8 Blonnik pokarmowy [g] 33,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,2 suma cukrów prostych [g] 80,3 Sól [g] 7,5 Cholesterol [mg] 670,6 Sód [mg] 2 594,1
			Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Sałata 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (MLE) Kasza jęczmienna na mleku 250 g (MLE, GLU) pasta z jajka z natką pietruszki 100 g (MLE, JAJ) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Serek naturalny z pomidorami 150 g (MLE)	Zupa selerowa z ziemniakami zmiksowana 350 ml (SEL) filet z mirunyna na parze rozdrobniony 110 g (RYB) ziemniaki puree 180 g Warzywa po grecku z oliwą 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL)	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta z twarogu i szynki 110 g (MLE) Dynia pieczona rozdrobniona 120 g	Sałatka z kuskusem i pomidorami 150 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 967 Białko ogółem [g] 154,7 Tłuszcz [g] 90,7 Węglowodany ogółem [g] 400,5 Blonnik pokarmowy [g] 41,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,5 suma cukrów prostych [g] 69,6 Sól [g] 8,1 Cholesterol [mg] 607,3 Sód [mg] 2 833

Jadłospisy w dniu 2026-03-20 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-20 piątek	D 12		zupa mleczna wzmocniona 500 ml (MLE, 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 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 409 Białko ogółem [g] 54,5 Tłuszcz [g] 47,8 Węglowodany ogółem [g] 199,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,8 suma cukrów prostych [g] 57,1 Sól [g] 1,8 Cholesterol [mg] 433,2 Sód [mg] 699,6
	D 12/CU		zupa mleczna wzmocniona 500 ml (MLE, GLU, JAJ)	Serek naturalny z pomidorami 150 g (MLE)	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 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 570,3 Białko ogółem [g] 66,2 Tłuszcz [g] 56,9 Węglowodany ogółem [g] 206,9 Błonnik pokarmowy [g] 30,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,8 suma cukrów prostych [g] 57,9 Sól [g] 2,9 Cholesterol [mg] 437 Sód [mg] 710
	D 04		Pieczywo pszenne 60 g (GLU) pieczywo żytnie 40 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Sałata 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (MLE) Kasza jęczmienna na mleku 250 g (MLE, GLU) Humus 90 g (SEZ) Ogórki kiszone 130 g	Serek naturalny z pomidorami 150 g (MLE)	Zupa selerowa. 350 ml (SEL) Potrawka z cukinii, pomidorów i tofu 150 g Kompot owocowy 250 ml Makaron gotowany 170 g (GLU) Fasolka szparagowa 150 g	Pieczywo pszenne 60 g (GLU) pieczywo żytnie 40 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml twarożek z koperkiem 110 g (MLE) Sałatka z kaszą bulgur i pieczoną dynią 130 g (GLU)	Sałatka z kuskusem i pomidorami 150 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 448,8 Białko ogółem [g] 92,3 Tłuszcz [g] 62,2 Węglowodany ogółem [g] 400,8 Błonnik pokarmowy [g] 43,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,2 suma cukrów prostych [g] 79,6 Sól [g] 4,1 Cholesterol [mg] 151,7 Sód [mg] 1 228,5

Jadłospisy w dniu 2026-03-20 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

2026-03-20 piątek

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
D 13		Pieczywo bezglutenowe 100 g Masło śmietankowe 15 g (MLE) Sałata 10 g Owoc 130 g Sok wielowarzywny 250 ml (SEL) płatki ryżowe na mleku 250 ml (MLE) Humus 90 g (SEZ) Ogórki kiszone 130 g		Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Filet z miruny na parze 110 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Fasolka szparagowa 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos koperkowy b/glut 50 g (MLE, SEL)	Pieczywo bezglutenowe 100 g Masło śmietankowe 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml twarożek z koperkiem 110 g (MLE) Dynia pieczona 130 g	Szynka rzeź 30 g Pieczywo bezglutenowe 30 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 278 Białko ogółem [g] 115,1 Tłuszcz [g] 96,3 Węglowodany ogółem [g] 267 Błonnik pokarmowy [g] 49,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,2 suma cukrów prostych [g] 100,7 Sól [g] 5 Cholesterol [mg] 114,7 Sód [mg] 1 459,3
	D 08	Bułka wrocławska 80 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Sałata 10 g Owoc 130 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml (SEL) Humus 60 g (SEZ) Pomidor bs 130 g		Zupa selerowa. 350 ml (SEL) Potrawka z cukinii, pomidorów i tofu 150 g Kompot owocowy 250 ml Warzywa gotowane 150 g Ziemniaki gotowane 150 g	Bułka wrocławska 80 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta z soczewicy 60 g Sałatka z kaszą bulgur i pieczoną dynią 130 g (GLU)	Sok wielowarzywny 200 ml (SEL)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 515,6 Białko ogółem [g] 43,1 Tłuszcz [g] 39,8 Węglowodany ogółem [g] 262,7 Błonnik pokarmowy [g] 34,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,1 suma cukrów prostych [g] 55,4 Sól [g] 5,5 Cholesterol [mg] 74,4 Sód [mg] 1 843,5
	D 02/SZ	Bułka wrocławska 80 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Sałata 10 g Owoc 130 g Kasza jęczmienna na mleku 250 g (MLE, GLU) Szynka staropolska 60 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (MLE) Pomidor bs 130 g	Serek naturalny z pomidorami 150 g (MLE)	Sos łososiowo szpinakowy 150 g (RYB) Makaron gotowany 170 g (GLU) Warzywa po grecku z oliwą 150 g Kompot owocowy 250 ml Zupa selerowa. 350 ml (SEL) Sos koperkowy b/mle 50 g (GLU, SEL)	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml twarożek z koperkiem 110 g (MLE) Sałatka z kaszą bulgur i pieczoną dynią 130 g (GLU)	Szynka rzeź 30 g Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 525,9 Białko ogółem [g] 124,9 Tłuszcz [g] 83,4 Węglowodany ogółem [g] 339 Błonnik pokarmowy [g] 41,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,2 suma cukrów prostych [g] 76,3 Sól [g] 7,7 Cholesterol [mg] 237,1 Sód [mg] 2 325,7

Jadłospisy w dniu 2026-03-20 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-20 piątek	D 04.1		Bułka wrocławska 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g Owoc 130 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml (SEL) Humus 90 g (SEZ) Ogórki kiszone 130 g	Sok pomidorowy 200 ml	Potrąwka z cukinii, pomidorów i tofu 150 g Kompot owocowy 250 ml Zupa selerowa. 350 ml (SEL) Fasolka szparagowa 150 g Makaron gotowany 170 g (GLU)	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta z soczewicy 90 g Sałatka z kaszą bulgur i pieczoną dynią 130 g (GLU)	Sałatka z kuskusem i pomidorami 150 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 150,8 Białko ogółem [g] 59,1 Tłuszcz [g] 46,2 Węglowodany ogółem [g] 394,8 Błonnik pokarmowy [g] 43,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,2 suma cukrów prostych [g] 70,5 Sól [g] 4,2 Cholesterol [mg] 97,8 Sód [mg] 1 696,6
	D 06		pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Sałata 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (MLE) Kasza jęczmienna na mleku 250 g (MLE, GLU) Ogórki kiszone 130 g Humus 90 g (SEZ)		Zupa selerowa. 350 ml (SEL) Sos łososiowo szpinakowy 150 g (RYB) Makaron gotowany 170 g (GLU) Fasolka szparagowa 150 g Kompot owocowy 250 ml	pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml twarożek z koperkiem 110 g (MLE) Sałatka z kaszą bulgur i pieczoną dynią 130 g (GLU)	Szynka rzeż 30 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 099,1 Białko ogółem [g] 89,6 Tłuszcz [g] 56,2 Węglowodany ogółem [g] 331,2 Błonnik pokarmowy [g] 43,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,4 suma cukrów prostych [g] 73,4 Sól [g] 6,2 Cholesterol [mg] 182,9 Sód [mg] 2 121
	D 11/ML		Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g Owoc 130 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml (SEL) pasta z jajka z natką pietruszki 100 g (JAJ, GOR) pomidor bs rozdrobniony 130 g		Zupa selerowa. 350 ml (SEL) filet z miruny na parze rozdrobniony 110 g (RYB) ziemniaki puree 180 g Warzywa po grecku z oliwą 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos koperkowy b/mle 50 g (GLU, SEL)	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml polędwica sopocka mielona 60 g Dynia pieczona rozdrobniona 120 g	Sałatka z kuskusem i pomidorami 150 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 384,4 Białko ogółem [g] 119,6 Tłuszcz [g] 69 Węglowodany ogółem [g] 344,1 Błonnik pokarmowy [g] 44,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,2 suma cukrów prostych [g] 68,9 Sól [g] 11,1 Cholesterol [mg] 105,3 Sód [mg] 2 938,1

Jadłospisy w dniu 2026-03-20 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-20 piątek	D 11/BS		Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Sałata 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (MLE) Płatki owsiane na mleku zmiksowane 350 ml (MLE, GLU) pasta z jajka z natką pietruszki 100 g (MLE, JAJ) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Serek naturalny z pomidorami 150 g (MLE)	Zupa selerowa z ziemniakami zmiksowana 350 ml (SEL) filet z mirunyna na parze rozdrobniony 110 g (RYB) ziemniaki puree 180 g Marchewka gotowana 150 g (MLE, GLU) Kompot owocowy 250 ml	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta z twarogu i szynki 110 g (MLE) Sałatka z pieczoną dynią rozdrobniona 130 g	Jogurt 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 656,6 Białko ogółem [g] 153,3 Tłuszcz [g] 81,3 Węglowodany ogółem [g] 336,1 Błonnik pokarmowy [g] 33,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,8 suma cukrów prostych [g] 67,5 Sól [g] 8,2 Cholesterol [mg] 626,4 Sód [mg] 2 449,2
	D 12/ML		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	Sok wielowarzywny 200 ml (SEL)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 329,1 Białko ogółem [g] 40,4 Tłuszcz [g] 40,5 Węglowodany ogółem [g] 212,6 Błonnik pokarmowy [g] 37,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,2 suma cukrów prostych [g] 42,3 Sól [g] 3,2 Cholesterol [mg] 7,3 Sód [mg] 977,4
	D 12/BS		zupa mleczna wzmocniona 500 ml (MLE, GLU, JAJ)	Serek naturalny z pomidorami 150 g (MLE)	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 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 570,3 Białko ogółem [g] 66,2 Tłuszcz [g] 56,9 Węglowodany ogółem [g] 206,9 Błonnik pokarmowy [g] 30,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,8 suma cukrów prostych [g] 57,9 Sól [g] 2,9 Cholesterol [mg] 437 Sód [mg] 710