

Jadłospisy w dniu 2026-04-10 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-10 piątek	D 01	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 kiszzone 130 g Humus 90 g (SEZ)		Zupa ogórkowa 350 ml (MLE, GLU, SEL) Filet z miruny panierowany pieczony 110 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszzonej 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] 2 329,9 Białko ogółem [g] 103,2 Tłuszcz [g] 65,5 Węglowodany ogółem [g] 354,9 Błonnik pokarmowy [g] 45,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,3 suma cukrów prostych [g] 64,2 Sól [g] 7,8 Cholesterol [mg] 221,3 Sód [mg] 2 808,9
	D 03	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 kiszzone 130 g	Serek naturalny z pomidorami 150 g (MLE)	Zupa ogórkowa 350 ml (MLE, GLU, SEL) Filet z miruny panierowany pieczony 110 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszzonej 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] 2 489,9 Białko ogółem [g] 125,8 Tłuszcz [g] 71 Węglowodany ogółem [g] 355,4 Błonnik pokarmowy [g] 54,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,4 suma cukrów prostych [g] 71,2 Sól [g] 9 Cholesterol [mg] 209,5 Sód [mg] 2 830,2
	D 02	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, JAJ)		Zupa selerowa. 350 ml (SEL) Filet z miruny panierowany pieczony 110 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 180 g 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] 2 438,1 Białko ogółem [g] 113,8 Tłuszcz [g] 66,3 Węglowodany ogółem [g] 364,5 Błonnik pokarmowy [g] 36,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,4 suma cukrów prostych [g] 65,5 Sól [g] 11,9 Cholesterol [mg] 663,5 Sód [mg] 4 400,9

Jadłospisy w dniu 2026-04-10 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-10 piątek	D 02/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) Filet z miruny panierowany pieczony 110 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 180 g 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 (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR) Sałatka z kaszą bulgur i pieczoną dynią 130 g (GLU)	Szynka rzeź 30 g Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 2 409,3 Białko ogółem [g] 99,2 Tłuszcz [g] 70,4 Węglowodany ogółem [g] 372,1 Błonnik pokarmowy [g] 53,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,8 suma cukrów prostych [g] 69,9 Sól [g] 17 Cholesterol [mg] 155,6 Sód [mg] 4 755,6
	D 07	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) Filet z miruny panierowany pieczony 110 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 180 g 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] 2 771,3 Białko ogółem [g] 139,9 Tłuszcz [g] 87,7 Węglowodany ogółem [g] 373,5 Błonnik pokarmowy [g] 40,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,5 suma cukrów prostych [g] 66,8 Sól [g] 13,3 Cholesterol [mg] 688,6 Sód [mg] 4 557,6
	D 03/ML	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) Filet z miruny panierowany pieczony 110 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 180 g 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 (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR) Sałatka z kaszą bulgur i pieczoną dynią 130 g (GLU)	Szynka rzeź 30 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)	Wartość energetyczna [kcal] 1 985,2 Białko ogółem [g] 78,8 Tłuszcz [g] 45,7 Węglowodany ogółem [g] 342 Błonnik pokarmowy [g] 53,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,8 suma cukrów prostych [g] 50,5 Sól [g] 10,8 Cholesterol [mg] 155,6 Sód [mg] 3 937,8

Jadłospisy w dniu 2026-04-10 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-10 piątek	D 05	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		Filet z miruny panierowany pieczony 110 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 180 g 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 rzeź 30 g Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 237,9 Białko ogółem [g] 106,3 Tłuszcz [g] 40,3 Węglowodany ogółem [g] 387,6 Błonnik pokarmowy [g] 48,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,1 suma cukrów prostych [g] 70,8 Sól [g] 8,7 Cholesterol [mg] 148 Sód [mg] 3 082,6
	D 11	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 miruny 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] 2 563,5 Białko ogółem [g] 143,2 Tłuszcz [g] 73,7 Węglowodany ogółem [g] 342,1 Błonnik pokarmowy [g] 33,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,2 suma cukrów prostych [g] 79,5 Sól [g] 9,3 Cholesterol [mg] 670,6 Sód [mg] 3 315,3
	D 11/CU	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 miruny 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] 3 018,8 Białko ogółem [g] 169,1 Tłuszcz [g] 90,3 Węglowodany ogółem [g] 399,7 Błonnik pokarmowy [g] 40,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,6 suma cukrów prostych [g] 72,4 Sól [g] 10 Cholesterol [mg] 626,5 Sód [mg] 3 608,4

Jadłospisy w dniu 2026-04-10 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-10 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] 1 633,1 Białko ogółem [g] 81 Tłuszcz [g] 56,9 Węglowodany ogółem [g] 207,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,9 suma cukrów prostych [g] 61,4 Sól [g] 3 Cholesterol [mg] 456,2 Sód [mg] 759
	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 (SOJ) Kompot owocowy 250 ml Ziemniaki gotowane 180 g 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] 2 665,4 Białko ogółem [g] 115,8 Tłuszcz [g] 62,2 Węglowodany ogółem [g] 435,2 Błonnik pokarmowy [g] 50,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,3 suma cukrów prostych [g] 69,8 Sól [g] 6,4 Cholesterol [mg] 170,9 Sód [mg] 2 167,4

Jadłospisy w dniu 2026-04-10 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-10 piątek	D 13	Pieczywo bezglutenowe 100 g (ORZ, SOJ, SEZ) 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 (ORZ, SOJ, SEZ) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml twarożek z koperkiem 110 g (MLE) Dyńia pieczona 130 g	Szynka rzeź 30 g Pieczywo bezglutenowe 30 g (ORZ, SOJ, SEZ)	Wartość energetyczna [kcal] 2 193 Białko ogółem [g] 117,1 Tłuszcz [g] 95,6 Węglowodany ogółem [g] 244,7 Błonnik pokarmowy [g] 48,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,2 suma cukrów prostych [g] 80,2 Sól [g] 5 Cholesterol [mg] 114,7 Sód [mg] 1 460,9
	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 (SOJ) 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] 1 744,8 Białko ogółem [g] 49,6 Tłuszcz [g] 40,4 Węglowodany ogółem [g] 316,3 Błonnik pokarmowy [g] 43 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,2 suma cukrów prostych [g] 62,3 Sól [g] 7,7 Cholesterol [mg] 74,4 Sód [mg] 2 731,1
	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)	Filet z miruny panierowany pieczony 110 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 180 g 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] 2 827,5 Białko ogółem [g] 146,2 Tłuszcz [g] 84 Węglowodany ogółem [g] 395,7 Błonnik pokarmowy [g] 50,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,4 suma cukrów prostych [g] 86,9 Sól [g] 10 Cholesterol [mg] 256,3 Sód [mg] 3 263

Jadłospisy w dniu 2026-04-10 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-10 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 kiszzone 130 g	Sok pomidorowy 200 ml	Potrąka z cukinii, pomidorów i tofu 150 g (SOJ) Kompot owocowy 250 ml Zupa selerowa. 350 ml (SEL) Fasolka szparagowa 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 soczewicy 90 g Sałata z kaszą bulgur i pieczoną dynią 130 g (GLU)	Sałatka z kuskusem i pomidorami 150 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 2 304,6 Białko ogółem [g] 67,8 Tłuszcz [g] 46,2 Węglowodany ogółem [g] 428,5 Błonnik pokarmowy [g] 51,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,2 suma cukrów prostych [g] 57,1 Sól [g] 6,4 Cholesterol [mg] 97,8 Sód [mg] 2 586,5
	D 06	pieczywo żytnie 100 g (ZYT) 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 kiszzone 130 g Humus 90 g (SEZ)		Zupa selerowa. 350 ml (SEL) Filet z miruny panierowany pieczony 110 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Fasolka szparagowa 150 g Kompot owocowy 250 ml	pieczywo żytnie 100 g (ZYT) 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 razowe 30 g (ZYT)	Wartość energetyczna [kcal] 2 252,9 Białko ogółem [g] 98,3 Tłuszcz [g] 56,1 Węglowodany ogółem [g] 365 Błonnik pokarmowy [g] 50,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,5 suma cukrów prostych [g] 60,1 Sól [g] 8,4 Cholesterol [mg] 182,9 Sód [mg] 3 010,9
	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 połudwica sopocka mielona 60 g Dymia pieczona rozdrobniona 120 g	Sałatka z kuskusem i pomidorami 150 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 2 623,2 Białko ogółem [g] 126,2 Tłuszcz [g] 69,6 Węglowodany ogółem [g] 400,2 Błonnik pokarmowy [g] 53,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,3 suma cukrów prostych [g] 76 Sól [g] 13,3 Cholesterol [mg] 105,3 Sód [mg] 3 826,4

Jadłospisy w dniu 2026-04-10 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-10 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 miruny 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] 2 708,4 Białko ogółem [g] 167,7 Tłuszcz [g] 80,9 Węglowodany ogółem [g] 335,3 Błonnik pokarmowy [g] 33,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,9 suma cukrów prostych [g] 70,3 Sól [g] 10,1 Cholesterol [mg] 645,6 Sód [mg] 3 224,5
	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] 1 633,1 Białko ogółem [g] 81 Tłuszcz [g] 56,9 Węglowodany ogółem [g] 207,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,9 suma cukrów prostych [g] 61,4 Sól [g] 3 Cholesterol [mg] 456,2 Sód [mg] 759