

## Jadłospisy w dniu 2026-05-02 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-02 sobota	D 01	Pieczywo pszenne 60 g (GLU) pieczywo żytnie 40 g (ZYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (MLE) Płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU) Pomidor 130 g twaróg (ser biały) 110 g (MLE) Dżem 25 g		zupa warzywna z ryżem 350 ml (SEL) bitka z szynki w sosie własnym 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Młoda kapusta gotowana z koperkiem 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos pieczeniowy 50 g	Pieczywo pszenne 60 g (GLU) pieczywo żytnie 40 g (ZYT) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml szynka wiejska 60 g Ogórki kiszzone 130 g	Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 270,1 <b>Białko</b> ogółem [g] 122,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 68,6 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 308,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 36,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 32 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 72,8 <b>Sól</b> [g] 5,9 <b>Cholesterol</b> [mg] 582,2 <b>Sód</b> [mg] 1 648,6
	D 03	pieczywo żytnie 100 g (ZYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (MLE) Kefir 150 ml (MLE) twarożek ze szczypiorkiem 110 g (MLE) Pomidor 130 g		zupa warzywna z ryżem 350 ml (SEL) bitka z szynki w sosie własnym 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z białej kapusty z koperkiem 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos pieczeniowy 50 g	pieczywo żytnie 100 g (ZYT) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml szynka wiejska 60 g Ogórki kiszzone 130 g	Jajko gotowane 1 szt (JAJ) pieczywo żytnie 30 g (ZYT)	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 328,2 <b>Białko</b> ogółem [g] 136,1 <b>Tłuszcz</b> [g] 71,9 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 313 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 57,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 31,9 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 81,5 <b>Sól</b> [g] 6,3 <b>Cholesterol</b> [mg] 579,9 <b>Sód</b> [mg] 1 857,3
	D 02	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (MLE) Płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU) Pomidor bs 130 g twaróg (ser biały) 110 g (MLE) Dżem 25 g		zupa warzywna z ryżem 350 ml (SEL) bitka z szynki w sosie własnym 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Kalafior gotowany 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 szynka wiejska 60 g Pomidor bs 130 g	Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 159 <b>Białko</b> ogółem [g] 120,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 66 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 285,7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 30,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 32 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 65,8 <b>Sól</b> [g] 5,8 <b>Cholesterol</b> [mg] 582,2 <b>Sód</b> [mg] 1 615,8

## Jadłospisy w dniu 2026-05-02 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-02 sobota	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) Szynka włoska 60 g Pomidor bs 130 g		zupa warzywna z ryżem 350 ml (SEL) bitka z szynki w sosie własnym 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Kalafior gotowany 150 g Kompot owocowy 250 ml	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml szynka wiejska 60 g Pomidor bs 130 g	Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 896,8 <b>Białko</b> ogółem [g] 108,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 57,9 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 251,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 32,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 26,9 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 49,4 <b>Sól</b> [g] 7,4 <b>Cholesterol</b> [mg] 574,8 <b>Sód</b> [mg] 2 236,1
	D 07	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (MLE) Płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU) Pomidor bs 130 g twaróg (ser biały) 110 g (MLE) Dżem 25 g	Jogurt 100 ml (MLE)	zupa warzywna z ryżem 350 ml (SEL) bitka z szynki w sosie własnym 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Kalafior gotowany 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 szynka wiejska 60 g Pomidor bs 130 g	Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 219 <b>Białko</b> ogółem [g] 124,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 66 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 291,9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 30,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 32 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 66,8 <b>Sól</b> [g] 5,8 <b>Cholesterol</b> [mg] 582,2 <b>Sód</b> [mg] 1 615,8
	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) Szynka włoska 60 g Pomidor 130 g	pasta z jajka z natką pietruszki b/ml 110 g (JAJ, GOR)	zupa warzywna z ryżem 350 ml (SEL) bitka z szynki w sosie własnym 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z białej kapusty z koperkiem 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 szynka wiejska 60 g Ogórki kiszzone 130 g	Kisiel owocowy 200 ml	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 051,9 <b>Białko</b> ogółem [g] 115,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 63,9 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 281,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 56,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 28,4 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 81,5 <b>Sól</b> [g] 11,5 <b>Cholesterol</b> [mg] 214,8 <b>Sód</b> [mg] 2 766,5

## Jadłospisy w dniu 2026-05-02 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-02 sobota	D 05	Bułka wrocławska 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g Owoc 130 g Płatki owsiane na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) twaróg (ser biały) 110 g ( <b>MLE</b> ) herbata z cytryną b/c 250 ml Pomidor bs 130 g Dżem 25 g		bitka z szynki w sosie własnym 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Kalafior gotowany 150 g Kompot owocowy 250 ml zupa warzywna z ryżem 350 ml ( <b>SEL</b> )	Bułka wrocławska 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml szynka wiejska 60 g Pomidor bs 130 g	Kisiel owocowy 200 ml	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 786,5 <b>Białko ogółem</b> [g] 99,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 40,1 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 270,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 27,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 16,6 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 61,5 <b>Sól</b> [g] 4,6 <b>Cholesterol</b> [mg] 152,6 <b>Sód</b> [mg] 1 174,1
	D 11	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) sałata rozdrobniona 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Płatki owsiane na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) twaróg (ser biały) 110 g ( <b>MLE</b> ) pomidor bs rozdrobniony 130 g Dżem 25 g		Zupa wielowarzywna z ziemniakami zmiksowana 400 ml ( <b>SEL</b> ) bitka wieprzowa rozdrobniona 110 g ( <b>MIĘ</b> ) ziemniaki puree 180 g kalafior gotowany rozdrobniony 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos jarzynowy 50 g ( <b>SEL</b> )	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> ) sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml pasta zwędliny z natką pietruszki 60 g pomidor bs rozdrobniony 130 g	Kefir 150 ml ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 483,9 <b>Białko ogółem</b> [g] 133,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 79,5 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 328,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 42,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 36,6 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 82,8 <b>Sól</b> [g] 3,7 <b>Cholesterol</b> [mg] 299,3 <b>Sód</b> [mg] 1 107,2
	D 11/CU	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) sałata rozdrobniona 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Płatki owsiane na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) twaróg (ser biały) 110 g ( <b>MLE</b> ) pomidor bs rozdrobniony 130 g Dżem 25 g	posta z jajka z natką pietruszki 110 g ( <b>MLE, JAJ</b> )	Zupa wielowarzywna z ziemniakami zmiksowana 400 ml ( <b>SEL</b> ) bitka wieprzowa rozdrobniona 110 g ( <b>MIĘ</b> ) ziemniaki puree 180 g kalafior gotowany rozdrobniony 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos jarzynowy 50 g ( <b>SEL</b> )	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> ) sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml pasta zwędliny z natką pietruszki 60 g pomidor bs rozdrobniony 130 g	Kefir 150 ml ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 702 <b>Białko ogółem</b> [g] 152,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 93,7 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 330,9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 42,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 41 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 83 <b>Sól</b> [g] 7,8 <b>Cholesterol</b> [mg] 821,6 <b>Sód</b> [mg] 3 141,9

## Jadłospisy w dniu 2026-05-02 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-02 sobota	D 12	zupa mleczna wzmocniona 500 ml ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> )		zupa szpinakowa z ryżem wzmocniona zmiksowana 500 ml ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy 250 ml	zupa kalafiorowa z ryżem wzmocniona 500 ml ( <b>SEL</b> ) herbata z cytryną b/c 250 ml	Kefir 150 ml ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 705,2 <b>Białko</b> ogółem [g] 73,1 <b>Tłuszcz</b> [g] 71,7 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 207,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 32,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 26,4 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 61,9 <b>Sól</b> [g] 2,2 <b>Cholesterol</b> [mg] 481,7 <b>Sód</b> [mg] 858,2
	D 12/CU	zupa mleczna wzmocniona 500 ml ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> )	Jogurt 100 ml ( <b>MLE</b> )	zupa szpinakowa z ryżem wzmocniona zmiksowana 500 ml ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy 250 ml	zupa kalafiorowa z ryżem wzmocniona 500 ml ( <b>SEL</b> ) herbata z cytryną b/c 250 ml	Kefir 150 ml ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 765,2 <b>Białko</b> ogółem [g] 77,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 71,7 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 214 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 32,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 26,4 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 62,9 <b>Sól</b> [g] 2,2 <b>Cholesterol</b> [mg] 481,7 <b>Sód</b> [mg] 858,2
	D 04	Pieczywo pszenne 60 g ( <b>GLU</b> ) pieczywo żytnie 40 g ( <b>ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Płatki owsiane na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) twaróg (ser biały) 110 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 130 g Dżem 25 g	pastą z jajka z natką pietruszki 110 g ( <b>MLE, JAJ</b> )	zupa warzywna z ryżem 350 ml ( <b>SEL</b> ) Pulpety warzywne z kaszą gotowane 110 g Kompot owocowy 250 ml Ziemniaki gotowane 180 g Młoda kapusta gotowana z koperkiem 150 g	Pieczywo pszenne 60 g ( <b>GLU</b> ) pieczywo żytnie 40 g ( <b>ŻYT</b> ) Masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta z zielonego groszku 110 g Ogórki kiszzone 130 g	Jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Pieczywo pszenne 30 g ( <b>GLU</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 356,5 <b>Białko</b> ogółem [g] 109,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 74 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 334,2 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 44,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 33,3 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 79,3 <b>Sól</b> [g] 8,2 <b>Cholesterol</b> [mg] 1 037,4 <b>Sód</b> [mg] 3 259,6

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-02 sobota	D 13	Pieczywo bezglutenowe 100 g ( <b>ORZ, SOJ, SEZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g Owoc 130 g Sok wielowarzywny 250 ml ( <b>SEL</b> ) Płatki kukurydziane na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) twaróg (ser biały) 110 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 130 g Dżem 25 g		zupa warzywna z ryżem 350 ml ( <b>SEL</b> ) bitka z szynki w sosie własnym 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Młoda kapusta gotowana z koperkiem 150 g Kompot owocowy 250 ml	Pieczywo bezglutenowe 100 g ( <b>ORZ, SOJ, SEZ</b> ) Masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml szynka wiejska 60 g Ogórki kiszzone 130 g	Jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Pieczywo bezglutenowe 30 g ( <b>ORZ, SOJ, SEZ</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 958,7 <b>Białko ogółem</b> [g] 98,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 104,4 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 173,5 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 27,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 28,8 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 70,1 <b>Sól</b> [g] 5,3 <b>Cholesterol</b> [mg] 565,1 <b>Sód</b> [mg] 1 397,4
	D 08	Bułka wrocławska 80 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g Owoc 130 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml ( <b>SEL</b> ) Pasta wielowarzywna 110 g Pomidor bs 130 g Dżem 25 g		zupa warzywna z ryżem 350 ml ( <b>SEL</b> ) Sos jarski z cukinią, ciecierzycą i pomidorami 110 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy 250 ml Kalafior gotowany 150 g Ziemniaki gotowane 150 g	Bułka wrocławska 80 g ( <b>GLU</b> ) Masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta z zielonego groszku 110 g Pomidor bs 130 g	Kisiel owocowy 200 ml	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 667,3 <b>Białko ogółem</b> [g] 53,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 43 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 287,7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 43,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 20,6 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 81,1 <b>Sól</b> [g] 4,4 <b>Cholesterol</b> [mg] 108,4 <b>Sód</b> [mg] 1 762,9
	D 02/SZ	Bułka wrocławska 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g Owoc 130 g Płatki owsiane na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) twaróg (ser biały) 110 g ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Pomidor bs 130 g Dżem 25 g	Banan 1 szt	bitka z szynki w sosie własnym 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Kalafior gotowany 150 g Kompot owocowy 250 ml zupa warzywna z ryżem 350 ml ( <b>SEL</b> )	Bułka wrocławska 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml szynka wiejska 60 g Pomidor bs 130 g	Kisiel owocowy 200 ml	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 186 <b>Białko ogółem</b> [g] 109,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 62 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 312,2 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 29 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 30,7 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 98,7 <b>Sól</b> [g] 4,9 <b>Cholesterol</b> [mg] 222,2 <b>Sód</b> [mg] 1 289,9

## Jadłospisy w dniu 2026-05-02 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-02 sobota	D 04.1	Bułka wrocławska 100 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g Owoc 130 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml ( <b>SEL</b> ) Pasta wielowarzywna 110 g Pomidor 130 g Dżem 25 g	Banan 1 szt	Sos jarski z cukinią, ciecierzycą i pomidorami 150 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy 250 ml zupa warzywna z ryżem 350 ml ( <b>SEL</b> ) Młoda kapusta gotowana z koperkiem 150 g Ziemniaki gotowane 180 g	Bułka wrocławska 100 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta z zielonego groszku 110 g Pomidor bs 130 g	Kisiel owocowy 200 ml	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 029 <b>Białko</b> ogółem [g] 61,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 46,1 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 368 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 52,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 21,4 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 118,8 <b>Sól</b> [g] 4,9 <b>Cholesterol</b> [mg] 108,4 <b>Sód</b> [mg] 1 957,4
	D 06	pieczywo żytnie 100 g ( <b>ZYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Płatki owsiane na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Pomidor 130 g twaróg (ser biały) 110 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 25 g		zupa warzywna z ryżem 350 ml ( <b>SEL</b> ) bitka z szynki w sosie własnym 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z białej kapusty z koperkiem 150 g Kompot owocowy 250 ml	pieczywo żytnie 100 g ( <b>ZYT</b> ) Masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml szynka wiejska 60 g Ogórki kiszzone 130 g	Jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ) pieczywo żytnie 50 g ( <b>ZYT</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 311,2 <b>Białko</b> ogółem [g] 124,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 67,9 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 329,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 58,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 32,3 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 91,5 <b>Sól</b> [g] 6,6 <b>Cholesterol</b> [mg] 582,2 <b>Sód</b> [mg] 1 979,7
	D 11/ML	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g sałata rozdrobniona 10 g Owoc 130 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml ( <b>SEL</b> ) szynka włoska rozdrobniona 60 g pomidor bs rozdrobniony 130 g Dżem 25 g		Zupa wielowarzywna z ziemniakami zmiksowana 400 ml ( <b>SEL</b> ) bitka wieprzowa rozdrobniona 110 g ( <b>MIE</b> ) ziemniaki puree 180 g kalafior gotowany rozdrobniony 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos jarzynowy b/m 50 g ( <b>SEL</b> )	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml pasta zwędliny z natką pietruszki 60 g pomidor bs rozdrobniony 130 g	Kisiel owocowy 200 ml	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 215,1 <b>Białko</b> ogółem [g] 115,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 64,3 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 314 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 44,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 28,8 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 79,6 <b>Sól</b> [g] 5,3 <b>Cholesterol</b> [mg] 279,5 <b>Sód</b> [mg] 1 732,9

## Jadłospisy w dniu 2026-05-02 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-02 sobota	D 11/BS	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) sałata rozdrobniona 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Płatki owsiane na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) twaróg (ser biały) 110 g ( <b>MLE</b> ) pomidor bs rozdrobniony 130 g Dżem 25 g	pasta z jajka z natką pietruszki 110 g ( <b>MLE, JAJ</b> )	Zupa wielowarzywna z ziemniakami zmiksowana 400 ml ( <b>SEL</b> ) bitka wieprzowa rozdrobniona 110 g ( <b>ME</b> ) ziemniaki puree 180 g kalafior gotowany rozdrobniony 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos jarzynowy 50 g ( <b>SEL</b> )	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> ) sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml pasta zwędliny z natką pietruszki 60 g pomidor bs rozdrobniony 130 g	Kefir 150 ml ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 702 <b>Białko</b> ogółem [g] 152,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 93,7 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 330,9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 42,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 41 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 83 <b>Sól</b> [g] 7,8 <b>Cholesterol</b> [mg] 827,3 <b>Sód</b> [mg] 2 739,9
	D 12/ML	zupa mleczna wzmocniona na anpoju roślinnym 500 ml ( <b>GLU, JAJ</b> )		zupa szpinakowa z ryżem wzmocniona zmiksowana 500 ml ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy 250 ml	zupa kalafiorowa z ryżem wzmocniona 500 ml ( <b>SEL</b> ) herbata z cytryną b/c 250 ml	Kisiel owocowy 200 ml	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 591,9 <b>Białko</b> ogółem [g] 56,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 60,8 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 217,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 38,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 14,7 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 46,1 <b>Sól</b> [g] 2 <b>Cholesterol</b> [mg] 55,8 <b>Sód</b> [mg] 520
	D 12/BS	zupa mleczna wzmocniona 500 ml ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> )	Jogurt 100 ml ( <b>MLE</b> )	zupa szpinakowa z ryżem wzmocniona zmiksowana 500 ml ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy 250 ml	zupa kalafiorowa z ryżem wzmocniona 500 ml ( <b>SEL</b> ) herbata z cytryną b/c 250 ml	Kefir 150 ml ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 765,2 <b>Białko</b> ogółem [g] 77,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 71,7 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 214 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 32,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 26,4 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 62,9 <b>Sól</b> [g] 2,2 <b>Cholesterol</b> [mg] 481,7 <b>Sód</b> [mg] 8 58,2