

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-13 środa	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) Zacierki na mleku 350 g (MLE, GLU) Pomidor 130 g pasta z jajka z natką pietruszki 110 g (MLE, JAJ)		Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350 ml (GLU, SEL) Kompot owocowy 250 ml Surówka z pora 150 g Potrawka z cukinii, pomidorów i tofu 150 g (SOJ) Ryż gotowany 170 g	Pieczywo pszenne 60 g (GLU) pieczywo żytnie 40 g (ZYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Wędlina 60 g sałatka z tortellini 130 g (GLU)	Pieczywo pszenne 30 g (GLU) Ser żółty 30 g (MLE)	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 315,4 <b>Białko</b> ogółem [g] 98,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 68,1 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 345,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 39,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 29,7 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 72 <b>Sól</b> [g] 7,8 <b>Cholesterol</b> [mg] 692,4 <b>Sód</b> [mg] 3 125,5
	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) Jogurt 150 ml (MLE) pasta z jajka z natką pietruszki 110 g (MLE, JAJ) Pomidor 130 g	Sok pomidorowy 200 ml	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350 ml (GLU, SEL) Potrawka z cukinii, pomidorów i tofu 150 g (SOJ) Ryż gotowany 170 g Kompot owocowy 250 ml Surówka z pora 150 g	pieczywo żytnie 100 g (ZYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Wędlina 60 g sałatka z tortellini 130 g (GLU)	pieczywo żytnie 30 g (ZYT) Ser żółty 30 g (MLE)	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 179,3 <b>Białko</b> ogółem [g] 94,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 64,2 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 322,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 48,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 27,4 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 67,5 <b>Sól</b> [g] 7,6 <b>Cholesterol</b> [mg] 676,4 <b>Sód</b> [mg] 3 078
	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) Zacierki na mleku 350 g (MLE, GLU) Pomidor bs 130 g pasta z jajka z natką pietruszki 110 g (MLE, JAJ, GOR)		Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350 ml (GLU, SEL) Ryż gotowany 170 g Kompot owocowy 250 ml Marchewka gotowana 150 g (MLE, GLU) Potrawka z cukinii, pomidorów i tofu 150 g (SOJ)	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Wędlina 60 g sałatka z tortellini 130 g (GLU)	Pieczywo pszenne 30 g (GLU) Ser żółty 30 g (MLE)	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 483,1 <b>Białko</b> ogółem [g] 100 <b>Tłuszcz</b> [g] 73,9 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 376,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 44,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 33,2 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 89,1 <b>Sól</b> [g] 8,6 <b>Cholesterol</b> [mg] 180,4 <b>Sód</b> [mg] 2 268,1

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-13 środa	D 02/ML	Pieczywo pszenne 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> ) Jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 130 g		Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Kompot owocowy 250 ml Marchewka gotowana 150 g ( <b>GLU</b> ) Ryż gotowany 170 g Potrawka z cukinii, pomidorów i tofu 150 g ( <b>SOJ</b> )	Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Wędlina 60 g sałatka z tortellini 130 g ( <b>GLU</b> )	Kisiel owocowy 200 ml	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 019,1 <b>Białko</b> ogółem [g] 72 <b>Tłuszcz</b> [g] 50,3 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 344,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 48,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 23,1 suma cukrów prostych [g] 88,2 <b>Sól</b> [g] 5,9 <b>Cholesterol</b> [mg] 488,4 <b>Sód</b> [mg] 2 217,5
	D 07	Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Zacierki na mleku 350 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Pomidor bs 130 g pasta z jajka z natką pietruszki 110 g ( <b>MLE, JAJ</b> )	Jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE</b> )	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Ryż gotowany 170 g Kompot owocowy 250 ml Marchewka gotowana 150 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Potrawka z cukinii, pomidorów i tofu 150 g ( <b>SOJ</b> )	Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Wędlina 60 g sałatka z tortellini 130 g ( <b>GLU</b> )	Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Pieczywo pszenne 30 g ( <b>GLU</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 561 <b>Białko</b> ogółem [g] 106,1 <b>Tłuszcz</b> [g] 76,5 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 383,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 44,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 35 suma cukrów prostych [g] 94,6 <b>Sól</b> [g] 8,6 <b>Cholesterol</b> [mg] 719,9 <b>Sód</b> [mg] 3 467,3
	D 03/ML	pieczywo żytnie 100 g ( <b>ŻYT</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> ) Jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 130 g		Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Potrawka z cukinii, pomidorów i tofu 150 g ( <b>SOJ</b> ) Kompot owocowy 250 ml Surówka z pora 150 g Ryż gotowany 170 g	pieczywo żytnie 100 g ( <b>ŻYT</b> ) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Wędlina 60 g sałatka z tortellini 130 g ( <b>GLU</b> )	Kisiel owocowy 200 ml	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 840,8 <b>Białko</b> ogółem [g] 68,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 49,9 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 303,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 47,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 23 suma cukrów prostych [g] 67,2 <b>Sól</b> [g] 5,2 <b>Cholesterol</b> [mg] 488,4 <b>Sód</b> [mg] 2 116,5

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-13 środa	D 05	Bułka wrocławska 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g Mus owocowy 150 g Zacierki na mleku 350 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Szynka włoska 60 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pomidor bs 130 g		Ryż gotowany 170 g Kompot owocowy 250 ml Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Marchewka gotowana 150 g ( <b>MLE, GLU</b> ) potrawka z cukinii i fasoli 120 g	Bułka wrocławska 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml sałatka z tortellini 130 g ( <b>GLU</b> ) szynka wiejska 60 g	Jogurtowocowy 150 ml ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 129,1 <b>Białko</b> ogółem [g] 87,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 39,5 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 372,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 45,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 17,3 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 80,3 <b>Sól</b> [g] 5,6 <b>Cholesterol</b> [mg] 110,3 <b>Sód</b> [mg] 1 503
	D 11	bułka wrocławska rozdrobniona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) sałata rozdrobniona 10 g Mus owocowy 150 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Zacierki na mleku 350 g ( <b>MLE, GLU</b> ) pasta z jajka z natką pietruszki 110 g ( <b>MLE, JAJ</b> ) pomidor bs rozdrobniony 130 g		Zupa krupnik z kaszą jęczmienną przecierany 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Potrawka z cukinii, pomidorów i tofu 150 g ( <b>SOJ</b> ) Ryż gotowany 170 g marchewka gotowana rozdrobniona 150 g Kompot owocowy 250 ml	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml szynka wiejska rozdrobniona 60 g Warzywa pieczone rozdrobnione 150 g	Jogurtowocowy 150 ml ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 304,7 <b>Białko</b> ogółem [g] 97,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 66,7 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 335,9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 28,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 30,8 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 62,9 <b>Sól</b> [g] 9,1 <b>Cholesterol</b> [mg] 658,8 <b>Sód</b> [mg] 2 958
	D 11/CU	bułka wrocławska rozdrobniona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) sałata rozdrobniona 10 g Mus owocowy 150 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Jogurt 150 ml ( <b>MLE</b> ) pasta z jajka z natką pietruszki 110 g ( <b>MLE, JAJ</b> ) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Sok pomidorowy 200 ml	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną przecierany 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Potrawka z cukinii, pomidorów i tofu 150 g ( <b>SOJ</b> ) Ryż gotowany 170 g marchewka gotowana rozdrobniona 150 g Kompot owocowy 250 ml	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml szynka wiejska rozdrobniona 60 g Warzywa pieczone rozdrobnione 150 g	Jogurtowocowy 150 ml ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 209,1 <b>Białko</b> ogółem [g] 94,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 62,6 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 317,9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 29,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 28,5 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 57,4 <b>Sól</b> [g] 8,9 <b>Cholesterol</b> [mg] 642,8 <b>Sód</b> [mg] 2 876

## Jadłospisy w dniu 2026-05-13 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-13 środa	D 12	zupa mleczna wzmocniona 500 ml ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> )		zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) herbata z cytryną b/c 250 ml	Jogurtowocowy 150 ml ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 532,1 <b>Białko</b> ogółem [g] 66,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 61,5 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 189,2 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 34,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 31,3 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 65,4 <b>Sól</b> [g] 2,1 <b>Cholesterol</b> [mg] 439,9 <b>Sód</b> [mg] 527,7
	D 12/CU	zupa mleczna wzmocniona 500 ml ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> )	Sok pomidorowy 200 ml	zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) herbata z cytryną b/c 250 ml	Jogurtowocowy 150 ml ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 551,1 <b>Białko</b> ogółem [g] 67,1 <b>Tłuszcz</b> [g] 61,7 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 193,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 36 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 31,4 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 68,2 <b>Sól</b> [g] 2,1 <b>Cholesterol</b> [mg] 439,9 <b>Sód</b> [mg] 535,7
	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> ) Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) pasta z jajka z natką pietruszki 110 g ( <b>MLE, JAJ</b> ) Pomidor 130 g	Sok pomidorowy 200 ml	Zupa jarzynowa 350 ml ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy 250 ml Surówka z pora 150 g Potrawka z cukinii, pomidorów i tofu 150 g ( <b>SOJ</b> ) Ryż gotowany 170 g	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 herbata z cytryną b/c 250 ml Hummus z suszonymi pomidorami 90 g ( <b>SEZ</b> ) sałatka z tortellini 130 g ( <b>GLU</b> )	Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Pieczywo pszenne 30 g ( <b>GLU</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 317,7 <b>Białko</b> ogółem [g] 91,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 70,7 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 350,4 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 47,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 29,3 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 79,4 <b>Sól</b> [g] 8,9 <b>Cholesterol</b> [mg] 658,8 <b>Sód</b> [mg] 3 144,5

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-13 środa	D 13	Pieczyczo bezglutenowe 100 g ( <b>ORZ, SOJ, SEZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g Mus owocowy 150 g Sok wielowarzywny 250 ml ( <b>SEL</b> ) Płatki kukurydziane na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) pasta z jajka z natką pietruszki 110 g ( <b>MLE, JAJ</b> ) Pomidor bs 130 g		Zupa jarzynowa 350 ml ( <b>SEL</b> ) potrawka z cukinii i fasoli 120 g Ryż gotowany 170 g Kompot owocowy 250 ml Surówka z pora 150 g	Pieczyczo bezglutenowe 100 g ( <b>ORZ, SOJ, SEZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml szynka wiejska 60 g sałatka z tortellini 130 g ( <b>GLU</b> )	Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Pieczyczo bezglutenowe 30 g ( <b>ORZ, SOJ, SEZ</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 902,2 <b>Białko</b> ogółem [g] 71,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 102,6 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 192,7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 35 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 25,1 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 62,8 <b>Sól</b> [g] 8,9 <b>Cholesterol</b> [mg] 634,2 <b>Sód</b> [mg] 2 869,3
	D 08	Bułka wrocławska 80 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g Mus owocowy 150 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml ( <b>SEL</b> ) Pasta wielowarzywna 110 g Pomidor bs 130 g		Zupa jarzynowa 350 ml ( <b>SEL</b> ) Potrawka z cukinii, pomidorów i tofu 150 g ( <b>SOJ</b> ) Kompot owocowy 250 ml Marchewka gotowana 150 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Ryż gotowany 170 g	Bułka wrocławska 80 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Hummus z suszonymi pomidorami 60 g Sałatka jarzynowa dietetyczna 100 g ( <b>SEL</b> )	Kisiel owocowy 200 ml	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 571,3 <b>Białko</b> ogółem [g] 39,1 <b>Tłuszcz</b> [g] 43,7 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 276,9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 43,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 22,5 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 78 <b>Sól</b> [g] 5,3 <b>Cholesterol</b> [mg] 89,9 <b>Sód</b> [mg] 1 649,3
	D 02/SZ	Bułka wrocławska 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g Mus owocowy 150 g Zacierki na mleku 350 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Szynka włoska 60 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Pomidor bs 130 g	Sok pomidorowy 200 ml	potrawka z cukinii i fasoli 120 g Kompot owocowy 250 ml Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Marchewka gotowana 150 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Ryż gotowany 170 g	Bułka wrocławska 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml szynka wiejska 60 g Warzywa pieczone 130 g	Jogurt owocowy 150 ml ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 289,5 <b>Białko</b> ogółem [g] 94,1 <b>Tłuszcz</b> [g] 60,1 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 354,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 35,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 31,2 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 74,2 <b>Sól</b> [g] 5,3 <b>Cholesterol</b> [mg] 179,9 <b>Sód</b> [mg] 1 435

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-13 środa	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	Sok pomidorowy 200 ml	Kompot owocowy 250 ml Zupa jarzynowa 350 ml ( <b>SEL</b> ) Potrawka z cukinii, pomidorów i tofu 150 g ( <b>SOJ</b> ) Surówka z pora 150 g Ryż gotowany 170 g	Bułka wrocławska 100 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Hummus z suszonymi pomidorami 90 g ( <b>SEZ</b> ) Warzywa pieczone 130 g	Kisiel owocowy 200 ml	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 784,9 <b>Białko</b> ogółem [g] 53,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 47,9 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 305 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 43,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 21,1 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 77 <b>Sól</b> [g] 5,8 <b>Cholesterol</b> [mg] 94,8 <b>Sód</b> [mg] 1 899,4
	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> ) Zacierki na mleku 350 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Pomidor 130 g pasta z jajka z natką pietruszki 110 g ( <b>MLE, JAJ</b> )		Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Kompot owocowy 250 ml Surówka z pora 150 g potrawka z cukinii i fasoli 120 g Ryż gotowany 170 g	pieczywo żytnie 100 g ( <b>ZYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml szynka wiejska 60 g sałatka z tortellini 130 g ( <b>GLU</b> )	pieczywo żytnie 30 g ( <b>ZYT</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 358,1 <b>Białko</b> ogółem [g] 98,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 67 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 365,7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 53,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 29,4 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 82,4 <b>Sól</b> [g] 9,7 <b>Cholesterol</b> [mg] 658,8 <b>Sód</b> [mg] 3 199
	D 11/ML	bułka wrocławska rozdrobniona 100 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g sałata rozdrobniona 10 g Mus owocowy 150 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sok pomidorowy 200 ml pasta z jajka z natką pietruszki b/ml 110 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) pomidor bs rozdrobniony 130 g		Zupa krupnik z kaszą jęczmienną przecierany 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Potrawka z cukinii, pomidorów i tofu 150 g ( <b>SOJ</b> ) Ryż gotowany 170 g marchewka gotowana rozdrobniona 150 g Kompot owocowy 250 ml	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml szynka wiejska rozdrobniona 60 g Warzywa pieczone rozdrobnione 150 g	Kisiel owocowy 200 ml	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 943,4 <b>Białko</b> ogółem [g] 72,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 58,1 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 297,7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 30,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 25,5 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 49,2 <b>Sól</b> [g] 8,8 <b>Cholesterol</b> [mg] 94,8 <b>Sód</b> [mg] 1 666,6

## Jadłospisy w dniu 2026-05-13 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-13 środa	D 11/BS	bułka wrocławska rozdrobniona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) sałata rozdrobniona 10 g Mus owocowy 150 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Zacierki na mleku 350 g ( <b>MLE, GLU</b> ) pasta z jajka z natką pietruszki 110 g ( <b>MLE, JAJ</b> ) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE</b> )	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną przecierany 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Potrawka z cukinii, pomidorów i tofu 150 g ( <b>SOJ</b> ) Ryż gotowany 170 g marchewka gotowana rozdrobniona 150 g Kompot owocowy 250 ml	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml szynka wiejska rozdrobniona 60 g Warzywa pieczone rozdrobnione 150 g	Jogurtowocowy 150 ml ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 394,7 <b>Białko</b> ogółem [g] 103,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 69,7 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 345,2 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 28,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 32,6 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 69,2 <b>Sól</b> [g] 9,3 <b>Cholesterol</b> [mg] 670,8 <b>Sód</b> [mg] 3 052,5
	D 12/ML	zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml ( <b>SEL</b> )		zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml ( <b>SEL</b> ) herbata z cytryną b/c 250 ml	Kisiel owocowy 200 ml	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 073,4 <b>Białko</b> ogółem [g] 37,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 35,6 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 174,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 48,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 16,1 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 51,4 <b>Sól</b> [g] 1,7 <b>Cholesterol</b> [mg] 6,7 <b>Sód</b> [mg] 370,4
	D 12/BS	zupa mleczna wzmocniona 500 ml ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> )	Sok pomidorowy 200 ml	zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa 500 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) herbata z cytryną b/c 250 ml	Jogurtowocowy 150 ml ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 551,1 <b>Białko</b> ogółem [g] 67,1 <b>Tłuszcz</b> [g] 61,7 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 193,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 36 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 31,4 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 68,2 <b>Sól</b> [g] 2,1 <b>Cholesterol</b> [mg] 439,9 <b>Sód</b> [mg] 535,7