

Jadłospisy w dniu 2026-04-29 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-29 środa	D01		Pieczywo pszenne 60 g (GLU) pieczywo żytnie 40 g (ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (MLE) Kasza kukurydziana na mleku 250 g (MLE) Ogórek świeży 130 g Szynka staropolska 60 g		zupa dyniowa 350 ml (MLE, SEL) Pieczeń rzymska 110 g (MLE, GLU, JAJ, MIĘ, GOR) Ziemniaki gotowane 180 g Kompot owocowy 250 ml Surówka z pora 150 g	Pieczywo pszenne 60 g (GLU) pieczywo żytnie 40 g (ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml kiełbasa biała gotowana 120 g (MLE, GLU, SEL, GOR) sałatka wiosenna z koperkiem 130 g	Pieczywo pszenne 30 g (GLU) Ser żółty 30 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 488,5 Białko ogółem [g] 132,3 Tłuszcz [g] 99,4 Węglowodany ogółem [g] 282,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32 suma cukrów prostych [g] 54,3 Sól [g] 4,2 Cholesterol [mg] 356,3 Sód [mg] 1 557,9
	D03		pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (MLE) Kefir 150 ml (MLE) Szynka staropolska 60 g Ogórek świeży 130 g	Sok wielowarzywny 200 ml (SEL)	zupa dyniowa 350 ml (MLE, SEL) Pieczeń rzymska 110 g (MLE, GLU, JAJ, MIĘ, GOR) Ziemniaki gotowane 180 g Kompot owocowy 250 ml Surówka z pora 150 g	pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Szynka włoska 60 g sałatka wiosenna z koperkiem 130 g	pieczywo żytnie 30 g (ŻYT) Ser żółty 30 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 294,6 Białko ogółem [g] 127,2 Tłuszcz [g] 86,3 Węglowodany ogółem [g] 273,1 Błonnik pokarmowy [g] 41,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32 suma cukrów prostych [g] 58,4 Sól [g] 5,9 Cholesterol [mg] 381,3 Sód [mg] 2 202,4
	D02		Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (MLE) Kasza kukurydziana na mleku 250 g (MLE) Pomidor bs 130 g Szynka staropolska 60 g		zupa dyniowa 350 ml (MLE, SEL) Pieczeń rzymska 110 g (MLE, GLU, JAJ, MIĘ, GOR) Ziemniaki gotowane 180 g Kompot owocowy 250 ml Brokuł gotowany 150 g	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Szynka włoska 60 g sałatka wiosenna z koperkiem 130 g	Pieczywo pszenne 30 g (GLU) Ser żółty 30 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 322 Białko ogółem [g] 130,5 Tłuszcz [g] 78,8 Węglowodany ogółem [g] 287,5 Błonnik pokarmowy [g] 30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,7 suma cukrów prostych [g] 55,5 Sól [g] 4,3 Cholesterol [mg] 390,4 Sód [mg] 1 565,1

Jadłospisy w dniu 2026-04-29 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-29 środa	D 02/ML	Pieczyno 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 staropolska 60 g Pomidor bs 130 g		zupa dyniowa 350 ml (MLE, SEL) Pieczeń rzymska 110 g (MLE, GLU, JAJ, MIĘ, GOR) Ziemniaki gotowane 180 g Brokuł gotowany 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos pomidorowy 50 g (SEL)	Pieczyno pszenne 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Szynka włoska 60 g sałatka wiosenna z koperkiem 130 g	Kisiel z jabłkiem 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] 2 103,7 Białko ogółem [g] 113,7 Tłuszcz [g] 73,2 Węglowodany ogółem [g] 264,4 Błonnik pokarmowy [g] 32,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29 suma cukrów prostych [g] 56,9 Sól [g] 5,5 Cholesterol [mg] 361,3 Sód [mg] 2 078,2
	D 07	Pieczyno pszenne 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (MLE) Kasza kukurydziana na mleku 250 g (MLE) Pomidor bs 130 g Szynka staropolska 60 g	Sok wielowarzywny 200 ml (SEL)	zupa dyniowa 350 ml (MLE, SEL) Pieczeń rzymska 110 g (MLE, GLU, JAJ, MIĘ, GOR) Ziemniaki gotowane 180 g Brokuł gotowany 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos pomidorowy 50 g (SEL)	Pieczyno pszenne 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Szynka włoska 60 g sałatka wiosenna z koperkiem 130 g	Ser żółty 30 g (MLE) Pieczyno pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 446,1 Białko ogółem [g] 133,2 Tłuszcz [g] 86 Węglowodany ogółem [g] 301,4 Błonnik pokarmowy [g] 33,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,3 suma cukrów prostych [g] 65,3 Sól [g] 5,9 Cholesterol [mg] 389,9 Sód [mg] 2 205,1
	D 03/ML	pieczyno 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 staropolska 60 g Ogórek świeży 130 g	Sok wielowarzywny 200 ml (SEL)	zupa dyniowa 350 ml (MLE, SEL) Pieczeń rzymska 110 g (MLE, GLU, JAJ, MIĘ, GOR) Ziemniaki gotowane 180 g Kompot owocowy 250 ml	pieczyno żytnie 100 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Szynka włoska 60 g sałatka wiosenna z koperkiem 130 g	pieczyno żytnie 30 g (ŻYT) Filet kruchy 30 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 084,2 Białko ogółem [g] 114,1 Tłuszcz [g] 74,1 Węglowodany ogółem [g] 261 Błonnik pokarmowy [g] 40,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,2 suma cukrów prostych [g] 52,5 Sól [g] 8,3 Cholesterol [mg] 361,3 Sód [mg] 2 860,7

Jadłospisy w dniu 2026-04-29 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-29 środa	Dietą z ograniczeniem kwasów tłuszczowych	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (MLE) Sałata 10 g Owoc 130 g Kasza kukurydziana na mleku 250 g (MLE) Szynka staropolska 60 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pomidor bs 130 g		Pieczeń rzymska 100 g (MLE, GLU, JAJ, MIĘ, GOR) Ziemniaki gotowane 180 g Brokuł gotowany 150 g Kompot owocowy 250 ml zupa dyniowa 350 ml (MLE, SEL) Sos pomidorowy 50 g (SEL)	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Szynka włoska 60 g Pomidor bs 130 g	Kisiel z jabłkiem 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 946,1 Białko ogółem [g] 113,4 Tłuszcz [g] 49,7 Węglowodany ogółem [g] 274,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,3 suma cukrów prostych [g] 55,3 Sól [g] 3,4 Cholesterol [mg] 303,7 Sód [mg] 1 267,7
	D 05	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (MLE) Sałata 10 g Owoc 130 g Kasza kukurydziana na mleku 250 g (MLE) Szynka staropolska 60 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pomidor bs 130 g		Bigos wegetariański 350 g Ziemniaki gotowane 180 g Brokuł gotowany 150 g Kompot owocowy 250 ml zupa dyniowa 350 ml (MLE, SEL) Sos pomidorowy 50 g (SEL)	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Szynka włoska 60 g Pomidor bs 130 g	Kisiel z jabłkiem 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 638,9 Białko ogółem [g] 80,7 Tłuszcz [g] 33,8 Węglowodany ogółem [g] 269,9 Błonnik pokarmowy [g] 33,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,5 suma cukrów prostych [g] 54,6 Sól [g] 4,5 Cholesterol [mg] 137,8 Sód [mg] 1 829,8
	D 11	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (MLE) Kasza kukurydziana na mleku 250 g (MLE) szynka staropolska rozdrobniona 60 g pomidor bs rozdrobniony 130 g		zupa dyniowa 350 ml (MLE, SEL) pieczeń rzymska rozdrobniona 100 g (MIĘ, GOR) ziemniaki puree 180 g brokuł gotowany rozdrobniony 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos pomidorowy 50 g (SEL)	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml pasta z wędliny z natką pietruszki 110 g pomidor bs rozdrobniony 130 g	Jogurt naturalny 150 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 232,3 Białko ogółem [g] 130,7 Tłuszcz [g] 72,1 Węglowodany ogółem [g] 280,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,5 suma cukrów prostych [g] 68,1 Sól [g] 3,7 Cholesterol [mg] 327,4 Sód [mg] 1 047,1

Jadłospisy w dniu 2026-04-29 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-29 środa	D 11/CU	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (MLE) Kasza kukurydziana na mleku 250 g (MLE) szynka staropolska rozdrobniona 60 g pomidor bs rozdrobniony 130 g	Sok wielowarzywny 200 ml (SEL)	zupa dyniowa 350 ml (MLE, SEL) pieczeń rzymska rozdrobniona 100 g (MIE, GOR) ziemniaki puree 180 g brokuł gotowany rozdrobniony 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos pomidorowy 50 g (SEL)	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml pasta zwędliny z natką pietruski 110 g pomidor bs rozdrobniony 130 g	Jogurt naturalny 150 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 286,3 Białko ogółem [g] 132,7 Tłuszcz [g] 72,7 Węglowodany ogółem [g] 291,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,6 suma cukrów prostych [g] 76,5 Sól [g] 5,3 Cholesterol [mg] 321,7 Sód [mg] 2 073,1
	D 12	zupa mleczna wzmocniona 500 ml (MLE, GLU, JAJ)		zupa zacierkowa wzmocniona mikсовana 500 ml (GLU, SEL) Kompot owocowy 250 ml	zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Jogurt naturalny 150 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 533,4 Białko ogółem [g] 68,5 Tłuszcz [g] 62,1 Węglowodany ogółem [g] 185,1 Błonnik pokarmowy [g] 20,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,7 suma cukrów prostych [g] 55,3 Sól [g] 1,8 Cholesterol [mg] 493,8 Sód [mg] 7 07,9
	D 12/CU	zupa mleczna wzmocniona 500 ml (MLE, GLU, JAJ)	Sok wielowarzywny 200 ml (SEL)	zupa zacierkowa wzmocniona mikсовana 500 ml (GLU, SEL) Kompot owocowy 250 ml	zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Jogurt naturalny 150 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 587,4 Białko ogółem [g] 70,5 Tłuszcz [g] 62,7 Węglowodany ogółem [g] 196,5 Błonnik pokarmowy [g] 22,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,8 suma cukrów prostych [g] 63,7 Sól [g] 3,4 Cholesterol [mg] 493,8 Sód [mg] 1 331,9

Jadłospisy w dniu 2026-04-29 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

2026-04-29 środa

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
D04		Pieczyno pszenne 60 g (GLU) pieczywo żytnie 40 g (ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (MLE) Kasza kukurydziana na mleku 250 g (MLE) Humus 100 g (SEZ) Ogórek świeży 130 g	Sok wielowarzywny 200 ml (SEL)	zupa ziemniaczana wege 350 g (SEL) Bigos wegetariański 350 g Kompot owocowy 250 ml Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej 150 g Sos pomidorowy 50 g (SEL)	Pieczyno pszenne 60 g (GLU) pieczywo żytnie 40 g (ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Wędlina wege 60 g sałatka wiosenna z koperkiem 130 g	pieczywo żytnie 30 g (ŻYT) Ser żółty 30 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 175,4 Białko ogółem [g] 66,8 Tłuszcz [g] 76,4 Węglowodany ogółem [g] 327,5 Błonnik pokarmowy [g] 56,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,4 suma cukrów prostych [g] 70,9 Sól [g] 8,2 Cholesterol [mg] 103 Sód [mg] 2 723,5
D13		Pieczyno bezglutenowe 100 g (ORZ, SOJ, SEZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g Owoc 130 g Sok wielowarzywny 250 ml (SEL) Kasza kukurydziana na mleku 250 g (MLE) Szynka staropolska 60 g Ogórek świeży 130 g		Zupa ziemniaczana 350 g (MLE, SEL) Pieczeń rzymska 100 g (MLE, GLU, JAJ, MIĘ, GOR) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos pomidorowy 50 g (SEL)	Pieczyno bezglutenowe 100 g (ORZ, SOJ, SEZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Szynka włoska 60 g sałatka wiosenna z koperkiem 130 g	Jogurt naturalny 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 189,7 Białko ogółem [g] 106,1 Tłuszcz [g] 120,7 Węglowodany ogółem [g] 184 Błonnik pokarmowy [g] 24,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,9 suma cukrów prostych [g] 62,8 Sól [g] 3,7 Cholesterol [mg] 369,3 Sód [mg] 1 344,7
D08		Bułka wrocławska 80 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g Owoc 130 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml (SEL) Humus 100 g (SEZ) Pomidor bs 130 g		zupa ziemniaczana wege 300 g (SEL) Bigos wegetariański 350 g Kompot owocowy 250 ml Brokuł gotowany 150 g Ziemniaki gotowane 150 g	Bułka wrocławska 80 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta z marchewki 110 g sałatka wiosenna z koperkiem 130 g	Kisiel z jabłkiem 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 562,2 Białko ogółem [g] 46,5 Tłuszcz [g] 44,1 Węglowodany ogółem [g] 266,6 Błonnik pokarmowy [g] 43,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,4 suma cukrów prostych [g] 62,9 Sól [g] 6 Cholesterol [mg] 74,9 Sód [mg] 2 380,4

Jadłospisy w dniu 2026-04-29 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

2026-04-29 środa

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
D 02/SZ		Bułka wrocławska 80 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g Owoc 130 g Kasza kukurydziana na mleku 250 g (MLE) Szynka staropolska 60 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (MLE) Pomidor bs 130 g	Sok wielowarzywny 200 ml (SEL)	Pieczeń rzymska 110 g (MLE, GLU, JAJ, MIĘ, GOR) Ziemniaki gotwane 180 g Brokuł gotowany 150 g Kompot owocowy 250 ml zupa dyniowa 350 ml (MLE, SEL) Sos pomidorowy 50 g (SEL)	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Szynka włoska 60 g Pomidor bs 130 g	Ser żółty 30 g (MLE) Bułka wrocławska 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 361,9 Białko ogółem [g] 132,9 Tłuszcz [g] 78,7 Węglowodany ogółem [g] 295,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34 suma cukrów prostych [g] 69,2 Sól [g] 5,5 Cholesterol [mg] 389,9 Sód [mg] 2 055,4
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 100 g (SEZ) Ogórek świeży 130 g	Sok wielowarzywny 200 ml (SEL)	Bigos wegetariański 350 g Kompot owocowy 250 ml zupa ziemniaczana wege 350 g (SEL) Surówka z kapusty czerwonej 150 g Ziemniaki gotwane 180 g Sos pomidorowy 50 g (SEL)	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Wędlina wege 60 g sałatka wiosenna z koperkiem 130 g	Kisiel z jabłkiem 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 996,6 Białko ogółem [g] 52,4 Tłuszcz [g] 69,9 Węglowodany ogółem [g] 309,3 Błonnik pokarmowy [g] 49,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,7 suma cukrów prostych [g] 72,2 Sól [g] 9,2 Cholesterol [mg] 74,4 Sód [mg] 3 131,3
D 06		pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (MLE) Kasza kukurydziana na mleku 250 g (MLE) Ogórek świeży 130 g Szynka staropolska 60 g		zupa zacierkowa z ziemniakami 350 ml (GLU, SEL) Pieczeń rzymska 110 g (MLE, GLU, JAJ, MIĘ, GOR) Ziemniaki gotwane 180 g Kompot owocowy 250 ml	pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml kiełbasa biała gotwana 120 g (MLE, GLU, SEL, GOR) sałatka wiosenna z koperkiem 130 g	pieczywo żytnie 50 g (ŻYT) Ser żółty 30 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 535,9 Białko ogółem [g] 126,4 Tłuszcz [g] 101,3 Węglowodany ogółem [g] 296,8 Błonnik pokarmowy [g] 37,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,4 suma cukrów prostych [g] 51,1 Sól [g] 4,5 Cholesterol [mg] 335,9 Sód [mg] 1 647,4

Jadłospisy w dniu 2026-04-29 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-29 środa	Dieta ubogoenergetyczna	Pieczyno pszenne 70 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (MLE) Sałata 10 g Owoc 130 g herbata z cytryną b/c 250 ml Kasza kukurydziana na wodzie 250 g Szynka staropolska 40 g Ogórek świeży 130 g		zupa dyniowa 350 ml (MLE, SEL) Pieczeń rzymska 110 g (MLE, GLU, JAJ, MIĘ, GOR) Brokuł gotowany 150 g Kompot owocowy 250 ml Ziemniaki gotowane 150 g	Pieczyno pszenne 70 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Szynka włoska 60 g Pomidor bs 130 g	Jogurt naturalny 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 663,4 Białko ogółem [g] 105,8 Tłuszcz [g] 43,8 Węglowodany ogółem [g] 224 Błonnik pokarmowy [g] 25,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18 suma cukrów prostych [g] 44,1 Sól [g] 3,1 Cholesterol [mg] 306,9 Sód [mg] 1 104,5
	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) szynka staropolska rozdrobniona 60 g pomidor bs rozdrobniony 130 g		zupa dyniowa 350 ml (MLE, SEL) pieczeń rzymska rozdrobniona 100 g (MIĘ, GOR) ziemniaki puree 180 g brokuł gotowany rozdrobniony 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos pomidorowy 50 g (SEL)	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Margaryna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml pasta zwędliny z natką pietruszki 110 g pomidor bs rozdrobniony 130 g	Kisiel z jabłkiem 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] 1 994,2 Białko ogółem [g] 113,3 Tłuszcz [g] 62,3 Węglowodany ogółem [g] 262,3 Błonnik pokarmowy [g] 31,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,6 suma cukrów prostych [g] 62,1 Sól [g] 5 Cholesterol [mg] 286,8 Sód [mg] 1 579,9
	D 11/BS	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (MLE) Kasza kukurydziana na mleku 250 g (MLE) szynka staropolska rozdrobniona 60 g pomidor bs rozdrobniony 130 g	Sok wielowarzywny 200 ml (SEL)	zupa dyniowa 350 ml (MLE, SEL) pieczeń rzymska rozdrobniona 100 g (MIĘ, GOR) ziemniaki puree 180 g brokuł gotowany rozdrobniony 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos pomidorowy 50 g (SEL)	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml pasta zwędliny z natką pietruszki 110 g pomidor bs rozdrobniony 130 g	Jogurt naturalny 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 286,3 Białko ogółem [g] 132,7 Tłuszcz [g] 72,7 Węglowodany ogółem [g] 291,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,6 suma cukrów prostych [g] 76,5 Sól [g] 5,3 Cholesterol [mg] 327,4 Sód [mg] 1 671,1

Jadłospisy w dniu 2026-04-29 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-29 środa	D 12/ML		zupa mleczna wzmocniona na anpoju roślinnym 500 ml (GLU, JAJ)		zupa zacierkowa wzmocniona miksowana 500 ml (GLU, SEL) Kompot owocowy 250 ml	zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Kisiel z jabłkiem 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 411,6 Białko ogółem [g] 50,3 Tłuszcz [g] 51,2 Węglowodany ogółem [g] 193,9 Błonnik pokarmowy [g] 27 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,2 suma cukrów prostych [g] 34,1 Sól [g] 1,4 Cholesterol [mg] 55,9 Sód [mg] 275,4
	D 12/BS		zupa mleczna wzmocniona 500 ml (MLE, GLU, JAJ)	Sok wielowarzywny 200 ml (SEL)	zupa zacierkowa wzmocniona miksowana 500 ml (GLU, SEL) Kompot owocowy 250 ml	zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Jogurt naturalny 150 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 587,4 Białko ogółem [g] 70,5 Tłuszcz [g] 62,7 Węglowodany ogółem [g] 196,5 Błonnik pokarmowy [g] 22,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,8 suma cukrów prostych [g] 63,7 Sól [g] 3,4 Cholesterol [mg] 493,8 Sód [mg] 1 331,9