

Jadłospisy w dniu 2026-04-06 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-06 poniedziałek	D01		Pieczywo pszenne 60 g (GLU) pieczywo żytnie 40 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Sałata 10 g Owoc 130 g Kakao na mleku 250 ml (MLE) Płatki jaglane na mleku 250 ml (MLE) Ogórki kiszone 130 g kiełbasa biała gotwana 120 g (MLE, GLU, SEL, GOR) Musztarda 20 g (GOR)		Zupa brokułowa z ziemniakami 350 g (MLE, SEL) Udko z kurczaka duszone 150 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z pora 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 Pasta twarogowa z natką pietruszki 110 g (MLE) Pomidor 130 g Sałatka z łososiem 200 g (GLU)	Pieczywo pszenne 30 g (GLU) Filet kruchy 30 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 243 Białko ogółem [g] 135,7 Tłuszcz [g] 77,5 Węglowodany ogółem [g] 278,9 Błonnik pokarmowy [g] 41,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,6 suma cukrów prostych [g] 61,3 Sól [g] 6,9 Cholesterol [mg] 296,7 Sód [mg] 2 469,2
	D03		pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Sałata 10 g Owoc 130 g Kakao na mleku 250 ml (MLE) Kefir 150 ml (MLE) kiełbasa biała gotwana 120 g (MLE, GLU, SEL, GOR) Pomidor 130 g Musztarda 20 g (GOR)	Sok pomidorowy 200 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami 350 g (MLE, SEL) Udko z kurczaka duszone 150 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z pora 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 Pasta twarogowa z natką pietruszki 110 g (MLE) Pomidor 130 g Sałatka z łososiem 200 g (GLU)	pieczywo żytnie 30 g (ŻYT) Filet kruchy 30 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 225,5 Białko ogółem [g] 135,2 Tłuszcz [g] 77,7 Węglowodany ogółem [g] 279,9 Błonnik pokarmowy [g] 53,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,7 suma cukrów prostych [g] 63,4 Sól [g] 6,7 Cholesterol [mg] 282,4 Sód [mg] 2 443,1
	D02		Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Sałata 10 g Owoc 130 g Kakao na mleku 250 ml (MLE) Płatki jaglane na mleku 250 ml (MLE) Pomidor bs 130 g kiełbasa biała gotwana 120 g (MLE, GLU, SEL, GOR)		Zupa brokułowa z ziemniakami 350 g (MLE, SEL) Udko z kurczaka duszone 150 g Ziemniaki gotowane 180 g Marchewka z groszkiem 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 Pasta twarogowa z natką pietruszki 110 g (MLE) Pomidor bs 130 g Sałatka z łososiem 200 g (GLU)	Pieczywo pszenne 30 g (GLU) Filet kruchy 30 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 218,5 Białko ogółem [g] 132,4 Tłuszcz [g] 76,3 Węglowodany ogółem [g] 276,4 Błonnik pokarmowy [g] 37,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,4 suma cukrów prostych [g] 56,4 Sól [g] 6,7 Cholesterol [mg] 296,7 Sód [mg] 2 436,2

Jadłospisy w dniu 2026-04-06 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-06 poniedziałek	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) kiełbasa biała gotowana 120 g (MLE, GLU, SEL, GOR) Pomidor bs 130 g		Zupa brokułowa z ziemniakami 350 g (MLE, SEL) Udko z kurczaka duszone 150 g Ziemniaki gotowane 180 g Marchewka z groszkiem 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos jasnyb/m 50 g (GLU)	Pieczyno pszenne 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Filet kruchy 60 g Pomidor bs 130 g Sałatka z łosiem 200 g (GLU)	Sok warzywny 200 ml (SEL)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 105,1 Białko ogółem [g] 111,5 Tłuszcz [g] 68,9 Węglowodany ogółem [g] 284,5 Błonnik pokarmowy [g] 49,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,1 suma cukrów prostych [g] 71,2 Sól [g] 9,4 Cholesterol [mg] 268,6 Sód [mg] 3 229,9
	D 07		Pieczyno pszenne 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Sałata 10 g Mus owocowy 150 g Kakao na mleku 250 ml (MLE) Płatki jaglane na mleku 250 ml (MLE) Pomidor bs 130 g kiełbasa biała gotowana 120 g (MLE, GLU, SEL, GOR)	Serek naturalny 150 g (MLE)	Zupa brokułowa z ziemniakami 350 g (MLE, SEL) Udko z kurczaka duszone 150 g Ziemniaki gotowane 180 g Marchewka z groszkiem 150 g Kompot owocowy 250 ml	Pieczyno pszenne 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Filet kruchy 60 g Pomidor bs 130 g	Filet kruchy 30 g Pieczyno pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 192,3 Białko ogółem [g] 136,9 Tłuszcz [g] 75,1 Węglowodany ogółem [g] 267,4 Błonnik pokarmowy [g] 35,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,5 suma cukrów prostych [g] 47,6 Sól [g] 8 Cholesterol [mg] 290,8 Sód [mg] 2 419,2
	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) kiełbasa biała gotowana 120 g (MLE, GLU, SEL, GOR) Pomidor 130 g	Sok pomidorowy 200 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami 350 g (MLE, SEL) Udko z kurczaka duszone 150 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z pora 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos jasnyb/m 50 g (GLU)	pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Wędzonka krotoszyńska 60 g Pomidor 130 g	Sok warzywny 200 ml (SEL)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 207,2 Białko ogółem [g] 120,9 Tłuszcz [g] 73,8 Węglowodany ogółem [g] 297,4 Błonnik pokarmowy [g] 64,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,1 suma cukrów prostych [g] 86,5 Sól [g] 8,4 Cholesterol [mg] 319 Sód [mg] 3 360,8

Jadłospisy w dniu 2026-04-06 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

2026-04-06 poniedziałek

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
D05		Bułka wrocławska 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g Mus owocowy 150 g Płatki jaglane na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Twaróg chudy 110 g ( <b>MLE</b> ) herbata z cytryną b/c 250 ml Pomidor bs 130 g Pomidor 130 g		Udko z kurczaka duszone 150 g Ziemniaki gotowane 180 g Marchewka z groszkiem 150 g Kompot owocowy 250 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 350 g ( <b>MLE, 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 Filet kruchy 60 g Pomidor bs 130 g	Filet kruchy 30 g Pieczywo pszenne 30 g ( <b>GLU</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 873,3 <b>Białko</b> ogółem [g] 119,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 42,4 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 269,7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 30 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 17,4 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 55,1 <b>Sól</b> [g] 5,5 <b>Cholesterol</b> [mg] 138,3 <b>Sód</b> [mg] 1 323,9
	D11	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> ) sałata rozdrobniona 10 g Mus owocowy 150 g Kakao na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Płatki jaglane na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu i szynki 60 g ( <b>MLE</b> ) pomidor bs rozdrobniony 130 g		zupa brokułowa z ziemniakami przetarta 350 g ( <b>MLE, SEL</b> ) szynka wieprzowa rozdrobniona 100 g ( <b>GLU</b> ) ziemniaki puree 180 g marchewka gotowana rozdrobniona 150 g Kompot owocowy 250 ml	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta twarogowa z natką pietruszki 110 g ( <b>MLE</b> ) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Jogurt owocowy 150 ml ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 995,5 <b>Białko</b> ogółem [g] 102,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 55,7 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 288,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 35 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 28,3 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 58,4 <b>Sól</b> [g] 3,3 <b>Cholesterol</b> [mg] 173,5 <b>Sód</b> [mg] 892,9
	D11/CU	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> ) sałata rozdrobniona 10 g Mus owocowy 150 g Kakao na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Płatki jaglane na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu i szynki 60 g ( <b>MLE</b> ) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Sok pomidorowy 200 ml	zupa brokułowa z ziemniakami przetarta 350 g ( <b>MLE, SEL</b> ) szynka wieprzowa rozdrobniona 100 g ( <b>GLU</b> ) ziemniaki puree 180 g marchewka gotowana rozdrobniona 150 g Kompot owocowy 250 ml	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta twarogowa z natką pietruszki 110 g ( <b>MLE</b> ) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Jogurt 1 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 984,5 <b>Białko</b> ogółem [g] 101,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 55,9 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 289,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 36,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 28,4 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 60,7 <b>Sól</b> [g] 3,3 <b>Cholesterol</b> [mg] 167,8 <b>Sód</b> [mg] 1 302,9

Jadłospisy w dniu 2026-04-06 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

2026-04-06 poniedziałek

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
D 12		zupa mleczna wzmocniona 500 ml ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> )		zupa brokułowa z ziemniakami wzmocniona 500 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy 250 ml	zupa kalafiorowa z ryżem wzmocniona 500 ml ( <b>SEL</b> ) herbata z cytryną b/c 250 ml	Jogurtowocowy 150 ml ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 682 <b>Białko</b> ogółem [g] 65,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 62,9 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 219,5 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 26,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 25 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 56,7 <b>Sól</b> [g] 1,6 <b>Cholesterol</b> [mg] 452,6 <b>Sód</b> [mg] 642,5
	D 12/CU	zupa mleczna wzmocniona 500 ml ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> )	Sok pomidorowy 200 ml	zupa brokułowa z ziemniakami wzmocniona 500 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy 250 ml	zupa kalafiorowa z ryżem wzmocniona 500 ml ( <b>SEL</b> ) herbata z cytryną b/c 250 ml	Jogurt 1 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 671 <b>Białko</b> ogółem [g] 64,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 63,1 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 220,5 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 27,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 25,1 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 59 <b>Sól</b> [g] 1,6 <b>Cholesterol</b> [mg] 452,6 <b>Sód</b> [mg] 650,5
	D 04	Pieczywo pszenne 60 g ( <b>GLU</b> ) pieczywo żytnie 40 g ( <b>ŻYT</b> ) Masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g Owoc 130 g Kakao na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Płatki jaglane na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Twaróg chudy 110 g ( <b>MLE</b> ) Ogórki kiszone 130 g Ogórki kiszone 130 g	Sok pomidorowy 200 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami 350 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Kotlet sojowy 110 g ( <b>SOJ</b> ) Kompot owocowy 250 ml Surówka z pora 150 g Ziemniaki gotowane 180 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 Twarożek 110 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 130 g	Sok warzywny 200 ml ( <b>SEL</b> ) pieczywo żytnie 30 g ( <b>ŻYT</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 330,3 <b>Białko</b> ogółem [g] 150,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 49,4 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 350,9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 79,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 28,4 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 93,7 <b>Sól</b> [g] 4,4 <b>Cholesterol</b> [mg] 117,1 <b>Sód</b> [mg] 1 787,8

Jadłospisy w dniu 2026-04-06 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-06 poniedziałek	D 13		Pieczyno bezglutenowe 100 g ( <b>ORZ, SOJ, SEZ</b> ) Masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g Mus owocowy 150 g Sok wielowarzywny 250 ml ( <b>SEL</b> ) Płatki jaglane na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) kielbasa biała gotwana 120 g ( <b>MLE, GLU, SEL, GOR</b> ) Ogórki kiszone 130 g Musztarda 20 g ( <b>GOR</b> )		Zupa brokułowa z ziemniakami 350 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Szynka duszona 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z pora 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos jasny b/g 50 g	Pieczyno 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 Wędzonka krotoszyńska 60 g Pomidor 130 g	Filet kruchy 30 g Pieczyno bezglutenowe 30 g ( <b>ORZ, SOJ, SEZ</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 942,7 <b>Białko</b> ogółem [g] 114,1 <b>Tłuszcz</b> [g] 107,4 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 147,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 24,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 31 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 53,2 <b>Sól</b> [g] 6,2 <b>Cholesterol</b> [mg] 306,3 <b>Sód</b> [mg] 2 179
	D 08		Bułka wrocławska 80 g ( <b>GLU</b> ) Masło śmietankowe 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 z fasoli 50 g Pomidor bs 130 g		Zupa brokułowa z ziemniakami 350 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Kotlet sojowy 80 g ( <b>SOJ</b> ) Kompot owocowy 250 ml Marchewka z groszkiem 150 g Ziemniaki gotowane 180 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	Sok warzywny 200 ml ( <b>SEL</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 742,2 <b>Białko</b> ogółem [g] 84,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 38,4 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 281,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 57,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 21,8 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 61,6 <b>Sól</b> [g] 4,4 <b>Cholesterol</b> [mg] 74,4 <b>Sód</b> [mg] 1 636
	D 02/SZ		Bułka wrocławska 80 g ( <b>GLU</b> ) Masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g Mus owocowy 150 g Płatki jaglane na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Twaróg chudy 110 g ( <b>MLE</b> ) Kakao na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Pomidor bs 130 g Pomidor 130 g	Sok pomidorowy 200 ml	Udka z kurczaka duszone 150 g Ziemniaki gotowane 180 g Marchewka z groszkiem 150 g Kompot owocowy 250 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 350 g ( <b>MLE, 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 Filet kruchy 60 g Pomidor bs 130 g	Filet kruchy 30 g Bułka wrocławska 30 g ( <b>GLU</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 081,1 <b>Białko</b> ogółem [g] 126,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 63,6 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 277,5 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 37 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 29,5 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 62,1 <b>Sól</b> [g] 5,4 <b>Cholesterol</b> [mg] 208,2 <b>Sód</b> [mg] 1 351,3

Jadłospisy w dniu 2026-04-06 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

2026-04-06 poniedziałek

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
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 zfasoli 90 g Ogórki kiszone 130 g	Sok pomidorowy 200 ml	Kotletsojowy 110 g ( <b>SOJ</b> ) Kompot owocowy 250 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 350 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Surówka z pora 150 g Ziemniaki gotowane 180 g Sos jasnyb/m 50 g ( <b>GLU</b> )	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 130 g	Sok warzywny 200 ml ( <b>SEL</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 238,2 <b>Białko</b> ogółem [g] 111,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 46,4 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 365,9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 78 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 26,2 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 88,8 <b>Sól</b> [g] 5,4 <b>Cholesterol</b> [mg] 86,8 <b>Sód</b> [mg] 2 169
	D 06	pieczywo żytnie 100 g ( <b>ŻYT</b> ) Masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g Mus owocowy 150 g Kakao na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Płatki jaglane na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Ogórki kiszone 130 g kielbasa biała gotowana 120 g ( <b>MLE, GLU, SEL, GOR</b> ) Musztarda 20 g ( <b>GOR</b> )		Zupa brokułowa z ziemniakami 350 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Udko z kurczaka duszone 150 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z pora 150 g Kompot owocowy 250 ml	pieczywo żytnie 100 g ( <b>ŻYT</b> ) Masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta twarogowa z natką pietruszki 110 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 130 g	pieczywo żytnie 30 g ( <b>ŻYT</b> ) Filet kruchy 30 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 154,7 <b>Białko</b> ogółem [g] 130,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 76,9 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 266,9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 48,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 36,4 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 54,4 <b>Sól</b> [g] 6,9 <b>Cholesterol</b> [mg] 296,7 <b>Sód</b> [mg] 2 501,4
	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 wielowarzywny 250 ml ( <b>SEL</b> ) pasta zwędliny z natką pietruszki 60 g pomidor bs rozdrobniony 130 g		zupa brokułowa z ziemniakami przetarta 350 g ( <b>MLE, SEL</b> ) szynka wieprzowa rozdrobniona 100 g ( <b>GLU</b> ) ziemniaki puree 180 g marchewka gotowana rozdrobniona 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos jasnyb/m 50 g ( <b>GLU</b> )	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml filet kruchy rozdrobniony 60 g pomidor bs rozdrobniony 130 g	Sok warzywny 200 ml ( <b>SEL</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 891,4 <b>Białko</b> ogółem [g] 83,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 48,9 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 303,4 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 48,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 24,8 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 70,3 <b>Sól</b> [g] 7 <b>Cholesterol</b> [mg] 161,5 <b>Sód</b> [mg] 1 821,2

Jadłospisy w dniu 2026-04-06 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-06 poniedziałek	D 11/BS		Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g ( <i>GLU</i> ) Masło śmietankowe 15 g ( <i>MLE</i> ) sałata rozdrobniona 10 g Mus owocowy 150 g Kakao na mleku 250 ml ( <i>MLE</i> ) Płatki jaglane na mleku 250 ml ( <i>MLE</i> ) Pasta z twarogu i szynki 60 g ( <i>MLE</i> ) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Serek naturalny 150 g ( <i>MLE</i> )	zupa brokułowa z ziemniakami przetarta 350 g ( <i>MLE, SEL</i> ) szynka wieprzowa rozdrobniona 100 g ( <i>GLU</i> ) ziemniaki puree 180 g marchewka gotowana rozdrobniona 150 g Kompot owocowy 250 ml	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g ( <i>GLU</i> ) Masło śmietankowe 15 g ( <i>MLE</i> ) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta twarogowa z natką pietruszki 110 g ( <i>MLE</i> ) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Jogurtowocowy 150 ml ( <i>MLE</i> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 094,5 <b>Białko</b> ogółem [g] 116,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 59,2 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 291,4 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 35 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 30,4 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 60,8 <b>Sól</b> [g] 3,4 <b>Cholesterol</b> [mg] 186,3 <b>Sód</b> [mg] 925,9
	D 12/ML		zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml ( <i>SEL</i> )		zupa brokułowa z ziemniakami wzmocniona 500 g ( <i>SEL</i> ) Kompot owocowy 250 ml	zupa kalafiorowa z ryżem wzmocniona 500 ml ( <i>SEL</i> ) herbata z cytryną b/c 250 ml	Sok warzywny 200 ml ( <i>SEL</i> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 343,3 <b>Białko</b> ogółem [g] 44,1 <b>Tłuszcz</b> [g] 38,1 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 234,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 56,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 10 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 57,2 <b>Sól</b> [g] 2 <b>Cholesterol</b> [mg] 19,4 <b>Sód</b> [mg] 791
	D 12/BS		zupa mleczna wzmocniona 500 ml ( <i>MLE, GLU, JAJ</i> )	Sok pomidorowy 200 ml	zupa brokułowa z ziemniakami wzmocniona 500 g ( <i>SEL</i> ) Kompot owocowy 250 ml	zupa kalafiorowa z ryżem wzmocniona 500 ml ( <i>SEL</i> ) herbata z cytryną b/c 250 ml	Jogurtowocowy 150 ml ( <i>MLE</i> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 701 <b>Białko</b> ogółem [g] 66,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 63,1 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 223,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 27,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 25,1 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 59,5 <b>Sól</b> [g] 1,6 <b>Cholesterol</b> [mg] 452,6 <b>Sód</b> [mg] 650,5