

Jadłospisy w dniu 2026-04-12 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2026-04-12 niedziela	D 03	Składniki	pieczywo żytnie 100 g (ZYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g Owoc 130 g Kakao na mleku 250 ml (MLE) Jogurt 150 ml (MLE) pasta z jajka z natką pietruszki 110 g (MLE, JAJ) Pomidor 130 g	Serek naturalny 150 g (MLE)	Barszcz czerwony zabielaany z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Pieczeń po polsku z pietruszką 100 g (MIĘ) Ryż brązowy 180 g Surówka z selera i jabłka 150 g (MLE, SEL) Kompot owocowy 250 ml	pieczywo żytnie 100 g (ZYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Szynka galicyjska 60 g Papryka 130 g	pieczywo żytnie 30 g (ZYT) Pasta z soczewicy 60 g	
			Waga porcji [g]: 1 020	Waga porcji [g]: 30	Waga porcji [g]: 1 070	Waga porcji [g]: 390	Waga porcji [g]: 200	
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 883,2 Białko ogółem [g] 42,5 Tłuszcz [g] 34,1 Węglowodany ogółem [g] 111,7 Błonnik pokarmowy [g] 22,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,3 suma cukrów prostych [g] 32,8 Sól [g] 5,4 Cholesterol [mg] 572,7 Sód [mg] 2 163,3	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 99 Białko ogółem [g] 14 Tłuszcz [g] 3,5 Węglowodany ogółem [g] 2,8 Błonnik pokarmowy [g] Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,1 suma cukrów prostych [g] 2,4 Sól [g] 0,1 Cholesterol [mg] 12,8 Sód [mg] 33	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 711,6 Białko ogółem [g] 43,7 Tłuszcz [g] 15,5 Węglowodany ogółem [g] 106,8 Błonnik pokarmowy [g] 17 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,3 suma cukrów prostych [g] 31 Sól [g] 0,9 Cholesterol [mg] 91,5 Sód [mg] 341,2	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 475,4 Białko ogółem [g] 22,5 Tłuszcz [g] 18 Węglowodany ogółem [g] 61,7 Błonnik pokarmowy [g] 11,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10 suma cukrów prostych [g] 8,3 Sól [g] 1,3 Cholesterol [mg] 75 Sód [mg] 502,2	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 137,7 Białko ogółem [g] 7,2 Tłuszcz [g] 0,5 Węglowodany ogółem [g] 27,4 Błonnik pokarmowy [g] 7,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,1 suma cukrów prostych [g] 0,5 Sól [g] 0,3 Cholesterol [mg] Sód [mg] 137,1	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 306,9 Białko ogółem [g] 129,9 Tłuszcz [g] 71,6 Węglowodany ogółem [g] 310,4 Błonnik pokarmowy [g] 58,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,8 suma cukrów prostych [g] 75 Sól [g] 8 Cholesterol [mg] 752 Sód [mg] 3 176,8
	D 03/ML	Składniki	pieczywo żytnie 100 g (ZYT) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g Owoc 130 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sok wielowarzynowy 250 ml (SEL) pasta z jajka z natką pietruszki b/ml 110 g (JAJ, GOR) Pomidor 130 g	Sok pomidorowy 200 ml	Barszcz czerwony zabielaany z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Pieczeń po polsku z pietruszką 100 g (MIĘ) Ryż brązowy 180 g Surówka z selera i jabłka 150 g (MLE, SEL) Kompot owocowy 250 ml	pieczywo żytnie 100 g (ZYT) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Szynka galicyjska 60 g Papryka 130 g	Pasta z soczewicy 60 g Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	
			Waga porcji [g]: 925	Waga porcji [g]: 200	Waga porcji [g]: 1 070	Waga porcji [g]: 395	Waga porcji [g]: 200	

Jadłospisy w dniu 2026-04-12 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-12 niedziela	D 03/ML	Wartość energetyczna[kcal] 775,9 Białko ogółem [g] 31,4 Tłuszcz [g] 30,9 Węglowodany ogółem [g] 102,8 Błonnik pokarmowy [g] 19,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,3 suma cukrów prostych [g] 38,2 Sól [g] 7,4 Cholesterol [mg] 37,2 Sód [mg] 1 797	Wartość energetyczna[kcal] 19 Białko ogółem [g] 0,9 Tłuszcz [g] 0,2 Węglowodany ogółem [g] 4,1 Błonnik pokarmowy [g] 1,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,1 suma cukrów prostych [g] 2,8 Sól [g] Cholesterol [mg] Sód [mg] 8	Wartość energetyczna[kcal] 711,6 Białko ogółem [g] 43,7 Tłuszcz [g] 15,5 Węglowodany ogółem [g] 106,8 Błonnik pokarmowy [g] 17 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,3 suma cukrów prostych [g] 31 Sól [g] 0,9 Cholesterol [mg] 91,5 Sód [mg] 341,2	Wartość energetyczna[kcal] 475,4 Białko ogółem [g] 22,5 Tłuszcz [g] 18 Węglowodany ogółem [g] 61,7 Błonnik pokarmowy [g] 11,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10 suma cukrów prostych [g] 8,3 Sól [g] 1,3 Cholesterol [mg] 75 Sód [mg] 502,2	Wartość energetyczna[kcal] 145,8 Białko ogółem [g] 7,5 Tłuszcz [g] 0,5 Węglowodany ogółem [g] 28,5 Błonnik pokarmowy [g] 5,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,1 suma cukrów prostych [g] 0,3 Sól [g] 0,3 Cholesterol [mg] Sód [mg] 130,2	Wartość energetyczna[kcal] 2 127,7 Białko ogółem [g] 106 Tłuszcz [g] 65,1 Węglowodany ogółem [g] 303,9 Błonnik pokarmowy [g] 54,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,8 suma cukrów prostych [g] 80,6 Sól [g] 9,9 Cholesterol [mg] 203,7 Sód [mg] 2 778,6
	D 11/CU	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) sałata rozdrobniona 10 g Mus owocowy 150 g Kakao na mleku 250 ml (MLE) Kasza manna na mleku 350 ml (MLE, GLU) pasta z jajka z natką pietruszki 110 g (MLE, JAJ) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Serek naturalny 150 g (MLE)	Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) pieczeń rzymska rozdrobniona 100 g (MIE, GOR) ziemniaki puree 180 g brokuł gotowany rozdrobniony 150 g Kompot owocowy 250 ml	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta z twarogu i szynki 110 g (MLE) pomidor bs rozdrobniony 130 g	szynka rzeźnika rozdrobniona 30 g bułka wrocławska rozdrobniona 30 g (GLU)	
		Waga porcji [g]: 1 200	Waga porcji [g]: 30	Waga porcji [g]: 1 040	Waga porcji [g]: 350	Waga porcji [g]: 90	

Jadłospisy w dniu 2026-04-12 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-12 niedziela	D 11/CU	Wartość energetyczna[kcal] 1 023,1 Białko ogółem [g] 45,7 Tłuszcz [g] 40,2 Węglowodany ogółem [g] 132 Błonnik pokarmowy [g] 13,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,1 suma cukrów prostych [g] 26,9 Sól [g] 5,4 Cholesterol [mg] 586,7 Sód [mg] 2 170,7	Wartość energetyczna[kcal] 99 Białko ogółem [g] 14 Tłuszcz [g] 3,5 Węglowodany ogółem [g] 2,8 Błonnik pokarmowy [g] Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,1 suma cukrów prostych [g] 2,4 Sól [g] 0,1 Cholesterol [mg] 12,8 Sód [mg] 33	Wartość energetyczna[kcal] 735,9 Białko ogółem [g] 52 Tłuszcz [g] 16,2 Węglowodany ogółem [g] 104,7 Błonnik pokarmowy [g] 19,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,3 suma cukrów prostych [g] 27,5 Sól [g] 0,8 Cholesterol [mg] 91,5 Sód [mg] 318,3	Wartość energetyczna[kcal] 553,7 Białko ogółem [g] 26 Tłuszcz [g] 21,2 Węglowodany ogółem [g] 66,8 Błonnik pokarmowy [g] 3,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,8 suma cukrów prostych [g] 8,9 Sól [g] 1,1 Cholesterol [mg] 52,2 Sód [mg] 453,5	Wartość energetyczna[kcal] 119,7 Białko ogółem [g] 7,8 Tłuszcz [g] 2,3 Węglowodany ogółem [g] 17,2 Błonnik pokarmowy [g] 0,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,7 suma cukrów prostych [g] 0,6 Sól [g] 1,2 Cholesterol [mg] Sód [mg] 120,6	Wartość energetyczna[kcal] 2 531,4 Białko ogółem [g] 145,5 Tłuszcz [g] 83,4 Węglowodany ogółem [g] 323,5 Błonnik pokarmowy [g] 37,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37 suma cukrów prostych [g] 66,3 Sól [g] 8,6 Cholesterol [mg] 743,2 Sód [mg] 3 096,1
	Składniki	zupa mleczna wzmocniona 500 ml (MLE, GLU, JAJ)	Serek naturalny 150 g (MLE)	Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (MLE, SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Sok wielowarzywny 200 ml (SEL)	
		Waga porcji [g]: 500	Waga porcji [g]: 30	Waga porcji [g]: 650	Waga porcji [g]: 550	Waga porcji [g]: 200	
	D 12/CU	Wartość energetyczna[kcal] 660,8 Białko ogółem [g] 31,4 Tłuszcz [g] 31,6 Węglowodany ogółem [g] 63,4 Błonnik pokarmowy [g] 1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,6 suma cukrów prostych [g] 32,2 Sól [g] 0,9 Cholesterol [mg] 433,2 Sód [mg] 346,2	Wartość energetyczna[kcal] 99 Białko ogółem [g] 14 Tłuszcz [g] 3,5 Węglowodany ogółem [g] 2,8 Błonnik pokarmowy [g] Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,1 suma cukrów prostych [g] 2,4 Sól [g] 0,1 Cholesterol [mg] 12,8 Sód [mg] 33	Wartość energetyczna[kcal] 193,6 Białko ogółem [g] 6,6 Tłuszcz [g] 1,4 Węglowodany ogółem [g] 41,8 Błonnik pokarmowy [g] 7,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,1 suma cukrów prostych [g] 17,1 Sól [g] 0,4 Cholesterol [mg] Sód [mg] 149,1	Wartość energetyczna[kcal] 526 Białko ogółem [g] 19 Tłuszcz [g] 24,2 Węglowodany ogółem [g] 67,6 Błonnik pokarmowy [g] 19,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,3 suma cukrów prostych [g] 18,4 Sól [g] 0,7 Cholesterol [mg] 6,7 Sód [mg] 0,6	Wartość energetyczna[kcal] 54 Białko ogółem [g] 2 Tłuszcz [g] 0,6 Węglowodany ogółem [g] 11,4 Błonnik pokarmowy [g] 2,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,1 suma cukrów prostych [g] 8,4 Sól [g] 1,6 Cholesterol [mg] Sód [mg] 624	Wartość energetyczna[kcal] 1 533,4 Białko ogółem [g] 73 Tłuszcz [g] 61,3 Węglowodany ogółem [g] 187 Błonnik pokarmowy [g] 30,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,2 suma cukrów prostych [g] 78,5 Sól [g] 3,7 Cholesterol [mg] 452,7 Sód [mg] 1 152,9