

Jadłospisy w dniu 2026-04-24 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-24 piątek	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) Płatki jęczmienne na mleku 250 ml (MLE, GLU) Sałatka z pomidora z koperkiem 130 g Ser żółty 60 g (MLE)		Zupa koperkowa 350 ml (MLE, SEL) Filet z miruny panierowany pieczony 110 g (GLU, JAJ, RYB) Surówka z białej kapusty 150 g Kompot owocowy 250 ml Ziemniaki gotowane 180 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 Paprykarz domowy 150 g (RYB) Ogórek świeży 130 g	Pieczywo pszenne 30 g (GLU) Filet kruchy 30 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 135,5 Białko ogółem [g] 94,2 Tłuszcz [g] 68,5 Węglowodany ogółem [g] 303,5 Błonnik pokarmowy [g] 38,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,5 suma cukrów prostych [g] 62,9 Sól [g] 6,9 Cholesterol [mg] 168,4 Sód [mg] 2 481
	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) Ser żółty 60 g (MLE) Sałatka z pomidora z koperkiem 130 g	sok z buraków 200 ml	Zupa koperkowa 350 ml (MLE, SEL) Filet z miruny na parze 110 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z białej kapusty 150 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 Paprykarz domowy 150 g (RYB) Ogórek świeży 130 g	pieczywo żytnie 30 g (ŻYT) Filet kruchy 30 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 197 Białko ogółem [g] 115,3 Tłuszcz [g] 70,3 Węglowodany ogółem [g] 296,9 Błonnik pokarmowy [g] 47,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25 suma cukrów prostych [g] 68,5 Sól [g] 6,6 Cholesterol [mg] 156,3 Sód [mg] 2 364,4
	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) Płatki jęczmienne na mleku 250 ml (MLE, GLU) Sałatka z pomidora z koperkiem 130 g Ser żółty 60 g (MLE)		Zupa koperkowa 350 ml (MLE, SEL) Filet z miruny na parze 110 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku z oliwą 150 g Kompot owocowy 250 ml	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Paprykarz domowy 150 g (RYB) Pomidor bs 130 g	Pieczywo pszenne 30 g (GLU) Filet kruchy 30 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 324,4 Białko ogółem [g] 117,4 Tłuszcz [g] 80,2 Węglowodany ogółem [g] 296,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,5 suma cukrów prostych [g] 59,3 Sól [g] 5,6 Cholesterol [mg] 168,3 Sód [mg] 1 963,3

Jadłospisy w dniu 2026-04-24 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-24 piątek	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 galicyjska 60 g Sałatka z pomidora z koperkiem 130 g		Zupa koperkowa b/m 350 ml (SEL) Filet z miruny na parze 110 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku z oliwą 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 Paprykarz domowy 150 g (RYB) Pomidor bs 130 g	Filet kruchy 30 g Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 085,2 Białko ogółem [g] 103,6 Tłuszcz [g] 62,1 Węglowodany ogółem [g] 295,3 Błonnik pokarmowy [g] 38,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,5 suma cukrów prostych [g] 56,6 Sól [g] 7,1 Cholesterol [mg] 138,5 Sód [mg] 2 568,2
	D 07		Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g Mus owocowy 150 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (MLE) Płatki jęczmienne na mleku 250 ml (MLE, GLU) Sałatka z pomidora z koperkiem 130 g Ser żółty 60 g (MLE)	Jogurt naturalny 100 g (MLE)	Zupa koperkowa 350 ml (MLE, SEL) Filet z miruny na parze 110 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku z oliwą 150 g Kompot owocowy 250 ml	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Paprykarz domowy 150 g (RYB) Pomidor bs 130 g	Serek homogenizowany naturalny 200 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 461,7 Białko ogółem [g] 129,6 Tłuszcz [g] 95,2 Węglowodany ogółem [g] 275,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,6 suma cukrów prostych [g] 55,4 Sól [g] 4,9 Cholesterol [mg] 175,7 Sód [mg] 1 904,8
	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 galicyjska 60 g Sałatka z pomidora z koperkiem 130 g	sok z buraków 200 ml	Zupa koperkowa b/m 350 ml (SEL) Filet z miruny na parze 110 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z białej kapusty 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 Paprykarz domowy 150 g (RYB) Ogórek świeży 130 g	Filet kruchy 30 g pieczywo żytnie 30 g (ŻYT)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 014 Białko ogółem [g] 103,3 Tłuszcz [g] 50,7 Węglowodany ogółem [g] 312,4 Błonnik pokarmowy [g] 56,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,7 suma cukrów prostych [g] 73 Sól [g] 8,5 Cholesterol [mg] 138,5 Sód [mg] 3 162,8

Jadłospisy w dniu 2026-04-24 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-24 piątek	D 05		Bułka wrocławska 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g Mus owocowy 150 g Płatki jęczmienne na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Szynka galicyjska 60 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sałatka z pomidora z koperkiem 130 g		Filet z miruny na parze 110 g ( <b>RYB</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku z oliwą 150 g Kompot owocowy 250 ml Zupa koperkowa b/m 350 ml ( <b>SEL</b> )	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 Twaróg chudy 110 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor bs 130 g	Filet kruchy 30 g Pieczywo pszenne 30 g ( <b>GLU</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 927,5 <b>Białko</b> ogółem [g] 121,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 43 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 277,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 30,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 13,3 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 47,8 <b>Sól</b> [g] 4,3 <b>Cholesterol</b> [mg] 76,8 <b>Sód</b> [mg] 1 473
	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> ) Płatki jęczmienne na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Pasta z twarogu i szynki 110 g ( <b>MLE</b> ) pomidor bs rozdrobniony 130 g		zupa koperkowa z ziemniakami zmiksowana 350 ml ( <b>SEL</b> ) filet z miruny na parze rozdrobniony 110 g ( <b>RYB</b> ) ziemniaki puree 170 g warzywa po grecku rozdrobnione 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 Paprykarz domowy 150 g ( <b>RYB</b> ) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Serek homogenizowany naturalny 200 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 553,9 <b>Białko</b> ogółem [g] 153,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 77,9 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 317,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 37,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 38,7 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 68,3 <b>Sól</b> [g] 5,2 <b>Cholesterol</b> [mg] 193,6 <b>Sód</b> [mg] 1 615,4
	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> ) Płatki jęczmienne na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Pasta z twarogu i szynki 110 g ( <b>MLE</b> ) pomidor bs rozdrobniony 130 g	sok z buraków 200 ml	zupa koperkowa z ziemniakami zmiksowana 350 ml ( <b>SEL</b> ) filet z miruny na parze rozdrobniony 110 g ( <b>RYB</b> ) ziemniaki puree 170 g warzywa po grecku rozdrobnione 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 Paprykarz domowy 150 g ( <b>RYB</b> ) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Serek homogenizowany naturalny 200 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 620,9 <b>Białko</b> ogółem [g] 155,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 78,2 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 333,2 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 40,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 38,7 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 80,1 <b>Sól</b> [g] 5,3 <b>Cholesterol</b> [mg] 187,9 <b>Sód</b> [mg] 2 070,4

Jadłospisy w dniu 2026-04-24 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-24 piątek	D 12		zupa mleczna wzmocniona 500 ml ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> )		zupa koperkowa 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	Serek homogenizowany naturalny 200 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 663,9 <b>Białko</b> ogółem [g] 69,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 70,5 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 192,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 24,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 31,8 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 55 <b>Sól</b> [g] 1,9 <b>Cholesterol</b> [mg] 452,6 <b>Sód</b> [mg] 699,8
	D 12/CU		zupa mleczna wzmocniona 500 ml ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> )	sok z buraków 200 ml	zupa koperkowa 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	Serek homogenizowany naturalny 200 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 730,9 <b>Białko</b> ogółem [g] 71,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 70,8 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 207,7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 28,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 31,8 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 66,8 <b>Sól</b> [g] 2 <b>Cholesterol</b> [mg] 452,6 <b>Sód</b> [mg] 752,8
	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 jęczmienne na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Ser żółty 60 g ( <b>MLE</b> ) Sałatka z pomidora z koperkiem 130 g	sok z buraków 200 ml	Zupa koperkowa 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Sos jarski z cukinią, ciecierzycą i pomidorami 150 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy 250 ml Surówka z białej kapusty 150 g Ziemniaki gotowane 180 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 Twaróg chudy 110 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek świeży 130 g	Serek homogenizowany naturalny 200 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 302 <b>Białko</b> ogółem [g] 109,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 75,1 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 311,4 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 47,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 33 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 88,6 <b>Sól</b> [g] 5,1 <b>Cholesterol</b> [mg] 143,6 <b>Sód</b> [mg] 2 034,4

Jadłospisy w dniu 2026-04-24 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-24 piątek	D 13		Pieczyno bezglutenowe 100 g (ORZ, SOJ, SEZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g Mus owocowy 150 g Sok wielowarzywny 250 ml (SEL) Płatki jaglane na mleku 250 ml (MLE) Ser żółty 60 g (MLE) Sałatka z pomidora z koperkiem 130 g		Zupa koperkowa 350 ml (MLE, SEL) Filet z miruny na parze 110 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z białej kapusty 150 g Kompot owocowy 250 ml	Pieczyno bezglutenowe 100 g (ORZ, SOJ, SEZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Paprykarz domowy 150 g (RYB) Ogórek świeży 130 g	Filet kruchy 30 g Pieczyno bezglutenowe 30 g (ORZ, SOJ, SEZ)	Wartość energetyczna[kcal] 1 960,2 Białko ogółem [g] 95,2 Tłuszcz [g] 108,3 Węglowodany ogółem [g] 166,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,5 suma cukrów prostych [g] 51,9 Sól [g] 5,8 Cholesterol [mg] 150,6 Sód [mg] 2 005,7
	D 08		Bułka wrocławska 70 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g Mus owocowy 150 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml (SEL) Hummus z suszonymi pomidorami 80 g (SEZ) Sałatka z pomidora z koperkiem 130 g		Zupa koperkowa b/m 350 ml (SEL) Sos jarski z cukinią, ciecierzycą i pomidorami 110 g (SEL) Kompot owocowy 250 ml Warzywa po grecku z oliwą 150 g Ziemniaki gotowane 150 g	Bułka wrocławska 70 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta z pieczoną dynią 110 g Pomidor bs 130 g	Sok warzywny 200 ml (SEL)	Wartość energetyczna[kcal] 1 492,9 Białko ogółem [g] 39,8 Tłuszcz [g] 52,5 Węglowodany ogółem [g] 237 Błonnik pokarmowy [g] 44,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,1 suma cukrów prostych [g] 60,1 Sól [g] 5,4 Cholesterol [mg] 78,1 Sód [mg] 1 468,9
	D 02/SZ		Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g Mus owocowy 150 g Płatki jęczmienne na mleku 250 ml (MLE, GLU) Szyńska galicyjska 60 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (MLE) Sałatka z pomidora z koperkiem 130 g	sok z buraków 200 ml	Filet z miruny na parze 110 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku z oliwą 150 g Kompot owocowy 250 ml Zupa koperkowa 350 ml (MLE, SEL)	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Twaróg chudy 110 g (MLE) Ogórek świeży 130 g	Filet kruchy 30 g Bułka wrocławska 30 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 335,2 Białko ogółem [g] 138,6 Tłuszcz [g] 76,7 Węglowodany ogółem [g] 283,7 Błonnik pokarmowy [g] 25,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,7 suma cukrów prostych [g] 64,7 Sól [g] 4,6 Cholesterol [mg] 181,4 Sód [mg] 1 556

Jadłospisy w dniu 2026-04-24 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

2026-04-24 piątek

		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> ) Hummus z suszonymi pomidorami 110 g ( <b>SEZ</b> ) Sałatka z pomidora z koperkiem 130 g	sok z buraków 200 ml	Sos jarski z cukinią, ciecierzycą i pomidorami 150 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy 250 ml Zupa koperkowa b/m 350 ml ( <b>SEL</b> ) Surówka z białej kapusty 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 pieczoną dynią 110 g Ogórek świeży 130 g	Sok warzywny 200 ml ( <b>SEL</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 034,5 <b>Białko</b> ogółem [g] 57,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 52,3 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 365,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 71,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 20,7 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 108 <b>Sól</b> [g] 8,4 <b>Cholesterol</b> [mg] 74,4 <b>Sód</b> [mg] 2 812,8
	D 06	pieczywo żytnie 100 g ( <b>ZYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g Mus owocowy 150 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Płatki jęczmienne na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Sałatka z pomidora z koperkiem 130 g Ser żółty 60 g ( <b>MLE</b> )		Zupa koperkowa 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Filet z miruny panierowany pieczony 110 g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ) Surówka z białej kapusty 150 g Kompot owocowy 250 ml Ziemniaki gotowane 180 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 Paprykarz domowy 150 g ( <b>RYB</b> ) Ogórek świeży 130 g	pieczywo żytnie 50 g ( <b>ZYT</b> ) Filet kruchy 30 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 100,4 <b>Białko</b> ogółem [g] 93,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 68,8 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 298,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 46 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 26,5 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 56,4 <b>Sól</b> [g] 7,2 <b>Cholesterol</b> [mg] 168,4 <b>Sód</b> [mg] 2 605,3
	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> ) szynka galicyjska mielona 60 g pomidor bs rozdrobniony 130 g		zupa koperkowa z ziemniakami zmielowana 350 ml ( <b>SEL</b> ) filet z miruny na parze rozdrobniony 110 g ( <b>RYB</b> ) ziemniaki puree 170 g warzywa po grecku rozdrobnione 150 g Kompot owocowy 250 ml	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna 15 g sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Paprykarz domowy 150 g ( <b>RYB</b> ) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Sok warzywny 200 ml ( <b>SEL</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 355,2 <b>Białko</b> ogółem [g] 144,1 <b>Tłuszcz</b> [g] 61,4 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 331,9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 55,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 26,5 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 77,5 <b>Sól</b> [g] 7,2 <b>Cholesterol</b> [mg] 222,8 <b>Sód</b> [mg] 2 430,9

Jadłospisy w dniu 2026-04-24 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-24 piątek	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> ) Płatki jęczmienne na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Pasta z twarogu i szynki 110 g ( <b>MLE</b> ) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Jogurt naturalny 100 g ( <b>MLE</b> )	zupa koperkowa z ziemniakami zmiksowana 350 ml ( <b>SEL</b> ) filet z miruny na parze rozdrobniony 110 g ( <b>RYB</b> ) ziemniaki puree 170 g warzywa po grecku rozdrobnione 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 Paprykarz domowy 150 g ( <b>RYB</b> ) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Serek homogenizowany naturalny 200 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 613,9 <b>Białko</b> ogółem [g] 158,1 <b>Tłuszcz</b> [g] 79,9 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 323,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 37,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 39,9 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 72,5 <b>Sól</b> [g] 5,4 <b>Cholesterol</b> [mg] 201,6 <b>Sód</b> [mg] 1 678,4
	D 12/ML		zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml ( <b>SEL</b> )		zupa koperkowa 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	Sok warzywny 200 ml ( <b>SEL</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 211,2 <b>Białko</b> ogółem [g] 38,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 33,7 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 216,2 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 55,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 8,8 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 57 <b>Sól</b> [g] 2,2 <b>Cholesterol</b> [mg] 19,4 <b>Sód</b> [mg] 848,3
	D 12/BS		zupa mleczna wzmocniona 500 ml ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> )	sok z buraków 200 ml	zupa koperkowa 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	Serek homogenizowany naturalny 200 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 730,9 <b>Białko</b> ogółem [g] 71,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 70,8 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 207,7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 28,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 31,8 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 66,8 <b>Sól</b> [g] 2 <b>Cholesterol</b> [mg] 452,6 <b>Sód</b> [mg] 752,8