

Jadłospisy w dniu 2026-04-26 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-26 niedziela	D01		Pieczywo pszenne 60 g pieczywo żytnie 40 g Masło śmietankowe 15 g Sałata 10 g Owoc 130 g Kakao na mleku 250 ml Kefir 150 ml Pomidor 130 g Szynka staropolska 60 g		Zupa pejszanka z ryżem 350 ml Kotlet z piersi kurczaka pieczony 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Kompot owocowy 250 ml Surówka colesław 150 g	Pieczywo pszenne 60 g pieczywo żytnie 40 g Masło śmietankowe 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Ser żółty 60 g Sałatka jarzynowa 100 g	Pieczywo pszenne 30 g Jajko gotowane 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 069 Białko ogółem [g] 115,9 Tłuszcz [g] 68,3 Węglowodany ogółem [g] 274,5 Błonnik pokarmowy [g] 45,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,7 suma cukrów prostych [g] 55,9 Sól [g] 3,9 Cholesterol [mg] 492,3 Sód [mg] 1 542,1
	D03		pieczywo żytnie 100 g Masło śmietankowe 15 g Sałata 10 g Owoc 130 g Kakao na mleku 250 ml Kefir 150 ml Szynka staropolska 60 g Pomidor 130 g	Sok warzywny 200 ml	Zupa pejszanka z ryżem 350 ml Kotlet z piersi kurczaka pieczony 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka colesław 150 g Kompot owocowy 250 ml	pieczywo żytnie 100 g Masło śmietankowe 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Ser żółty 60 g Sałatka jarzynowa dietetyczna 130 g	pieczywo żytnie 30 g Jajko gotowane 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 313,8 Białko ogółem [g] 124,9 Tłuszcz [g] 70,6 Węglowodany ogółem [g] 339,3 Błonnik pokarmowy [g] 80,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24 suma cukrów prostych [g] 97,8 Sól [g] 5,3 Cholesterol [mg] 492,3 Sód [mg] 2 066
	D02		Pieczywo pszenne 100 g Masło śmietankowe 15 g Sałata 10 g Owoc 130 g Kakao na mleku 250 ml Kefir 150 ml Pomidor 130 g Szynka staropolska 60 g		Zupa pejszanka z ryżem 350 ml filet z kurczaka gotowany 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Bukiet warzyw 120 g Kompot owocowy 250 ml	Pieczywo pszenne 100 g Masło śmietankowe 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Filet kruchy 60 g Sałatka jarzynowa dietetyczna 130 g	Pieczywo pszenne 30 g Jajko gotowane 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 193,4 Białko ogółem [g] 132,8 Tłuszcz [g] 61,1 Węglowodany ogółem [g] 307,9 Błonnik pokarmowy [g] 52,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,1 suma cukrów prostych [g] 73,8 Sól [g] 5,6 Cholesterol [mg] 492,3 Sód [mg] 1 718,4

Jadłospisy w dniu 2026-04-26 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

2026-04-26 niedziela

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
D 02/ML		Pieczywo pszenne 100 g Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g Owoc 130 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml Szynka staropolska 60 g Pomidor 130 g		Zupa pejzanka z ryżem 350 ml filet z kurczaka gotowany 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Bukiet warzyw 120 g Kompot owocowy 250 ml Sos pietruszkowy b/ml 50 g	Pieczywo pszenne 100 g Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Filet kruchy 60 g Sałatka jarzynowa dietetyczna 130 g	Jajko gotowane 1 szt Pieczywo pszenne 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 113,2 Białko ogółem [g] 124,2 Tłuszcz [g] 54,6 Węglowodany ogółem [g] 304 Błonnik pokarmowy [g] 50,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,1 suma cukrów prostych [g] 81,8 Sól [g] 7,5 Cholesterol [mg] 484,8 Sód [mg] 2 456,9
	D 07	Pieczywo pszenne 100 g Masło śmietankowe 15 g Sałata 10 g Owoc 130 g Kakao na mleku 250 ml Kefir 150 ml Pomidor bs 130 g Szynka staropolska 60 g	Sok owocowy 150 g	Zupa pejzanka z ryżem 350 ml filet z kurczaka gotowany 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Bukiet warzyw 120 g Kompot owocowy 250 ml	Pieczywo pszenne 100 g Masło śmietankowe 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Filet kruchy 60 g Sałatka jarzynowa dietetyczna 130 g	Jajko gotowane 1 szt Pieczywo pszenne 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 197,3 Białko ogółem [g] 131,2 Tłuszcz [g] 60,8 Węglowodany ogółem [g] 309,9 Błonnik pokarmowy [g] 50,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24 suma cukrów prostych [g] 77,5 Sól [g] 5,6 Cholesterol [mg] 492,3 Sód [mg] 1 704,8
	D 03/ML	pieczywo żytnie 100 g Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g Owoc 130 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml Szynka staropolska 60 g Pomidor 130 g	Sok warzywny 200 ml	Zupa pejzanka z ryżem 350 ml filet z kurczaka gotowany 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka colesław 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos pietruszkowy b/ml 50 g	pieczywo żytnie 100 g Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Filet kruchy 60 g Sałatka jarzynowa dietetyczna 130 g	Jajko gotowane 1 szt pieczywo żytnie 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 214,7 Białko ogółem [g] 128 Tłuszcz [g] 56,1 Węglowodany ogółem [g] 336,5 Błonnik pokarmowy [g] 78,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,3 suma cukrów prostych [g] 105,8 Sól [g] 8,4 Cholesterol [mg] 484,8 Sód [mg] 2 804

Jadłospisy w dniu 2026-04-26 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

2026-04-26 niedziela

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
D 05		Bułka wrocławska 100 g Masło śmietankowe 5 g Sałata 10 g Mus owocowy 150 g Kefir 150 ml Szynka staropolska 60 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pomidor bs 130 g		filet z kurczaka gotowany 100 g Kompot owocowy 250 ml Zupa pejszanka z ryżem 350 ml Bukiet warzyw 120 g Ziemniaki gotowane 180 g	Bułka wrocławska 100 g Masło śmietankowe 5 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Filet kruchy 40 g Sałatka jarzynowa dietetyczna 130 g	Banan 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 821,6 Białko ogółem [g] 108,4 Tłuszcz [g] 35,1 Węglowodany ogółem [g] 285,3 Błonnik pokarmowy [g] 39,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,4 suma cukrów prostych [g] 76,9 Sól [g] 4,2 Cholesterol [mg] 75,2 Sód [mg] 1 323,7
	D 11	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g Masło śmietankowe 15 g sałata rozdrobniona 10 g Mus owocowy 150 g Kakao na mleku 250 ml Kasza manna na mleku 250 ml szynka staropolska rozdrobniona 60 g pomidor bs rozdrobniony 130 g		Zupa pejszanka z ryżem 350 ml piers z kurczaka rozdrobniona 100 g ziemniaki puree 180 g Kalafior gotowany 150 g Kompot owocowy 250 ml	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g Masło śmietankowe 15 g Sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Twarożek 100 g Dżem 25 g pomidor bs rozdrobniony 130 g	Banan 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 254,8 Białko ogółem [g] 138 Tłuszcz [g] 60,6 Węglowodany ogółem [g] 309,3 Błonnik pokarmowy [g] 33,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,5 suma cukrów prostych [g] 73,3 Sól [g] 2,9 Cholesterol [mg] 165,1 Sód [mg] 801,2
	D 11/CU	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g Masło śmietankowe 15 g sałata rozdrobniona 10 g Mus owocowy 150 g Kakao na mleku 250 ml Kefir 150 ml szynka staropolska rozdrobniona 60 g pomidor bs rozdrobniony 130 g	Sok warzywny 200 ml	Zupa pejszanka z ryżem 350 ml piers z kurczaka rozdrobniona 100 g ziemniaki puree 180 g Kalafior gotowany 150 g Kompot owocowy 250 ml	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g Masło śmietankowe 15 g sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Twarożek 100 g pomidor bs rozdrobniony 130 g	Banan 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 236,8 Białko ogółem [g] 142,6 Tłuszcz [g] 61,7 Węglowodany ogółem [g] 305,7 Błonnik pokarmowy [g] 49,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,2 suma cukrów prostych [g] 81 Sól [g] 3,6 Cholesterol [mg] 149,3 Sód [mg] 1 460,2

Jadłospisy w dniu 2026-04-26 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-26 niedziela	D 12		zupa mleczna wzmocniona 500 ml		Zupa pejszanka z ryżem 350 ml Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml herbata z cytryną b/c 250 ml	Mus owocowy 150 g	Wartość energetyczna [kcal] 1 366,5 Białko ogółem [g] 54,8 Tłuszcz [g] 58,8 Węglowodany ogółem [g] 169,2 Błonnik pokarmowy [g] 29 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,1 suma cukrów prostych [g] 65,7 Sól [g] 1,9 Cholesterol [mg] 439,9 Sód [mg] 463,2
	D 12/CU		zupa mleczna wzmocniona 500 ml	Sok warzywny 200 ml	Zupa pejszanka z ryżem 350 ml Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml herbata z cytryną b/c 250 ml	Mus owocowy 150 g	Wartość energetyczna [kcal] 1 523,6 Białko ogółem [g] 61,6 Tłuszcz [g] 59,9 Węglowodany ogółem [g] 207,9 Błonnik pokarmowy [g] 45,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,3 suma cukrów prostych [g] 86,6 Sól [g] 2,7 Cholesterol [mg] 439,9 Sód [mg] 777
	D 04		Pieczywo pszenne 60 g pieczywo żytnie 40 g Masło śmietankowe 15 g Sałata 10 g Owoc 130 g Kakao na mleku 250 ml Kefir 150 ml Pasta z brokuła i cukinii 110 g Pomidor 130 g	Sok owocowy 150 g	Zupa pejszanka z ryżem 350 ml Kotlet jajeczny 110 g Kompot owocowy 250 ml Ziemniaki gotowane 180 g Surówka colesław 150 g	Pieczywo pszenne 60 g pieczywo żytnie 40 g Masło śmietankowe 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Ser żółty 60 g Sałatka jarzynowa 100 g	pieczywo żytnie 30 g Jajko gotowane 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 119,9 Białko ogółem [g] 84,8 Tłuszcz [g] 72,2 Węglowodany ogółem [g] 314,5 Błonnik pokarmowy [g] 51,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,3 suma cukrów prostych [g] 68 Sól [g] 4,6 Cholesterol [mg] 837,9 Sód [mg] 1 825,8

Jadłospisy w dniu 2026-04-26 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

2026-04-26 niedziela

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
D 13		Pieczywo bezglutenowe 100 g Masło śmietankowe 15 g Sałata 10 g Mus owocowy 150 g Sok wielowarzywny 250 ml Kefir 150 ml Szynka staropolska 60 g Pomidor 130 g		Zupa pejzanka z ryżem 350 ml filet z kurczaka gotowany 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka colesław 150 g Kompot owocowy 250 ml	Pieczywo bezglutenowe 100 g Masło śmietankowe 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Ser żółty 60 g Sałatka jarzynowa 100 g	Jajko gotowane 1 szt Pieczywo bezglutenowe 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 1 906,2 Białko ogółem [g] 105,3 Tłuszcz [g] 107,7 Węglowodany ogółem [g] 144,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22 suma cukrów prostych [g] 51,3 Sól [g] 3,3 Cholesterol [mg] 484,8 Sód [mg] 1 261,3
	D 08	Bułka wrocławska 80 g Masło śmietankowe 15 g Sałata 10 g Mus owocowy 150 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml Pasta z brokuła i cukinii 110 g Pomidor 130 g		Zupa pejzanka z ryżem 350 ml Kopytka 200 g Kompot owocowy 250 ml Bukiet warzyw 120 g	Bułka wrocławska 80 g Masło śmietankowe 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Hummus z ciecierzycy 60 g Sałatka jarzynowa dietetyczna 90 g	Banan 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 1 679,7 Białko ogółem [g] 43,6 Tłuszcz [g] 42,4 Węglowodany ogółem [g] 304,3 Błonnik pokarmowy [g] 46,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,6 suma cukrów prostych [g] 95,2 Sól [g] 4,6 Cholesterol [mg] 74,4 Sód [mg] 1 859,6
	D 02/SZ	Bułka wrocławska 100 g Masło śmietankowe 15 g Sałata 10 g Mus owocowy 150 g Kefir 150 ml Szynka staropolska 60 g Kakao na mleku 250 ml Pomidor bs 130 g	Sok owocowy 150 g	filet z kurczaka gotowany 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Bukiet warzyw 120 g Kompot owocowy 250 ml Zupa pejzanka z ryżem 350 ml	Bułka wrocławska 100 g Masło śmietankowe 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Filet kruchy 60 g Sałatka jarzynowa dietetyczna 130 g	Banan 100 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 118,1 Białko ogółem [g] 119,3 Tłuszcz [g] 56,4 Węglowodany ogółem [g] 310,3 Błonnik pokarmowy [g] 46,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,6 suma cukrów prostych [g] 90,5 Sól [g] 4,7 Cholesterol [mg] 132,3 Sód [mg] 1 369

Jadłospisy w dniu 2026-04-26 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

2026-04-26 niedziela

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
D 04.1		Bułka wrocławska 100 g Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g Owoc 130 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml Pasta z brokuła i cukinii 110 g Pomidor 130 g	Sok owocowy 150 g	Kopytka 300 g Kompot owocowy 250 ml Zupa pejszanka z ryżem 350 ml Bukiet warzyw 120 g Sos pietruszkowy b/ml 50 g	Bułka wrocławska 100 g Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Hummus z ciecierzycy 60 g Pomidor 130 g	Banan 100 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 934,4 Białko ogółem [g] 49,9 Tłuszcz [g] 44,4 Węglowodany ogółem [g] 356,8 Blonnik pokarmowy [g] 45,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,1 suma cukrów prostych [g] 101,3 Sól [g] 4,7 Cholesterol [mg] 74,4 Sód [mg] 1 894,4
	D 06	pieczywo żytnie 100 g Masło śmietankowe 15 g Sałata 10 g Mus owocowy 150 g Kakao na mleku 250 ml Kefir 150 ml Pomidor 130 g Szynka staropolska 60 g		Zupa pejszanka z ryżem 350 ml filet z kurczaka gotowany 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka colesław 150 g Kompot owocowy 250 ml	pieczywo żytnie 100 g Masło śmietankowe 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Ser żółty 60 g Sałatka jarzynowa 100 g	pieczywo żytnie 30 g Jajko gotowane 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 037,7 Białko ogółem [g] 123,3 Tłuszcz [g] 69,3 Węglowodany ogółem [g] 259,6 Blonnik pokarmowy [g] 51,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,7 suma cukrów prostych [g] 49 Sól [g] 4 Cholesterol [mg] 492,3 Sód [mg] 1 574,5
	D 11/ML	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g Margaryna roślinna 15 g sałata rozdrobniona 10 g Mus owocowy 150 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml szynka staropolska rozdrobniona 60 g pomidor bs rozdrobniony 130 g		Zupa pejszanka z ryżem 350 ml piersz z kurczaka rozdrobniona 100 g ziemniaki puree 180 g Kalafior gotowany 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos pietruszkowy b/ml 50 g	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g Margaryna roślinna 15 g sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Hummus z ciecierzycy 60 g Pasta z marchewki 130 g	Banan 100 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 965,3 Białko ogółem [g] 112,1 Tłuszcz [g] 52,9 Węglowodany ogółem [g] 274,6 Blonnik pokarmowy [g] 36,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,5 suma cukrów prostych [g] 69,9 Sól [g] 4,9 Cholesterol [mg] 130,5 Sód [mg] 1 555

Jadłospisy w dniu 2026-04-26 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-26 niedziela	D 11/BS		Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g Masło śmietankowe 15 g sałata rozdrobniona 10 g Mus owocowy 150 g Kakao na mleku 250 ml Kasza manna na mleku 250 ml szynka staropolska rozdrobniona 60 g pomidor bs rozdrobniony 130 g	Sok owocowy 150 g	Zupa pejszanka z ryżem 350 ml pierś z kurczaka rozdrobniona 100 g ziemniaki puree 180 g Kalańior gotowany 150 g Kompot owocowy 250 ml	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g Masło śmietankowe 15 g sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Twarożek 100 g Dżem 25 g	Banan 100 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 269,5 Białko ogółem [g] 136,8 Tłuszcz [g] 60,4 Węglowodany ogółem [g] 313,7 Błonnik pokarmowy [g] 32,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,4 suma cukrów prostych [g] 78,8 Sól [g] 2,9 Cholesterol [mg] 165 Sód [mg] 793,2
	D 12/ML		zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml		Zupa pejszanka z ryżem 350 ml Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml herbata z cytryną b/c 250 ml	Mus owocowy 150 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 920,2 Białko ogółem [g] 32,7 Tłuszcz [g] 28,4 Węglowodany ogółem [g] 154,6 Błonnik pokarmowy [g] 42,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,7 suma cukrów prostych [g] 46,8 Sól [g] 1,4 Cholesterol [mg] 6,7 Sód [mg] 117
	D 12/BS		zupa mleczna wzmocniona 500 ml	Sok owocowy 150 g	Zupa pejszanka z ryżem 350 ml Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa 500 ml herbata z cytryną b/c 250 ml	Mus owocowy 150 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 407,5 Białko ogółem [g] 54,9 Tłuszcz [g] 58,9 Węglowodany ogółem [g] 179,2 Błonnik pokarmowy [g] 29 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,1 suma cukrów prostych [g] 74,9 Sól [g] 1,9 Cholesterol [mg] 439,9 Sód [mg] 465,2