

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-07 do dnia 2026-03-16 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-07 sobota	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 jaglane na mleku 350 ml (MLE) Ogórek 130 g Wędlina 60 g		Zupa kapuśniak z ziemniakami 350 ml (SEL) Fasolka szparagowa 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos boloński 170 g (GLU) Makaron gotowany 180 g (GLU)	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 Ser biały 90 g (MLE) Pomidor 120 g	Pieczywo pszenne 30 g (GLU) Jajko gotowane 1 szt (JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 338,1 Białko ogółem [g] 131,8 Tłuszcz [g] 75,2 Węglowodany ogółem [g] 301,6 Błonnik pokarmowy [g] 35,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,8 suma cukrów prostych [g] 69 Sól [g] 4,8 Cholesterol [mg] 646,2 Sód [mg] 1 901,3
	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) Wędlina 60 g Ogórek 130 g	Sok owocowy 150 g	Zupa ziemniaczana 350 g (MLE, SEL) Sos boloński 170 g (GLU) Makaron razowy gotowany 180 g (GLU) Fasolka szparagowa 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 Ser biały 90 g (MLE) Pomidor 120 g	pieczywo żytnie 30 g (ŻYT) Jajko gotowane 1 szt (JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 310,6 Białko ogółem [g] 128,5 Tłuszcz [g] 75,1 Węglowodany ogółem [g] 299,7 Błonnik pokarmowy [g] 39,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,3 suma cukrów prostych [g] 72 Sól [g] 4,1 Cholesterol [mg] 620,2 Sód [mg] 1 647,5
	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 jaglane na mleku 350 ml (MLE) Pomidor bs 130 g Wędlina 60 g		Zupa ziemniaczana 300 g (MLE, SEL) Fasolka szparagowa 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos boloński 170 g (GLU) Makaron gotowany 180 g (GLU)	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Ser biały 90 g (MLE) Pomidor bs 130 g	Pieczywo pszenne 30 g (GLU) Jajko gotowane 1 szt (JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 375,2 Białko ogółem [g] 134,9 Tłuszcz [g] 78,5 Węglowodany ogółem [g] 294,8 Błonnik pokarmowy [g] 25,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,1 suma cukrów prostych [g] 58 Sól [g] 4 Cholesterol [mg] 635,9 Sód [mg] 1 574,7

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-07 do dnia 2026-03-16 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-07 sobota	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) Filet kruchy 60 g Pomidor bs 130 g		Zupa ziemniaczana b/zab 350 g (SEL) Fasolka szparagowa 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos boloński 170 g (GLU) Makaron gotowany 180 g (GLU)	Pieczyno pszenne 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Ser biały 90 g (MLE) Pomidor bs 130 g	Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Pieczyno pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 151,2 Białko ogółem [g] 122,9 Tłuszcz [g] 67,8 Węglowodany ogółem [g] 276,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31 suma cukrów prostych [g] 46,8 Sól [g] 6,7 Cholesterol [mg] 612,2 Sód [mg] 2 164,1
	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) Płatki jaglane na mleku 350 ml (MLE) Pomidor bs 130 g Wędlina 60 g	Serek naturalny 150 g (MLE)	Zupa ziemniaczana 350 g (MLE, SEL) Sos boloński 170 g (GLU) Fasolka szparagowa 150 g Kompot owocowy 250 ml Makaron gotowany 180 g (GLU)	Pieczyno pszenne 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Ser biały 90 g (MLE) Pomidor bs 130 g	Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Pieczyno pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 417,4 Białko ogółem [g] 145,2 Tłuszcz [g] 79,7 Węglowodany ogółem [g] 292,2 Błonnik pokarmowy [g] 25,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,5 suma cukrów prostych [g] 60,6 Sól [g] 4,1 Cholesterol [mg] 669,8 Sód [mg] 1 628,9
	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) Filet kruchy 60 g Ogórek 130 g	Sok owocowy 150 g	Zupa ziemniaczana b/zab 350 g (SEL) Makaron razowy gotowany 180 g (GLU) Fasolka szparagowa 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos boloński 170 g (GLU)	pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Szynka w siatce 60 g Pomidor 120 g	Jajko gotowane 1 szt (JAJ) pieczywo żytnie 30 g (ŻYT)	Wartość energetyczna[kcal] 2 162,8 Białko ogółem [g] 116,5 Tłuszcz [g] 65,8 Węglowodany ogółem [g] 297,5 Błonnik pokarmowy [g] 42,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,1 suma cukrów prostych [g] 65,2 Sól [g] 8,7 Cholesterol [mg] 572,1 Sód [mg] 2 244,6

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-07 do dnia 2026-03-16 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-07 sobota	D05		Bułka wrocławska 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g Owoc 130 g Płatki jaglane na mleku 350 ml ( <b>MLE</b> ) Wędlina 60 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pomidor bs 130 g		Sos boloński 170 g ( <b>GLU</b> ) Makaron gotowany 180 g ( <b>GLU</b> ) Fasolka szparagowa 150 g Kompot owocowy 250 ml Zupa grysikowa 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Makaron gotowany 180 g ( <b>GLU</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 Pomidor bs 130 g Ser biały 90 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor bs 130 g	Ser biały 60 g ( <b>MLE</b> ) Pieczywo pszenne 30 g ( <b>GLU</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 074 <b>Białko</b> ogółem [g] 101,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 42,5 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 334,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 25,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 17,9 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 50,5 <b>Sól</b> [g] 3,1 <b>Cholesterol</b> [mg] 151,7 <b>Sód</b> [mg] 1 210,2
	D11		Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) sałata rozdrobniona 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Płatki jaglane na mleku 350 ml ( <b>MLE</b> ) twarożek z koperkiem 110 g ( <b>MLE</b> ) pomidor bs rozdrobniony 130 g		zupa ziemniaczana zmiękowana 350 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Sos boloński 170 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 extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Ser biały 90 g ( <b>MLE</b> ) pomidor bs rozdrobniony 130 g	pasta z jajka z natką pietruszki 60 g ( <b>MLE, JAJ, GOR</b> ) Bułka wrocławska rozdrobniona 30 g ( <b>GLU</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 689,5 <b>Białko</b> ogółem [g] 149,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 101,7 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 306,5 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 27,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 38,6 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 68,9 <b>Sól</b> [g] 6,1 <b>Cholesterol</b> [mg] 580,9 <b>Sód</b> [mg] 2 053,5
	D 11/CU		Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) sałata rozdrobniona 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Kefir 150 ml ( <b>MLE</b> ) twarożek z koperkiem 110 g ( <b>MLE</b> ) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Sok owocowy 150 g	zupa ziemniaczana zmiękowana 350 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Sos boloński 170 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 extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Ser biały 90 g ( <b>MLE</b> ) pomidor bs rozdrobniony 130 g	pasta z jajka z natką pietruszki 60 g ( <b>MLE, JAJ, GOR</b> ) Bułka wrocławska rozdrobniona 30 g ( <b>GLU</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 547,3 <b>Białko</b> ogółem [g] 146,1 <b>Tłuszcz</b> [g] 87,4 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 305,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 26,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 39,1 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 73,5 <b>Sól</b> [g] 6,1 <b>Cholesterol</b> [mg] 578,5 <b>Sód</b> [mg] 2 428,6

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-07 do dnia 2026-03-16 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-07 sobota	D 12		zupa mleczna wzmocniona 500 ml ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> )		zupa ziemniaczana wzmocniona zmiękowana 500 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) herbata z cytryną b/c 250 ml	Jogurtowocowy 150 ml ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 885,3 <b>Białko</b> ogółem [g] 84,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 85,6 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 201,7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 28,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 38,2 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 57,6 <b>Sól</b> [g] 1,9 <b>Cholesterol</b> [mg] 517,6 <b>Sód</b> [mg] 482,5
	D 12/CU		zupa mleczna wzmocniona 500 ml ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> )	Sok owocowy 150 g	zupa ziemniaczana wzmocniona zmiękowana 500 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) herbata z cytryną b/c 250 ml	Jogurtowocowy 150 ml ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 926,3 <b>Białko</b> ogółem [g] 84,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 85,7 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 211,7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 28,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 38,2 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 66,8 <b>Sól</b> [g] 1,9 <b>Cholesterol</b> [mg] 517,6 <b>Sód</b> [mg] 484,5
	D 04		Pieczewo pszenne 60 g ( <b>GLU</b> ) pieczewo 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 jaglane na mleku 350 ml ( <b>MLE</b> ) twarog z koperkiem 110 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek 130 g	Sok owocowy 150 g	Zupa kapuśniak z ziemniakami 350 ml ( <b>SEL</b> ) Makaron gotowany 180 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy 250 ml Fasolka szparagowa 150 g Sos jarski z cukinią, ciecierzycą i pomidorami 150 g ( <b>SEL</b> )	Pieczewo pszenne 60 g ( <b>GLU</b> ) pieczewo żytnie 40 g ( <b>ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Ser żółty 60 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 120 g	Jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Pieczewo pszenne 30 g ( <b>GLU</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 345,7 <b>Białko</b> ogółem [g] 108,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 71,3 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 339,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 45,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 30 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 91,3 <b>Sól</b> [g] 4,7 <b>Cholesterol</b> [mg] 523,5 <b>Sód</b> [mg] 1 857

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-07 do dnia 2026-03-16 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-07 sobota	D 13		Pieczyno bezglutenowe 100 g Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g Owoc 130 g Sok wielowarzywny 250 ml (SEL) Płatki jaglane na mleku 350 ml (MLE) Filet kruchy 60 g Pomidor bs 130 g		Zupa kapuśniak z ziemniakami 350 ml (SEL) Sos boloński b/mąki 170 g Ziemniaki gotowane 180 g Fasolka szparagowa 150 g Kompot owocowy 250 ml	Pieczyno bezglutenowe 100 g Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Ser biały 90 g (MLE) Pomidor 120 g	Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Pieczyno bezglutenowe 30 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 984,9 Białko ogółem [g] 105,8 Tłuszcz [g] 110,3 Węglowodany ogółem [g] 159,5 Błonnik pokarmowy [g] 26,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,1 suma cukrów prostych [g] 59,9 Sól [g] 5,1 Cholesterol [mg] 475,3 Sód [mg] 1 470
	D 08		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 60 g (SEZ) Pomidor bs 130 g		Zupa ziemniaczana 350 g (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 150 g Kompot owocowy 250 ml Fasolka szparagowa 150 g Sos jarski z cukinią, ciecierzycą i pomidorami 150 g (SEL)	Bułka wrocławska 80 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta z pieczoną dynią 60 g (MLE) Pomidor bs 130 g	Sok wielowarzywny 200 ml (SEL)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 475,7 Białko ogółem [g] 43,4 Tłuszcz [g] 40 Węglowodany ogółem [g] 253,2 Błonnik pokarmowy [g] 34,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20 suma cukrów prostych [g] 65,1 Sól [g] 5,6 Cholesterol [mg] 74,4 Sód [mg] 2 131,9
	D 02/SZ		Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g Owoc 130 g Płatki jaglane na mleku 350 ml (MLE) Wędlina 60 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (MLE) Pomidor bs 130 g	Sok owocowy 150 g	Sos boloński 170 g (GLU) Fasolka szparagowa 150 g Kompot owocowy 250 ml Zupa ziemniaczana 350 g (MLE, SEL) Makaron gotowany 180 g (GLU)	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Ser biały 90 g (MLE) Pomidor bs 130 g	szynka wiejska 30 g Bułka wrocławska 30 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 342,9 Białko ogółem [g] 126,5 Tłuszcz [g] 74,2 Węglowodany ogółem [g] 303,2 Błonnik pokarmowy [g] 22,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,6 suma cukrów prostych [g] 69,5 Sól [g] 4,4 Cholesterol [mg] 297 Sód [mg] 1 383,3

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-07 sobota	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> ) Humus 110 g ( <b>SEZ</b> ) Ogórek 130 g	Sok owocowy 150 g	Sos jarski z cukinią, ciecierzycą i pomidorami 150 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy 250 ml Zupa kapuśniak z ziemniakami 350 ml ( <b>SEL</b> ) Fasolka szparagowa 150 g Makaron gotowany 180 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 soczewicy 90 g Pomidor 130 g	Sok wielowarzywny 200 ml ( <b>SEL</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 069,6 <b>Białko</b> ogółem [g] 71,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 48,2 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 361,5 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 55 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 21,1 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 92,9 <b>Sól</b> [g] 6,9 <b>Cholesterol</b> [mg] 112,8 <b>Sód</b> [mg] 2 732,1
	D 06		pieczywo żytnie 100 g ( <b>ZYT</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 jaglane na mleku 350 ml ( <b>MLE</b> ) Ogórek 130 g Wędlina 60 g		Zupa kapuśniak z ziemniakami 350 ml ( <b>SEL</b> ) Fasolka szparagowa 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos boloński 170 g ( <b>GLU</b> ) Makaron razowy gotowany 180 g ( <b>GLU</b> )	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 Ser biały 90 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 120 g	pieczywo żytnie 50 g ( <b>ZYT</b> ) Jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 375,7 <b>Białko</b> ogółem [g] 129,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 75,4 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 317,5 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 45,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 35,4 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 69,1 <b>Sól</b> [g] 5 <b>Cholesterol</b> [mg] 609,4 <b>Sód</b> [mg] 1 959,5
	D 11/ML		Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g sałata rozdrobniona 10 g Owoc 130 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml ( <b>SEL</b> ) filet kruchy rozdrobniony 60 g pomidor bs rozdrobniony 130 g		zupa ziemniaczana zmiękowana b/ml 350 g ( <b>SEL</b> ) Sos boloński 170 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> ) Margaryna roślinna 15 g sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Humus 90 g ( <b>SEZ</b> ) pomidor bs rozdrobniony 130 g	jajko gotowane rozdrobnione 1 szt ( <b>JAJ</b> ) bułka wrocławska rozdrobniona 30 g ( <b>GLU</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 286 <b>Białko</b> ogółem [g] 115,1 <b>Tłuszcz</b> [g] 75,9 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 302,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 34,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 31,3 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 56,7 <b>Sól</b> [g] 6,9 <b>Cholesterol</b> [mg] 543,8 <b>Sód</b> [mg] 1 825,5

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-07 do dnia 2026-03-16 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-07 sobota	D 11/BS		Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g ( <i>GLU</i> ) Masło extra 82% 15 g ( <i>MLE</i> ) sałata rozdrobniona 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <i>MLE</i> ) Płatki jaglane na mleku 350 ml ( <i>MLE</i> ) twarożek z koperkiem 110 g ( <i>MLE</i> ) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Serek naturalny 150 g ( <i>MLE</i> )	zupa ziemniaczana zmiiksowana 350 g ( <i>MLE, SEL</i> ) Sos boloński 170 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 extra 82% 15 g ( <i>MLE</i> ) sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Ser biały 90 g ( <i>MLE</i> ) pomidor bs rozdrobniony 130 g	pasta z jajka z natką pietruszki 60 g ( <i>MLE, JAJ, GOR</i> ) Bułka wrocławska rozdrobniona 30 g ( <i>GLU</i> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 680,5 <b>Białko</b> ogółem [g] 162,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 92,2 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 312,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 27,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 43,2 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 74,2 <b>Sól</b> [g] 6,3 <b>Cholesterol</b> [mg] 609 <b>Sód</b> [mg] 2 126,1
	D 12/ML		zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml ( <i>SEL</i> )		zupa ziemniaczana wzmocniona zmiiksowana 500 g ( <i>SEL</i> ) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml ( <i>SEL</i> ) herbata z cytryną b/c 250 ml	Sok wielowarzywny 200 ml ( <i>SEL</i> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 443,5 <b>Białko</b> ogółem [g] 58 <b>Tłuszcz</b> [g] 60,3 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 189,2 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 44,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 23,1 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 45,6 <b>Sól</b> [g] 3,1 <b>Cholesterol</b> [mg] 84,4 <b>Sód</b> [mg] 941,2
	D 12/BS		zupa mleczna wzmocniona 500 ml ( <i>MLE, GLU, JAJ</i> )	Serek naturalny 150 g ( <i>MLE</i> )	zupa ziemniaczana wzmocniona zmiiksowana 500 g ( <i>SEL</i> ) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa 500 ml ( <i>MLE, SEL</i> ) herbata z cytryną b/c 250 ml	Jogurtowocowy 150 ml ( <i>MLE</i> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 984,3 <b>Białko</b> ogółem [g] 98,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 89,1 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 204,5 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 28,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 40,3 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 60 <b>Sól</b> [g] 2 <b>Cholesterol</b> [mg] 530,4 <b>Sód</b> [mg] 515,5

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-07 do dnia 2026-03-16 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-08 niedziela	D01		Pieczywo pszenne 60 g (GLU) pieczywo żytnie 40 g (ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g Owoc 130 g Kakao na mleku 250 ml (MLE) Jogurt naturalny 150 g (MLE) Wędlina 60 g Ogórki kiszone 130 g		Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (MLE, SEL) Udko kurczaka pieczone 150 g Ziemniaki gotowane 180 g surówka z buraków z jabłkiem 150 g Kompot owocowy 250 ml	Pieczywo pszenne 60 g (GLU) pieczywo żytnie 40 g (ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Rukola 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta z ciecierzycy 110 g	Pieczywo pszenne 30 g (GLU) Ser żółty 30 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 976,5 Białko ogółem [g] 90,7 Tłuszcz [g] 59,7 Węglowodany ogółem [g] 295,6 Błonnik pokarmowy [g] 44,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,9 suma cukrów prostych [g] 57,9 Sól [g] 3,7 Cholesterol [mg] 206,9 Sód [mg] 1 494,2
	D03		pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g Owoc 130 g Kakao na mleku 250 ml (MLE) Jogurt naturalny 150 g (MLE) Wędlina 60 g Ogórki kiszone 130 g	Mus warzywny 150 g	Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (MLE, SEL) Udko kurczaka pieczone 150 g Ziemniaki gotowane 180 g surówka z buraków z jabłkiem 120 g Kompot owocowy 250 ml	pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Rukola 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta z ciecierzycy 110 g Papryka 130 g	pieczywo żytnie 30 g (ŻYT) Ser żółty 30 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 005,3 Białko ogółem [g] 90,9 Tłuszcz [g] 61 Węglowodany ogółem [g] 305,7 Błonnik pokarmowy [g] 55,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,1 suma cukrów prostych [g] 70,4 Sól [g] 3,8 Cholesterol [mg] 206,9 Sód [mg] 1 524,9
	D02		Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g Owoc 130 g Kakao na mleku 250 ml (MLE) Jogurt naturalny 150 g (MLE) Pomidor bs 130 g Wędlina 60 g Sałata 10 g		Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (MLE, SEL) Udko z kurczaka duszone 150 g Ziemniaki gotowane 180 g Buraczki 150 g (GLU) Kompot owocowy 250 ml	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Rukola 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Polędwica sopocka 60 g Pasta warzywna z marchewką i pietruszką 130 g	Pieczywo pszenne 30 g (GLU) Ser biały 60 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 227,8 Białko ogółem [g] 116,7 Tłuszcz [g] 62,7 Węglowodany ogółem [g] 329,8 Błonnik pokarmowy [g] 52,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,8 suma cukrów prostych [g] 78,1 Sól [g] 7 Cholesterol [mg] 246,5 Sód [mg] 2 792,1



Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-07 do dnia 2026-03-16 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-08 niedziela	D 02/ML		Pieczywo pszenne 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> ) Szynka w siatce 60 g Pomidor bs 130 g		Zupa pomidorowa z ryżem b/zabielania 350 ml ( <b>SEL</b> ) Udko kurczaka pieczone 150 g Ziemniaki gotowane 180 g Buraczki 150 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy 250 ml	Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Rukola 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Polędwica sopocka 60 g Pasta warzywna z marchewką i pietruszką 130 g	Kisiel z jabłkiem 200 ml	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 024,4 <b>Białko</b> ogółem [g] 95,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 52,7 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 316,4 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 52,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 25,1 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 89,9 <b>Sól</b> [g] 10 <b>Cholesterol</b> [mg] 191,3 <b>Sód</b> [mg] 3 299,9
	D 07		Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g Mus owocowy 130 g Kakao na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor bs 130 g Szynka w siatce 60 g	Serek homogenizowany 150 g ( <b>MLE</b> )	Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Udko kurczaka pieczone 150 g Ziemniaki gotowane 180 g Buraczki 150 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy 250 ml	Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Rukola 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Polędwica sopocka 60 g Pasta warzywna z marchewką i pietruszką 130 g	Ser białe 60 g ( <b>MLE</b> ) Pieczywo pszenne 30 g ( <b>GLU</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 401,9 <b>Białko</b> ogółem [g] 132,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 73,8 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 333,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 53,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 29,6 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 73,4 <b>Sól</b> [g] 8,9 <b>Cholesterol</b> [mg] 221 <b>Sód</b> [mg] 2 765,4
	D 03/ML		pieczywo żytnie 100 g ( <b>ŻYT</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> ) Szynka w siatce 60 g Papryka 130 g	Mus warzywny 150 g	Zupa pomidorowa z ryżem b/zabielania 350 ml ( <b>SEL</b> ) Udko kurczaka pieczone 150 g Ziemniaki gotowane 180 g ćwikła 150 g Kompot owocowy 250 ml	pieczywo żytnie 100 g ( <b>ŻYT</b> ) Margaryna roślinna 15 g Rukola 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta z ciecierzycy 110 g Ogórki kiszone 130 g	Kisiel z jabłkiem 200 ml	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 782,8 <b>Białko</b> ogółem [g] 76 <b>Tłuszcz</b> [g] 48,9 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 283,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 50,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 23,2 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 76,2 <b>Sól</b> [g] 6,9 <b>Cholesterol</b> [mg] 165 <b>Sód</b> [mg] 2 056,1

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-07 do dnia 2026-03-16 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-08 niedziela	D05		Bułka wrocławska 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g Mus owocowy 130 g Jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ) Szynka w siatce 60 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pomidor bs 130 g		Udko z kurczaka duszone 150 g Ziemniaki gotowane 180 g Buraczki 150 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy 250 ml Zupa pomidorowa z makaronem b/zab 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> )	Bułka wrocławska 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Rukola 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta warzywna z marchewką i pietruszką 130 g Polędwica sopocka 40 g	Kisiel z jabłkiem 200 ml	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 886,8 <b>Białko</b> ogółem [g] 88,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 40,4 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 304,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 38,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 16 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 71,2 <b>Sól</b> [g] 7,2 <b>Cholesterol</b> [mg] 128 <b>Sód</b> [mg] 2 096,2
	D11		Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) sałata rozdrobniona 10 g Mus owocowy 130 g Kakao na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu i szynki 90 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor rozdrobniony 130 g		Zupa pomidorowa z ryżem zmielowana 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Udko z kurczaka pieczone rozdrobnione 150 g ziemniaki puree 180 g buraczki przetarte 150 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy 250 ml	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Rukola 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml polędwica sopocka mielona 60 g Pasta warzywna z marchewką i pietruszką 130 g	Twarożek 60 g ( <b>MLE</b> ) Bułka wrocławska rozdrobniona 30 g ( <b>GLU</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 389,6 <b>Białko</b> ogółem [g] 126 <b>Tłuszcz</b> [g] 71 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 342,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 51,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 32,9 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 81,7 <b>Sól</b> [g] 7 <b>Cholesterol</b> [mg] 243,3 <b>Sód</b> [mg] 2 351,6
	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 130 g Kakao na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ) szynka w siatce rozdrobniona 60 g pomidor bs rozdrobniony 130 g	Mus warzywny 150 g	Zupa pomidorowa z ryżem zmielowana 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Udko z kurczaka pieczone rozdrobnione 150 g ziemniaki puree 180 g buraczki przetarte 150 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy 250 ml	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Rukola 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml polędwica sopocka mielona 60 g Pasta warzywna z marchewką i pietruszką 130 g	Twarożek 60 g ( <b>MLE</b> ) Bułka wrocławska rozdrobniona 30 g ( <b>GLU</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 360,5 <b>Białko</b> ogółem [g] 121,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 69,5 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 341,5 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 50,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 31,6 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 81,7 <b>Sól</b> [g] 8,6 <b>Cholesterol</b> [mg] 224,1 <b>Sód</b> [mg] 2 733,9

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-07 do dnia 2026-03-16 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-08 niedziela	D 12		zupa mleczna wzmocniona 500 ml ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> )		zupa pomidorowa z ryżem wzmocniona 500 ml ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) herbata z cytryną b/c 250 ml	Kisiel z jabłkiem 200 ml	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 693,8 <b>Białko</b> ogółem [g] 69,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 77,8 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 194,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 31,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 35,9 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 69,3 <b>Sól</b> [g] 2,2 <b>Cholesterol</b> [mg] 488,5 <b>Sód</b> [mg] 580,6
	D 12/CU		zupa mleczna wzmocniona 500 ml ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> )	Mus warzywny 150 g	zupa pomidorowa z ryżem wzmocniona 500 ml ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) herbata z cytryną b/c 250 ml	Kisiel z jabłkiem 200 ml	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 733,8 <b>Białko</b> ogółem [g] 69,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 78,1 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 204,5 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 32,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 35,9 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 77,1 <b>Sól</b> [g] 2,2 <b>Cholesterol</b> [mg] 488,5 <b>Sód</b> [mg] 582,2
	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 Kakao na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z zielonego groszku 110 g Papryka 130 g	Mus warzywny 150 g	Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Kotlet jajeczny 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Kompot owocowy 250 ml Ziemniaki gotowane 180 g surówka z buraków z jabłkiem 150 g	Pieczywo pszenne 60 g ( <b>GLU</b> ) pieczywo żytnie 40 g ( <b>ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Rukola 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta z ciecierzycy 110 g Ogórki kiszone 130 g	Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Pieczywo pszenne 30 g ( <b>GLU</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 122 <b>Białko</b> ogółem [g] 79,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 59,4 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 348,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 53 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 24,6 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 69,9 <b>Sól</b> [g] 4,2 <b>Cholesterol</b> [mg] 474,3 <b>Sód</b> [mg] 1 698,9

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-07 do dnia 2026-03-16 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-08 niedziela	D 13		Pieczywo bezglutenowe 100 g Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g Owoc 130 g Sok wielowarzywny 250 ml ( <b>SEL</b> ) Jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ) Szynka w siatce 60 g Pomidor bs 130 g		Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Udko kurczaka pieczone 150 g Ziemniaki gotowane 180 g surówka z buraków z jabłkiem 150 g Kompot owocowy 250 ml	Pieczywo bezglutenowe 100 g Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Rukola 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta z ciecierzycy 110 g Ogórki kiszzone 130 g	Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Pieczywo bezglutenowe 30 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 795,8 <b>Białko</b> ogółem [g] 71,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 98,1 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 172,5 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 27,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 24,1 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 60,1 <b>Sól</b> [g] 4,8 <b>Cholesterol</b> [mg] 173,9 <b>Sód</b> [mg] 1 178,6
	D 08		Bułka wrocławska 80 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g Owoc 130 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml ( <b>SEL</b> ) Pasta z zielonego groszku 80 g Pomidor bs 130 g		Zupa pomidorowa z ryżem b/zabielania 300 ml ( <b>SEL</b> ) Kotlet warzywny 80 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy 250 ml Buraczki 150 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki gotowane 150 g	Bułka wrocławska 80 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Rukola 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta warzywna z marchewką i pieruszką 60 g Pomidor bs 130 g	Kisiel z jabłkiem 200 ml	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 509,2 <b>Białko</b> ogółem [g] 41,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 38,7 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 268,9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 42,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 19,6 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 84,1 <b>Sól</b> [g] 4,7 <b>Cholesterol</b> [mg] 77,4 <b>Sód</b> [mg] 1 755
	D 02/SZ		Bułka wrocławska 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g Mus owocowy 130 g Jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ) Szynka w siatce 60 g Kakao na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Pomidor bs 130 g	Mus warzywny 150 g	Udko z kurczaka duszone 150 g Ziemniaki gotowane 180 g Buraczki 150 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy 250 ml Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> )	Bułka wrocławska 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Rukola 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Polędwica sopocka 60 g Pasta warzywna z marchewką i pieruszką 130 g	Kisiel z jabłkiem 200 ml	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 197,8 <b>Białko</b> ogółem [g] 107,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 65,2 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 323,7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 48,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 29,5 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 83,8 <b>Sól</b> [g] 8,1 <b>Cholesterol</b> [mg] 213,9 <b>Sód</b> [mg] 2 555,9

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-07 do dnia 2026-03-16 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-08 niedziela	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 z zielonego groszku 110 g Papryka 130 g	Mus warzywny 150 g	Kotlet warzywny 110 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy 250 ml Zupa pomidorowa z ryżem b/zabielania 350 ml ( <b>SEL</b> ) surówka z buraków z jabłkiem 150 g Ziemniaki gotowane 180 g	Bułka wrocławska 100 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Rukola 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta z ciecierzycy 110 g Ogórki kiszzone 130 g	Kisiel z jabłkiem 200 ml	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 916,4 <b>Białko</b> ogółem [g] 56,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 43,9 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 351,3 <b>Blonnik pokarmowy</b> [g] 56,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 20,6 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 104,2 <b>Sól</b> [g] 5,4 <b>Cholesterol</b> [mg] 94,8 <b>Sód</b> [mg] 2 179,5
	D 06		pieczywo żytnie 100 g ( <b>ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g Owoc 130 g Kakao na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ) Papryka 130 g Szynka w siatce 60 g		Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Udko kurczaka pieczone 150 g Ziemniaki gotowane 180 g surówka z buraków z jabłkiem 150 g Kompot owocowy 250 ml	pieczywo żytnie 100 g ( <b>ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Rukola 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta z ciecierzycy 110 g Ogórki kiszzone 130 g	pieczywo żytnie 30 g ( <b>ŻYT</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 989,4 <b>Białko</b> ogółem [g] 93,1 <b>Tłuszcz</b> [g] 60,8 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 299,3 <b>Blonnik pokarmowy</b> [g] 54,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 26,1 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 64,8 <b>Sól</b> [g] 5,4 <b>Cholesterol</b> [mg] 184,5 <b>Sód</b> [mg] 1 509,8
	D 11/ML		Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g sałata rozdrobniona 10 g Mus owocowy 130 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml ( <b>SEL</b> ) szynka w siatce rozdrobniona 60 g pomidor bs rozdrobniony 130 g		Zupa pomidorowa z ryżem b/zabielania 350 ml ( <b>SEL</b> ) Udko z kurczaka pieczone rozdrobnione 150 g ziemniaki puree 180 g buraczki przetarte 150 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy 250 ml	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Rukola 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml polędwica sopocka mielona 60 g Pasta warzywna z marchewką i pietruszką 130 g	Kisiel z jabłkiem 200 ml	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 050,8 <b>Białko</b> ogółem [g] 96,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 58,3 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 305,5 <b>Blonnik pokarmowy</b> [g] 44,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 26,7 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 78,6 <b>Sól</b> [g] 9,8 <b>Cholesterol</b> [mg] 200,1 <b>Sód</b> [mg] 2 834,9

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-07 do dnia 2026-03-16 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-08 niedziela	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 130 g Kakao na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ) szynka w siatce rozdrobniona 60 g pomidor bs rozdrobniony 130 g	Serek homogenizowany 150 g ( <b>MLE</b> )	Zupa pomidorowa z ryżem zmiksowana 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Udko z kurczaka pieczone rozdrobnione 150 g ziemniaki puree 180 g buraczki przetarte 150 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy 250 ml	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Rukola 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml polędwica sopocka mielona 60 g Pasta warzywna z marchewką i pietruszką 130 g	Twarożek 60 g ( <b>MLE</b> ) Bułka wrocławska rozdrobniona 30 g ( <b>GLU</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 503,7 <b>Białko</b> ogółem [g] 134,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 80,8 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 338,4 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 49,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 31,6 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 73,9 <b>Sól</b> [g] 8,8 <b>Cholesterol</b> [mg] 229,8 <b>Sód</b> [mg] 2 330,3
	D 12/ML		zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml ( <b>SEL</b> )		zupa pomidorowa z ryżem wzmocniona 500 ml ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml ( <b>SEL</b> ) herbata z cytryną b/c 250 ml	Kisiel z jabłkiem 200 ml	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 288 <b>Białko</b> ogółem [g] 47,1 <b>Tłuszcz</b> [g] 51,9 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 180,2 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 44,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 20,7 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 50,4 <b>Sól</b> [g] 1,8 <b>Cholesterol</b> [mg] 55,3 <b>Sód</b> [mg] 4 15,3
	D 12/BS		zupa mleczna wzmocniona 500 ml ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> )	Mus warzywny 150 g	zupa pomidorowa z ryżem wzmocniona 500 ml ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa 500 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) herbata z cytryną b/c 250 ml	Jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 781,7 <b>Białko</b> ogółem [g] 75,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 81,1 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 203,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 32,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 37,7 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 76,1 <b>Sól</b> [g] 2,4 <b>Cholesterol</b> [mg] 500,5 <b>Sód</b> [mg] 668,5

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-07 do dnia 2026-03-16 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-09 poniedziałek	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 350 g (MLE) Paszтет drobiowy 100 g Ogórki kiszzone 120 g		Zupa fasolowa 350 g (SEL) Pyzy z mięsem gotowane 250 g Surówka z selera i jabłka 150 g (MLE, SEL) Kompot owocowy 250 ml	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 Twaróg chudy 110 g (MLE) Pomidor 150 g	Pieczywo pszenne 30 g (GLU) szynka wiejska 30 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 325,4 Białko ogółem [g] 125,6 Tłuszcz [g] 63,9 Węglowodany ogółem [g] 332,5 Błonnik pokarmowy [g] 45,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,7 suma cukrów prostych [g] 74,9 Sól [g] 6 Cholesterol [mg] 320,6 Sód [mg] 1 843,6
	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) Jogurt 150 ml (MLE) Paszтет drobiowy 100 g Ogórki kiszzone 130 g	Sok owocowy 200 g	Zupa fasolowa 350 g (SEL) Pyzy z mięsem gotowane 250 g Surówka z selera i jabłka 150 g (MLE, SEL) 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 Twaróg chudy 110 g (MLE) Pomidor 130 g	pieczywo żytnie 30 g (ŻYT) szynka wiejska 30 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 282,4 Białko ogółem [g] 124,8 Tłuszcz [g] 57,5 Węglowodany ogółem [g] 335,2 Błonnik pokarmowy [g] 50,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,8 suma cukrów prostych [g] 77,4 Sól [g] 4,6 Cholesterol [mg] 211,5 Sód [mg] 1 521,8
	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 350 g (MLE) Pomidor bs 130 g Paszтет drobiowy 100 g		Zupa selerowa z makaronem 350 ml (GLU, SEL) Bukiet warzyw 150 g Kompot owocowy 250 ml Pyzy z mięsem gotowane 250 g	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Twaróg chudy 110 g (MLE) Pomidor bs 130 g	Pieczywo pszenne 30 g (GLU) szynka wiejska 30 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 246,4 Białko ogółem [g] 119,1 Tłuszcz [g] 61,3 Węglowodany ogółem [g] 322,7 Błonnik pokarmowy [g] 35,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28 suma cukrów prostych [g] 68,2 Sól [g] 5,3 Cholesterol [mg] 227,5 Sód [mg] 1 588,5

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-07 do dnia 2026-03-16 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-09 poniedziałek	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) Paszтет drobiowy 100 g Pomidor bs 130 g		Zupa selerowa z ziemniakami b/m 350 ml (SEL) Ryż gotowany 180 g Bukiet warzyw 150 g Kompot owocowy 250 ml Schab pieczony w sosie 100 g	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Szynka rzeź 60 g Pomidor bs 130 g	szynka wiejska 30 g Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 074,8 Białko ogółem [g] 127,8 Tłuszcz [g] 50,7 Węglowodany ogółem [g] 295,9 Błonnik pokarmowy [g] 37,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,1 suma cukrów prostych [g] 54,3 Sól [g] 8,3 Cholesterol [mg] 232,8 Sód [mg] 2 279,4
	D 07		Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g Mus owocowy 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (MLE) Kasza kukurydziana na mleku 350 g (MLE) Pomidor bs 130 g Paszтет drobiowy 100 g	Kefir 150 ml (MLE)	Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Ryż gotowany 180 g Bukiet warzyw 150 g Kompot owocowy 250 ml Schab pieczony w sosie 100 g	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Twaróg chudy 110 g (MLE) Pomidor bs 130 g	szynka wiejska 60 g Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 448,3 Białko ogółem [g] 163,7 Tłuszcz [g] 63,9 Węglowodany ogółem [g] 321,1 Błonnik pokarmowy [g] 32,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,3 suma cukrów prostych [g] 58,5 Sól [g] 6,5 Cholesterol [mg] 276,6 Sód [mg] 1 690,1
	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) Paszтет drobiowy 100 g Ogórki kiszone 130 g	Sok owocowy 200 g	Zupa fasolowa 350 g (SEL) Ryż brązowy 180 g Surówka z marchewki 150 g Kompot owocowy 250 ml Schab pieczony w sosie 100 g	pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Szynka rzeź 60 g Pomidor 130 g	szynka wiejska 30 g Bułka wrocławska 30 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 060,5 Białko ogółem [g] 128,6 Tłuszcz [g] 59 Węglowodany ogółem [g] 275,4 Błonnik pokarmowy [g] 42,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,5 suma cukrów prostych [g] 66,5 Sól [g] 8,3 Cholesterol [mg] 253,2 Sód [mg] 2 239,7



Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-07 do dnia 2026-03-16 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-09 poniedziałek	D 05		Bułka wrocławska 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g Mus owocowy 130 g Kasza kukurydziana na mleku 350 g ( <b>MLE</b> ) Szynka staropolska 60 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pomidor bs 130 g		Bukiet warzyw 150 g Kompot owocowy 250 ml Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ryż gotowany 180 g Schab pieczony w sosie 100 g	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	szynka wiejska 30 g Bułka wrocławska 30 g ( <b>GLU</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 090,5 <b>Białko</b> ogółem [g] 137,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 41,8 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 305,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 28,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 17,9 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 48,4 <b>Sól</b> [g] 5,1 <b>Cholesterol</b> [mg] 183 <b>Sód</b> [mg] 1 492,1
	D 11		Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) sałata rozdrobniona 10 g Mus owocowy 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) płatki ryżowe na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Paszтет drobiowy 100 g pomidor bs rozdrobniony 130 g		Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) ziemniaki puree 180 g bukiet warzyw rozdrobnionych 150 g Kompot owocowy 250 ml Udko z kurczaka pieczone rozdrobnione 150 g	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 Twarożek 110 g ( <b>MLE</b> ) pomidor bs rozdrobniony 130 g	szynka wiejska rozdrobniona 30 g Pieczywo mieszane 30 g ( <b>GLU, ŻYT</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 470,4 <b>Białko</b> ogółem [g] 140,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 78,1 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 324,5 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 44,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 34,3 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 78,3 <b>Sól</b> [g] 6 <b>Cholesterol</b> [mg] 340,8 <b>Sód</b> [mg] 1 438,1
	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 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) płatki ryżowe na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Paszтет drobiowy 100 g pomidor bs rozdrobniony 130 g	Sok owocowy 200 g	Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) ziemniaki puree 180 g bukiet warzyw rozdrobnionych 150 g Kompot owocowy 250 ml Szluka mięsa gotowana rozdrobniona 100 g	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 Twarożek 110 g ( <b>MLE</b> ) pomidor bs rozdrobniony 130 g	szynka wiejska rozdrobniona 30 g Pieczywo mieszane 30 g ( <b>GLU, ŻYT</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 526,6 <b>Białko</b> ogółem [g] 146,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 75,8 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 337,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 44,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 34,9 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 90,6 <b>Sól</b> [g] 5,9 <b>Cholesterol</b> [mg] 300,6 <b>Sód</b> [mg] 1 806,8

2026-03-09 poniedziałek

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
D 12		zupa mleczna wzmocniona 500 ml ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> )		Zupa selerowa z ziemniakami wzmocniona 500 ml ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) herbata z cytryną b/c 250 ml	Kefir 150 ml ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 691,5 <b>Białko</b> ogółem [g] 64,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 69,3 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 218,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 32,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 32,7 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 60,8 <b>Sól</b> [g] 2 <b>Cholesterol</b> [mg] 439,9 <b>Sód</b> [mg] 518,7
	D 12/CU	zupa mleczna wzmocniona 500 ml ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> )	Sok owocowy 200 g	Zupa selerowa z ziemniakami wzmocniona 500 ml ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) herbata z cytryną b/c 250 ml	Kefir 150 ml ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 746,2 <b>Białko</b> ogółem [g] 65 <b>Tłuszcz</b> [g] 69,4 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 231,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 32,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 32,7 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 73,1 <b>Sól</b> [g] 2 <b>Cholesterol</b> [mg] 439,9 <b>Sód</b> [mg] 521,4
	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> ) Kasza kukurydziana na mleku 350 g ( <b>MLE</b> ) Paszтетjarski z cieciorą 130 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ogórki kiszone 130 g	Sok owocowy 200 g	Zupa fasolowa 350 g ( <b>SEL</b> ) potrawka warzywna z tofu 160 g Kompot owocowy 250 ml Ryż gotowany 180 g Surówka z marchewki 150 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> ) Pomidor 130 g	Paszтет z cukinii 40 g Pieczywo razowe 30 g ( <b>ŻYT</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 410,8 <b>Białko</b> ogółem [g] 108,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 66,9 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 367,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 46,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 29,5 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 97,1 <b>Sól</b> [g] 5,2 <b>Cholesterol</b> [mg] 718 <b>Sód</b> [mg] 1 871,5

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-07 do dnia 2026-03-16 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

2026-03-09 poniedziałek

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
D 13		Pieczyno bezglutenowe 100 g Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g Owoc 130 g Sok wielowarzywny 250 ml (SEL) Kasza kukurydziana na mleku 350 g (MLE) Kiełbasa podwawelska na ciepło 120 g Pomidor bs 130 g		Zupa fasolowa 350 g (SEL) Schab pieczony w sosie 100 g Ryż gotowany 180 g Surówka z marchewki 150 g Kompot owocowy 250 ml	Pieczyno bezglutenowe 100 g Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Twaróg chudy 110 g (MLE) Pomidor 130 g	szynka wiejska 30 g Pieczyno bezglutenowe 30 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 283,3 Białko ogółem [g] 131,2 Tłuszcz [g] 111,9 Węglowodany ogółem [g] 206,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31 suma cukrów prostych [g] 65,5 Sól [g] 7 Cholesterol [mg] 269 Sód [mg] 2 233,4
	D 08	Bułka wrocławska 80 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g Mus owocowy 130 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml (SEL) Pasztet jarski z cieciorą 80 g (GLU) Pomidor bs 130 g		potrawka warzywna z tofu 150 g Kompot owocowy 250 ml Bukiet warzyw 150 g Ryż gotowany 150 g Zupa selerowa 300 ml	Bułka wrocławska 80 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta z fasoli 110 g Pomidor bs 130 g	Mus owocowy 150 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 440,3 Białko ogółem [g] 41,7 Tłuszcz [g] 37 Węglowodany ogółem [g] 252,1 Błonnik pokarmowy [g] 32,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,9 suma cukrów prostych [g] 52,4 Sól [g] 4,1 Cholesterol [mg] 74,4 Sód [mg] 1 602,9
	D 02/SZ	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g Mus owocowy 130 g Kasza kukurydziana na mleku 350 g (MLE) Szynka staropolska 60 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (MLE) Pomidor bs 130 g	Sok owocowy 200 g	Ryż gotowany 180 g Bukiet warzyw 150 g Kompot owocowy 250 ml Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Schab pieczony w sosie 100 g	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) Pomidor bs 130 g	szynka wiejska 30 g Bułka wrocławska 30 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 418,6 Białko ogółem [g] 146,3 Tłuszcz [g] 63,5 Węglowodany ogółem [g] 330,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,8 suma cukrów prostych [g] 72,9 Sól [g] 5,5 Cholesterol [mg] 252,6 Sód [mg] 1 609,3

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-07 do dnia 2026-03-16 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-09 poniedziałek	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> ) Paszтет jarski z cieciorą b/jaj 130 g ( <b>GLU</b> ) Ogórki kiszone 130 g	Sok owocowy 200 g	potrawka warzywna z tofu 160 g Kompot owocowy 250 ml Zupa fasolowa 350 g ( <b>SEL</b> ) Bukiet warzyw 150 g Ryż gotowany 180 g	Bułka wrocławska 100 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta zfasoli 110 g Pomidor 130 g	Mus owocowy 150 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 942,2 <b>Białko</b> ogółem [g] 59 <b>Tłuszcz</b> [g] 43,5 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 350,4 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 42,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 20,5 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 81,7 <b>Sól</b> [g] 4,9 <b>Cholesterol</b> [mg] 94,8 <b>Sód</b> [mg] 1 826,5
	D 06		pieczywo żytnie 100 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> ) Kasza kukurydziana na mleku 350 g ( <b>MLE</b> ) Ogórki kiszone 130 g Paszтет drobiowy 100 g		Zupa fasolowa 350 g ( <b>SEL</b> ) Ryż brązowy 180 g Surówka z marchewki 150 g Kompot owocowy 250 ml Schab pieczony w sosie 100 g	pieczywo żytnie 100 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> ) Pomidor 130 g	pieczywo żytnie 30 g ( <b>ŻYT</b> ) szynka wiejska 30 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 299,8 <b>Białko</b> ogółem [g] 154,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 66 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 294,5 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 43,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 29 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 69,3 <b>Sól</b> [g] 5,6 <b>Cholesterol</b> [mg] 291,4 <b>Sód</b> [mg] 1 721,3
	D 11/ML		Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g sałata rozdrobniona 10 g Mus owocowy 130 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml ( <b>SEL</b> ) Paszтет drobiowy 100 g pomidor bs rozdrobniony 130 g		Zupa selerowa z ziemniakami b/m 350 ml ( <b>SEL</b> ) ziemniaki puree 180 g bukiet warzyw rozdrobnionych 150 g Kompot owocowy 250 ml Szluka mięsa gotowana rozdrobniona 100 g	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml szynka rzeźnika rozdrobniona 60 g pomidor bs rozdrobniony 130 g	szynka wiejska rozdrobniona 30 g Pieczywo mieszane 30 g ( <b>GLU, ŻYT</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 123,7 <b>Białko</b> ogółem [g] 121,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 61,6 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 295,4 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 47,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 26,4 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 65,1 <b>Sól</b> [g] 8,5 <b>Cholesterol</b> [mg] 246 <b>Sód</b> [mg] 1 986,3

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-07 do dnia 2026-03-16 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-09 poniedziałek	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 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Kasza kukurydziana na mleku 350 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет drobiowy 100 g pomidor bs rozdrobniony 130 g	Sok owocowy 200 g	Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) ziemniaki puree 180 g bukiet warzyw rozdrobnionych 150 g Kompot owocowy 250 ml Szłuka mięsa gotowana rozdrobniona 100 g	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 Twarożek 110 g ( <b>MLE</b> ) pomidor bs rozdrobniony 130 g	szynka wiejska rozdrobniona 30 g Pieczywo mieszane 30 g ( <b>GLU, ŻYT</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 526,6 <b>Białko</b> ogółem [g] 146,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 75,8 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 337,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 44,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 34,9 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 90,6 <b>Sól</b> [g] 5,9 <b>Cholesterol</b> [mg] 306,3 <b>Sód</b> [mg] 1 404,8
	D 12/ML		zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml ( <b>SEL</b> )		Zupa selerowa z ziemniakami wzmocniona 500 ml ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml ( <b>SEL</b> ) herbata z cytryną b/c 250 ml	Mus owocowy 150 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 249,2 <b>Białko</b> ogółem [g] 38 <b>Tłuszcz</b> [g] 40,7 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 206,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 48,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 17,5 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 49,7 <b>Sól</b> [g] 1,6 <b>Cholesterol</b> [mg] 6,7 <b>Sód</b> [mg] 355
	D 12/BS		zupa mleczna wzmocniona 500 ml ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> )	Kefir 150 ml ( <b>MLE</b> )	Zupa selerowa z ziemniakami wzmocniona 500 ml ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa 500 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) herbata z cytryną b/c 250 ml	Kefir 150 ml ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 768 <b>Białko</b> ogółem [g] 70 <b>Tłuszcz</b> [g] 72,3 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 225,4 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 32,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 32,7 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 60,8 <b>Sól</b> [g] 2 <b>Cholesterol</b> [mg] 439,9 <b>Sód</b> [mg] 518,7

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-07 do dnia 2026-03-16 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-10 wtorek	D01		bułka żytnia 100 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g Owoc 130 g Kakao na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Kefir 150 ml ( <b>MLE</b> ) Sałatka z buraków z oliwą 130 g Polędwica sopocka 60 g		Zupa zacierkowa 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Szluka mięsa gotowana w sosie własnym 100 g Kasza gryczana gotowana 170 g Kompot owocowy 250 ml Surówka z marchewki z chrzanem 150 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 Pasta z sera. jajka i tuńczyka 110 g ( <b>MLE, JAJ, RYB</b> ) Ogórek 130 g	Pieczywo pszenne 30 g ( <b>GLU</b> ) Filet kruchy 30 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 362,9 <b>Białko</b> ogółem [g] 133,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 72,4 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 320,7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 50,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 28,5 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 66,4 <b>Sól</b> [g] 8,7 <b>Cholesterol</b> [mg] 328 <b>Sód</b> [mg] 2 639,6
	D03		bułka żytnia 100 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g Owoc 130 g Kakao na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Kefir 150 ml ( <b>MLE</b> ) Polędwica sopocka 60 g Sałatka z buraków z oliwą 130 g	twarożek z suszonymi pomidorami 150 g ( <b>MLE</b> )	Zupa zacierkowa 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Szluka mięsa gotowana w sosie własnym 100 g Kasza gryczana gotowana 170 g Surówka z marchewki z chrzanem 150 g Kompot owocowy 250 ml	pieczywo żytnie 100 g ( <b>ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta z sera. jajka i tuńczyka 110 g ( <b>MLE, JAJ, RYB</b> ) Ogórek 130 g	pieczywo żytnie 30 g ( <b>ŻYT</b> ) Filet kruchy 30 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 523,1 <b>Białko</b> ogółem [g] 153,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 80,3 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 324,2 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 57,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 31,8 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 70,4 <b>Sól</b> [g] 9,8 <b>Cholesterol</b> [mg] 345,9 <b>Sód</b> [mg] 2 706,5
	D02		Kajzerka 2 szt ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g Owoc 130 g Kakao na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Kefir 150 ml ( <b>MLE</b> ) Sałatka z buraków z oliwą 130 g Polędwica sopocka 60 g		Zupa zacierkowa 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Szluka mięsa gotowana w sosie własnym 100 g Kasza jęczmienna gotowana 170 g ( <b>GLU</b> ) Brokuł gotowany 150 g Kompot owocowy 250 ml	Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml twarożek z natką pietruszki 110 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor bs 130 g	Pieczywo pszenne 30 g ( <b>GLU</b> ) Filet kruchy 30 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 556,6 <b>Białko</b> ogółem [g] 133,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 77,6 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 354,5 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 35,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 30,9 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 47,8 <b>Sól</b> [g] 7,6 <b>Cholesterol</b> [mg] 247,1 <b>Sód</b> [mg] 2 777,7

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-07 do dnia 2026-03-16 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-10 wtorek	D 02/ML		Kajzerka 2 szt (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g Owoc 130 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml (SEL) Polędwica sopocka 60 g Sałatka z buraków z oliwą 130 g		Zupa zacierkowa 350 ml (GLU, SEL) Szluka mięsa gotowana w sosie własnym 100 g Kasza jęczmienna gotowana 170 g (GLU) Brokuł gotowany 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 twarożek z natką pietruszki 110 g (MLE) Pomidor bs 130 g	Filet kruchy 30 g Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 461,6 Białko ogółem [g] 124,3 Tłuszcz [g] 70,9 Węglowodany ogółem [g] 347,4 Błonnik pokarmowy [g] 32,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,9 suma cukrów prostych [g] 54,1 Sól [g] 9,5 Cholesterol [mg] 239,6 Sód [mg] 3 516,2
	D 07		Kajzerka 2 szt (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g Owoc 130 g Kakao na mleku 250 ml (MLE) Kefir 150 ml (MLE) Sałatka z buraków z oliwą 130 g Polędwica sopocka 60 g	twarożek z suszonymi pomidorami 150 g (MLE)	Zupa zacierkowa 350 ml (GLU, SEL) Szluka mięsa gotowana w sosie własnym 100 g Kasza jęczmienna gotowana 170 g (GLU) Brokuł gotowany 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 twarożek z natką pietruszki 110 g (MLE) Pomidor bs 130 g	Filet kruchy 30 g Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 741,1 Białko ogółem [g] 154,6 Tłuszcz [g] 85,3 Węglowodany ogółem [g] 361,2 Błonnik pokarmowy [g] 38 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,2 suma cukrów prostych [g] 51,2 Sól [g] 8,7 Cholesterol [mg] 265 Sód [mg] 2 823,9
	D 03/ML		bułka żytnia 100 g (GLU, ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g Owoc 130 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml (SEL) Polędwica sopocka 60 g Sałatka z buraków z oliwą 130 g	Sok warzywny 200 ml (SEL)	Zupa zacierkowa 350 ml (GLU, SEL) Szluka mięsa gotowana w sosie własnym 100 g Kasza gryczana gotowana 170 g Brokuł gotowany 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 twarożek z natką pietruszki 110 g (MLE) Pomidor 130 g	pieczywo żytnie 30 g (ŻYT) Filet kruchy 30 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 289,7 Białko ogółem [g] 124,6 Tłuszcz [g] 68,1 Węglowodany ogółem [g] 319,3 Błonnik pokarmowy [g] 58,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,9 suma cukrów prostych [g] 78,8 Sól [g] 9,4 Cholesterol [mg] 239,6 Sód [mg] 2 949,5

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-07 do dnia 2026-03-16 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-10 wtorek	D 05		Kajzerka 2 szt (GLU) Masło extra 82% 5 g (MLE) Sałata 10 g Owoc gotowany 130 g Kefir 150 ml (MLE) Polędwica sopocka 60 g herbata z cytryną b/c 250 ml Buraczki gotowane 130 g		Szuka mięsa gotowana w sosie własnym 100 g Kompot owocowy 250 ml Zupa zacierkowa 350 ml (GLU, SEL) Kasza jęczmienna gotowana 170 g (GLU) Brokuł gotowany 150 g	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pomidor bs 130 g kiełbasa szynkowa 60 g Pomidor bs 130 g	Filet kruchy 30 g Bułka wrocławska 30 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 320 Białko ogółem [g] 123,8 Tłuszcz [g] 53,1 Węglowodany ogółem [g] 351,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,9 suma cukrów prostych [g] 51 Sól [g] 8,6 Cholesterol [mg] 175,5 Sód [mg] 2 743,8
	D 11		bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) sałata rozdrobniona 10 g Owoc gotowany 130 g Kakao na mleku 250 ml (MLE) Kasza manna na mleku 350 ml (MLE, GLU) twaróg rozdrobniony 110 g (MLE) Miód naturalny 25 g		Zupa zacierkowa 350 ml (GLU, SEL) Szuka mięsa gotowana rozdrobniona 100 g 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 twarożek z natką pietruszki 110 g (MLE) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Galaretka owocowa 200 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 431,3 Białko ogółem [g] 130,4 Tłuszcz [g] 80 Węglowodany ogółem [g] 321,4 Błonnik pokarmowy [g] 35,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,8 suma cukrów prostych [g] 60,9 Sól [g] 5,6 Cholesterol [mg] 270,9 Sód [mg] 2 220,2
	D 11/CU		bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) sałata rozdrobniona 10 g Owoc gotowany 130 g Kakao na mleku 250 ml (MLE) Kefir 150 ml (MLE) twaróg rozdrobniony 110 g (MLE) Miód naturalny 25 g	twarożek z suszonymi pomidorami 150 g (MLE)	Zupa zacierkowa 350 ml (GLU, SEL) Szuka mięsa gotowana rozdrobniona 100 g 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 twarożek z natką pietruszki 110 g (MLE) pomidor bs rozdrobniony 130 g	filet kruchy rozdrobniony 30 g Bułka wrocławska rozdrobniona 30 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 529,6 Białko ogółem [g] 151,1 Tłuszcz [g] 85,7 Węglowodany ogółem [g] 310,8 Błonnik pokarmowy [g] 36,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,5 suma cukrów prostych [g] 56,2 Sól [g] 7,4 Cholesterol [mg] 265 Sód [mg] 2 280,1



Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-07 do dnia 2026-03-16 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-10 wtorek	D 12		zupa mleczna wzmocniona 500 ml ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> )		Zupa krupnik z kaszą jęczmienną przecierany 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) herbata z cytryną b/c 250 ml	Serek homogenizowany naturalny 200 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 700 <b>Białko</b> ogółem [g] 77,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 72,4 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 190,5 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 27,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 39,1 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 56 <b>Sól</b> [g] 1,9 <b>Cholesterol</b> [mg] 460,3 <b>Sód</b> [mg] 442,5
	D 12/CU		zupa mleczna wzmocniona 500 ml ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> )	twarożek z suszonymi pomidorami 150 g ( <b>MLE</b> )	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną przecierany 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) herbata z cytryną b/c 250 ml	Serek homogenizowany naturalny 200 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 884,5 <b>Białko</b> ogółem [g] 98,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 80,1 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 197,2 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 29,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 42,4 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 59,4 <b>Sól</b> [g] 3 <b>Cholesterol</b> [mg] 478,2 <b>Sód</b> [mg] 488,7
	D 04		bułka żytnia 100 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g Owoc 130 g Kakao na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Kefir 150 ml ( <b>MLE</b> ) polędwica sopocka mielona 60 g Sałatka z buraków z oliwą 130 g	twarożek z suszonymi pomidorami 150 g ( <b>MLE</b> )	Zupa zacierkowa 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Pulpety warzywne 110 g Kompot owocowy 250 ml Kasza jęczmienna gotowana 170 g ( <b>GLU</b> ) Brokuł gotowany 150 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 Pasta jajeczna 110 g ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 130 g	Serek homogenizowany naturalny 200 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 598,8 <b>Białko</b> ogółem [g] 143,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 98,2 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 298,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 45,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 40 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 55,5 <b>Sól</b> [g] 7,5 <b>Cholesterol</b> [mg] 951 <b>Sód</b> [mg] 2 000,5

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-07 do dnia 2026-03-16 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-10 wtorek	D 13	Pieczyno bezglutenowe 100 g Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g Owoc 130 g Sok wielowarzywny 250 ml (SEL) Kefir 150 ml (MLE) Polędwica sopocka 60 g Sałatka z buraków z oliwą 130 g		Zupa krupnik ryżowy z zieleciną 350 ml (SEL) Sztuka mięsa gotowana w sosie własnym 100 g Kasza jęczmienna gotowana 170 g (GLU) Brokuł gotowany 150 g Kompot owocowy 250 ml	Pieczyno bezglutenowe 100 g Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml twarożek z natką pietruszki 110 g (MLE) Pomidor 130 g	Filet kruchy 30 g Pieczyno bezglutenowe 30 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 117,6 Białko ogółem [g] 110,3 Tłuszcz [g] 114,5 Węglowodany ogółem [g] 180 Błonnik pokarmowy [g] 29,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,9 suma cukrów prostych [g] 57,5 Sól [g] 5,9 Cholesterol [mg] 260 Sód [mg] 2 076,5
	D 08	Bułka wrocławska 80 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g Owoc 130 g Sok wielowarzywny 250 ml (SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml pasta z marchewki z czarnuszką 100 g Sałatka z buraków z oliwą 130 g		Zupa zacierkowa 350 ml (GLU, SEL) Pulpety warzywne 60 g Kompot owocowy 250 ml Kasza jęczmienna gotowana 170 g (GLU) Brokuł gotowany 150 g	Bułka wrocławska 80 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta wielowarzywna 110 g Pomidor 130 g	Galaretka owocowa 200 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 730,5 Białko ogółem [g] 53,6 Tłuszcz [g] 52,5 Węglowodany ogółem [g] 280 Błonnik pokarmowy [g] 37,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22 suma cukrów prostych [g] 69,4 Sól [g] 4,6 Cholesterol [mg] 118,2 Sód [mg] 1 797,5
	D 02/SZ	Kajzerka 2 szt (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g Owoc gotowany 130 g Kefir 150 ml (MLE) Polędwica sopocka 60 g Kakao na mleku 250 ml (MLE) Buraczki gotowane 130 g	Sok warzywny 200 ml (SEL)	Sztuka mięsa gotowana w sosie własnym 100 g Kasza jęczmienna gotowana 170 g (GLU) Brokuł gotowany 150 g Kompot owocowy 250 ml Zupa zacierkowa 350 ml (GLU, SEL)	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml kiełbasa szynkowa 60 g Pomidor bs 130 g	Filet kruchy 30 g Bułka wrocławska 30 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 731,9 Białko ogółem [g] 142,9 Tłuszcz [g] 77 Węglowodany ogółem [g] 398,9 Błonnik pokarmowy [g] 52 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,6 suma cukrów prostych [g] 72,6 Sól [g] 10,2 Cholesterol [mg] 301,6 Sód [mg] 3 774,2

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-07 do dnia 2026-03-16 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-10 wtorek	D 04.1		Kajzerka 2 szt (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g Owoc 130 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml (SEL) Pasta z marchewki 60 g Sałatka z buraków z oliwą 130 g	Sok warzywny 200 ml (SEL)	Pulpety warzywne 110 g Kompot owocowy 250 ml Zupa zacierkowa 350 ml (GLU, SEL) Brokuł gotowany 150 g Kasza jęczmienna gotowana 170 g (GLU)	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta wielowarzywna 110 g Pomidor 130 g	Sok pomidorowy 250 ml	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 327,9 <b>Białko</b> ogółem [g] 73,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 56,4 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 411,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 58,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 22,4 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 93,3 <b>Sól</b> [g] 6,8 <b>Cholesterol</b> [mg] 108,4 <b>Sód</b> [mg] 2 736,9
	D 06		bułka żytnia 100 g (GLU, ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g Owoc 130 g Kakao na mleku 250 ml (MLE) Kefir 150 ml (MLE) Sałatka z buraków z oliwą 130 g Polędwica sopocka 60 g		Zupa zacierkowa 350 ml (GLU, SEL) Szluka mięsa gotowana w sosie własnym 100 g Kasza jęczmienna gotowana 170 g (GLU) Brokuł gotowany 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 twarożek z natką pietruszki 110 g (MLE) Pomidor 130 g	pieczywo żytnie 30 g (ŻYT) Filet kruchy 30 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 227,6 <b>Białko</b> ogółem [g] 127,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 73,7 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 287,7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 45,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 29,7 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 51,6 <b>Sól</b> [g] 6,8 <b>Cholesterol</b> [mg] 247,1 <b>Sód</b> [mg] 1 897,2
	D 11/ML		bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g sałata rozdrobniona 10 g Owoc gotowany 130 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml (SEL) twaróg rozdrobniony 110 g (MLE) Miód naturalny 25 g		Zupa zacierkowa 350 ml (GLU, SEL) Szluka mięsa gotowana rozdrobniona 100 g ziemniaki puree 180 g brokuł gotowany rozdrobniony 150 g Kompot owocowy 250 ml	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml twarożek z natką pietruszki 110 g (MLE) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Galaretka owocowa 200 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 171,3 <b>Białko</b> ogółem [g] 116,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 72,2 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 279,2 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 30,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 30,7 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 58,6 <b>Sól</b> [g] 7,2 <b>Cholesterol</b> [mg] 249,4 <b>Sód</b> [mg] 2 878,6

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-07 do dnia 2026-03-16 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-10 wtorek	D 11/BS		bułka wrocławska rozdrobniona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) sałata rozdrobniona 10 g Owoc gotowany 130 g Kakao na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Kasza manna na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) twaróg rozdrobniony 110 g ( <b>MLE</b> ) Miód naturalny 25 g	twaróg z suszonymi pomidorami 150 g ( <b>MLE</b> )	Zupa zacierkowa 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Szluka mięsa gotowana rozdrobniona 100 g ziemniaki puree 180 g brokuł gotowany rozdrobniony 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 twaróg z natką pietruszki 110 g ( <b>MLE</b> ) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Galaretka owocowa 200 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 615,8 <b>Białko</b> ogółem [g] 151,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 87,7 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 328,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 37,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 37,1 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 64,3 <b>Sól</b> [g] 6,7 <b>Cholesterol</b> [mg] 288,8 <b>Sód</b> [mg] 2 266,4
	D 12/ML		zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml ( <b>SEL</b> )		Zupa krupnik z kaszą jęczmienną przecierany 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml ( <b>SEL</b> ) herbata z cytryną b/c 250 ml	Galaretka owocowa 200 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 129,6 <b>Białko</b> ogółem [g] 43,1 <b>Tłuszcz</b> [g] 37,2 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 176,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 41,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 16,8 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 37,2 <b>Sól</b> [g] 1,5 <b>Cholesterol</b> [mg] 36,9 <b>Sód</b> [mg] 304
	D 12/BS		zupa mleczna wzmocniona 500 ml ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> )	twaróg z suszonymi pomidorami 150 g ( <b>MLE</b> )	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną przecierany 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa 500 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) herbata z cytryną b/c 250 ml	Serek homogenizowany naturalny 200 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 884,5 <b>Białko</b> ogółem [g] 98,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 80,1 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 197,2 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 29,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 42,4 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 59,4 <b>Sól</b> [g] 3 <b>Cholesterol</b> [mg] 478,2 <b>Sód</b> [mg] 488,7

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-07 do dnia 2026-03-16 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-11 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) Zacierki na mleku 350 g (MLE, GLU) Pomidor 130 g pasta z jajka z natką pietruszki 110 g (MLE, JAJ, GOR)		Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350 ml (GLU, SEL) Kompot owocowy 250 ml Surówka z pora 150 g Potrawka z cukinii, pomidorów i tofu 150 g Ryż gotowany 170 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 Wędlina 60 g Sałatka jarzynowa 130 g (JAJ, SEL)	Pieczywo pszenne 30 g (GLU) Ser żółty 30 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 481,3 Białko ogółem [g] 123 Tłuszcz [g] 75,8 Węglowodany ogółem [g] 349,7 Błonnik pokarmowy [g] 47,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,6 suma cukrów prostych [g] 80,3 Sól [g] 11,3 Cholesterol [mg] 734,2 Sód [mg] 4 570,1
	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) Jogurt 150 ml (MLE) pasta z jajka z natką pietruszki 110 g (MLE, JAJ, GOR) Pomidor 130 g	Sok pomidorowy 200 ml	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350 ml (GLU, SEL) Potrawka z cukinii, pomidorów i tofu 150 g Ryż gotowany 170 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 Wędlina 60 g Sałatka jarzynowa 130 g (JAJ, SEL)	pieczywo żytnie 30 g (ŻYT) Ser żółty 30 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 378,7 Białko ogółem [g] 121,9 Tłuszcz [g] 74 Węglowodany ogółem [g] 325 Błonnik pokarmowy [g] 53,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,8 suma cukrów prostych [g] 75,3 Sól [g] 11,3 Cholesterol [mg] 731,8 Sód [mg] 4 531,8
	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) Zacierki na mleku 350 g (MLE, GLU) Pomidor bs 130 g pasta z jajka z natką pietruszki 110 g (MLE, JAJ, GOR)		Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350 ml (GLU, SEL) Ryż gotowany 170 g Kompot owocowy 250 ml Marchewka gotowana 150 g (MLE, GLU) Potrawka z cukinii, pomidorów i tofu 150 g	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Wędlina 60 g Sałatka jarzynowa dietetyczna 130 g (SEL)	Pieczywo pszenne 30 g (GLU) Ser żółty 30 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 676,9 Białko ogółem [g] 127,5 Tłuszcz [g] 83,2 Węglowodany ogółem [g] 376,1 Błonnik pokarmowy [g] 44,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,6 suma cukrów prostych [g] 87,9 Sól [g] 10,4 Cholesterol [mg] 235,8 Sód [mg] 2 987,9

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-07 do dnia 2026-03-16 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-11 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) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Pomidor 130 g		Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350 ml (GLU, SEL) Kompot owocowy 250 ml Marchewka gotowana 150 g (GLU) Ryż gotowany 170 g Potrawka z cukinii, pomidorów i tofu 150 g	Pieczyno pszenne 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Wędlina 60 g Sałatka jarzynowa dietetyczna 130 g (SEL)	Kisiel owocowy 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] 2 141,4 Białko ogółem [g] 98,4 Tłuszcz [g] 59,1 Węglowodany ogółem [g] 327,9 Błonnik pokarmowy [g] 47,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,4 suma cukrów prostych [g] 87 Sól [g] 7,7 Cholesterol [mg] 543,8 Sód [mg] 2 935,8
	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) Zacierki na mleku 350 g (MLE, GLU) Pomidor bs 130 g pasta z jajka z natką pietruszki 110 g (MLE, JAJ, GOR)	Jogurt naturalny 150 g (MLE)	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350 ml (GLU, SEL) Ryż gotowany 170 g Kompot owocowy 250 ml Marchewka gotowana 150 g (MLE, GLU) Potrawka z cukinii, pomidorów i tofu 150 g	Pieczyno pszenne 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Wędlina 60 g Sałatka jarzynowa dietetyczna 130 g (SEL)	Ser żółty 30 g (MLE) Pieczyno pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 766,9 Białko ogółem [g] 134 Tłuszcz [g] 86,2 Węglowodany ogółem [g] 385,4 Błonnik pokarmowy [g] 44,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,4 suma cukrów prostych [g] 94,2 Sól [g] 10,6 Cholesterol [mg] 775,3 Sód [mg] 4 242,9
	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) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Pomidor 130 g		Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350 ml (GLU, SEL) Potrawka z cukinii, pomidorów i tofu 150 g Kompot owocowy 250 ml Surówka z pora 150 g Ryż gotowany 170 g	pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Wędlina 60 g Sałatka jarzynowa 130 g (JAJ, SEL)	Kisiel owocowy 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] 2 028,1 Białko ogółem [g] 95,2 Tłuszcz [g] 59,2 Węglowodany ogółem [g] 304,6 Błonnik pokarmowy [g] 52,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,4 suma cukrów prostych [g] 74,3 Sól [g] 8,8 Cholesterol [mg] 543,8 Sód [mg] 3 514,5

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-07 do dnia 2026-03-16 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

2026-03-11 środa

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
D 05		Bułka wrocławska 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g Mus owocowy 150 g Zacierki na mleku 350 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Szynka włoska 60 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pomidor bs 130 g		Ryż gotowany 170 g Kompot owocowy 250 ml Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Marchewka gotowana 150 g ( <b>MLE, GLU</b> ) potrawka z cukinii i fasoli 120 g	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 Sałatka jarzynowa dietetyczna 130 g ( <b>SEL</b> ) szynka wiejska 60 g	Jogurtowocowy 150 ml ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 166,1 <b>Białko</b> ogółem [g] 110,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 51 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 327,9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 36,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 21,6 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 66,5 <b>Sól</b> [g] 5,5 <b>Cholesterol</b> [mg] 197,1 <b>Sód</b> [mg] 1 476
	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> ) Zacierki na mleku 350 g ( <b>MLE, GLU</b> ) pasta z jajka z natką pietruszki 110 g ( <b>MLE, JA J, GOR</b> ) pomidor bs rozdrobniony 130 g		Zupa krupnik z kaszą jęczmienną przecierany 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Potrawka z cukinii, pomidorów i tofu 150 g Ryż gotowany 170 g marchewka gotowana rozdrobniona 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 szynka wiejska rozdrobniona 60 g Warzywa pieczone rozdrobnione 150 g	Jogurtowocowy 150 ml ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 334,3 <b>Białko</b> ogółem [g] 119,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 75,9 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 301,2 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 30,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 34,7 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 64,2 <b>Sól</b> [g] 9,6 <b>Cholesterol</b> [mg] 732 <b>Sód</b> [mg] 3 123,9
	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> ) Jogurt 150 ml ( <b>MLE</b> ) pasta z jajka z natką pietruszki 110 g ( <b>MLE, JA J, GOR</b> ) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Sok pomidorowy 200 ml	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną przecierany 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Potrawka z cukinii, pomidorów i tofu 150 g Ryż gotowany 170 g marchewka gotowana rozdrobniona 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 szynka wiejska rozdrobniona 60 g Warzywa pieczone rozdrobnione 150 g	Jogurtowocowy 150 ml ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 167,3 <b>Białko</b> ogółem [g] 115,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 71,5 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 266,4 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 30,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 32,3 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 58,6 <b>Sól</b> [g] 9,3 <b>Cholesterol</b> [mg] 716 <b>Sód</b> [mg] 3 040,4

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-07 do dnia 2026-03-16 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-11 środa	D 12		zupa mleczna wzmocniona 500 ml ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> )		zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) herbata z cytryną b/c 250 ml	Jogurtowocowy 150 ml ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 532,1 <b>Białko</b> ogółem [g] 66,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 61,5 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 189,2 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 34,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 31,3 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 65,4 <b>Sól</b> [g] 2,1 <b>Cholesterol</b> [mg] 439,9 <b>Sód</b> [mg] 527,7
	D 12/CU		zupa mleczna wzmocniona 500 ml ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> )	Sok pomidorowy 200 ml	zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) herbata z cytryną b/c 250 ml	Jogurtowocowy 150 ml ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 551,1 <b>Białko</b> ogółem [g] 67,1 <b>Tłuszcz</b> [g] 61,7 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 193,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 36 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 31,4 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 68,2 <b>Sól</b> [g] 2,1 <b>Cholesterol</b> [mg] 439,9 <b>Sód</b> [mg] 535,7
	D 04		Pieczynko 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> ) Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) pasta z jajka z natką pietruszki 110 g ( <b>MLE, JAJ, GOR</b> ) Pomidor 130 g	Sok pomidorowy 200 ml	Zupa jarzynowa 350 ml ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy 250 ml Surówka z pora 150 g Potrawka z cukinii, pomidorów i tofu 150 g Ryż gotowany 170 g	Pieczynko 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 Hummus z suszonymi pomidorami 90 g ( <b>SEZ</b> ) Sałatka jarzynowa 130 g ( <b>JAJ, SEL</b> )	Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Pieczywo pszenne 30 g ( <b>GLU</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 449,9 <b>Białko</b> ogółem [g] 103,1 <b>Tłuszcz</b> [g] 70,4 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 375,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 67,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 29,3 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 89,8 <b>Sól</b> [g] 10,8 <b>Cholesterol</b> [mg] 658,8 <b>Sód</b> [mg] 3 889,7



Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-07 do dnia 2026-03-16 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-11 środa	D 13	Pieczyno bezglutenowe 100 g Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g Mus owocowy 150 g Sok wielowarzywny 250 ml (SEL) Płatki kukurydziane na mleku 250 ml (MLE) pasta z jajka z natką pietruszki 110 g (MLE, JAJ, GOR) Pomidor bs 130 g		Zupa jarzynowa 350 ml (SEL) potrawka z cukinii i fasoli 120 g Ryż gotowany 170 g Kompot owocowy 250 ml Surówka z pora 150 g	Pieczyno bezglutenowe 100 g Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml szynka wiejska 60 g Sałatka jarzynowa 130 g (JAJ, SEL)	Ser żółty 30 g (MLE) Pieczyno bezglutenowe 30 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 945,2 Białko ogółem [g] 90,8 Tłuszcz [g] 112,9 Węglowodany ogółem [g] 161,3 Błonnik pokarmowy [g] 35 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29 suma cukrów prostych [g] 61,2 Sól [g] 10,9 Cholesterol [mg] 707,4 Sód [mg] 3 624,5
	D 08	Bułka wrocławska 80 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) Pasta wielowarzywna 110 g Pomidor bs 130 g		Zupa jarzynowa 350 ml (SEL) Potrawka z cukinii, pomidorów i tofu 150 g Kompot owocowy 250 ml Marchewka gotowana 150 g (MLE, GLU) Ryż gotowany 170 g	Bułka wrocławska 80 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Hummus z suszonymi pomidorami 60 g Sałatka jarzynowa dietetyczna 100 g (SEL)	Kisiel owocowy 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 464,8 Białko ogółem [g] 38,4 Tłuszcz [g] 42,4 Węglowodany ogółem [g] 253,8 Błonnik pokarmowy [g] 46,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,4 suma cukrów prostych [g] 78,1 Sól [g] 5,3 Cholesterol [mg] 89,9 Sód [mg] 1 646,7
	D 02/SZ	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g Mus owocowy 150 g Zacierki na mleku 350 g (MLE, GLU) Szynka włoska 60 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (MLE) Pomidor bs 130 g	Sok pomidorowy 200 ml	potrawka z cukinii i fasoli 120 g Kompot owocowy 250 ml Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350 ml (GLU, SEL) Marchewka gotowana 150 g (MLE, GLU) Ryż gotowany 170 g	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml szynka wiejska 60 g Warzywa pieczone 130 g	Jogurtowocowy 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 326,5 Białko ogółem [g] 117,3 Tłuszcz [g] 71,6 Węglowodany ogółem [g] 310 Błonnik pokarmowy [g] 26,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,6 suma cukrów prostych [g] 60,4 Sól [g] 5,2 Cholesterol [mg] 266,7 Sód [mg] 1 408

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-07 do dnia 2026-03-16 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-11 środa	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 wielowarzywna 110 g Pomidor 130 g	Sok pomidorowy 200 ml	Kompot owocowy 250 ml Zupa jarzynowa 350 ml ( <b>SEL</b> ) Potrawka z cukinii, pomidorów i tofu 150 g Surówka z pora 150 g Ryż gotowany 170 g	Bułka wrocławska 100 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Hummus z suszonymi pomidorami 90 g ( <b>SEZ</b> ) Warzywa pieczone 130 g	Kisiel owocowy 200 ml	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 905 <b>Białko</b> ogółem [g] 64,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 47,2 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 328,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 62,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 21,1 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 86,7 <b>Sól</b> [g] 7,6 <b>Cholesterol</b> [mg] 94,8 <b>Sód</b> [mg] 2 588,8
	D 06		pieczywo żytnie 100 g ( <b>ZYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Zacierki na mleku 350 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Pomidor 130 g pasta z jajka z natką pietruszki 110 g ( <b>MLE, JAJ, GOR</b> )		Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Kompot owocowy 250 ml Surówka z pora 150 g potrawka z cukinii i fasoli 120 g Ryż gotowany 170 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 szynka wiejska 60 g Sałatka jarzynowa 130 g ( <b>JAJ, SEL</b> )	pieczywo żytnie 30 g ( <b>ZYT</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 472,2 <b>Białko</b> ogółem [g] 122,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 79,5 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 340,5 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 51,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 34 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 77,5 <b>Sól</b> [g] 11,5 <b>Cholesterol</b> [mg] 745,6 <b>Sód</b> [mg] 3 907,5
	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 pomidorowy 200 ml pasta z jajka z natką pietruszki b/ml 110 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) pomidor bs rozdrobniony 130 g		Zupa krupnik z kaszą jęczmienną przecierany 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Potrawka z cukinii, pomidorów i tofu 150 g Ryż gotowany 170 g marchewka gotowana rozdrobniona 150 g Kompot owocowy 250 ml	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml szynka wiejska rozdrobniona 60 g Warzywa pieczone rozdrobnione 150 g	Kisiel owocowy 200 ml	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 889,5 <b>Białko</b> ogółem [g] 93,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 66,5 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 244,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 30,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 29,3 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 49,7 <b>Sól</b> [g] 9,1 <b>Cholesterol</b> [mg] 168 <b>Sód</b> [mg] 1 775,2

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-07 do dnia 2026-03-16 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-11 środa	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> ) Zacierki na mleku 350 g ( <b>MLE, GLU</b> ) pasta z jajka z natką pietruszki 110 g ( <b>MLE, JAJ, GOR</b> ) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE</b> )	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną przecierany 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Potrawka z cukinii, pomidorów i tofu 150 g Ryż gotowany 170 g marchewka gotowana rozdrobniona 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 szynka wiejska rozdrobniona 60 g Warzywa pieczone rozdrobnione 150 g	Jogurtowocowy 150 ml ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 424,3 <b>Białko</b> ogółem [g] 126 <b>Tłuszcz</b> [g] 78,9 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 310,5 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 30,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 36,5 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 70,5 <b>Sól</b> [g] 9,8 <b>Cholesterol</b> [mg] 744 <b>Sód</b> [mg] 3 218,4
	D 12/ML		zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml ( <b>SEL</b> )		zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml ( <b>SEL</b> ) herbata z cytryną b/c 250 ml	Kisiel owocowy 200 ml	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 073,4 <b>Białko</b> ogółem [g] 37,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 35,6 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 174,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 48,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 16,1 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 51,4 <b>Sól</b> [g] 1,7 <b>Cholesterol</b> [mg] 6,7 <b>Sód</b> [mg] 370,4
	D 12/BS		zupa mleczna wzmocniona 500 ml ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> )	Sok pomidorowy 200 ml	zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa 500 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) herbata z cytryną b/c 250 ml	Jogurtowocowy 150 ml ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 551,1 <b>Białko</b> ogółem [g] 67,1 <b>Tłuszcz</b> [g] 61,7 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 193,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 36 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 31,4 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 68,2 <b>Sól</b> [g] 2,1 <b>Cholesterol</b> [mg] 439,9 <b>Sód</b> [mg] 535,7

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-07 do dnia 2026-03-16 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-12 czwartek	D01		bułka żytnia 100 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g Owoc 130 g Kakao na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek świeży 130 g pasta twarogowa z czubrycą 110 g ( <b>MLE</b> )		Zupa jarzynowa 350 ml ( <b>SEL</b> ) Kotletmielony pieczony 100 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Kompot owocowy 250 ml Sos jasny 50 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Buraczki 150 g ( <b>GLU</b> )	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 Wędlina 40 g Pasta z zielonego groszku 130 g	Pieczywo pszenne 30 g ( <b>GLU</b> ) Jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 190,2 <b>Białko</b> ogółem [g] 128 <b>Tłuszcz</b> [g] 68,7 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 287,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 45,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 32,3 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 59,4 <b>Sól</b> [g] 4,7 <b>Cholesterol</b> [mg] 602 <b>Sód</b> [mg] 1 287,9
	D03		bułka żytnia 100 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g Owoc 130 g Kakao na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ) pasta twarogowa z czubrycą 110 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek świeży 130 g	Sok pomidorowy 200 ml	Zupa jarzynowa 350 ml ( <b>SEL</b> ) Kotletmielony pieczony 100 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka colesław 150 g ( <b>JAJ</b> ) Kompot owocowy 250 ml Sos jasny 50 g ( <b>MLE, GLU</b> )	pieczywo żytnie 100 g ( <b>ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Wędlina 40 g Pasta z zielonego groszku 130 g	pieczywo żytnie 30 g ( <b>ŻYT</b> ) Jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 112,4 <b>Białko</b> ogółem [g] 125,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 67,8 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 275,9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 50,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 31,8 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 54,7 <b>Sól</b> [g] 4,6 <b>Cholesterol</b> [mg] 600,8 <b>Sód</b> [mg] 1 260,7
	D02		Kajzerka 2 szt ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g Owoc 130 g Kakao na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor bs 130 g Wędlina 40 g		Zupa jarzynowa 350 ml ( <b>SEL</b> ) Kotletmielony got.na parze 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Buraczki 150 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy 250 ml	Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Wędlina 40 g Pasta z zielonego groszku 130 g	Pieczywo pszenne 30 g ( <b>GLU</b> ) Jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 478,5 <b>Białko</b> ogółem [g] 134,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 69,1 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 356,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 43,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 30,9 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 62,7 <b>Sól</b> [g] 5,6 <b>Cholesterol</b> [mg] 552,4 <b>Sód</b> [mg] 2 232,7

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-07 do dnia 2026-03-16 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-12 czwartek	D 02/ML		Kajzerka 2 szt (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g Owoc 130 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml (SEL) Szynka w siatce 60 g Pomidor bs 130 g		Zupa jarzynowa b/m 350 ml (SEL) Kotlet mielony got.na parze 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Buraczki 150 g (GLU) Kompot owocowy 250 ml	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta z zielonego groszku 130 g Wędlina 40 g	Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 363,5 Białko ogółem [g] 121,8 Tłuszcz [g] 59,1 Węglowodany ogółem [g] 355,4 Błonnik pokarmowy [g] 40,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,2 suma cukrów prostych [g] 64,8 Sól [g] 8,8 Cholesterol [mg] 527,3 Sód [mg] 2 822
	D 07		Kajzerka 2 szt (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g Owoc 130 g Kakao na mleku 250 ml (MLE) Jogurt naturalny 150 g (MLE) Pomidor bs 130 g pasta twarogowa z czubrycą 110 g (MLE)	Sok pomidorowy 200 ml	Zupa jarzynowa 350 ml (SEL) Kotlet mielony pieczony 100 g (GLU) Ziemniaki gotowane 180 g Buraczki 150 g (GLU) Kompot owocowy 250 ml Sos jasny 50 g (MLE, GLU)	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Szynka rzeż 60 g Pasta z zielonego groszku 130 g	Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 564,7 Białko ogółem [g] 138,4 Tłuszcz [g] 73,6 Węglowodany ogółem [g] 364,3 Błonnik pokarmowy [g] 44,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,7 suma cukrów prostych [g] 65,5 Sól [g] 7,3 Cholesterol [mg] 579,6 Sód [mg] 2 182,4
	D 03/ML		bułka żytnia 100 g (GLU, ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g Owoc 130 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml (SEL) Szynka w siatce 60 g Ogórek świeży 130 g	Sok pomidorowy 200 ml	Zupa jarzynowa b/m 350 ml (SEL) Kotlet mielony pieczony 100 g (GLU) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka colesław 150 g (JAJ) Kompot owocowy 250 ml	pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta z zielonego groszku 130 g Wędlina 40 g	Jajko gotowane 1 szt (JAJ) pieczywo żytnie 30 g (ŻYT)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 942 Białko ogółem [g] 112,3 Tłuszcz [g] 53,6 Węglowodany ogółem [g] 271,5 Błonnik pokarmowy [g] 47,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,3 suma cukrów prostych [g] 56,8 Sól [g] 7,9 Cholesterol [mg] 526,1 Sód [mg] 1 885,5

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-07 do dnia 2026-03-16 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-12 czwartek	D 05		Kajzerka 2 szt (GLU) Masło extra 82% 5 g (MLE) Sałata 10 g Mus owocowy 150 g Jogurt naturalny 150 g (MLE) pasta twarogowa z czubrycą 110 g (MLE) herbata z cytryną b/c 250 ml Pomidor bs 130 g		Schab pieczony 90 g Kompot owocowy 250 ml Zupa jarzynowa 350 ml (SEL) Buraczki 150 g (GLU) Ziemniaki gotowane 150 g	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Szynka rzeź 60 g Pomidor 130 g	Kefir 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 050 Białko ogółem [g] 121,5 Tłuszcz [g] 41,2 Węglowodany ogółem [g] 312,1 Błonnik pokarmowy [g] 29,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,4 suma cukrów prostych [g] 59,6 Sól [g] 6,3 Cholesterol [mg] 115,5 Sód [mg] 1 785,2
	D 11		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 250 ml (MLE, GLU) pasta twarogowa z czubrycą 110 g (MLE) pomidor bs rozdrobniony 130 g		zupa jarzynowa krem 350 ml (SEL) kotletmielony rozdrobniony 100 g ziemniaki puree 180 g buraczki przetarte 150 g (GLU) Kompot owocowy 250 ml Sos jasny 50 g (MLE, GLU)	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 zielonego groszku 130 g szynka rzeźnika rozdrobniona 60 g	Kefir 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 076,3 Białko ogółem [g] 85,9 Tłuszcz [g] 59,4 Węglowodany ogółem [g] 326,4 Błonnik pokarmowy [g] 43,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,7 suma cukrów prostych [g] 60,5 Sól [g] 4,9 Cholesterol [mg] 154,1 Sód [mg] 891,3
	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) Jogurt naturalny 150 g (MLE) pasta twarogowa z czubrycą 110 g (MLE) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Sok pomidorowy 200 ml	zupa jarzynowa krem 350 ml (SEL) kotletmielony rozdrobniony 100 g ziemniaki puree 180 g buraczki przetarte 150 g (GLU) Kompot owocowy 250 ml Sos jasny 50 g (MLE, GLU)	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 zielonego groszku 130 g szynka rzeźnika rozdrobniona 60 g	Kefir 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 011,2 Białko ogółem [g] 86,2 Tłuszcz [g] 59,7 Węglowodany ogółem [g] 309,4 Błonnik pokarmowy [g] 43,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,9 suma cukrów prostych [g] 63,4 Sól [g] 5 Cholesterol [mg] 150,3 Sód [mg] 1 339

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-12 czwartek	D 12		zupa mleczna wzmocniona 500 ml ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> ) Jogurt naturalny 100 g ( <b>MLE</b> )		zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) herbata z cytryną b/c 250 ml	Kefir 150 ml ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 578,6 <b>Białko</b> ogółem [g] 69,1 <b>Tłuszcz</b> [g] 66,5 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 193,2 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 34,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 32,5 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 68,1 <b>Sól</b> [g] 2,2 <b>Cholesterol</b> [mg] 447,9 <b>Sód</b> [mg] 590,7
	D 12/CU		zupa mleczna wzmocniona 500 ml ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> ) Jogurt naturalny 100 g ( <b>MLE</b> )	Sok pomidorowy 200 ml	zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) herbata z cytryną b/c 250 ml	Kefir 150 ml ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 597,6 <b>Białko</b> ogółem [g] 70 <b>Tłuszcz</b> [g] 66,7 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 197,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 36 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 32,6 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 70,9 <b>Sól</b> [g] 2,2 <b>Cholesterol</b> [mg] 447,9 <b>Sód</b> [mg] 598,7
	D 04		bułka żytnia 100 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g Owoc 130 g Kakao na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ) pasta twarogowa z czubrycą 110 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek świeży 130 g	Sok pomidorowy 200 ml	Zupa jarzynowa 350 ml ( <b>SEL</b> ) Klops z soczewicy 110 g Kompot owocowy 250 ml Ziemniaki gotowane 180 g Surówka colesław 150 g ( <b>JAJ</b> )	Pieczynko 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 Paszтет z soczewicy 100 g Pasta z zielonego groszku 130 g	Jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Pieczywo pszenne 30 g ( <b>GLU</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 130 <b>Białko</b> ogółem [g] 108,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 58,1 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 318,5 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 61,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 27,8 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 59,3 <b>Sól</b> [g] 4,3 <b>Cholesterol</b> [mg] 493 <b>Sód</b> [mg] 1 169,6

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-07 do dnia 2026-03-16 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-12 czwartek	D 13		Pieczyno bezglutenowe 100 g Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g Owoc 130 g Jogurt naturalny 150 g (MLE) pasta twarogowa z czubrycą 110 g (MLE) Ogórek świeży 130 g herbata z cytryną b/c 250 ml		Zupa jarzynowa 350 ml (SEL) Schab duszony 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka colesław 150 g (JAJ) Kompot owocowy 250 ml Sos jasny b/g 50 g	Pieczyno bezglutenowe 100 g Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Wędlina 40 g Pasta z zielonego groszku 130 g	Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Pieczyno bezglutenowe 30 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 808 Białko ogółem [g] 99,7 Tłuszcz [g] 100,1 Węglowodany ogółem [g] 144,3 Błonnik pokarmowy [g] 27 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,1 suma cukrów prostych [g] 45,6 Sól [g] 1,6 Cholesterol [mg] 580,9 Sód [mg] 616,7
	D 08		Kajzerka 1 szt (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) Pasta zbrokuła i cukinii 110 g Pomidor bs 130 g		Zupa jarzynowa 350 ml (SEL) Klops z soczewicy 80 g Kompot owocowy 250 ml Surówka colesław 150 g (JAJ) Sos jarzynowy 50 g (SEL)	Bułka wrocławska 60 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Paszтет z soczewicy 60 g Pomidor 130 g	Kisiel z jabłkiem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 356,3 Białko ogółem [g] 41,9 Tłuszcz [g] 38,9 Węglowodany ogółem [g] 226,3 Błonnik pokarmowy [g] 39,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,3 suma cukrów prostych [g] 63,7 Sól [g] 4,3 Cholesterol [mg] 86,8 Sód [mg] 1 644,4
	D 02/SZ		Kajzerka 2 szt (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g Mus owocowy 150 g Jogurt naturalny 150 g (MLE) Wędlina 40 g Kakao na mleku 250 ml (MLE) Pomidor bs 130 g	Sok pomidorowy 200 ml	Kotlet mielony got.na parze 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Buraczki 150 g (GLU) Kompot owocowy 250 ml Zupa jarzynowa 350 ml (SEL) Sos jasny 50 g (MLE, GLU)	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Szynka rzeż 60 g Pomidor 130 g	Kefir 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 380,3 Białko ogółem [g] 126,3 Tłuszcz [g] 69,3 Węglowodany ogółem [g] 337,3 Błonnik pokarmowy [g] 38,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,4 suma cukrów prostych [g] 64,1 Sól [g] 6,5 Cholesterol [mg] 219,6 Sód [mg] 1 878



Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-07 do dnia 2026-03-16 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-12 czwartek	D 04.1		Kajzerka 2 szt (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g Owoc 130 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml (SEL) Pasta zbrokuła i cukinii 110 g Ogórek świeży 130 g	Sok pomidorowy 200 ml	Ziemniaki gotowane 180 g Kompot owocowy 250 ml Zupa jarzynowa b/m 350 ml (SEL) Buraczki 120 g (GLU) Klops z soczewicy 110 g	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Paszтет z soczewicy 100 g Pasta z zielonego groszku 130 g	Kisiel z jabłkiem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 149,4 Białko ogółem [g] 69,9 Tłuszcz [g] 41,3 Węglowodany ogółem [g] 394,7 Błonnik pokarmowy [g] 55,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,4 suma cukrów prostych [g] 77,3 Sól [g] 6 Cholesterol [mg] 75,4 Sód [mg] 2 431,1
	D 06		bułka żytnia 100 g (GLU, ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g Owoc 130 g Kakao na mleku 250 ml (MLE) Jogurt naturalny 150 g (MLE) Ogórek świeży 130 g pasta twarogowa z czubrycą 110 g (MLE)		Zupa jarzynowa 350 ml (SEL) Kotletmielony pieczony 100 g (GLU) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka colesław 150 g (JAJ) Kompot owocowy 250 ml Sos jasny 50 g (MLE, GLU)	pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Wędlina 40 g Pasta z zielonego groszku 130 g	pieczywo żytnie 30 g (ŻYT) Jajko gotowane 1 szt (JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 093,4 Białko ogółem [g] 124,8 Tłuszcz [g] 67,6 Węglowodany ogółem [g] 271,8 Błonnik pokarmowy [g] 49,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,7 suma cukrów prostych [g] 51,9 Sól [g] 4,6 Cholesterol [mg] 600,8 Sód [mg] 1 252,7
	D 11/ML		Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g sałata rozdrobniona 10 g Mus owocowy 150 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml (SEL) szynka w siatce rozdrobniona 60 g pomidor bs rozdrobniony 130 g		zupa jarzynowa krem 350 ml (SEL) kotletmielony rozdrobniony 100 g ziemniaki puree 180 g buraczki przetarte 150 g (GLU) Kompot owocowy 250 ml	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Margaryna 15 g sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta z zielonego groszku 130 g szynka rzeźnika rozdrobniona 60 g	Kisiel z jabłkiem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 816,3 Białko ogółem [g] 71,1 Tłuszcz [g] 45,7 Węglowodany ogółem [g] 298,8 Błonnik pokarmowy [g] 39,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,3 suma cukrów prostych [g] 69,8 Sól [g] 8,3 Cholesterol [mg] 101,7 Sód [mg] 1 560,1

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-07 do dnia 2026-03-16 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-12 czwartek	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 Kakao na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Kasza manna na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) pasta twarogowa z czubrycą 110 g ( <b>MLE</b> ) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Sok pomidorowy 200 ml	zupa jarzynowa krem 350 ml ( <b>SEL</b> ) kotlet mielony rozdrobniony 100 g ziemniaki puree 180 g buraczki przetarte 150 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy 250 ml Sos jasny 50 g ( <b>MLE, GLU</b> )	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 Pasta z zielonego groszku 130 g szynka rzeźnika rozdrobniona 60 g	Kefir 150 ml ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 093,7 <b>Białko</b> ogółem [g] 86,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 59,6 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 330,2 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 44,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 27,7 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 63,2 <b>Sól</b> [g] 4,9 <b>Cholesterol</b> [mg] 154 <b>Sód</b> [mg] 899,7
	D 12/ML		zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml ( <b>SEL</b> )		zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml ( <b>SEL</b> ) herbata z cytryną b/c 250 ml	Kisiel z jabłkiem 250 ml	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 169,9 <b>Białko</b> ogółem [g] 37,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 44,7 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 178,4 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 48,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 18,7 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 54,2 <b>Sól</b> [g] 1,7 <b>Cholesterol</b> [mg] 6,7 <b>Sód</b> [mg] 10,9
	D 12/BS		zupa mleczna wzmocniona 500 ml ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> ) Jogurt naturalny 100 g ( <b>MLE</b> )	Sok pomidorowy 200 ml	zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa 500 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) herbata z cytryną b/c 250 ml	Kefir 150 ml ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 597,6 <b>Białko</b> ogółem [g] 70 <b>Tłuszcz</b> [g] 66,7 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 197,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 36 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 32,6 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 70,9 <b>Sól</b> [g] 2,2 <b>Cholesterol</b> [mg] 447,9 <b>Sód</b> [mg] 598,7

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-07 do dnia 2026-03-16 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-13 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 mintaja pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Surówka z białej kapusty 120 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] 2 292,6 Białko ogółem [g] 121,4 Tłuszcz [g] 70,9 Węglowodany ogółem [g] 320,8 Błonnik pokarmowy [g] 49 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,3 suma cukrów prostych [g] 61,7 Sól [g] 6,9 Cholesterol [mg] 156 Sód [mg] 2 464,6
	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 mintaja na parze 100 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z białej kapusty 120 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] 2 257,4 Białko ogółem [g] 127,5 Tłuszcz [g] 71,2 Węglowodany ogółem [g] 308,4 Błonnik pokarmowy [g] 57,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,4 suma cukrów prostych [g] 67,2 Sól [g] 6,4 Cholesterol [mg] 143,8 Sód [mg] 2 301
	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 mintaja na parze 100 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] 2 372,1 Białko ogółem [g] 128,6 Tłuszcz [g] 81 Węglowodany ogółem [g] 305,3 Błonnik pokarmowy [g] 38,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,9 suma cukrów prostych [g] 51,4 Sól [g] 5,6 Cholesterol [mg] 155,8 Sód [mg] 1 938,3

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-07 do dnia 2026-03-16 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-13 piątek	D 02/ML		Pieczywo pszenne 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> ) Szynka galicyjska 60 g Sałatka z pomidora z koperkiem 130 g		Zupa koperkowa b/m 350 ml ( <b>SEL</b> ) Filet z mintaja na parze 100 g ( <b>RYB</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku z oliwą 150 g Kompot owocowy 250 ml	Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Paprykarz domowy 150 g ( <b>RYB</b> ) Pomidor bs 130 g	Filet kruchy 30 g Pieczywo pszenne 30 g ( <b>GLU</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 144,4 <b>Białko</b> ogółem [g] 115,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 63,1 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 295,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 38,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 22,7 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 56,6 <b>Sól</b> [g] 7,1 <b>Cholesterol</b> [mg] 138,5 <b>Sód</b> [mg] 2 567,9
	D 07		Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU</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> )	Jogurt naturalny 100 g ( <b>MLE</b> )	Zupa koperkowa 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Filet z mintaja na parze 100 g ( <b>RYB</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku z oliwą 150 g Kompot owocowy 250 ml	Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU</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> ) Pomidor bs 130 g	Serek homogenizowany naturalny 200 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 509,4 <b>Białko</b> ogółem [g] 140,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 96 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 284,5 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 36,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 35 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 47,5 <b>Sól</b> [g] 4,9 <b>Cholesterol</b> [mg] 163,2 <b>Sód</b> [mg] 1 879,8
	D 03/ML		pieczywo żytnie 100 g ( <b>ŻYT</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> ) Szynka galicyjska 60 g Sałatka z pomidora z koperkiem 130 g	sok z buraków 200 ml	Zupa koperkowa b/m 350 ml ( <b>SEL</b> ) Filet z mintaja na parze 100 g ( <b>RYB</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z białej kapusty 120 g Kompot owocowy 250 ml	pieczywo żytnie 100 g ( <b>ŻYT</b> ) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Paprykarz domowy 150 g ( <b>RYB</b> ) Ogórek świeży 130 g	Filet kruchy 30 g pieczywo żytnie 30 g ( <b>ŻYT</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 112,2 <b>Białko</b> ogółem [g] 117,1 <b>Tłuszcz</b> [g] 52,1 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 321 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 59,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 22 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 79,7 <b>Sól</b> [g] 8,5 <b>Cholesterol</b> [mg] 138,5 <b>Sód</b> [mg] 3 170,6

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-07 do dnia 2026-03-16 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-13 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 mintaja na parze 100 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] 2 013,1 <b>Białko</b> ogółem [g] 134,1 <b>Tłuszcz</b> [g] 44,3 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 282,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 31,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 13,6 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 47,9 <b>Sól</b> [g] 4,5 <b>Cholesterol</b> [mg] 76,8 <b>Sód</b> [mg] 1 519,2
	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 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> ) 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] 2 542,5 <b>Białko</b> ogółem [g] 152,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 77,7 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 326,2 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 44,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 36,9 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 60,4 <b>Sól</b> [g] 5,2 <b>Cholesterol</b> [mg] 181,1 <b>Sód</b> [mg] 1 590,7
	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 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> ) 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] 2 609,5 <b>Białko</b> ogółem [g] 154,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 78 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 341,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 47,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 36,9 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 72,2 <b>Sól</b> [g] 5,3 <b>Cholesterol</b> [mg] 175,4 <b>Sód</b> [mg] 2 045,7

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-07 do dnia 2026-03-16 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-13 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 120 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] 2 329,5 <b>Białko</b> ogółem [g] 110,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 75,4 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 328,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 58,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 31,3 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 87,3 <b>Sól</b> [g] 5,1 <b>Cholesterol</b> [mg] 131,1 <b>Sód</b> [mg] 2 017,8

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-07 do dnia 2026-03-16 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

2026-03-13 piątek

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
D 13		Pieczyno bezglutenowe 100 g 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 mintaja na parze 100 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z białej kapusty 120 g Kompot owocowy 250 ml	Pieczyno bezglutenowe 100 g 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	Wartość energetyczna[kcal] 2 058,4 Białko ogółem [g] 109 Tłuszcz [g] 109,7 Węglowodany ogółem [g] 175,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,8 suma cukrów prostych [g] 58,6 Sól [g] 5,8 Cholesterol [mg] 150,6 Sód [mg] 2 013,5
	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) Szynka galicyjska 60 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (MLE) Sałatka z pomidora z koperkiem 130 g	sok z buraków 200 ml	Filet z mintaja na parze 100 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] 2 422 Białko ogółem [g] 151,5 Tłuszcz [g] 78 Węglowodany ogółem [g] 300,9 Błonnik pokarmowy [g] 36,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,2 suma cukrów prostych [g] 63,5 Sól [g] 4,6 Cholesterol [mg] 168,9 Sód [mg] 1 539,2

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-07 do dnia 2026-03-16 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-13 piątek	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 120 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] 2 073,5 <b>Białko</b> ogółem [g] 59,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 52,8 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 374,4 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 74,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 20,8 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 114,7 <b>Sól</b> [g] 8,4 <b>Cholesterol</b> [mg] 74,4 <b>Sód</b> [mg] 2 820,9
	D 06		pieczywo żytnie 100 g ( <b>ŻYT</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 mintaja pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ) Surówka z białej kapusty 120 g Kompot owocowy 250 ml Ziemniaki gotowane 180 g	pieczywo żytnie 100 g ( <b>ŻYT</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>ŻYT</b> ) Filet kruchy 30 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 257,5 <b>Białko</b> ogółem [g] 120,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 71,2 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 316 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 56,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 25,3 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 55,2 <b>Sól</b> [g] 7,1 <b>Cholesterol</b> [mg] 156 <b>Sód</b> [mg] 2 588,9
	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 zmiksowana 350 ml ( <b>SEL</b> ) filet z miruną 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 za okres od dnia 2026-03-07 do dnia 2026-03-16 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-13 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 mirunyna 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] 2 602,5 <b>Białko</b> ogółem [g] 157,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 79,7 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 332,4 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 44,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 38,1 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 64,6 <b>Sól</b> [g] 5,4 <b>Cholesterol</b> [mg] 189,1 <b>Sód</b> [mg] 1 653,7
	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

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-07 do dnia 2026-03-16 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-14 sobota	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 owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU) Papryka 130 g Pieczeń z soczewicy i cukinii 130 g (GLU, SEL)		Żurek z ziemniakami i jajkiem 350 ml (MLE, JAJ) Gulasz wieprzowy z warzywami 150 g (GLU) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Surówka z kapusty czerwonej 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 Polędwica sopocka 60 g Sałatka z zielonej fasolki, sezamem i oliwą 130 g	Pieczywo pszenne 30 g (GLU) Ser żółty 30 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 296,2 Białko ogółem [g] 98,1 Tłuszcz [g] 81,1 Węglowodany ogółem [g] 319,3 Błonnik pokarmowy [g] 47,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,6 suma cukrów prostych [g] 58 Sól [g] 5,9 Cholesterol [mg] 498,1 Sód [mg] 2 398,4
	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) Jogurt naturalny 150 g (MLE) Pieczeń z soczewicy i cukinii 130 g (GLU, SEL) Papryka 130 g	Serek homogenizowany 150 g (MLE)	Żurek z ziemniakami i jajkiem 350 ml (MLE, JAJ) Gulasz wieprzowy z warzywami 150 g (GLU) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Surówka z kapusty czerwonej 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 Polędwica sopocka 60 g Sałatka z zielonej fasolki, sezamem i oliwą 130 g	pieczywo żytnie 30 g (ŻYT) Ser żółty 30 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 420,6 Białko ogółem [g] 110,8 Tłuszcz [g] 92,9 Węglowodany ogółem [g] 314,7 Błonnik pokarmowy [g] 54 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,9 suma cukrów prostych [g] 59,8 Sól [g] 6,4 Cholesterol [mg] 501,5 Sód [mg] 2 478,5
	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 owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU) Pomidor bs 130 g Pasta kalafiorowa z jajkiem 60 g (JAJ)		Zupa grysikowa 350 ml (GLU, SEL) Gulasz wieprzowy z warzywami 150 g (GLU) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) 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 Polędwica sopocka 60 g Pomidor 130 g	Pieczywo pszenne 30 g (GLU) Ser żółty 30 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 074,8 Białko ogółem [g] 104,5 Tłuszcz [g] 62,5 Węglowodany ogółem [g] 300,6 Błonnik pokarmowy [g] 40,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,1 suma cukrów prostych [g] 58,5 Sól [g] 5,9 Cholesterol [mg] 197,9 Sód [mg] 2 331,7

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-07 do dnia 2026-03-16 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-14 sobota	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 rzeż 60 g Pomidor bs 130 g		Zupa grysikowa 350 ml (GLU, SEL) Gulasz wieprzowy z warzywami 150 g (GLU) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Marchewka gotowana 150 g (MLE, GLU) Kompot owocowy 250 ml	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Polędwica sopocka 60 g Pomidor 130 g	Szynka drobiowa 40 g Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 1 871,2 Białko ogółem [g] 87,1 Tłuszcz [g] 53 Węglowodany ogółem [g] 279,5 Błonnik pokarmowy [g] 35,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,9 suma cukrów prostych [g] 57,6 Sól [g] 10,3 Cholesterol [mg] 200,2 Sód [mg] 3 387,3
	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 owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU) Pomidor bs 130 g szynka wiejska 80 g	Serek homogenizowany 150 g (MLE)	Zupa grysikowa 350 ml (GLU, SEL) Gulasz wieprzowy z warzywami 200 g (GLU) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Marchewka gotowana 150 g (MLE, GLU) Kompot owocowy 250 ml	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Polędwica sopocka 80 g Pomidor bs 130 g	Ser białe 50 g (MLE) Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 250,6 Białko ogółem [g] 123 Tłuszcz [g] 77,1 Węglowodany ogółem [g] 291,3 Błonnik pokarmowy [g] 37,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,2 suma cukrów prostych [g] 47,5 Sól [g] 9,2 Cholesterol [mg] 227,6 Sód [mg] 2 678,6
	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) Pieczeń z soczewicy i cukinii 130 g (GLU, SEL) Papryka 130 g	Sok owocowy 150 g	Żurek z ziemniakami i jajkiem b/ml 350 ml (JAJ) Gulasz wieprzowy z warzywami 150 g (GLU) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Marchewka gotowana 150 g (MLE, GLU) Kompot owocowy 250 ml	pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Polędwica sopocka 60 g Sałatka z zielonej fasolki, sezamem i oliwą 130 g	Szynka drobiowa 40 g Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 116,1 Białko ogółem [g] 90,1 Tłuszcz [g] 67,5 Węglowodany ogółem [g] 308,4 Błonnik pokarmowy [g] 49,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,3 suma cukrów prostych [g] 67 Sól [g] 9 Cholesterol [mg] 182,3 Sód [mg] 3 738,9

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-07 do dnia 2026-03-16 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-14 sobota	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 owsiane na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) szynka wiejska 60 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pomidor bs 130 g		Gulasz wieprzowy z warzywami 150 g ( <b>GLU</b> ) Kasza jęczmienna gotowana 180 g ( <b>GLU</b> ) Marchewka gotowana 150 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Kompot owocowy 250 ml Zupa grysikowa 350 ml ( <b>GLU, 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 Polędwica sopocka 60 g Pomidor bs 130 g	Szynka drobiowa 40 g Pieczywo pszenne 30 g ( <b>GLU</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 765,4 <b>Białko</b> ogółem [g] 89,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 43,9 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 266,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 26,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 18,7 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 41 <b>Sól</b> [g] 8,2 <b>Cholesterol</b> [mg] 159,2 <b>Sód</b> [mg] 2 573,2
	D 11		Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g ( <b>GLU</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 owsiane na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) pasztet drobiowy rozdrobniony 50 g pomidor bs rozdrobniony 130 g		Zupa grysikowa zmiękowana 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Gulasz wieprzowy z warzywami 150 g ( <b>GLU</b> ) ziemniaki puree 180 g Marchewka gotowana 150 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Kompot owocowy 250 ml	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> ) sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml polędwica sopocka mielona 60 g pomidor bs rozdrobniony 130 g	Kisiel z jabłkiem 200 ml	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 973,8 <b>Białko</b> ogółem [g] 92,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 65,2 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 277,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 32,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 32 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 56,8 <b>Sól</b> [g] 5,4 <b>Cholesterol</b> [mg] 215,3 <b>Sód</b> [mg] 1 772,4
	D 11/CU		Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g ( <b>GLU</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 owsiane na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) pasztet drobiowy rozdrobniony 50 g pomidor bs rozdrobniony 130 g	Serek homogenizowany 150 g ( <b>MLE</b> )	Zupa grysikowa zmiękowana 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Gulasz wieprzowy z warzywami 150 g ( <b>GLU</b> ) ziemniaki puree 180 g Marchewka gotowana 150 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Kompot owocowy 250 ml	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> ) sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml polędwica sopocka mielona 60 g pomidor bs rozdrobniony 130 g	Kisiel z jabłkiem 200 ml	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 157 <b>Białko</b> ogółem [g] 105,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 76,8 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 283,9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 32,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 32 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 56,8 <b>Sól</b> [g] 5,6 <b>Cholesterol</b> [mg] 209,6 <b>Sód</b> [mg] 2 174,4

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-07 do dnia 2026-03-16 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-14 sobota	D 12		zupa mleczna wzmocniona 500 ml ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> )		zupa ziemniaczana wzmocniona zmięksovana 500 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy 250 ml	zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml ( <b>SEL</b> ) herbata z cytryną b/c 250 ml	Kisiel z jabłkiem 200 ml	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 571,4 <b>Białko</b> ogółem [g] 68,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 67,1 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 185,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 24,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 26,3 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 58,7 <b>Sól</b> [g] 1,7 <b>Cholesterol</b> [mg] 510,9 <b>Sód</b> [mg] 671,6
	D 12/CU		zupa mleczna wzmocniona 500 ml ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> )	Serek homogenizowany 150 g ( <b>MLE</b> )	zupa ziemniaczana wzmocniona zmięksovana 500 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy 250 ml	zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml ( <b>SEL</b> ) herbata z cytryną b/c 250 ml	Kisiel z jabłkiem 200 ml	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 754,6 <b>Białko</b> ogółem [g] 81,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 78,7 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 191,9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 24,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 26,3 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 58,7 <b>Sól</b> [g] 1,9 <b>Cholesterol</b> [mg] 510,9 <b>Sód</b> [mg] 671,6
	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 owsiane na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Pieczeń z soczewicy i cukinii 130 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Papryka 130 g	Serek homogenizowany 150 g ( <b>MLE</b> )	Żurek z ziemniakami i jajkiem 350 ml ( <b>MLE, JAJ</b> ) Gulasz wegetariański 150 g Kompot owocowy 250 ml Kasza jęczmienna gotowana 180 g ( <b>GLU</b> ) Surówka z kapusty czerwonej 150 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 Hummus z suszonymi pomidorami 110 g ( <b>SEZ</b> ) Sałatka z zielonej fasolki, sezamem i oliwą 130 g	Kisiel z jabłkiem 200 ml	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 266,4 <b>Białko</b> ogółem [g] 80,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 84,3 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 321,2 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 50,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 26,6 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 63,7 <b>Sól</b> [g] 4,8 <b>Cholesterol</b> [mg] 429,8 <b>Sód</b> [mg] 1 294,1

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-07 do dnia 2026-03-16 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-14 sobota	D 13		Pieczyno bezglutenowe 100 g Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g Owoc 130 g Sok wielowarzywny 250 ml (SEL) Jogurt naturalny 150 g (MLE) Pasta kalafiorowa z jajkiem 60 g (JAJ) Papryka 130 g		Żurek z ziemniakami i jajkiem 350 ml (MLE, JAJ) Gulasz wieprzowy b/g 150 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej 150 g Kompot owocowy 250 ml	Pieczyno bezglutenowe 100 g Masło śmietankowe 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Polędwica sopocka 60 g Sałatka z zielonej fasolki, sezamem i oliwą 130 g	Ser żółty 30 g (MLE) Pieczyno bezglutenowe 30 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 096,8 Białko ogółem [g] 100,2 Tłuszcz [g] 126,2 Węglowodany ogółem [g] 155,4 Błonnik pokarmowy [g] 23,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,3 suma cukrów prostych [g] 61,1 Sól [g] 5,5 Cholesterol [mg] 536,7 Sód [mg] 2 210,6
	D 08		Butka wrocławska 80 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) Pieczeń z soczewicy i cukinii 80 g (GLU, SEL) Pomidor bs 130 g		Zupa grysikowa 300 ml (GLU, SEL) Gulasz wegetariański 150 g Kompot owocowy 250 ml Marchewka gotowana 150 g (MLE, GLU) Kasza jęczmienna gotowana 150 g (GLU)	Butka wrocławska 80 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Hummus z suszonymi pomidorami 80 g (SEZ) Pomidor 130 g	Kisiel z jabłkiem 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 514 Białko ogółem [g] 36,9 Tłuszcz [g] 45,8 Węglowodany ogółem [g] 251,6 Błonnik pokarmowy [g] 33,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,8 suma cukrów prostych [g] 57,3 Sól [g] 5,1 Cholesterol [mg] 89,9 Sód [mg] 1 656,9
	D 02/SZ		Butka wrocławska 80 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g Mus owocowy 150 g Płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU) szynka wiejska 60 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (MLE) Pomidor bs 130 g	Serek homogenizowany 150 g (MLE)	Gulasz wieprzowy z warzywami 150 g (GLU) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Marchewka gotowana 150 g (MLE, GLU) Kompot owocowy 250 ml Zupa grysikowa 350 ml (GLU, SEL)	Butka wrocławska 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Polędwica sopocka 60 g Pomidor bs 130 g	Szynka drobiowa 40 g Butka wrocławska 30 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 137,3 Białko ogółem [g] 108,6 Tłuszcz [g] 76,6 Węglowodany ogółem [g] 276,5 Błonnik pokarmowy [g] 32,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,8 suma cukrów prostych [g] 45,2 Sól [g] 8,2 Cholesterol [mg] 216,3 Sód [mg] 2 526,6

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-07 do dnia 2026-03-16 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-14 sobota	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> ) Pieczeń z soczewicy i cukinii 130 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Papryka 130 g	Sok owocowy 150 g	Gulasz wegetariański 150 g Kompot owocowy 250 ml Zupa grysikowa 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Surówka z kapusty czerwonej 150 g Kasza jęczmienna gotowana 180 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 Hummus z suszonymi pomidorami 110 g ( <b>SEZ</b> ) Sałatka z zielonej fasolki, sezamem i oliwą 130 g	Kisiel z jabłkiem 200 ml	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 983,8 <b>Białko</b> ogółem [g] 51,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 61,4 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 319,7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 39,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 22 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 74,6 <b>Sól</b> [g] 5,8 <b>Cholesterol</b> [mg] 94,8 <b>Sód</b> [mg] 1 766
	D 06		pieczywo żytnie 100 g ( <b>ŻYT</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 owsiane na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Papryka 130 g Pieczeń z soczewicy i cukinii 130 g ( <b>GLU, SEL</b> )		Żurek z ziemniakami i jajkiem 350 ml ( <b>MLE, JAJ</b> ) Gulasz wieprzowy z warzywami 150 g ( <b>GLU</b> ) Kasza jęczmienna gotowana 180 g ( <b>GLU</b> ) Surówka z kapusty czerwonej 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 Polędwica sopocka 60 g Sałatka z zielonej fasolki, sezamem i oliwą 130 g	pieczywo żytnie 30 g ( <b>ŻYT</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 215,7 <b>Białko</b> ogółem [g] 96,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 81,1 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 304,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 53,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 29,6 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 51,1 <b>Sól</b> [g] 6,1 <b>Cholesterol</b> [mg] 498,1 <b>Sód</b> [mg] 2 431,3
	D 11/ML		Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g Mus owocowy 150 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml ( <b>SEL</b> ) pasztet drobiowy rozdrobniony 50 g pomidor bs rozdrobniony 130 g		Zupa grysikowa zmiksowana 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Gulasz wieprzowy z warzywami 150 g ( <b>GLU</b> ) ziemniaki puree 180 g Marchewka gotowana 150 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Kompot owocowy 250 ml	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml polędwica sopocka mielona 60 g pomidor bs rozdrobniony 130 g	Kisiel z jabłkiem 200 ml	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 793,8 <b>Białko</b> ogółem [g] 77 <b>Tłuszcz</b> [g] 56,2 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 259,2 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 27,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 27,9 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 54,9 <b>Sól</b> [g] 8,7 <b>Cholesterol</b> [mg] 184,3 <b>Sód</b> [mg] 2 423,2

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-07 do dnia 2026-03-16 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-14 sobota	D 11/BS		Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g ( <b>GLU</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 owsiane na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) pasztet drobiowy rozdrobniony 50 g pomidor bs rozdrobniony 130 g	Serek homogenizowany 150 g ( <b>MLE</b> )	Zupa grysikowa zmiękowana 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Gulasz wieprzowy z warzywami 150 g ( <b>GLU</b> ) ziemniaki puree 180 g Marchewka gotowana 150 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Kompot owocowy 250 ml	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> ) sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml polędwica sopocka mielona 60 g pomidor bs rozdrobniony 130 g	Kisiel z jabłkiem 200 ml	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 157 <b>Białko</b> ogółem [g] 105,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 76,8 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 283,9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 32,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 32 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 56,8 <b>Sól</b> [g] 5,6 <b>Cholesterol</b> [mg] 215,3 <b>Sód</b> [mg] 1 772,4
	D 12/ML		zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml ( <b>SEL</b> )		zupa ziemniaczana wzmocniona zmiękowana 500 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy 250 ml	zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml ( <b>SEL</b> ) herbata z cytryną b/c 250 ml	Kisiel z jabłkiem 200 ml	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 246,6 <b>Białko</b> ogółem [g] 46,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 50,2 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 170,7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 38,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 13,7 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 39,8 <b>Sól</b> [g] 1,3 <b>Cholesterol</b> [mg] 77,7 <b>Sód</b> [mg] 1 44,5
	D 12/BS		zupa mleczna wzmocniona 500 ml ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> )	Serek homogenizowany 150 g ( <b>MLE</b> )	zupa ziemniaczana wzmocniona zmiękowana 500 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy 250 ml	zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml ( <b>SEL</b> ) herbata z cytryną b/c 250 ml	Kisiel z jabłkiem 200 ml	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 754,6 <b>Białko</b> ogółem [g] 81,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 78,7 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 191,9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 24,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 26,3 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 58,7 <b>Sól</b> [g] 1,9 <b>Cholesterol</b> [mg] 510,9 <b>Sód</b> [mg] 671,6



Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-07 do dnia 2026-03-16 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-15 niedziela	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) Kefir 150 ml (MLE) Pomidor 130 g Szynka staropolska 60 g		Zupa pejzanka z ryżem 350 ml (SEL) Kotlet z piersi kurczaka pieczony 100 g (GLU) Ziemniaki gotowane 180 g Kompot owocowy 250 ml Surówka colesław 150 g (JAJ)	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 Ser żółty 60 g (MLE) Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, SEL)	Pieczywo pszenne 30 g (GLU) Jajko gotowane 1 szt (JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [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 (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Sałata 10 g Owoc 130 g Kakao na mleku 250 ml (MLE) Kefir 150 ml (MLE) Szynka staropolska 60 g Pomidor 130 g	Sok warzywny 200 ml (SEL)	Zupa pejzanka z ryżem 350 ml (SEL) Kotlet z piersi kurczaka pieczony 100 g (GLU) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka colesław 150 g (JAJ) Kompot owocowy 250 ml	pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Ser żółty 60 g (MLE) Sałatka jarzynowa dietetyczna 130 g (SEL)	pieczywo żytnie 30 g (ŻYT) Jajko gotowane 1 szt (JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [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 (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Sałata 10 g Owoc 130 g Kakao na mleku 250 ml (MLE) Kefir 150 ml (MLE) Pomidor 130 g Szynka staropolska 60 g		Zupa pejzanka z ryżem 350 ml (SEL) filet z kurczaka gotowany 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Bukiet warzyw 120 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 Filet kruchy 60 g Sałatka jarzynowa dietetyczna 130 g (SEL)	Pieczywo pszenne 30 g (GLU) Jajko gotowane 1 szt (JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [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 za okres od dnia 2026-03-07 do dnia 2026-03-16 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-15 niedziela	D 02/ML		Pieczywo pszenne 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> ) Szynka staropolska 60 g Pomidor 130 g		Zupa pejzanka z ryżem 350 ml ( <b>SEL</b> ) 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 ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Filet kruchy 60 g Sałatka jarzynowa dietetyczna 130 g ( <b>SEL</b> )	Jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Pieczywo pszenne 30 g ( <b>GLU</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 113,2 <b>Białko</b> ogółem [g] 124,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 54,6 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 304 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 50,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 23,1 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 81,8 <b>Sól</b> [g] 7,5 <b>Cholesterol</b> [mg] 484,8 <b>Sód</b> [mg] 2 456,9
	D 07		Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g Owoc 130 g Kakao na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Kefir 150 ml ( <b>MLE</b> ) Pomidor bs 130 g Szynka staropolska 60 g	Sok owocowy 150 g	Zupa pejzanka z ryżem 350 ml ( <b>SEL</b> ) filet z kurczaka gotowany 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Bukiet warzyw 120 g Kompot owocowy 250 ml	Pieczywo pszenne 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 Sałatka jarzynowa dietetyczna 130 g ( <b>SEL</b> )	Jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Pieczywo pszenne 30 g ( <b>GLU</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 197,3 <b>Białko</b> ogółem [g] 131,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 60,8 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 309,9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 50,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 24 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 77,5 <b>Sól</b> [g] 5,6 <b>Cholesterol</b> [mg] 492,3 <b>Sód</b> [mg] 1 704,8
	D 03/ML		pieczywo żytnie 100 g ( <b>ŻYT</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> ) Szynka staropolska 60 g Pomidor 130 g	Sok warzywny 200 ml ( <b>SEL</b> )	Zupa pejzanka z ryżem 350 ml ( <b>SEL</b> ) filet z kurczaka gotowany 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka colesław 150 g ( <b>JAJ</b> ) Kompot owocowy 250 ml Sos pietruszkowy b/ml 50 g	pieczywo żytnie 100 g ( <b>ŻYT</b> ) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Filet kruchy 60 g Sałatka jarzynowa dietetyczna 130 g ( <b>SEL</b> )	Jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ) pieczywo żytnie 30 g ( <b>ŻYT</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 214,7 <b>Białko</b> ogółem [g] 128 <b>Tłuszcz</b> [g] 56,1 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 336,5 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 78,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 23,3 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 105,8 <b>Sól</b> [g] 8,4 <b>Cholesterol</b> [mg] 484,8 <b>Sód</b> [mg] 2 804

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-07 do dnia 2026-03-16 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-15 niedziela	D 05		Bułka wrocławska 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g Mus owocowy 150 g Kefir 150 ml ( <b>MLE</b> ) 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 ( <b>SEL</b> ) Bukiet warzyw 120 g Ziemniaki gotowane 180 g	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 40 g Sałatka jarzynowa dietetyczna 130 g ( <b>SEL</b> )	Banan 100 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 821,6 <b>Białko</b> ogółem [g] 108,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 35,1 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 285,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 39,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 10,4 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 76,9 <b>Sól</b> [g] 4,2 <b>Cholesterol</b> [mg] 75,2 <b>Sód</b> [mg] 1 323,7
	D 11		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> ) Kasza manna na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) szynka staropolska rozdrobniona 60 g pomidor bs rozdrobniony 130 g		Zupa pejszanka z ryżem 350 ml ( <b>SEL</b> ) pierś z kurczaka rozdrobniona 100 g ziemniaki puree 180 g Kalafior gotowany 150 g Kompot owocowy 250 ml	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Twarożek 100 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 25 g pomidor bs rozdrobniony 130 g	Banan 100 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 254,8 <b>Białko</b> ogółem [g] 138 <b>Tłuszcz</b> [g] 60,6 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 309,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 33,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 26,5 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 73,3 <b>Sól</b> [g] 2,9 <b>Cholesterol</b> [mg] 165,1 <b>Sód</b> [mg] 801,2
	D 11/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> ) Kefir 150 ml ( <b>MLE</b> ) szynka staropolska rozdrobniona 60 g pomidor bs rozdrobniony 130 g	Sok warzywny 200 ml ( <b>SEL</b> )	Zupa pejszanka z ryżem 350 ml ( <b>SEL</b> ) pierś z kurczaka rozdrobniona 100 g ziemniaki puree 180 g Kalafior gotowany 150 g Kompot owocowy 250 ml	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> ) sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Twarożek 100 g ( <b>MLE</b> ) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Banan 100 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 236,8 <b>Białko</b> ogółem [g] 142,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 61,7 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 305,7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 49,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 25,2 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 81 <b>Sól</b> [g] 3,6 <b>Cholesterol</b> [mg] 149,3 <b>Sód</b> [mg] 1 460,2

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-07 do dnia 2026-03-16 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-15 niedziela	D 12		zupa mleczna wzmocniona 500 ml ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> )		Zupa pejszanka z ryżem 350 ml ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) herbata z cytryną b/c 250 ml	Mus owocowy 150 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 366,5 <b>Białko</b> ogółem [g] 54,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 58,8 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 169,2 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 29 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 30,1 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 65,7 <b>Sól</b> [g] 1,9 <b>Cholesterol</b> [mg] 439,9 <b>Sód</b> [mg] 463,2
	D 12/CU		zupa mleczna wzmocniona 500 ml ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> )	Sok warzywny 200 ml ( <b>SEL</b> )	Zupa pejszanka z ryżem 350 ml ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) herbata z cytryną b/c 250 ml	Mus owocowy 150 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 523,6 <b>Białko</b> ogółem [g] 61,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 59,9 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 207,9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 45,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 30,3 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 86,6 <b>Sól</b> [g] 2,7 <b>Cholesterol</b> [mg] 439,9 <b>Sód</b> [mg] 777
	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> ) Kefir 150 ml ( <b>MLE</b> ) Pasta zbrokuła i cukinii 110 g Pomidor 130 g	Sok owocowy 150 g	Zupa pejszanka z ryżem 350 ml ( <b>SEL</b> ) Kotlet jajeczny 110 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Kompot owocowy 250 ml Ziemniaki gotowane 180 g Surówka colesław 150 g ( <b>JAJ</b> )	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 Ser żółty 60 g ( <b>MLE</b> ) Sałatka jarzynowa 100 g ( <b>JAJ, SEL</b> )	pieczywo żytnie 30 g ( <b>ŻYT</b> ) Jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 119,9 <b>Białko</b> ogółem [g] 84,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 72,2 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 314,5 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 51,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 25,3 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 68 <b>Sól</b> [g] 4,6 <b>Cholesterol</b> [mg] 837,9 <b>Sód</b> [mg] 1 825,8

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-07 do dnia 2026-03-16 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-15 niedziela	D 13		Pieczywo bezglutenowe 100 g Masło śmietankowe 15 g (MLE) Sałata 10 g Mus owocowy 150 g Sok wielowarzywny 250 ml (SEL) Kefir 150 ml (MLE) Szynka staropolska 60 g Pomidor 130 g		Zupa pejzanka z ryżem 350 ml (SEL) filet z kurczaka gotowany 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka colesław 150 g (JAJ) Kompot owocowy 250 ml	Pieczywo bezglutenowe 100 g Masło śmietankowe 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Ser żółty 60 g (MLE) Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, SEL)	Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Pieczywo bezglutenowe 30 g	Wartość energetyczna[kcal] [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 (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Sałata 10 g Mus owocowy 150 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml (SEL) Pasta zbrokuła i cukinii 110 g Pomidor 130 g		Zupa pejzanka z ryżem 350 ml (SEL) Kopytka 200 g (GLU) Kompot owocowy 250 ml Bukiet warzyw 120 g	Bułka wrocławska 80 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Hummus z ciecierzycy 60 g (SEZ) Sałatka jarzynowa dietetyczna 90 g (SEL)	Banan 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [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 (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Sałata 10 g Mus owocowy 150 g Kefir 150 ml (MLE) Szynka staropolska 60 g Kakao na mleku 250 ml (MLE) 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 (SEL)	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Filet kruchy 60 g Sałatka jarzynowa dietetyczna 130 g (SEL)	Banan 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [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 za okres od dnia 2026-03-07 do dnia 2026-03-16 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

2026-03-15 niedziela

		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 zbrokuła i cukinii 110 g Pomidor 130 g	Sok owocowy 150 g	Kopytka 300 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy 250 ml Zupa pejszanka z ryżem 350 ml ( <b>SEL</b> ) Bukiet warzyw 120 g Sos pietruszkowy b/ml 50 g	Bułka wrocławska 100 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Hummus z ciecierzycy 60 g ( <b>SEZ</b> ) Pomidor 130 g	Banan 100 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 934,4 <b>Białko</b> ogółem [g] 49,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 44,4 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 356,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 45,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 20,1 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 101,3 <b>Sól</b> [g] 4,7 <b>Cholesterol</b> [mg] 74,4 <b>Sód</b> [mg] 1 894,4
	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> ) Kefir 150 ml ( <b>MLE</b> ) Pomidor 130 g Szynka staropolska 60 g		Zupa pejszanka z ryżem 350 ml ( <b>SEL</b> ) filet z kurczaka gotowany 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka colesław 150 g ( <b>JAJ</b> ) 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 Ser żółty 60 g ( <b>MLE</b> ) Sałatka jarzynowa 100 g ( <b>JAJ, SEL</b> )	pieczywo żytnie 30 g ( <b>ŻYT</b> ) Jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 037,7 <b>Białko</b> ogółem [g] 123,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 69,3 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 259,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 51,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 23,7 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 49 <b>Sól</b> [g] 4 <b>Cholesterol</b> [mg] 492,3 <b>Sód</b> [mg] 1 574,5
	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 staropolska rozdrobniona 60 g pomidor bs rozdrobniony 130 g		Zupa pejszanka z ryżem 350 ml ( <b>SEL</b> ) pierś 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 ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Hummus z ciecierzycy 60 g ( <b>SEZ</b> ) Pasta z marchewki 130 g	Banan 100 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 965,3 <b>Białko</b> ogółem [g] 112,1 <b>Tłuszcz</b> [g] 52,9 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 274,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 36,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 21,5 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 69,9 <b>Sól</b> [g] 4,9 <b>Cholesterol</b> [mg] 130,5 <b>Sód</b> [mg] 1 555

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-07 do dnia 2026-03-16 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-15 niedziela	D 11/BS		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> ) Kasza manna na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) szynka staropolska rozdrobniona 60 g pomidor bs rozdrobniony 130 g	Sok owocowy 150 g	Zupa pejszanka z ryżem 350 ml ( <b>SEL</b> ) pierś z kurczaka rozdrobniona 100 g ziemniaki puree 180 g Kalańior gotowany 150 g Kompot owocowy 250 ml	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> ) sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Twarożek 100 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 25 g	Banan 100 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 269,5 <b>Białko</b> ogółem [g] 136,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 60,4 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 313,7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 32,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 26,4 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 78,8 <b>Sól</b> [g] 2,9 <b>Cholesterol</b> [mg] 165 <b>Sód</b> [mg] 793,2
	D 12/ML		zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml ( <b>SEL</b> )		Zupa pejszanka z ryżem 350 ml ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml ( <b>SEL</b> ) herbata z cytryną b/c 250 ml	Mus owocowy 150 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 920,2 <b>Białko</b> ogółem [g] 32,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 28,4 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 154,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 42,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 13,7 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 46,8 <b>Sól</b> [g] 1,4 <b>Cholesterol</b> [mg] 6,7 <b>Sód</b> [mg] 117
	D 12/BS		zupa mleczna wzmocniona 500 ml ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> )	Sok owocowy 150 g	Zupa pejszanka z ryżem 350 ml ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa 500 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) herbata z cytryną b/c 250 ml	Mus owocowy 150 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 407,5 <b>Białko</b> ogółem [g] 54,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 58,9 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 179,2 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 29 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 30,1 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 74,9 <b>Sól</b> [g] 1,9 <b>Cholesterol</b> [mg] 439,9 <b>Sód</b> [mg] 465,2

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-07 do dnia 2026-03-16 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-16 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 kiszzone 130 g Kiełbasa podwawelska na ciepło 120 g Musztarda 20 g (GOR)		Zupa brokułowa z ziemniakami 350 g (MLE, SEL) Klops 100 g Kasza gryczana gotowana 170 g Surówka wielowarzywna 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos jasny 50 g (MLE, GLU)	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	Pieczywo pszenne 30 g (GLU) Filet kruchy 30 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 290,6 Białko ogółem [g] 132,8 Tłuszcz [g] 81,1 Węglowodany ogółem [g] 285,3 Błonnik pokarmowy [g] 42,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,3 suma cukrów prostych [g] 61,2 Sól [g] 6,9 Cholesterol [mg] 309,1 Sód [mg] 2 469
	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 podwawelska na ciepło 120 g Pomidor 130 g Musztarda 20 g (GOR)	Sok pomidorowy 200 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami 350 g (MLE, SEL) Klops 100 g Kasza gryczana gotowana 170 g Surówka wielowarzywna 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos jasny 50 g (MLE, GLU)	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	pieczywo żytnie 30 g (ŻYT) Filet kruchy 30 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 273,1 Białko ogółem [g] 132,3 Tłuszcz [g] 81,3 Węglowodany ogółem [g] 286,3 Błonnik pokarmowy [g] 54 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,4 suma cukrów prostych [g] 63,3 Sól [g] 6,7 Cholesterol [mg] 294,8 Sód [mg] 2 442,9
	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 podwawelska na ciepło 120 g		Zupa brokułowa z ziemniakami 350 g (MLE, SEL) Klops 100 g Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Bukiet warzyw 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos jasny 50 g (MLE, GLU)	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	Pieczywo pszenne 30 g (GLU) Filet kruchy 30 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 273,9 Białko ogółem [g] 132,9 Tłuszcz [g] 80,5 Węglowodany ogółem [g] 279,8 Błonnik pokarmowy [g] 37,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,1 suma cukrów prostych [g] 56,5 Sól [g] 6,7 Cholesterol [mg] 309,1 Sód [mg] 2 436,6



Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-07 do dnia 2026-03-16 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-16 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 podwawelska na ciepło 120 g Pomidor bs 130 g		Zupa brokułowa z ziemniakami 350 g (MLE, SEL) Klops 100 g Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Bukiet warzyw 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	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 podwawelska na ciepło 120 g	Serek naturalny 150 g (MLE)	Zupa brokułowa z ziemniakami 350 g (MLE, SEL) Klops 100 g Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Bukiet warzyw 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos jasny 50 g (MLE, GLU)	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] 2 247,7 Białko ogółem [g] 137,4 Tłuszcz [g] 79,3 Węglowodany ogółem [g] 270,8 Błonnik pokarmowy [g] 36 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,2 suma cukrów prostych [g] 47,7 Sól [g] 8 Cholesterol [mg] 303,2 Sód [mg] 2 419,6
	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 podwawelska na ciepło 120 g Pomidor 130 g	Sok pomidorowy 200 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami 350 g (MLE, SEL) Klops 100 g Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Surówka wielowarzywna 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 za okres od dnia 2026-03-07 do dnia 2026-03-16 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-16 poniedziałek	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		Klops 100 g Kasza jęczmienna gotowana 180 g ( <b>GLU</b> ) Bukiet warzyw 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] 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 Sos jasny 50 g ( <b>MLE, GLU</b> )	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> ) sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta twarogowa z natką pietruszki 110 g ( <b>MLE</b> ) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Jogurtowocowy 150 ml ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 050,9 <b>Białko</b> ogółem [g] 103,1 <b>Tłuszcz</b> [g] 59,9 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 292,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 35,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 31,1 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 58,4 <b>Sól</b> [g] 3,3 <b>Cholesterol</b> [mg] 185,9 <b>Sód</b> [mg] 893,3
	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 Sos jasny 50 g ( <b>MLE, GLU</b> )	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> ) sałata rozdrobniona 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] 2 039,9 <b>Białko</b> ogółem [g] 101,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 60,1 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 293,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 36,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 31,2 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 60,7 <b>Sól</b> [g] 3,3 <b>Cholesterol</b> [mg] 180,2 <b>Sód</b> [mg] 1 303,3

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-07 do dnia 2026-03-16 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-16 poniedziałek	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 Sos jasny 50 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Surówka wielowarzywna 150 g Kasza jęczmienna gotowana 180 g ( <b>GLU</b> )	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] 2 385,7 <b>Białko</b> ogółem [g] 151,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 53,6 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 354,4 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 80 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 31,1 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 93,7 <b>Sól</b> [g] 4,4 <b>Cholesterol</b> [mg] 129,5 <b>Sód</b> [mg] 1 788,3

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-07 do dnia 2026-03-16 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-16 poniedziałek	D 13		Pieczywo bezglutenowe 100 g Masło śmietankowe 15 g (MLE) Sałata 10 g Mus owocowy 150 g Sok wielowarzywny 250 ml (SEL) Płatki jaglane na mleku 250 ml (MLE) Kiełbasa podwawelska na ciepło 120 g Ogórki kiszzone 130 g Musztarda 20 g (GOR)		Zupa brokułowa z ziemniakami 350 g (MLE, SEL) Szynka duszona 100 g Kasza gryczana gotwana 180 g Surówka wielowarzywna 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos jasny b/g 50 g	Pieczywo bezglutenowe 100 g Masło śmietankowe 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Wędzonka krotoszyńska 60 g Pomidor 130 g	Filet kruchy 30 g Pieczywo bezglutenowe 30 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 013,1 <b>Białko</b> ogółem [g] 114,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 114,9 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 147,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 24,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 33,6 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 53,2 <b>Sól</b> [g] 6,2 <b>Cholesterol</b> [mg] 320,9 <b>Sód</b> [mg] 2 191,9
	D 08		Bułka wrocławska 80 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Sałata 10 g Mus owocowy 150 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml (SEL) Pasta z fasoli 50 g Pomidor bs 130 g		Zupa brokułowa z ziemniakami 350 g (MLE, SEL) Kotlet sojowy 80 g (SOJ) Kompot owocowy 250 ml Bukiet warzyw 150 g Kasza jęczmienna gotwana 180 g (GLU)	Bułka wrocławska 80 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta z zielonego groszku 110 g Pomidor bs 130 g	Sok warzywny 200 ml (SEL)	<b>Wartość energetyczna</b> [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 (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Sałata 10 g Mus owocowy 150 g Płatki jaglane na mleku 250 ml (MLE) Twaróg chudy 110 g (MLE) Kakao na mleku 250 ml (MLE) Pomidor bs 130 g Pomidor 130 g	Sok pomidorowy 200 ml	Klops 100 g Kasza jęczmienna gotwana 180 g (GLU) Bukiet warzyw 150 g Kompot owocowy 250 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 350 g (MLE, SEL) Sos jasny 50 g (MLE, GLU)	Bułka wrocławska 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 Bułka wrocławska 30 g (GLU)	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 136,5 <b>Białko</b> ogółem [g] 126,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 67,8 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 280,9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 37,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 32,2 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 62,2 <b>Sól</b> [g] 5,4 <b>Cholesterol</b> [mg] 220,6 <b>Sód</b> [mg] 1 351,7

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-07 do dnia 2026-03-16 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-16 poniedziałek	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	Kotlet sojowy 110 g ( <b>SOJ</b> ) Kompot owocowy 250 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 350 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Surówka wielowarzywna 150 g Kasza jęczmienna gotowana 180 g ( <b>GLU</b> ) 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 Kiełbasa podwawelska na ciepło 120 g Musztarda 20 g ( <b>GOR</b> )		Zupa brokułowa z ziemniakami 350 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Klops 100 g Kasza jęczmienna gotowana 180 g ( <b>GLU</b> ) Surówka wielowarzywna 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos jasny 50 g ( <b>MLE, GLU</b> )	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] 2 210,1 <b>Białko</b> ogółem [g] 130,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 81,1 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 270,4 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 48,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 39,2 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 54,4 <b>Sól</b> [g] 6,9 <b>Cholesterol</b> [mg] 309,1 <b>Sód</b> [mg] 2 501,9
	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 rozdrobniona 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 za okres od dnia 2026-03-07 do dnia 2026-03-16 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-16 poniedziałek	D 11/BS		Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) sałata rozdrobniona 10 g Mus owocowy 150 g Kakao na mleku 250 ml (MLE) Płatki jaglane na mleku 250 ml (MLE) Pasta z twarogu i szynki 60 g (MLE) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Serek naturalny 150 g (MLE)	zupa brokułowa z ziemniakami przetarta 350 g (MLE, SEL) szynka wieprzowa rozdrobniona 100 g (GLU) ziemniaki puree 180 g marchewka gotowana rozdrobniona 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos jasny 50 g (MLE, GLU)	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta twarogowa z natką pietruszki 110 g (MLE) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Jogurtowocowy 150 ml (MLE)	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 149,9 <b>Białko</b> ogółem [g] 117,1 <b>Tłuszcz</b> [g] 63,4 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 294,9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 35,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 33,2 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 60,8 <b>Sól</b> [g] 3,4 <b>Cholesterol</b> [mg] 198,7 <b>Sód</b> [mg] 926,3
	D 12/ML		zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (SEL)		zupa brokułowa z ziemniakami wzmocniona 500 g (SEL) Kompot owocowy 250 ml	zupa kalafiorowa z ryżem wzmocniona 500 ml (SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Sok warzywny 200 ml (SEL)	<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 (MLE, GLU, JAJ)	Sok pomidorowy 200 ml	zupa brokułowa z ziemniakami wzmocniona 500 g (SEL) Kompot owocowy 250 ml	zupa kalafiorowa z ryżem wzmocniona 500 ml (SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Jogurtowocowy 150 ml (MLE)	<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