

Jadłospisy w dniu 2026-03-17 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-17 wtorek	D01		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) Papryka 50 g Paszтет drobiowy 130 g		Zupa z fasolki szparagowej 350 ml (MLE, SEL) Kompot owocowy 250 ml Marchewka z groszkiem 150 g Udko kurczaka pieczone 150 g Ryż gotowany 180 g	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 jaja gotowane 60 g (JAJ) Sałatka z pomidora 100 g	Pieczywo pszenne 30 g (GLU) Schab gotowany 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 341 Białko ogółem [g] 140 Tłuszcz [g] 85,3 Węglowodany ogółem [g] 273,6 Błonnik pokarmowy [g] 37,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,7 suma cukrów prostych [g] 47 Sól [g] 4,5 Cholesterol [mg] 597,4 Sód [mg] 1 235,6
	D03		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) Paszтет drobiowy 130 g Papryka 50 g	Serek naturalny 150 g (MLE)	Zupa z fasolki szparagowej 350 ml (MLE, SEL) Udko z kurczaka duszone 150 g Surówka z marchewki 120 g Kompot owocowy 250 ml Ryż brązowy 180 g	pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml jaja gotowane 60 g (JAJ) Sałatka z pomidora 100 g	pieczywo żytnie 30 g (ŻYT) Schab gotowany 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 454,1 Białko ogółem [g] 162,4 Tłuszcz [g] 99,9 Węglowodany ogółem [g] 248 Błonnik pokarmowy [g] 40,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,2 suma cukrów prostych [g] 50,9 Sól [g] 4,9 Cholesterol [mg] 677,4 Sód [mg] 1 385,7
	D02		kajzerka 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 130 g Paszтет drobiowy 130 g		Zupa z fasolki szparagowej 350 ml (MLE, SEL) Marchewka z groszkiem 150 g Kompot owocowy 250 ml Udko z kurczaka duszone 150 g Ryż gotowany 180 g	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml jaja gotowane 60 g (JAJ) Sałatka z pomidorów z oliwą 130 g	Pieczywo pszenne 30 g (GLU) Schab gotowany 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 562,8 Białko ogółem [g] 154,7 Tłuszcz [g] 94,8 Węglowodany ogółem [g] 297,6 Błonnik pokarmowy [g] 36,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,5 suma cukrów prostych [g] 55,6 Sól [g] 4,4 Cholesterol [mg] 664,6 Sód [mg] 1 784

Jadłospisy w dniu 2026-03-17 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-17 wtorek	D 11		Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (<i>GLU</i>) Masło extra 82% 15 g (<i>MLE</i>) sałata rozdrobniona 10 g Mus owocowy 150 g Kakao na mleku 250 ml (<i>MLE</i>) Jogurt naturalny 150 g (<i>MLE</i>) pasztet drobiowy rozdrobniony 130 g Pasta warzywna z marchewką i pieruszką 130 g		zupa z fasolki szparagowej przecierana 350 ml (<i>MLE, SEL</i>) potrawka drobiowa 160 g (<i>GLU, SEL</i>) marchewka gotowana rozdrobniona 150 g Kompot owocowy 250 ml ziemniaki puree 180 g	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (<i>GLU</i>) Masło śmietankowe 15 g (<i>MLE</i>) Sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta jajeczna 100 g (<i>JAJ</i>) Sałatka z pomidora rozdrobniona 130 g	Galaretka owocowa 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 738,2 Białko ogółem [g] 149,7 Tłuszcz [g] 109 Węglowodany ogółem [g] 322,7 Błonnik pokarmowy [g] 56,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,2 suma cukrów prostych [g] 74,2 Sól [g] 5,1 Cholesterol [mg] 1 056,8 Sód [mg] 1 671,6