

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-21 do dnia 2026-03-23 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

| | | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA |
|-------------------|-----|--|---|--------------|---|---|---|---|
| 2026-03-21 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) Pomidor 130 g twaróg (ser biały) 110 g (MLE) Dżem 25 g | | zupa warzywna z ryżem 350 ml (SEL) bitka z szynki w sosie własnym 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Młoda kapusta gotowana z koperkiem 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos pieczeniowy 50 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 szynka wiejska 60 g Ogórki kiszone 130 g | Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Pieczywo pszenne 30 g (GLU) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 270,1 Białko ogółem [g] 122,4 Tłuszcz [g] 68,6 Węglowodany ogółem [g] 308,8 Błonnik pokarmowy [g] 36,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32 suma cukrów prostych [g] 72,8 Sól [g] 5,9 Cholesterol [mg] 582,2 Sód [mg] 1 648,6 |
| | 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) twarożek ze szczypiorkiem 110 g (MLE) Pomidor 130 g | | zupa warzywna z ryżem 350 ml (SEL) bitka z szynki w sosie własnym 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z białej kapusty z koperkiem 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos pieczeniowy 50 g | pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml szynka wiejska 60 g Ogórki kiszone 130 g | Jajko gotowane 1 szt (JAJ) pieczywo żytnie 30 g (ŻYT) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 328,2 Białko ogółem [g] 136,1 Tłuszcz [g] 71,9 Węglowodany ogółem [g] 313 Błonnik pokarmowy [g] 57,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,9 suma cukrów prostych [g] 81,5 Sól [g] 6,3 Cholesterol [mg] 579,9 Sód [mg] 1 857,3 |
| | 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 twaróg (ser biały) 110 g (MLE) Dżem 25 g | | zupa warzywna z ryżem 350 ml (SEL) bitka z szynki w sosie własnym 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Kalafior gotowany 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 szynka wiejska 60 g Pomidor bs 130 g | Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Pieczywo pszenne 30 g (GLU) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 159 Białko ogółem [g] 120,5 Tłuszcz [g] 66 Węglowodany ogółem [g] 285,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32 suma cukrów prostych [g] 65,8 Sól [g] 5,8 Cholesterol [mg] 582,2 Sód [mg] 1 615,8 |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-21 do dnia 2026-03-23 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

2026-03-21 sobota

| | | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA |
|---------|------|---------|--|---|--|--|---|--|
| D 02/ML | D 07 | D 03/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 włoska 60 g Pomidor bs 130 g | | zupa warzywna z ryżem 350 ml (SEL) bitka z szynki w sosie własnym 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Kalafior 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 szynka wiejska 60 g Pomidor bs 130 g | Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Pieczywo pszenne 30 g (GLU) | Wartość energetyczna [kcal] 1 896,8 Białko ogółem [g] 108,2 Tłuszcz [g] 57,9 Węglowodany ogółem [g] 251,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,9 suma cukrów prostych [g] 49,4 Sól [g] 7,4 Cholesterol [mg] 574,8 Sód [mg] 2 236,1 |
| | | | 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 twaróg (ser biały) 110 g (MLE) Dżem 25 g | Jogurt 100 ml (MLE) | zupa warzywna z ryżem 350 ml (SEL) bitka z szynki w sosie własnym 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Kalafior gotowany 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 szynka wiejska 60 g Pomidor bs 130 g | Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Pieczywo pszenne 30 g (GLU) | Wartość energetyczna [kcal] 2 219 Białko ogółem [g] 124,8 Tłuszcz [g] 66 Węglowodany ogółem [g] 291,9 Błonnik pokarmowy [g] 30,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32 suma cukrów prostych [g] 66,8 Sól [g] 5,8 Cholesterol [mg] 582,2 Sód [mg] 1 615,8 |
| | | | pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g Owoc 130 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml (SEL) Szynka włoska 60 g Pomidor 130 g | pasta z jajka z natką pietruszki b/ml 110 g (JAJ, GOR) | zupa warzywna z ryżem 350 ml (SEL) bitka z szynki w sosie własnym 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z białej kapusty z koperkiem 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 szynka wiejska 60 g Ogórki kiszone 130 g | Kisiel owocowy 200 ml | Wartość energetyczna [kcal] 2 051,9 Białko ogółem [g] 115,9 Tłuszcz [g] 63,9 Węglowodany ogółem [g] 281,6 Błonnik pokarmowy [g] 56,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,4 suma cukrów prostych [g] 81,5 Sól [g] 11,5 Cholesterol [mg] 214,8 Sód [mg] 2 766,5 |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-21 do dnia 2026-03-23 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

2026-03-21 sobota

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA |
|-----|--------|---|--|--|--|-----------------------------|--|
| D05 | | Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (MLE) Sałata 10 g Owoc 130 g Płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU) twaróg (ser biały) 110 g (MLE) herbata z cytryną b/c 250 ml Pomidor bs 130 g Dżem 25 g | | bitka z szynki w sosie własnym 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Kalafior gotowany 150 g Kompot owocowy 250 ml zupa warzywna z ryżem 350 ml (SEL) | Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło śmietankowe 5 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml szynka wiejska 60 g Pomidor bs 130 g | Kisiel owocowy 200 ml | Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 786,5 Białko ogółem [g] 99,3 Tłuszcz [g] 40,1 Węglowodany ogółem [g] 270,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,6 suma cukrów prostych [g] 61,5 Sól [g] 4,6 Cholesterol [mg] 152,6 Sód [mg] 1 174,1 |
| | D11 | Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) sałata rozdrobniona 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (MLE) Płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU) twaróg (ser biały) 110 g (MLE) pomidor bs rozdrobniony 130 g Dżem 25 g | | Zupa wielowarzywna z ziemniakami zmielowana 400 ml (SEL) bitka wieprzowa rozdrobniona 110 g ziemniaki puree 180 g kalafior gotowany rozdrobniony 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos jarzynowy 50 g (SEL) | Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml pasta zwędliny z natką pietruszki 60 g pomidor bs rozdrobniony 130 g | Kefir 150 ml (MLE) | Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 483,9 Białko ogółem [g] 133,2 Tłuszcz [g] 79,5 Węglowodany ogółem [g] 328,6 Błonnik pokarmowy [g] 42,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,6 suma cukrów prostych [g] 82,8 Sól [g] 3,7 Cholesterol [mg] 299,3 Sód [mg] 1 107,2 |
| | D11/CU | Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) sałata rozdrobniona 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (MLE) Płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU) twaróg (ser biały) 110 g (MLE) pomidor bs rozdrobniony 130 g Dżem 25 g | pasta z jajka z natką pietruszki 110 g (MLE, JAJ) | Zupa wielowarzywna z ziemniakami zmielowana 400 ml (SEL) bitka wieprzowa rozdrobniona 110 g ziemniaki puree 180 g kalafior gotowany rozdrobniony 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos jarzynowy 50 g (SEL) | Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml pasta zwędliny z natką pietruszki 60 g pomidor bs rozdrobniony 130 g | Kefir 150 ml (MLE) | Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 702 Białko ogółem [g] 152,5 Tłuszcz [g] 93,7 Węglowodany ogółem [g] 330,9 Błonnik pokarmowy [g] 42,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41 suma cukrów prostych [g] 83 Sól [g] 7,8 Cholesterol [mg] 821,6 Sód [mg] 3 141,9 |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-21 do dnia 2026-03-23 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

| | | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA |
|-------------------|---------|--|---|--|---|---|---|--|
| 2026-03-21 sobota | D 12 | | zupa mleczna wzmocniona 500 ml (MLE, GLU, JAJ) | | zupa szpinakowa z ryżem wzmocniona zmiksowana 500 ml (SEL) Kompot owocowy 250 ml | zupa kalafiorowa z ryżem wzmocniona 500 ml (SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml | Kefir 150 ml (MLE) | Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 705,2 Białko ogółem [g] 73,1 Tłuszcz [g] 71,7 Węglowodany ogółem [g] 207,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,4 suma cukrów prostych [g] 61,9 Sól [g] 2,2 Cholesterol [mg] 481,7 Sód [mg] 858,2 |
| | D 12/CU | | zupa mleczna wzmocniona 500 ml (MLE, GLU, JAJ) | Jogurt 100 ml (MLE) | zupa szpinakowa z ryżem wzmocniona zmiksowana 500 ml (SEL) Kompot owocowy 250 ml | zupa kalafiorowa z ryżem wzmocniona 500 ml (SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml | Kefir 150 ml (MLE) | Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 765,2 Białko ogółem [g] 77,4 Tłuszcz [g] 71,7 Węglowodany ogółem [g] 214 Błonnik pokarmowy [g] 32,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,4 suma cukrów prostych [g] 62,9 Sól [g] 2,2 Cholesterol [mg] 481,7 Sód [mg] 858,2 |
| | D 04 | | 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) twaróg (ser biały) 110 g (MLE) Pomidor 130 g Dżem 25 g | pastą z jajka z natką pietruszki 110 g (MLE, JAJ) | zupa warzywna z ryżem 350 ml (SEL) Pulpety warzywne z kaszą gotowane 110 g Kompot owocowy 250 ml Ziemniaki gotowane 180 g Młoda kapusta gotowana z koperkiem 150 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 Pasta z zielonego groszku 110 g Ogórki kiszzone 130 g | Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Pieczywo pszenne 30 g (GLU) | Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 356,5 Białko ogółem [g] 109,8 Tłuszcz [g] 74 Węglowodany ogółem [g] 334,2 Błonnik pokarmowy [g] 44,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,3 suma cukrów prostych [g] 79,3 Sól [g] 8,2 Cholesterol [mg] 1 037,4 Sód [mg] 3 259,6 |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-21 do dnia 2026-03-23 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

2026-03-21 sobota

| | | 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) Płatki kukurydziane na mleku 250 ml (MLE) twaróg (ser biały) 110 g (MLE) Pomidor 130 g Dżem 25 g | | zupa warzywna z ryżem 350 ml (SEL) bitka z szynki w sosie własnym 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Młoda kapusta gotowana z koperkiem 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 szynka wiejska 60 g Ogórki kiszone 130 g | Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Pieczyno bezglutenowe 30 g | Wartość energetyczna[kcal] 1 958,7 Białko ogółem [g] 98,7 Tłuszcz [g] 104,4 Węglowodany ogółem [g] 173,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,8 suma cukrów prostych [g] 70,1 Sól [g] 5,3 Cholesterol [mg] 565,1 Sód [mg] 1 397,4 |
| | 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) Pasta wielowarzywna 110 g Pomidor bs 130 g Dżem 25 g | | zupa warzywna z ryżem 350 ml (SEL) Sos jarski z cukinią, ciecierzycą i pomidorami 110 g (SEL) Kompot owocowy 250 ml Kalafior gotowany 150 g Ziemniaki gotowane 150 g | 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 | Kisiel owocowy 200 ml | Wartość energetyczna[kcal] 1 667,3 Białko ogółem [g] 53,4 Tłuszcz [g] 43 Węglowodany ogółem [g] 287,7 Błonnik pokarmowy [g] 43,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,6 suma cukrów prostych [g] 81,1 Sól [g] 4,4 Cholesterol [mg] 108,4 Sód [mg] 1 762,9 |
| | D 02/SZ | Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g Owoc 130 g Płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU) twaróg (ser biały) 110 g (MLE) Kawa zbożowa na mleku 250 ml (MLE) Pomidor bs 130 g Dżem 25 g | Banan 1 szt | bitka z szynki w sosie własnym 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Kalafior gotowany 150 g Kompot owocowy 250 ml zupa warzywna 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 szynka wiejska 60 g Pomidor bs 130 g | Kisiel owocowy 200 ml | Wartość energetyczna[kcal] 2 186 Białko ogółem [g] 109,2 Tłuszcz [g] 62 Węglowodany ogółem [g] 312,2 Błonnik pokarmowy [g] 29 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,7 suma cukrów prostych [g] 98,7 Sól [g] 4,9 Cholesterol [mg] 222,2 Sód [mg] 1 289,9 |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-21 do dnia 2026-03-23 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

2026-03-21 sobota

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA |
|--------|---------|--|--------------|--|--|--|--|
| D 04.1 | D 04.1 | Bułka wrocławska 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) Pasta wielowarzywna 110 g Pomidor 130 g Dżem 25 g | Banan 1 szt | Sos jarski z cukinią, ciecierzycą i pomidorami 150 g (SEL) Kompot owocowy 250 ml zupa warzywna z ryżem 350 ml (SEL) Młoda kapusta gotowana z koperkiem 150 g Ziemniaki gotowane 180 g | Bułka wrocławska 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta z zielonego groszku 110 g Pomidor bs 130 g | Kisiel owocowy 200 ml | Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 029 Białko ogółem [g] 61,3 Tłuszcz [g] 46,1 Węglowodany ogółem [g] 368 Blonnik pokarmowy [g] 52,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,4 suma cukrów prostych [g] 118,8 Sól [g] 4,9 Cholesterol [mg] 108,4 Sód [mg] 1 957,4 |
| | D 06 | pieczywo żytnie 100 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) Pomidor 130 g twaróg (ser biały) 110 g (MLE) Dżem 25 g | | zupa warzywna z ryżem 350 ml (SEL) bitka z szynki w sosie własnym 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z białej kapusty z koperkiem 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 szynka wiejska 60 g Ogórki kiszone 130 g | Jajko gotowane 1 szt (JAJ) pieczywo żytnie 50 g (ŻYT) | Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 311,2 Białko ogółem [g] 124,8 Tłuszcz [g] 67,9 Węglowodany ogółem [g] 329,6 Blonnik pokarmowy [g] 58,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,3 suma cukrów prostych [g] 91,5 Sól [g] 6,6 Cholesterol [mg] 582,2 Sód [mg] 1 979,7 |
| | D 11/ML | Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g sałata rozdrobniona 10 g Owoc 130 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml (SEL) szynka włoska rozdrobniona 60 g pomidor bs rozdrobniony 130 g Dżem 25 g | | Zupa wielowarzywna z ziemniakami zmiksowana 400 ml (SEL) bitka wieprzowa rozdrobniona 110 g ziemniaki puree 180 g kalafior gotowany rozdrobniony 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos jarzynowy b/m 50 g (SEL) | Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml pasta zwędliny z natką pietruszki 60 g pomidor bs rozdrobniony 130 g | Kisiel owocowy 200 ml | Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 215,1 Białko ogółem [g] 115,8 Tłuszcz [g] 64,3 Węglowodany ogółem [g] 314 Blonnik pokarmowy [g] 44,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,8 suma cukrów prostych [g] 79,6 Sól [g] 5,3 Cholesterol [mg] 279,5 Sód [mg] 1 732,9 |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-21 do dnia 2026-03-23 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

| | | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA |
|-------------------|---------|--|---|--|--|--|-----------------------------|---|
| 2026-03-21 sobota | D 11/BS | | Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) sałata rozdrobniona 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (MLE) Płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU) twaróg (ser biały) 110 g (MLE) pomidor bs rozdrobniony 130 g Dżem 25 g | pasta z jajka z natką pietruszki 110 g (MLE, JAJ) | Zupa wielowarzywna z ziemniakami zmiksowana 400 ml (SEL) bitka wieprzowa rozdrobniona 110 g ziemniaki puree 180 g kalafior gotowany rozdrobniony 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos jarzynowy 50 g (SEL) | Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml pasta zwędliny z natką pietruszki 60 g pomidor bs rozdrobniony 130 g | Kefir 150 ml (MLE) | Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 702 Białko ogółem [g] 152,5 Tłuszcz [g] 93,7 Węglowodany ogółem [g] 330,9 Błonnik pokarmowy [g] 42,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41 suma cukrów prostych [g] 83 Sól [g] 7,8 Cholesterol [mg] 827,3 Sód [mg] 2 739,9 |
| | D 12/ML | | zupa mleczna wzmocniona na anpoju roślinnym 500 ml (GLU, JAJ) | | zupa szpinakowa z ryżem wzmocniona zmiksowana 500 ml (SEL) Kompot owocowy 250 ml | zupa kalafiorowa z ryżem wzmocniona 500 ml (SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml | Kisiel owocowy 200 ml | Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 591,9 Białko ogółem [g] 56,2 Tłuszcz [g] 60,8 Węglowodany ogółem [g] 217,6 Błonnik pokarmowy [g] 38,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,7 suma cukrów prostych [g] 46,1 Sól [g] 2 Cholesterol [mg] 55,8 Sód [mg] 520 |
| | D 12/BS | | zupa mleczna wzmocniona 500 ml (MLE, GLU, JAJ) | Jogurt 100 ml (MLE) | zupa szpinakowa z ryżem wzmocniona zmiksowana 500 ml (SEL) Kompot owocowy 250 ml | zupa kalafiorowa z ryżem wzmocniona 500 ml (SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml | Kefir 150 ml (MLE) | Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 765,2 Białko ogółem [g] 77,4 Tłuszcz [g] 71,7 Węglowodany ogółem [g] 214 Błonnik pokarmowy [g] 32,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,4 suma cukrów prostych [g] 62,9 Sól [g] 2,2 Cholesterol [mg] 481,7 Sód [mg] 858,2 |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-21 do dnia 2026-03-23 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

| | | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA |
|----------------------|-----|--|--|-----------------------------|--|---|---|---|
| 2026-03-22 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 150 ml (MLE) Pomidor 130 g pasta z jajka z natką pietruszki 110 g (MLE, JAJ) | | Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Pieczeń po polsku z pietruszką 100 g Ryż brązowy 180 g Kompot owocowy 250 ml Surówka z selera i jabłka 150 g (MLE, SEL) | 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 Szynka galicyjska 60 g Papryka 130 g | Pieczywo pszenne 30 g (GLU) Pasta z soczewicy 60 g | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 260,5 Białko ogółem [g] 118 Tłuszcz [g] 68,4 Węglowodany ogółem [g] 314,6 Błonnik pokarmowy [g] 51,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,7 suma cukrów prostych [g] 72,4 Sól [g] 7,9 Cholesterol [mg] 739,2 Sód [mg] 3 165 |
| | 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 150 ml (MLE) pasta z jajka z natką pietruszki 110 g (MLE, JAJ) Pomidor 130 g | Serek naturalny 150 g (MLE) | Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Pieczeń po polsku z pietruszką 100 g Ryż brązowy 180 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 Szynka galicyjska 60 g Papryka 130 g | pieczywo żytnie 30 g (ŻYT) Pasta z soczewicy 60 g | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 319 Białko ogółem [g] 130,3 Tłuszcz [g] 72,1 Węglowodany ogółem [g] 312 Błonnik pokarmowy [g] 58,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,8 suma cukrów prostych [g] 75,8 Sól [g] 8,1 Cholesterol [mg] 752 Sód [mg] 3 232,5 |
| | 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 150 ml (MLE) Pomidor bs 130 g pasta z jajka z natką pietruszki 110 g (MLE, JAJ) | | Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Pieczeń po polsku z pietruszką 100 g Ryż brązowy 180 g Brokuł gotowany na parze 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 Szynka galicyjska 60 g Ogórki kiszzone 120 g | Pieczywo pszenne 30 g (GLU) Szynka rzeż 30 g | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 270,8 Białko ogółem [g] 119,7 Tłuszcz [g] 80,6 Węglowodany ogółem [g] 282,3 Błonnik pokarmowy [g] 35,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,7 suma cukrów prostych [g] 54,3 Sól [g] 8,6 Cholesterol [mg] 739,2 Sód [mg] 3 069,9 |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-21 do dnia 2026-03-23 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

| | | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA |
|----------------------|---------|--|--|--------------------------------------|---|--|--|--|
| 2026-03-22 niedziela | 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) pasta z jajka z natką pietruszki b/ml 110 g (JAJ, GOR) Pomidor 130 g | | Barszcz czerwony zabielaany z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Pieczeń po polsku z pietruszką 100 g Ryż brązowy 180 g Brokuł gotowany na parze z oliwą 150 g Kompot owocowy 250 ml | Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Szynka galicyjska 60 g Ogórki kiszzone 120 g | Szynka rzeż 30 g Pieczywo pszenne 30 g (GLU) | Wartość energetyczna [kcal] 2 188,4 Białko ogółem [g] 109,9 Tłuszcz [g] 77,3 Węglowodany ogółem [g] 279,8 Błonnik pokarmowy [g] 34,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,8 suma cukrów prostych [g] 64,4 Sól [g] 10,4 Cholesterol [mg] 203,7 Sód [mg] 2 663,5 |
| | D 07 | | Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g Mus owocowy 150 g Kakao na mleku 250 ml (MLE) Jogurt 150 ml (MLE) Pomidor bs 130 g pasta z jajka z natką pietruszki 110 g (MLE, JAJ) | Serek naturalny 150 g (MLE) | Barszcz czerwony zabielaany z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Pieczeń po polsku z pietruszką 100 g Ryż brązowy 180 g Brokuł gotowany na parze 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 Szynka galicyjska 60 g Ogórki kiszzone 120 g | Szynka rzeż 30 g Pieczywo pszenne 30 g (GLU) | Wartość energetyczna [kcal] 2 329,8 Białko ogółem [g] 133,4 Tłuszcz [g] 83,8 Węglowodany ogółem [g] 275,4 Błonnik pokarmowy [g] 34,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,7 suma cukrów prostych [g] 49 Sól [g] 8,6 Cholesterol [mg] 752 Sód [mg] 3 101,3 |
| | 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) pasta z jajka z natką pietruszki b/ml 110 g (JAJ, GOR) Pomidor 130 g | Sok pomidorowy 200 ml | Barszcz czerwony zabielaany z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Pieczeń po polsku z pietruszką 100 g Ryż brązowy 180 g Surówka z selera i jabłka 150 g (MLE, SEL) Kompot owocowy 250 ml | pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Szynka galicyjska 60 g Papryka 130 g | Pasta z soczewicy 60 g Pieczywo pszenne 30 g (GLU) | Wartość energetyczna [kcal] 2 127,7 Białko ogółem [g] 106 Tłuszcz [g] 65,1 Węglowodany ogółem [g] 303,9 Błonnik pokarmowy [g] 54,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,8 suma cukrów prostych [g] 80,6 Sól [g] 9,9 Cholesterol [mg] 203,7 Sód [mg] 2 778,6 |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-21 do dnia 2026-03-23 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

| | | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA |
|----------------------|--------|--|--|--------------------------------------|--|---|--|--|
| 2026-03-22 niedziela | D05 | | Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (MLE) Sałata 10 g Mus owocowy 150 g Jogurt 150 ml (MLE) szynka wiejska 60 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pomidor bs 130 g | | Pieczeń po polsku z pietruszką 100 g Kompot owocowy 250 ml Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Brokuł gotowany na parze z oliwą 150 g | Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Szynka galicyjska 60 g Ogórki kiszzone 120 g | Szynka rzeż 30 g Pieczywo pszenne 30 g (GLU) | Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 611,9 Białko ogółem [g] 102 Tłuszcz [g] 39,7 Węglowodany ogółem [g] 216 Błonnik pokarmowy [g] 23 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,7 suma cukrów prostych [g] 42,8 Sól [g] 5,8 Cholesterol [mg] 154,1 Sód [mg] 1 257,2 |
| | D11 | | Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) sałata rozdrobniona 10 g Mus owocowy 150 g Kakao na mleku 250 ml (MLE) Kasza manna na mleku 350 ml (MLE, GLU) pasta z jajka z natką pietruszki 110 g (MLE, JAJ) pomidor bs rozdrobniony 130 g | | Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) pieczeń rzymska rozdrobniona 100 g (GOR) ziemniaki puree 180 g brokuł gotowany rozdrobniony 150 g Kompot owocowy 250 ml | Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta z twarogu i szynki 110 g (MLE) pomidor bs rozdrobniony 130 g | szynka rzeźnika rozdrobniona 30 g bułka wrocławska rozdrobniona 30 g (GLU) | Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 444,5 Białko ogółem [g] 131,9 Tłuszcz [g] 80,4 Węglowodany ogółem [g] 322,3 Błonnik pokarmowy [g] 37,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,9 suma cukrów prostych [g] 64,7 Sól [g] 8,7 Cholesterol [mg] 736,1 Sód [mg] 2 716,9 |
| | D11/CU | | Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) sałata rozdrobniona 10 g Mus owocowy 150 g Kakao na mleku 250 ml (MLE) Kasza manna na mleku 350 ml (MLE, GLU) pasta z jajka z natką pietruszki 110 g (MLE, JAJ) pomidor bs rozdrobniony 130 g | Serek naturalny 150 g (MLE) | Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) pieczeń rzymska rozdrobniona 100 g (GOR) ziemniaki puree 180 g brokuł gotowany rozdrobniony 150 g Kompot owocowy 250 ml | Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta z twarogu i szynki 110 g (MLE) pomidor bs rozdrobniony 130 g | szynka rzeźnika rozdrobniona 30 g bułka wrocławska rozdrobniona 30 g (GLU) | Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 543,5 Białko ogółem [g] 145,9 Tłuszcz [g] 83,9 Węglowodany ogółem [g] 325,1 Błonnik pokarmowy [g] 37,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37 suma cukrów prostych [g] 67,1 Sól [g] 8,8 Cholesterol [mg] 743,2 Sód [mg] 3 151,9 |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-21 do dnia 2026-03-23 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

| | | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA |
|----------------------|---------|--|--|--------------------------------------|--|---|--|---|
| 2026-03-22 niedziela | D 12 | | zupa mleczna wzmocniona 500 ml (MLE, GLU, JAJ) | | Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Kompot owocowy 250 ml | Zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (MLE, SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml | Sok wielowarzywny 200 ml (SEL) | Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 434,4 Białko ogółem [g] 59 Tłuszcz [g] 57,8 Węglowodany ogółem [g] 184,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,1 suma cukrów prostych [g] 76,1 Sól [g] 3,6 Cholesterol [mg] 439,9 Sód [mg] 1 119,9 |
| | D 12/CU | | zupa mleczna wzmocniona 500 ml (MLE, GLU, JAJ) | Serek naturalny 150 g (MLE) | Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Kompot owocowy 250 ml | Zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (MLE, SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml | Sok wielowarzywny 200 ml (SEL) | Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 533,4 Białko ogółem [g] 73 Tłuszcz [g] 61,3 Węglowodany ogółem [g] 187 Błonnik pokarmowy [g] 30,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,2 suma cukrów prostych [g] 78,5 Sól [g] 3,7 Cholesterol [mg] 452,7 Sód [mg] 1 152,9 |
| | D 04 | | 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 150 ml (MLE) pasta z jajka z natką pietruszki 110 g (MLE, JAJ) Pomidor 130 g | Serek naturalny 150 g (MLE) | Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Kotlet sojowy 110 g (SOJ) Kompot owocowy 250 ml Ryż brązowy 180 g Surówka z selera i jabłka 150 g (MLE, SEL) | 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 Paszтет z soczewicy 110 g Papryka 130 g | Pasta z soczewicy 60 g Pieczywo pszenne 30 g (GLU) | Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 470,2 Białko ogółem [g] 147 Tłuszcz [g] 57,2 Węglowodany ogółem [g] 354,5 Błonnik pokarmowy [g] 74,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29 suma cukrów prostych [g] 78,1 Sól [g] 7,7 Cholesterol [mg] 622,7 Sód [mg] 3 081,2 |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-21 do dnia 2026-03-23 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA |
|----------------------|---------|--|-----------------------------|--|---|--|---|
| 2026-03-22 niedziela | D 13 | Pieczyno bezglutenowe 100 g Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g Owoc 130 g Sok wielowarzywny 250 ml (SEL) Jogurt 150 ml (MLE) pasta z jajka z natką pietruszki 110 g (MLE, JAJ) Pomidor bs 130 g | | Barszcz czerwony zabielaany z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Pieczeń po polsku z pietruszką 100 g Ryż brązowy 180 g Surówka z selera i jabłka b/g 150 g (SEL) Kompot owocowy 250 ml | Pieczyno bezglutenowe 100 g Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Szynka galicyjska 60 g Papryka 130 g | Pasta z soczewicy 60 g Pieczyno bezglutenowe 30 g | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 019,7 Białko ogółem [g] 97,1 Tłuszcz [g] 106,4 Węglowodany ogółem [g] 178,8 Błonnik pokarmowy [g] 34,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,8 suma cukrów prostych [g] 61,9 Sól [g] 7,3 Cholesterol [mg] 731,7 Sód [mg] 2 921,2 |
| | 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) Pasta zbrokuła i cukinii 110 g Pomidor bs 130 g | | Barszcz czerwony zabielaany z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Kopytka 200 g (GLU) Kompot owocowy 250 ml 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 Pasztecik z soczewicy 110 g Ogórki kiszane 120 g | Sok wielowarzywny 200 ml (SEL) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 554,8 Białko ogółem [g] 45 Tłuszcz [g] 37,4 Węglowodany ogółem [g] 278,3 Błonnik pokarmowy [g] 39,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,9 suma cukrów prostych [g] 76,4 Sól [g] 5,9 Cholesterol [mg] 74,4 Sód [mg] 2 271,3 |
| | D 02/SZ | Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g Mus owocowy 150 g Jogurt 150 ml (MLE) szynka wiejska 60 g Kakao na mleku 250 ml (MLE) Pomidor bs 130 g | Serek naturalny 150 g (MLE) | Pieczeń po polsku z pietruszką 100 g Ryż brązowy 180 g Brokuł gotowany na parze z oliwą 150 g Kompot owocowy 250 ml Barszcz czerwony zabielaany z ziemniakami 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 Szynka galicyjska 60 g Ogórki kiszane 120 g | Szynka rzeź 30 g Pieczyno pszenne 30 g (GLU) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 242,5 Białko ogółem [g] 126,5 Tłuszcz [g] 76,9 Węglowodany ogółem [g] 275,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,7 suma cukrów prostych [g] 49,8 Sól [g] 6 Cholesterol [mg] 224 Sód [mg] 1 348,8 |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-21 do dnia 2026-03-23 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

| | | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA |
|----------------------|---------|--|---|-----------------------|--|--|--|--|
| 2026-03-22 niedziela | D 04.1 | | Bułka wrocławska 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) Pasta zbrokuła i cukinii 110 g Pomidor 130 g | Sok pomidorowy 200 ml | Kopytka 300 g (GLU) Kompot owocowy 250 ml Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Brokuł gotowany na parze z oliwą 150 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 Papryka 130 g | Sok wielowarzywny 200 ml (SEL) | Wartość energetyczna [kcal] 2 021,1 Białko ogółem [g] 57,8 Tłuszcz [g] 52,7 Węglowodany ogółem [g] 350,7 Błonnik pokarmowy [g] 49,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,4 suma cukrów prostych [g] 87,1 Sól [g] 6,2 Cholesterol [mg] 74,4 Sód [mg] 2 480,8 |
| | D 06 | | pieczywo żytnie 100 g (ZYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g Owoc 130 g Kakao na mleku 250 ml (MLE) Jogurt 150 ml (MLE) Pomidor 130 g pasta z jajka z natką pietruszki 110 g (MLE, JAJ) | | Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Pieczeń po polsku z pietruszką 100 g Ryż brązowy 180 g Surówka z selera i jabłka 150 g (MLE, SEL) Kompot owocowy 250 ml | pieczywo żytnie 100 g (ZYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Szynka galicyjska 60 g Papryka 130 g | pieczywo żytnie 30 g (ZYT) Pasta z soczewicy 60 g | Wartość energetyczna [kcal] 2 220 Białko ogółem [g] 116,3 Tłuszcz [g] 68,6 Węglowodany ogółem [g] 309,2 Błonnik pokarmowy [g] 58,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,7 suma cukrów prostych [g] 73,4 Sól [g] 8 Cholesterol [mg] 739,2 Sód [mg] 3 199,5 |
| | 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) pasta z jajka z natką pietruszki b/ml 110 g (JAJ, GOR) pomidor bs rozdrobniony 130 g | | Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) pieczeń rzymska rozdrobniona 100 g (GOR) 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 szynka galicyjska mielona 60 g pomidor bs rozdrobniony 130 g | szynka rzeźnika rozdrobniona 30 g bułka wrocławska rozdrobniona 30 g (GLU) | Wartość energetyczna [kcal] 2 230,1 Białko ogółem [g] 129,4 Tłuszcz [g] 74,8 Węglowodany ogółem [g] 275,7 Błonnik pokarmowy [g] 32,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,1 suma cukrów prostych [g] 59,4 Sól [g] 10,4 Cholesterol [mg] 247,2 Sód [mg] 2 253 |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-21 do dnia 2026-03-23 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

| | | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA |
|----------------------|---------|--|--|--------------------------------------|--|---|--|--|
| 2026-03-22 niedziela | D 11/BS | | Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) sałata rozdrobniona 10 g Mus owocowy 150 g Kakao na mleku 250 ml (MLE) Kasza manna na mleku 350 ml (MLE, GLU) pasta z jajka z natką pietruszki 110 g (MLE, JAJ) pomidor bs rozdrobniony 130 g | Serek naturalny 150 g (MLE) | Barszcz czerwony zabielały z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) pieczeń rzymska rozdrobniona 100 g (GOR) ziemniaki puree 180 g brokuł gotowany rozdrobniony 150 g Kompot owocowy 250 ml | Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta z twarogu i szynki 110 g (MLE) pomidor bs rozdrobniony 130 g | szynka rzeźnika rozdrobniona 30 g bułka wrocławska rozdrobniona 30 g (GLU) | Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 543,5 Białko ogółem [g] 145,9 Tłuszcz [g] 83,9 Węglowodany ogółem [g] 325,1 Błonnik pokarmowy [g] 37,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37 suma cukrów prostych [g] 67,1 Sól [g] 8,8 Cholesterol [mg] 748,9 Sód [mg] 2 749,9 |
| | D 12/ML | | zupa mleczna wzmocniona na anpoju roślinnym 500 ml (GLU, JAJ) | | Barszcz czerwony zabielały z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Kompot owocowy 250 ml | Zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml | Sok wielowarzywny 200 ml (SEL) | Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 360,5 Białko ogółem [g] 47,2 Tłuszcz [g] 49,9 Węglowodany ogółem [g] 191,8 Błonnik pokarmowy [g] 36,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,4 suma cukrów prostych [g] 53,9 Sól [g] 3,4 Cholesterol [mg] 14 Sód [mg] 7 73,7 |
| | D 12/BS | | zupa mleczna wzmocniona 500 ml (MLE, GLU, JAJ) | Serek naturalny 150 g (MLE) | Barszcz czerwony zabielały z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Kompot owocowy 250 ml | Zupa jarzynowa 500 ml (MLE, SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml | Sok wielowarzywny 200 ml (SEL) | Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 533,4 Białko ogółem [g] 73 Tłuszcz [g] 61,3 Węglowodany ogółem [g] 187 Błonnik pokarmowy [g] 30,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,2 suma cukrów prostych [g] 78,5 Sól [g] 3,7 Cholesterol [mg] 452,7 Sód [mg] 1 152,9 |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-21 do dnia 2026-03-23 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

| | | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA |
|-------------------------|-----|--|---|------------------------------|--|---|---|---|
| 2026-03-23 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 250 g (MLE) Ogórki kiszone 130 g Paszтет drobiowy 130 g | | Ryżanka z zieleniną 350 g (SEL) Kotlet drobiowy panierowany 110 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z pora ,marchewki i jabłka 150 g 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 Pasta rybna z twarogiem i koperkiem 110 g (MLE, RYB) Pomidor 130 g | Pieczywo pszenne 30 g (GLU) Ser żółty 30 g (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 421 Białko ogółem [g] 152,1 Tłuszcz [g] 75,7 Węglowodany ogółem [g] 299,1 Błonnik pokarmowy [g] 37,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,4 suma cukrów prostych [g] 67,8 Sól [g] 5,4 Cholesterol [mg] 350,7 Sód [mg] 2 126,5 |
| | 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) Paszтет drobiowy 130 g Ogórki kiszone 130 g | Jogurt naturalny 100 g (MLE) | Ryżanka z zieleniną 350 g (SEL) Pierś z kurczaka w sosie warzywnym 110 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z pora ,marchewki i jabłka 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 Pasta rybna z twarogiem i koperkiem 110 g (MLE, RYB) Pomidor 130 g | pieczywo żytnie 30 g (ŻYT) Ser żółty 30 g (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 350,5 Białko ogółem [g] 150,9 Tłuszcz [g] 76,3 Węglowodany ogółem [g] 285,9 Błonnik pokarmowy [g] 45,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,7 suma cukrów prostych [g] 70,5 Sól [g] 5,3 Cholesterol [mg] 270,9 Sód [mg] 2 132,5 |
| | 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) Kasza kukurydziana na mleku 250 g (MLE) Pomidor bs 130 g Paszтет drobiowy 130 g | | Ryżanka z zieleniną 350 g (SEL) Pierś z kurczaka w sosie warzywnym 110 g Ziemniaki gotowane 180 g Fasolka szparagowa 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 Pasta rybna z twarogiem i koperkiem 110 g (MLE, RYB) Pomidor bs 130 g | Pieczywo pszenne 30 g (GLU) Ser żółty 30 g (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 342,1 Białko ogółem [g] 147,3 Tłuszcz [g] 71,5 Węglowodany ogółem [g] 289,7 Błonnik pokarmowy [g] 30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,6 suma cukrów prostych [g] 59,1 Sól [g] 4,9 Cholesterol [mg] 271,5 Sód [mg] 1 993,3 |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-21 do dnia 2026-03-23 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

| | | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA |
|-------------------------|---------|--|--|--------------------------------|--|---|---|---|
| 2026-03-23 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) Pasztet drobiowy 130 g Pomidor bs 130 g | | Ryżanka z zieleniną b/m 350 g (SEL) Pierś z kurczaka w sosie warzywnym 110 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z pora ,marchewki i jabłka 150 g Kompot owocowy 250 ml | Pieczyno pszenne 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml pastą rybna b/ml 110 g (RYB) Pomidor bs 130 g | Mus owocowy 150 g | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 110,1 Białko ogółem [g] 122,6 Tłuszcz [g] 60,5 Węglowodany ogółem [g] 285,6 Błonnik pokarmowy [g] 37,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,1 suma cukrów prostych [g] 66,2 Sól [g] 7,5 Cholesterol [mg] 235,3 Sód [mg] 2 997,5 |
| | 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) Kasza kukurydziana na mleku 250 g (MLE) Pomidor bs 130 g Pasztet drobiowy 130 g | Jogurt naturalny 100 g (MLE) | Ryżanka z zieleniną 350 g (SEL) Pierś z kurczaka w sosie warzywnym 110 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z pora ,marchewki i jabłka 150 g Kompot owocowy 250 ml | Pieczyno pszenne 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta rybna z twarogiem i koperkiem 110 g (MLE, RYB) Pomidor bs 130 g | Ser żółty 30 g (MLE) Pieczyno pszenne 30 g (GLU) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 439,4 Białko ogółem [g] 151,9 Tłuszcz [g] 75,1 Węglowodany ogółem [g] 302,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,9 suma cukrów prostych [g] 70,6 Sól [g] 5,2 Cholesterol [mg] 279,5 Sód [mg] 2 108,3 |
| | 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) Pasztet drobiowy 130 g Ogórki kiszone 130 g | Sok wielowarzywny 200 ml (SEL) | Ryżanka z zieleniną b/m 350 g (SEL) Pierś z kurczaka w sosie warzywnym 110 g Ziemniaki gotowane 180 g Fasolka szparagowa 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 pastą rybna b/ml 110 g (RYB) Pomidor 130 g | Mus owocowy 150 g | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 103,4 Białko ogółem [g] 123,7 Tłuszcz [g] 60,1 Węglowodany ogółem [g] 289,3 Błonnik pokarmowy [g] 48,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,2 suma cukrów prostych [g] 72,4 Sól [g] 9,1 Cholesterol [mg] 235,3 Sód [mg] 3 635 |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-21 do dnia 2026-03-23 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

| | | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA |
|-------------------------|---------|--|--|---------------------------------------|---|--|-------------------|--|
| 2026-03-23 poniedziałek | D 05 | | Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (MLE) Sałata 10 g Owoc 130 g Kasza kukurydziana na mleku 250 g (MLE) Filet kruchy 40 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pomidor bs 130 g | | Pierś z kurczaka w sosie warzywnym 110 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z pora ,marchewki i jabłka 150 g Kompot owocowy 250 ml Ryżanka z zieleniną b/m 300 g (SEL) | Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml szynka wiejska 40 g Pomidor bs 130 g | Mus owocowy 150 g | Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 712,1 Białko ogółem [g] 84,9 Tłuszcz [g] 29,5 Węglowodany ogółem [g] 289,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,1 suma cukrów prostych [g] 61,7 Sól [g] 4,6 Cholesterol [mg] 33,4 Sód [mg] 1 035,4 |
| | D 11 | | Bułka wrocławska rozdrobniona 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 250 g (MLE) Paszтет drobiowy 130 g pomidor bs rozdrobniony 130 g | | Ryżanka z zieleniną przecierana 350 g (SEL) pierś z kurczaka rozdrobniona 110 g ziemniaki puree 180 g fasolka szparagowa rozdrobniona 150 g Kompot owocowy 250 ml | Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta rybna z twarogiem i koperkiem 110 g (MLE, RYB) pomidor bs rozdrobniony 130 g | Mus owocowy 150 g | Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 513,6 Białko ogółem [g] 166,1 Tłuszcz [g] 70,7 Węglowodany ogółem [g] 313,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,9 suma cukrów prostych [g] 68,2 Sól [g] 4,4 Cholesterol [mg] 250 Sód [mg] 1 397,8 |
| | D 11/CU | | Bułka wrocławska rozdrobniona 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 250 g (MLE) Paszтет drobiowy 130 g pomidor bs rozdrobniony 130 g | Jogurt naturalny 100 g (MLE) | Ryżanka z zieleniną przecierana 350 g (SEL) pierś z kurczaka rozdrobniona 110 g ziemniaki puree 180 g fasolka szparagowa rozdrobniona 150 g Kompot owocowy 250 ml | Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta rybna z twarogiem i koperkiem 110 g (MLE, RYB) pomidor bs rozdrobniony 130 g | Mus owocowy 150 g | Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 573,6 Białko ogółem [g] 170,4 Tłuszcz [g] 72,7 Węglowodany ogółem [g] 319,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,1 suma cukrów prostych [g] 72,4 Sól [g] 4,6 Cholesterol [mg] 252,3 Sód [mg] 1 862,8 |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-21 do dnia 2026-03-23 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

| | | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA |
|-------------------------|---------|--|---|---------------------------------------|--|--|---|---|
| 2026-03-23 poniedziałek | D 12 | | zupa mleczna wzmocniona 500 ml (MLE, GLU, JAJ) | | Ryżanka z zieleniną 500 g (SEL) Kompot owocowy 250 ml | zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml | Mus owocowy 150 g | Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 291,7 Białko ogółem [g] 57 Tłuszcz [g] 44,8 Węglowodany ogółem [g] 177,6 Błonnik pokarmowy [g] 25,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20 suma cukrów prostych [g] 61,5 Sól [g] 1,8 Cholesterol [mg] 472,1 Sód [mg] 669,7 |
| | D 12/CU | | zupa mleczna wzmocniona 500 ml (MLE, GLU, JAJ) | Jogurt naturalny 100 g (MLE) | Ryżanka z zieleniną 500 g (SEL) Kompot owocowy 250 ml | zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml | Mus owocowy 150 g | Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 351,7 Białko ogółem [g] 61,3 Tłuszcz [g] 46,8 Węglowodany ogółem [g] 183,8 Błonnik pokarmowy [g] 25,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,2 suma cukrów prostych [g] 65,7 Sól [g] 2 Cholesterol [mg] 480,1 Sód [mg] 732,7 |
| | D 04 | | 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 250 g (MLE) Wędlina wege 60 g Ogórki kiszone 130 g | Jogurt naturalny 100 g (MLE) | Ryżanka z zieleniną 350 g (SEL) Kotlet jajeczny 110 g (GLU, JAJ) Kompot owocowy 250 ml Ziemniaki gotowane 180 g Fasolka szparagowa 150 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 Pasta z twarogiem i koperkiem 110 g (MLE) Pomidor 130 g | Ser żółty 30 g (MLE) Pieczywo pszenne 30 g (GLU) | Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 250,7 Białko ogółem [g] 98,7 Tłuszcz [g] 69,4 Węglowodany ogółem [g] 323,1 Błonnik pokarmowy [g] 41,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,5 suma cukrów prostych [g] 65,7 Sól [g] 5,8 Cholesterol [mg] 548,7 Sód [mg] 1 770,6 |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-21 do dnia 2026-03-23 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

| | | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA |
|-------------------------|---------|--|--|---------------------------------------|---|--|--|---|
| 2026-03-23 poniedziałek | D 13 | | Pieczycwo bezglutenowe 100 g Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g Owoc 130 g Sok wielowarzywny 250 ml (SEL) Kasza kukurydziana na mleku 250 g (MLE) Paszтет drobiowy 130 g Ogórki kiszone 130 g | | Ryżanka z zieleniną 350 g (SEL) Pierś z kurczaka w sosie warzywnym 110 g Ziemniaki gotowane 180 g Fasolka szparagowa 150 g Kompot owocowy 250 ml | Pieczycwo bezglutenowe 100 g Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta rybna z twarogiem i koperkiem 110 g (MLE, RYB) Pomidor 130 g | Ser żółty 30 g (MLE) Pieczycwo bezglutenowe 30 g | Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 141,2 Białko ogółem [g] 126,7 Tłuszcz [g] 110,1 Węglowodany ogółem [g] 175,7 Błonnik pokarmowy [g] 26,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,2 suma cukrów prostych [g] 58,5 Sól [g] 4,2 Cholesterol [mg] 251,5 Sód [mg] 1 681,2 |
| | 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) Pasta z marchewki 60 g Pomidor bs 130 g | | Ryżanka z zieleniną b/m 300 g (SEL) Gulasz warzywny 150 g (GLU) Kompot owocowy 250 ml Surówka z pora ,marchewki i jabłka 150 g Ziemniaki gotowane 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 60 g Pomidor bs 130 g | Mus owocowy 150 g | Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 466,3 Białko ogółem [g] 35,6 Tłuszcz [g] 37,5 Węglowodany ogółem [g] 265,2 Błonnik pokarmowy [g] 37,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,9 suma cukrów prostych [g] 74,9 Sól [g] 4,2 Cholesterol [mg] 74,4 Sód [mg] 1 682,5 |
| | D 02/SZ | | Bułka wrocławska 80 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g Owoc 130 g Kasza kukurydziana na mleku 250 g (MLE) Filet kruchy 60 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (MLE) Pomidor bs 130 g | Jogurt naturalny 100 g (MLE) | Pierś z kurczaka w sosie warzywnym 110 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z pora ,marchewki i jabłka 150 g Kompot owocowy 250 ml Ryżanka z zieleniną 350 g (SEL) | 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 Pomidor bs 130 g | Mus owocowy 150 g | Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 051,4 Białko ogółem [g] 109,2 Tłuszcz [g] 57,6 Węglowodany ogółem [g] 286,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,7 suma cukrów prostych [g] 77,5 Sól [g] 6 Cholesterol [mg] 138,2 Sód [mg] 1 156 |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-21 do dnia 2026-03-23 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

| | | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA |
|-------------------------|---------|--|---|-------------------|--|--|--|---|
| 2026-03-23 poniedziałek | D 04.1 | | Bułka wrocławska 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) Wędlina wege 60 g Ogórki kiszone 130 g | Mus owocowy 150 g | Gulasz warzywny 150 g (GLU) Kompot owocowy 250 ml Ryżanka z zieleniną b/m 350 g (SEL) Fasolka szparagowa 150 g Ziemniaki gotowane 180 g | Bułka wrocławska 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Humus 110 g (SEZ) Pomidor 130 g | Mus owocowy 150 g | Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 069,5 Białko ogółem [g] 59,6 Tłuszcz [g] 48,9 Węglowodany ogółem [g] 374,8 Błonnik pokarmowy [g] 62,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,7 suma cukrów prostych [g] 111,1 Sól [g] 6,3 Cholesterol [mg] 74,4 Sód [mg] 1 970,5 |
| | D 06 | | pieczywo żytnie 100 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 250 g (MLE) Ogórki kiszone 130 g Paszтет drobiowy 130 g | | Ryżanka z zieleniną 350 g (SEL) Pierś z kurczaka w sosie warzywnym 110 g Ziemniaki gotowane 180 g 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 Pasta rybna z twarogiem i koperkiem 110 g (MLE, RYB) Pomidor 130 g | pieczywo żytnie 30 g (ŻYT) Ser żółty 30 g (MLE) | Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 310,6 Białko ogółem [g] 146,3 Tłuszcz [g] 72,2 Węglowodany ogółem [g] 288 Błonnik pokarmowy [g] 43,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,7 suma cukrów prostych [g] 64,3 Sól [g] 5,1 Cholesterol [mg] 271,5 Sód [mg] 2 065,7 |
| | D 11/ML | | Bułka wrocławska rozdrobniona 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 130 g pomidor bs rozdrobniony 130 g | | Ryżanka z zieleniną b/m przecierana 350 g (SEL) pierś z kurczaka rozdrobniona 110 g ziemniaki puree 180 g fasolka szparagowa rozdrobniona 150 g Kompot owocowy 250 ml | Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml szynka wiejska rozdrobniona 60 g pomidor bs rozdrobniony 130 g | Mus owocowy 150 g | Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 158,6 Białko ogółem [g] 143 Tłuszcz [g] 55,5 Węglowodany ogółem [g] 283,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,9 suma cukrów prostych [g] 58,2 Sól [g] 6,3 Cholesterol [mg] 176,8 Sód [mg] 1 404,6 |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-21 do dnia 2026-03-23 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

| | | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA |
|-------------------------|---------|--|--|---------------------------------------|--|--|-------------------|--|
| 2026-03-23 poniedziałek | D 11/BS | | Bułka wrocławska rozdrobniona 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 250 g (MLE) Paszтет drobiowy 130 g pomidor bs rozdrobniony 130 g | Jogurt naturalny 100 g (MLE) | Ryżanka z zieleniną przecierana 350 g (SEL) pierś z kurczaka rozdrobniona 110 g ziemniaki puree 180 g fasolka szparagowa rozdrobniona 150 g Kompot owocowy 250 ml | Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta rybna z twarogiem i koperkiem 110 g (MLE, RYB) pomidor bs rozdrobniony 130 g | Mus owocowy 150 g | Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 573,6 Białko ogółem [g] 170,4 Tłuszcz [g] 72,7 Węglowodany ogółem [g] 319,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,1 suma cukrów prostych [g] 72,4 Sól [g] 4,6 Cholesterol [mg] 258 Sód [mg] 1 460,8 |
| | D 12/ML | | zupa mleczna wzmocniona na anpoju roślinnym 500 ml (GLU, JAJ) | | Ryżanka z zieleniną 500 g (SEL) Kompot owocowy 250 ml | zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml | Mus owocowy 150 g | Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 217,8 Białko ogółem [g] 45,2 Tłuszcz [g] 36,9 Węglowodany ogółem [g] 185,2 Błonnik pokarmowy [g] 32 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,3 suma cukrów prostych [g] 39,3 Sól [g] 1,6 Cholesterol [mg] 46,2 Sód [mg] 323,5 |
| | D 12/BS | | zupa mleczna wzmocniona 500 ml (MLE, GLU, JAJ) | Jogurt naturalny 100 g (MLE) | Ryżanka z zieleniną 500 g (SEL) Kompot owocowy 250 ml | zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml | Mus owocowy 150 g | Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 351,7 Białko ogółem [g] 61,3 Tłuszcz [g] 46,8 Węglowodany ogółem [g] 183,8 Błonnik pokarmowy [g] 25,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,2 suma cukrów prostych [g] 65,7 Sól [g] 2 Cholesterol [mg] 480,1 Sód [mg] 732,7 |