

Jadłospisy w dniu 2026-03-25 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-25 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) Kasza jęczmienna na mleku 250 g (MLE, GLU) Papryka 130 g parówki drobiowe 120 g		Zupa pieczarkowa z makaronem 350 ml (MLE, GLU, SEL) Kotlet schabowy 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 180 g Buraczki 150 g (GLU) 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 szynka wiejska 60 g sałatka warzywna z sosem koperkowym 130 g (MLE)	Pieczywo pszenne 30 g (GLU) twaróg (ser biały) 60 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 587,5 Białko ogółem [g] 125,4 Tłuszcz [g] 99,3 Węglowodany ogółem [g] 318,8 Błonnik pokarmowy [g] 38,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,5 suma cukrów prostych [g] 75,7 Sól [g] 7,9 Cholesterol [mg] 629,4 Sód [mg] 2 447,4
	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) twarożek z koperkiem 110 g (MLE) Papryka 130 g	Sok pomidorowy 200 ml	Zupa pieczarkowa z makaronem 350 ml (MLE, GLU, SEL) Schab pieczony 100 g Ziemniaki gotowane 180 g ćwikła 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 szynka wiejska 60 g sałatka warzywna z sosem koperkowym 130 g (MLE)	pieczywo żytnie 30 g (ŻYT) twaróg (ser biały) 60 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 182,3 Białko ogółem [g] 124,9 Tłuszcz [g] 74,5 Węglowodany ogółem [g] 273,5 Błonnik pokarmowy [g] 42,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,8 suma cukrów prostych [g] 71,7 Sól [g] 5,8 Cholesterol [mg] 231,4 Sód [mg] 1 649,4
	D02		Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (MLE) Kasza jęczmienna na mleku 250 g (MLE, GLU) Pomidor bs 130 g parówki drobiowe 120 g		Kasza manna na wywarze warzywnym 350 ml (GLU, SEL) Schab pieczony 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Buraczki 150 g (GLU) 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 wiejska 60 g Warzywa pieczone 100 g	Pieczywo pszenne 30 g (GLU) twaróg (ser biały) 60 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 307,1 Białko ogółem [g] 124,3 Tłuszcz [g] 74,9 Węglowodany ogółem [g] 300,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,4 suma cukrów prostych [g] 67,1 Sól [g] 7,2 Cholesterol [mg] 197,2 Sód [mg] 1 589,3

Jadłospisy w dniu 2026-03-25 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-25 środa	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) parówki drobiowe 120 g Pomidor bs 130 g		Kasza manna na wywarze warzywnym 350 ml (GLU, SEL) Schab pieczony 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 szynka wiejska 60 g Warzywa gotowane 130 g	Mus owocowy 150 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 011,8 Białko ogółem [g] 102,7 Tłuszcz [g] 65,5 Węglowodany ogółem [g] 271,1 Błonnik pokarmowy [g] 32,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,7 suma cukrów prostych [g] 65,3 Sól [g] 8,3 Cholesterol [mg] 240,3 Sód [mg] 2 648,5
	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) Kasza jęczmienna na mleku 250 g (MLE, GLU) Pomidor bs 130 g parówki drobiowe 120 g	Sok pomidorowy 200 ml	Zupa pieczarkowa z makaronem 350 ml (MLE, GLU, SEL) Schab pieczony 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Buraczki 150 g (GLU) 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 wiejska 60 g Warzywa gotowane 130 g	twaróg (ser biały) 60 g (MLE) Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 358,8 Białko ogółem [g] 126,7 Tłuszcz [g] 78,4 Węglowodany ogółem [g] 306,1 Błonnik pokarmowy [g] 34 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,7 suma cukrów prostych [g] 69,5 Sól [g] 7,5 Cholesterol [mg] 294,6 Sód [mg] 2 316,5
	D 03/ML		pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g Owoc 130 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml (SEL) Szynka chłopska 60 g Papryka 130 g	Sok pomidorowy 200 ml	Kasza manna na wywarze warzywnym 350 ml (GLU, SEL) Schab pieczony 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Buraczki 150 g (GLU) 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 sałatka warzywna z sosem koperkowym 130 g (MLE)	Mus owocowy 150 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 923,2 Białko ogółem [g] 98,8 Tłuszcz [g] 61,3 Węglowodany ogółem [g] 264,3 Błonnik pokarmowy [g] 43,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,7 suma cukrów prostych [g] 70 Sól [g] 6,7 Cholesterol [mg] 196,8 Sód [mg] 2 019

Jadłospisy w dniu 2026-03-25 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

2026-03-25 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 Kasza jęczmienna na mleku 250 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Twarożek 110 g ( <b>MLE</b> ) herbata z cytryną b/c 250 ml Pomidor bs 130 g		Schab pieczony 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Buraczki 150 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy 250 ml Kasza manna na wywarze warzywnym 350 ml ( <b>GLU, 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 Warzywa gotowane 130 g szynka wiejska 40 g	twaróg (ser biały) 60 g ( <b>MLE</b> ) Pieczywo pszenne 30 g ( <b>GLU</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 933,2 <b>Białko</b> ogółem [g] 117,1 <b>Tłuszcz</b> [g] 42,3 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 283,2 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 25,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 18,7 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 53 <b>Sól</b> [g] 4,6 <b>Cholesterol</b> [mg] 146,3 <b>Sód</b> [mg] 1 376
	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> ) Kasza jęczmienna na mleku 250 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Twarożek 110 g ( <b>MLE</b> ) pomidor bs rozdrobniony 130 g Miód naturalny 25 g		Kasza manna na wywarze warzywnym 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) bitka schabowa rozdrobniona 110 g ziemniaki puree 180 g Buraczki 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> ) sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml szynka wiejska rozdrobniona 60 g Warzywa gotowane 130 g	Twarożek 60 g ( <b>MLE</b> ) Bułka wrocławska rozdrobniona 30 g ( <b>GLU</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 359,7 <b>Białko</b> ogółem [g] 124,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 64,5 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 332,2 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 25,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 33,1 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 67 <b>Sól</b> [g] 5,4 <b>Cholesterol</b> [mg] 208,2 <b>Sód</b> [mg] 1 068
	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> ) Kasza jęczmienna na mleku 250 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Twarożek 110 g ( <b>MLE</b> ) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Sok pomidorowy 200 ml	Kasza manna na wywarze warzywnym 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) bitka schabowa rozdrobniona 110 g ziemniaki puree 180 g Buraczki 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> ) sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml szynka wiejska rozdrobniona 60 g Warzywa gotowane 130 g	Twarożek 60 g ( <b>MLE</b> ) Bułka wrocławska rozdrobniona 30 g ( <b>GLU</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 251,1 <b>Białko</b> ogółem [g] 125,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 64,7 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 304,5 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 26,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 33,2 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 69 <b>Sól</b> [g] 5,4 <b>Cholesterol</b> [mg] 202,5 <b>Sód</b> [mg] 1 475,2

Jadłospisy w dniu 2026-03-25 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-25 środa	D 12		zupa mleczna wzmocniona 500 ml ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> )		Kasza manna na wywarze warzywnym 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	Jogurt naturalny 200 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 490,1 <b>Białko</b> ogółem [g] 68,1 <b>Tłuszcz</b> [g] 63,6 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 173,2 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 23,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 33,3 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 61,2 <b>Sól</b> [g] 2 <b>Cholesterol</b> [mg] 476,3 <b>Sód</b> [mg] 508,5
	D 12/CU		zupa mleczna wzmocniona 500 ml ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> )	Sok pomidorowy 200 ml	Kasza manna na wywarze warzywnym 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	Jogurt naturalny 200 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 509,1 <b>Białko</b> ogółem [g] 69 <b>Tłuszcz</b> [g] 63,8 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 177,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 25 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 33,4 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 64 <b>Sól</b> [g] 2 <b>Cholesterol</b> [mg] 476,3 <b>Sód</b> [mg] 516,5
	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 jęczmienna na mleku 250 g ( <b>MLE, GLU</b> ) twarożek z koperkiem 110 g ( <b>MLE</b> ) Papryka 130 g	Sok pomidorowy 200 ml	Zupa pieczarkowa z makaronem 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) Kotlet sojowy 110 g ( <b>SOJ</b> ) Kompot owocowy 250 ml Ziemniaki gotowane 180 g 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 Jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ) sałatka warzywna z sosem koperkowym 130 g ( <b>MLE</b> )	twaróg (ser biały) 60 g ( <b>MLE</b> ) Pieczywo pszenne 30 g ( <b>GLU</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 622,7 <b>Białko</b> ogółem [g] 151,1 <b>Tłuszcz</b> [g] 79,1 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 336,2 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 57,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 37,7 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 85,4 <b>Sól</b> [g] 4,3 <b>Cholesterol</b> [mg] 529 <b>Sód</b> [mg] 1 717,2

Jadłospisy w dniu 2026-03-25 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-25 środa	D 13		Pieczywo bezglutenowe 100 g ( <b>ORZ, SOJ, SEZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g Owoc 130 g Sok wielowarzywny 250 ml ( <b>SEL</b> ) Płatki jaglane na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) twarożek z koperkiem 110 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor bs 130 g		zupa jarzynowa dietetyczna 350 ml ( <b>SEL</b> ) Schab pieczony 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Buraczki 150 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy 250 ml	Pieczywo bezglutenowe 100 g ( <b>ORZ, SOJ, SEZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml szynka wiejska 60 g sałatka warzywna z sosem koperkowym 130 g ( <b>MLE</b> )	twaróg (ser biały) 60 g ( <b>MLE</b> ) Pieczywo bezglutenowe 30 g ( <b>ORZ, SOJ, SEZ</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 937,8 <b>Białko</b> ogółem [g] 100,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 107,3 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 158,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 25,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 28 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 70,8 <b>Sól</b> [g] 4,9 <b>Cholesterol</b> [mg] 178,4 <b>Sód</b> [mg] 1 261,4
	D 08		Bułka wrocławska 80 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g Mus owocowy 150 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml ( <b>SEL</b> ) Humus 60 g ( <b>SEZ</b> ) Pomidor bs 130 g		Kasza manna na wywarze warzywnym 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Kotlet sojowy 110 g ( <b>SOJ</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> ) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta z brokuła i cukinii 60 g Pomidor bs 130 g	Mus owocowy 150 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 817,5 <b>Białko</b> ogółem [g] 95,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 43,6 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 265,9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 47 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 24,1 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 64,3 <b>Sól</b> [g] 4,1 <b>Cholesterol</b> [mg] 96 <b>Sód</b> [mg] 1 651,2
	D 02/SZ		Bułka wrocławska 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g Mus owocowy 150 g Kasza jęczmienna na mleku 250 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Twarożek 110 g ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Pomidor bs 130 g Miód naturalny 25 g	Sok pomidorowy 200 ml	Schab pieczony 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Buraczki 150 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy 250 ml Zupa pieczarkowa z makaronem 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> )	Bułka wrocławska 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml szynka wiejska 60 g Warzywa gotowane 130 g	twaróg (ser biały) 60 g ( <b>MLE</b> ) Pieczywo pszenne 30 g ( <b>GLU</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 440,3 <b>Białko</b> ogółem [g] 131,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 68,1 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 340,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 30,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 35,1 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 75,5 <b>Sól</b> [g] 5,7 <b>Cholesterol</b> [mg] 232 <b>Sód</b> [mg] 1 618,7

Jadłospisy w dniu 2026-03-25 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-25 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> ) Humus 60 g ( <b>SEZ</b> ) Papryka 130 g	Sok pomidorowy 200 ml	Kotlet sojowy 110 g ( <b>SOJ</b> ) Kompot owocowy 250 ml Kasza manna na wywarze warzywnym 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Buraczki 150 g ( <b>GLU</b> ) 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 zbrokuła i cukinii 110 g sałatka warzywna z sosem koperkowym 130 g ( <b>MLE</b> )	Mus owocowy 150 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 181,3 <b>Białko</b> ogółem [g] 103,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 59,4 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 315,5 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 53,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 25,6 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 78,9 <b>Sól</b> [g] 4,5 <b>Cholesterol</b> [mg] 96 <b>Sód</b> [mg] 1 817,5
	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> ) Kasza jęczmienna na mleku 250 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Papryka 150 g parówki drobiowe 120 g		Zupa pieczarkowa z makaronem 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) Schab pieczony 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Buraczki 150 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy 250 ml	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 warzywna z sosem koperkowym 150 g ( <b>MLE</b> )	pieczywo żytnie 50 g ( <b>ZYT</b> ) twaróg (ser biały) 60 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 524,5 <b>Białko</b> ogółem [g] 125,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 94,8 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 317,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 48,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 40,8 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 78,4 <b>Sól</b> [g] 7,7 <b>Cholesterol</b> [mg] 294,6 <b>Sód</b> [mg] 2 419,2
	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 drobiowa mielona 60 g Pomidor bs 130 g		Kasza manna na wywarze warzywnym 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) bitka schabowa rozdrobniona 110 g ziemniaki puree 180 g Buraczki 150 g ( <b>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 szynka wiejska rozdrobniona 60 g Warzywa gotowane 130 g	Mus owocowy 150 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 804,2 <b>Białko</b> ogółem [g] 90,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 48,6 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 264,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 28 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 23,5 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 59,3 <b>Sól</b> [g] 7,8 <b>Cholesterol</b> [mg] 180,3 <b>Sód</b> [mg] 2 033,2

Jadłospisy w dniu 2026-03-25 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-25 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> ) Kasza jęczmienna na mleku 250 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Twarożek 110 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor bs 130 g Miód naturalny 25 g	Sok pomidorowy 200 ml	Kasza manna na wywarze warzywnym 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) bitka schabowa rozdrobniona 110 g ziemniaki puree 180 g Buraczki 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> ) sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml szynka wiejska rozdrobniona 60 g Warzywa gotowane 130 g	Twarożek 60 g ( <b>MLE</b> ) Bułka wrocławska rozdrobniona 30 g ( <b>GLU</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 378,7 <b>Białko</b> ogółem [g] 125,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 64,7 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 336,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 26,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 33,2 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 69,8 <b>Sól</b> [g] 5,4 <b>Cholesterol</b> [mg] 208,2 <b>Sód</b> [mg] 1 076
	D 12/ML		zupa mleczna wzmocniona na anpoju roślinnym 500 ml ( <b>GLU, JAJ</b> )		Kasza manna na wywarze warzywnym 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	Mus owocowy 150 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 336,2 <b>Białko</b> ogółem [g] 48 <b>Tłuszcz</b> [g] 52 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 178,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 31,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 19,2 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 38,4 <b>Sól</b> [g] 1,5 <b>Cholesterol</b> [mg] 34,4 <b>Sód</b> [mg] 37,9
	D 12/BS		zupa mleczna wzmocniona 500 ml ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> )	Sok pomidorowy 200 ml	Kasza manna na wywarze warzywnym 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	Jogurt naturalny 200 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 509,1 <b>Białko</b> ogółem [g] 69 <b>Tłuszcz</b> [g] 63,8 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 177,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 25 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 33,4 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 64 <b>Sól</b> [g] 2 <b>Cholesterol</b> [mg] 476,3 <b>Sód</b> [mg] 516,5