

Jadłospisy w dniu 2026-03-29 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-29 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 kiszzone 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] 2 019,4 Białko ogółem [g] 94,6 Tłuszcz [g] 65,9 Węglowodany ogółem [g] 287,2 Błonnik pokarmowy [g] 41,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,7 suma cukrów prostych [g] 53,3 Sól [g] 3,8 Cholesterol [mg] 273,9 Sód [mg] 1 541,5
	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 kiszzone 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] 2 048,1 Białko ogółem [g] 94,8 Tłuszcz [g] 67 Węglowodany ogółem [g] 297,3 Błonnik pokarmowy [g] 52,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,9 suma cukrów prostych [g] 65,8 Sól [g] 3,9 Cholesterol [mg] 273,9 Sód [mg] 1 572,2
	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 (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR) Pasta warzywna z marchewką i pietruszką 130 g	Pieczywo pszenne 30 g (GLU) Ser biały 60 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 415,2 Białko ogółem [g] 134,9 Tłuszcz [g] 76,2 Węglowodany ogółem [g] 328,1 Błonnik pokarmowy [g] 52,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,5 suma cukrów prostych [g] 77,8 Sól [g] 5,9 Cholesterol [mg] 375,3 Sód [mg] 2 314,5

Jadłospisy w dniu 2026-03-29 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

2026-03-29 niedziela

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
D 02/ML		Pieczyno pszenne 100 g ( <b>GLU</b> ) Margarina 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	Pieczyno pszenne 100 g ( <b>GLU</b> ) Margarina roślinna 15 g Rukola 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Połędwica sopocka 60 g ( <b>MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR</b> ) Pasta warzywna z marchewką i pietruszką 130 g	Kisiel z jabłkiem 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 031,4 Białko ogółem [g] 95,1 Tłuszcz [g] 57,2 Węglowodany ogółem [g] 306,6 Błonnik pokarmowy [g] 49,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,2 suma cukrów prostych [g] 85,2 Sól [g] 8,6 Cholesterol [mg] 244,8 Sód [mg] 2 744,2
D 07		Pieczyno 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	Pieczyno pszenne 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Rukola 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Połędwica sopocka 60 g ( <b>MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR</b> ) Pasta warzywna z marchewką i pietruszką 130 g	Ser białe 60 g ( <b>MLE</b> ) Pieczyno pszenne 30 g ( <b>GLU</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 408,9 Białko ogółem [g] 132 Tłuszcz [g] 78,4 Węglowodany ogółem [g] 323,5 Błonnik pokarmowy [g] 50,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,7 suma cukrów prostych [g] 68,8 Sól [g] 7,5 Cholesterol [mg] 274,5 Sód [mg] 2 209,7
D 03/ML		pieczywo żytnie 100 g ( <b>ŻYT</b> ) Margarina 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> ) Margarina 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	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 800 Białko ogółem [g] 75,6 Tłuszcz [g] 54,1 Węglowodany ogółem [g] 274,9 Błonnik pokarmowy [g] 47,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,6 suma cukrów prostych [g] 71,6 Sól [g] 7 Cholesterol [mg] 220,8 Sód [mg] 2 092

Jadłospisy w dniu 2026-03-29 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-29 niedziela	Dieta z ograniczeniem kwasów tłuszczowych	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 ryżem 350 ml ( <b>MLE, 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 Połędwica sopocka 60 g ( <b>MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR</b> )	Kisiel z jabłkiem 200 ml	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 084,1 <b>Białko</b> ogółem [g] 114,1 <b>Tłuszcz</b> [g] 56,5 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 297,9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 39,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 19,7 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 71,4 <b>Sól</b> [g] 6,8 <b>Cholesterol</b> [mg] 274,4 <b>Sód</b> [mg] 2 022
	D 05	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 Połędwica sopocka 40 g ( <b>MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR</b> )	Kisiel z jabłkiem 200 ml	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 052 <b>Białko</b> ogółem [g] 102,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 53,1 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 302,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 38,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 18,4 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 71 <b>Sól</b> [g] 6,4 <b>Cholesterol</b> [mg] 246,4 <b>Sód</b> [mg] 1 804,4
	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 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 zmięszana 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 połędwica 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] 2 434,4 <b>Białko</b> ogółem [g] 126,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 75,9 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 341,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 51,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 33,2 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 81,4 <b>Sól</b> [g] 7,1 <b>Cholesterol</b> [mg] 296,1 <b>Sód</b> [mg] 2 386,2

Jadłospisy w dniu 2026-03-29 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-29 niedziela	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 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 połędwica 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> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 405,3 Białko ogółem [g] 122,3 Tłuszcz [g] 74,4 Węglowodany ogółem [g] 341,2 Błonnik pokarmowy [g] 50,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,9 suma cukrów prostych [g] 81,4 Sól [g] 8,7 Cholesterol [mg] 276,9 Sód [mg] 2 768,5
	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	Wartość energetyczna[kcal] 1 693,8 Białko ogółem [g] 69,2 Tłuszcz [g] 77,8 Węglowodany ogółem [g] 194,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,9 suma cukrów prostych [g] 69,3 Sól [g] 2,2 Cholesterol [mg] 488,5 Sód [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	Wartość energetyczna[kcal] 1 733,8 Białko ogółem [g] 69,5 Tłuszcz [g] 78,1 Węglowodany ogółem [g] 204,5 Błonnik pokarmowy [g] 32,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,9 suma cukrów prostych [g] 77,1 Sól [g] 2,2 Cholesterol [mg] 488,5 Sód [mg] 582,2

Jadłospisy w dniu 2026-03-29 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

2026-03-29 niedziela

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
D04		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 kiszzone 130 g	Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Pieczywo pszenne 30 g ( <b>GLU</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 122 Białko ogółem [g] 79,3 Tłuszcz [g] 59,4 Węglowodany ogółem [g] 348,6 Błonnik pokarmowy [g] 53 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,6 suma cukrów prostych [g] 69,9 Sól [g] 4,2 Cholesterol [mg] 474,3 Sód [mg] 1 698,9
D13		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> ) 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 ( <b>ORZ, SOJ, SEZ</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	Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Pieczywo bezglutenowe 30 g ( <b>ORZ, SOJ, SEZ</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 1 858,3 Białko ogółem [g] 74,1 Tłuszcz [g] 103,9 Węglowodany ogółem [g] 172,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,7 suma cukrów prostych [g] 60,1 Sól [g] 4,9 Cholesterol [mg] 232,8 Sód [mg] 1 239
D08		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	Wartość energetyczna[kcal] 1 509,2 Białko ogółem [g] 41,7 Tłuszcz [g] 38,7 Węglowodany ogółem [g] 268,9 Błonnik pokarmowy [g] 42,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,6 suma cukrów prostych [g] 84,1 Sól [g] 4,7 Cholesterol [mg] 77,4 Sód [mg] 1 755

Jadłospisy w dniu 2026-03-29 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

2026-03-29 niedziela

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
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 Połędwica sopocka 60 g ( <b>MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR</b> ) Pasta warzywna z marchewką i pietruszką 130 g	Kisiel z jabłkiem 200 ml	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 359,6 <b>Białko</b> ogółem [g] 121,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 77,7 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 322 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 48,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 31,8 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 83,5 <b>Sól</b> [g] 6,9 <b>Cholesterol</b> [mg] 331,5 <b>Sód</b> [mg] 2 066,9
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 kiszone 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>Błonnik 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 kiszone 130 g	pieczywo żytnie 30 g ( <b>ŻYT</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 006,7 <b>Białko</b> ogółem [g] 92,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 66 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 290,9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 51,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 26,5 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 60,2 <b>Sól</b> [g] 5,5 <b>Cholesterol</b> [mg] 240,3 <b>Sód</b> [mg] 1 545,7

Jadłospisy w dniu 2026-03-29 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

2026-03-29 niedziela

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
Dieta ubogoenergetyczna		Pieczywo pszenne 70 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g Owoc 130 g herbata z cytryną b/c 250 ml Jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ) Szynka w siatce 40 g Pomidor bs 130 g		Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Udko kurczaka pieczone 150 g Buraczki 150 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy 250 ml Ziemniaki gotwane 150 g	Pieczywo pszenne 70 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Rukola 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Połędwica sopocka 40 g ( <b>MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR</b> ) Pasta warzywna z marchewką i pietruszką 130 g	Kisiel z jabłkiem 200 ml	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 624,3 <b>Białko</b> ogółem [g] 80,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 37 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 260,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 41,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 14,1 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 76,7 <b>Sól</b> [g] 5,2 <b>Cholesterol</b> [mg] 179,2 <b>Sód</b> [mg] 1 539,3
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> ) 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 połędwica sopocka mielona 60 g Pasta warzywna z marchewką i pietruszką 130 g	Kisiel z jabłkiem 200 ml	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 095,6 <b>Białko</b> ogółem [g] 97,1 <b>Tłuszcz</b> [g] 63,3 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 305,2 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 44,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 27 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 78,4 <b>Sól</b> [g] 9,9 <b>Cholesterol</b> [mg] 252,9 <b>Sód</b> [mg] 2 869,5
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 zmięszowana 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 połędwica 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] 2 548,5 <b>Białko</b> ogółem [g] 135,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 85,7 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 338,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 49 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 31,9 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 73,6 <b>Sól</b> [g] 8,9 <b>Cholesterol</b> [mg] 282,6 <b>Sód</b> [mg] 2 364,9

Jadłospisy w dniu 2026-03-29 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-29 niedziela	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] 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] 415,3
	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] 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