

Jadłospisy w dniu 2026-03-30 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

2026-03-30 poniedziałek

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
D 03	Składniki	pieczywo żytnie 100 g ( <b>ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Jogurt 150 ml ( <b>MLE</b> ) Pasztet drobiowy 100 g Ogórki kiszone 130 g	Sok owocowy 200 g	Zupa fasolowa 350 g ( <b>SEL</b> ) Gołąbki 110 g ( <b>MIE</b> ) Surówka z marchewki 150 g Kompot owocowy 250 ml Ziemniaki gotowane 180 g	pieczywo żytnie 100 g ( <b>ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Twaróg chudy 110 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 130 g	pieczywo żytnie 30 g ( <b>ŻYT</b> ) szynka wiejska 30 g	
		Waga porcji [g]: 770	Waga porcji [g]: 150	Waga porcji [g]: 1 050	Waga porcji [g]: 520	Waga porcji [g]: 140	
	Wartość odżywcza w porcji	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 843 <b>Białko</b> ogółem [g] 51,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 27,3 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 97,7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 12,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 12,3 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 33,4 <b>Sól</b> [g] 1,6 <b>Cholesterol</b> [mg] 131,6 <b>Sód</b> [mg] 651,2	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 54,7 <b>Białko</b> ogółem [g] 0,1 <b>Tłuszcz</b> [g] 0,1 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 13,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] <b>suma cukrów prostych</b> [g] 12,3 <b>Sól</b> [g] <b>Cholesterol</b> [mg] <b>Sód</b> [mg] 2,7	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 806,2 <b>Białko</b> ogółem [g] 32,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 16,4 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 141,5 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 18,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 4,9 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 19 <b>Sól</b> [g] 0,5 <b>Cholesterol</b> [mg] 60,9 <b>Sód</b> [mg] 181,6	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 517 <b>Białko</b> ogółem [g] 31,1 <b>Tłuszcz</b> [g] 15,4 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 70,2 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 12,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 9 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 14,8 <b>Sól</b> [g] 1,3 <b>Cholesterol</b> [mg] 39,4 <b>Sód</b> [mg] 530,9	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 99,6 <b>Białko</b> ogółem [g] 7,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 1,5 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 15,5 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 2,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 0,5 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 0,5 <b>Sól</b> [g] 1,2 <b>Cholesterol</b> [mg] <b>Sód</b> [mg] 137,1	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 320,5 <b>Białko</b> ogółem [g] 122 <b>Tłuszcz</b> [g] 60,7 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 338,2 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 46,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 26,7 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 80 <b>Sól</b> [g] 4,6 <b>Cholesterol</b> [mg] 231,9 <b>Sód</b> [mg] 1 503,5
D 03/ML	Składniki	pieczywo żytnie 100 g ( <b>ŻYT</b> ) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g Owoc 130 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sok wielowarzynowy 250 ml ( <b>SEL</b> ) Pasztet drobiowy 100 g Ogórki kiszone 130 g	Sok owocowy 200 g	Zupa fasolowa 350 g ( <b>SEL</b> ) Ryż brązowy 180 g Surówka z marchewki 150 g Kompot owocowy 250 ml Schab pieczony w sosie 100 g	pieczywo żytnie 100 g ( <b>ŻYT</b> ) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Szynka rzeź 60 g Pomidor 130 g	szynka wiejska 30 g Bułka wrocławska 30 g ( <b>GLU</b> )	
		Waga porcji [g]: 825	Waga porcji [g]: 150	Waga porcji [g]: 1 070	Waga porcji [g]: 495	Waga porcji [g]: 80	

Jadłospisy w dniu 2026-03-30 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-30 poniedziałek	D 03/ML	Wartość energetyczna[kcal] 696,7 Białko ogółem [g] 39 Tłuszcz [g] 23,1 Węglowodany ogółem [g] 91,3 Błonnik pokarmowy [g] 16 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,5 suma cukrów prostych [g] 30,2 Sól [g] 3,3 Cholesterol [mg] 111,6 Sód [mg] 1 318,5	Wartość energetyczna[kcal] 54,7 Białko ogółem [g] 0,1 Tłuszcz [g] 0,1 Węglowodany ogółem [g] 13,3 Błonnik pokarmowy [g] Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] suma cukrów prostych [g] 12,3 Sól [g] Cholesterol [mg] Sód [mg] 2,7	Wartość energetyczna[kcal] 717,2 Białko ogółem [g] 61,6 Tłuszcz [g] 16,7 Węglowodany ogółem [g] 86,8 Błonnik pokarmowy [g] 12,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,8 suma cukrów prostych [g] 12 Sól [g] 0,8 Cholesterol [mg] 104,4 Sód [mg] 312,1	Wartość energetyczna[kcal] 472,2 Białko ogółem [g] 20,1 Tłuszcz [g] 16,8 Węglowodany ogółem [g] 66,8 Błonnik pokarmowy [g] 12,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,5 suma cukrów prostych [g] 11,4 Sól [g] 3 Cholesterol [mg] 37,2 Sód [mg] 485,8	Wartość energetyczna[kcal] 119,7 Białko ogółem [g] 7,8 Tłuszcz [g] 2,3 Węglowodany ogółem [g] 17,2 Błonnik pokarmowy [g] 0,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,7 suma cukrów prostych [g] 0,6 Sól [g] 1,2 Cholesterol [mg] Sód [mg] 120,6	Wartość energetyczna[kcal] 2 060,5 Białko ogółem [g] 128,6 Tłuszcz [g] 59 Węglowodany ogółem [g] 275,4 Błonnik pokarmowy [g] 42,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,5 suma cukrów prostych [g] 66,5 Sól [g] 8,3 Cholesterol [mg] 253,2 Sód [mg] 2 239,7
	D 11/CU	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) sałata rozdrobniona 10 g Mus owocowy 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (MLE) płatki ryżowe na mleku 250 ml (MLE) Paszтет drobiowy 100 g pomidor bs rozdrobniony 130 g	Sok owocowy 200 g	Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) ziemniaki puree 180 g bukiet warzyw rozdrobnionych 150 g Kompot owocowy 250 ml Szluka mięsa gotowana rozdrobniona 100 g (MIĘ)	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Twarożek 110 g (MLE) pomidor bs rozdrobniony 130 g	szynka wiejska rozdrobniona 30 g Pieczywo mieszane 30 g (GLU, ŻYT)	
		Waga porcji [g]: 800	Waga porcji [g]: 150	Waga porcji [g]: 1 040	Waga porcji [g]: 390	Waga porcji [g]: 190	

Jadłospisy w dniu 2026-03-30 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-30 poniedziałek	D 11/CU	Wartość energetyczna[kcal] 992,6 Białko ogółem [g] 56,5 Tłuszcz [g] 34,9 Węglowodany ogółem [g] 117,7 Błonnik pokarmowy [g] 8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,5 suma cukrów prostych [g] 35,1 Sól [g] 2,2 Cholesterol [mg] 147,6 Sód [mg] 680,1	Wartość energetyczna[kcal] 54,7 Białko ogółem [g] 0,1 Tłuszcz [g] 0,1 Węglowodany ogółem [g] 13,3 Błonnik pokarmowy [g] Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] suma cukrów prostych [g] 12,3 Sól [g] Cholesterol [mg] Sód [mg] 2,7	Wartość energetyczna[kcal] 805,2 Białko ogółem [g] 52,6 Tłuszcz [g] 17,1 Węglowodany ogółem [g] 126 Błonnik pokarmowy [g] 31,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,4 suma cukrów prostych [g] 33,3 Sól [g] 1,4 Cholesterol [mg] 97,1 Sód [mg] 555,7	Wartość energetyczna[kcal] 582,7 Białko ogółem [g] 30,1 Tłuszcz [g] 22,3 Węglowodany ogółem [g] 67,6 Błonnik pokarmowy [g] 3,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,5 suma cukrów prostych [g] 9,6 Sól [g] 1,2 Cholesterol [mg] 55,9 Sód [mg] 463,2	Wartość energetyczna[kcal] 91,4 Białko ogółem [g] 7 Tłuszcz [g] 1,4 Węglowodany ogółem [g] 13,2 Błonnik pokarmowy [g] 1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,5 suma cukrów prostych [g] 0,3 Sól [g] 1,1 Cholesterol [mg] Sód [mg] 105,1	Wartość energetyczna[kcal] 2 526,6 Białko ogółem [g] 146,3 Tłuszcz [g] 75,8 Węglowodany ogółem [g] 337,8 Błonnik pokarmowy [g] 44,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,9 suma cukrów prostych [g] 90,6 Sól [g] 5,9 Cholesterol [mg] 300,6 Sód [mg] 1 806,8
	Składniki	zupa mleczna wzmocniona 500 ml ( <i>MLE, GLU, JAJ</i> )	Sok owocowy 200 g	Zupa selerowa z ziemniakami wzmocniona 500 ml ( <i>SEL</i> ) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml ( <i>MLE, SEL</i> ) herbata z cytryną b/c 250 ml	Kefir 150 ml ( <i>MLE</i> )	
		Waga porcji [g]: 500	Waga porcji [g]: 150	Waga porcji [g]: 650	Waga porcji [g]: 550	Waga porcji [g]: 150	
	D 12/CU	Wartość energetyczna[kcal] 660,8 Białko ogółem [g] 31,4 Tłuszcz [g] 31,6 Węglowodany ogółem [g] 63,4 Błonnik pokarmowy [g] 1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,6 suma cukrów prostych [g] 32,2 Sól [g] 0,9 Cholesterol [mg] 433,2 Sód [mg] 346,2	Wartość energetyczna[kcal] 54,7 Białko ogółem [g] 0,1 Tłuszcz [g] 0,1 Węglowodany ogółem [g] 13,3 Błonnik pokarmowy [g] Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] suma cukrów prostych [g] 12,3 Sól [g] Cholesterol [mg] Sód [mg] 2,7	Wartość energetyczna[kcal] 428,2 Białko ogółem [g] 9,4 Tłuszcz [g] 10,5 Węglowodany ogółem [g] 80,2 Błonnik pokarmowy [g] 12,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,8 suma cukrów prostych [g] 10,2 Sól [g] 0,4 Cholesterol [mg] Sód [mg] 171,9	Wartość energetyczna[kcal] 526 Białko ogółem [g] 19 Tłuszcz [g] 24,2 Węglowodany ogółem [g] 67,6 Błonnik pokarmowy [g] 19,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,3 suma cukrów prostych [g] 18,4 Sól [g] 0,7 Cholesterol [mg] 6,7 Sód [mg] 0,6	Wartość energetyczna[kcal] 76,5 Białko ogółem [g] 5,1 Tłuszcz [g] 3 Węglowodany ogółem [g] 7,1 Błonnik pokarmowy [g] Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] suma cukrów prostych [g] Sól [g] Cholesterol [mg] Sód [mg]	Wartość energetyczna[kcal] 1 746,2 Białko ogółem [g] 65 Tłuszcz [g] 69,4 Węglowodany ogółem [g] 231,6 Błonnik pokarmowy [g] 32,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,7 suma cukrów prostych [g] 73,1 Sól [g] 2 Cholesterol [mg] 439,9 Sód [mg] 521,4
	Wartość odżywcza w porcji						