

Jadłospisy w dniu 2026-03-31 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-31 wtorek	D01		bułka żytnia 100 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g Owoc 130 g Kakao na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Kefir 150 ml ( <b>MLE</b> ) Sałatka z buraków z oliwą 130 g Polędwica sopocka 60 g ( <b>MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR</b> )		Zupa zacierkowa 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Szluka mięsa gotowana w sosie własnym 100 g ( <b>MIĘ</b> ) Kasza gryczana gotowana 170 g Kompot owocowy 250 ml Surówka z marchewki z chrzanem 150 g	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 Pasta z sera. jajka i tuńczyka 110 g ( <b>MLE, JA J, R YB</b> ) Ogórek 130 g	Pieczywo pszenne 30 g ( <b>GLU</b> ) Filet kruchy 30 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 371,5 <b>Białko</b> ogółem [g] 137,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 72,4 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 318,9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 50,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 28,4 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 66,5 <b>Sól</b> [g] 7,2 <b>Cholesterol</b> [mg] 325,6 <b>Sód</b> [mg] 2 048,7
	D03		bułka żytnia 100 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g Owoc 130 g Kakao na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Kefir 150 ml ( <b>MLE</b> ) Polędwica sopocka 60 g ( <b>MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR</b> ) Sałatka z buraków z oliwą 130 g	twarożek z suszonymi pomidorami 150 g ( <b>MLE</b> )	Zupa zacierkowa 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Szluka mięsa gotowana w sosie własnym 100 g ( <b>MIĘ</b> ) Kasza gryczana gotowana 170 g Surówka z marchewki z chrzanem 150 g Kompot owocowy 250 ml	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 Pasta z sera. jajka i tuńczyka 110 g ( <b>MLE, JA J, R YB</b> ) Ogórek 130 g	pieczywo żytnie 30 g ( <b>ŻYT</b> ) Filet kruchy 30 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 531,7 <b>Białko</b> ogółem [g] 157,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 80,3 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 322,4 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 57,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 31,7 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 70,5 <b>Sól</b> [g] 8,3 <b>Cholesterol</b> [mg] 343,5 <b>Sód</b> [mg] 2 115,6
	D02		Kajzerka 2 szt ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g Owoc 130 g Kakao na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Kefir 150 ml ( <b>MLE</b> ) Sałatka z buraków z oliwą 130 g Polędwica sopocka 60 g ( <b>MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR</b> )		Zupa zacierkowa 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Szluka mięsa gotowana w sosie własnym 100 g ( <b>MIĘ</b> ) Kasza jęczmienna gotowana 170 g ( <b>GLU</b> ) Brokuł gotowany 150 g Kompot owocowy 250 ml	Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml twarożek z natką pietruszki 110 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor bs 130 g	Pieczywo pszenne 30 g ( <b>GLU</b> ) Filet kruchy 30 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 546,4 <b>Białko</b> ogółem [g] 133,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 77 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 353,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 35,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 30,7 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 47,8 <b>Sól</b> [g] 6,1 <b>Cholesterol</b> [mg] 244,7 <b>Sód</b> [mg] 2 186,1

Jadłospisy w dniu 2026-03-31 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

2026-03-31 wtorek

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
D 02/ML		Kajzerka 2 szt (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g Owoc 130 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml (SEL) Polędwica sopocka 60 g (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR) Sałatka z buraków z oliwą 130 g		Zupa zacierkowa 350 ml (GLU, SEL) Szluka mięsa gotowana w sosie własnym 100 g (MIĘ) Kasza jęczmienna gotowana 170 g (GLU) Brokuł 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 twarożek z natką pietruszki 110 g (MLE) Pomidor bs 130 g	Filet kruchy 30 g Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 451,4 Białko ogółem [g] 124,4 Tłuszcz [g] 70,3 Węglowodany ogółem [g] 346 Błonnik pokarmowy [g] 32,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,7 suma cukrów prostych [g] 54,1 Sól [g] 8 Cholesterol [mg] 237,2 Sód [mg] 2 924,6
D 07		Kajzerka 2 szt (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g Owoc 130 g Kakao na mleku 250 ml (MLE) Kefir 150 ml (MLE) Sałatka z buraków z oliwą 130 g Polędwica sopocka 60 g (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR)	twarożek z suszonymi pomidorami 150 g (MLE)	Zupa zacierkowa 350 ml (GLU, SEL) Szluka mięsa gotowana w sosie własnym 100 g (MIĘ) Kasza jęczmienna gotowana 170 g (GLU) Brokuł gotowany 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 twarożek z natką pietruszki 110 g (MLE) Pomidor bs 130 g	Filet kruchy 30 g Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 730,9 Białko ogółem [g] 154,8 Tłuszcz [g] 84,7 Węglowodany ogółem [g] 359,8 Błonnik pokarmowy [g] 38 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34 suma cukrów prostych [g] 51,2 Sól [g] 7,2 Cholesterol [mg] 262,6 Sód [mg] 2 232,3
D 03/ML		bułka żytnia 100 g (GLU, ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g Owoc 130 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml (SEL) Polędwica sopocka 60 g (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR) Sałatka z buraków z oliwą 130 g	Sok warzywny 200 ml (SEL)	Zupa zacierkowa 350 ml (GLU, SEL) Szluka mięsa gotowana w sosie własnym 100 g (MIĘ) Kasza gryczana gotowana 170 g Brokuł gotowany 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 twarożek z natką pietruszki 110 g (MLE) Pomidor 130 g	pieczywo żytnie 30 g (ŻYT) Filet kruchy 30 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 298,3 Białko ogółem [g] 128,4 Tłuszcz [g] 68,1 Węglowodany ogółem [g] 317,5 Błonnik pokarmowy [g] 58,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,8 suma cukrów prostych [g] 78,9 Sól [g] 8 Cholesterol [mg] 237,2 Sód [mg] 2 358,6

Jadłospisy w dniu 2026-03-31 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-31 wtorek	D 05		Kajzerka 2 szt (GLU) Masło extra 82% 5 g (MLE) Sałata 10 g Owoc gotowany 130 g Kefir 150 ml (MLE) Polędwica sopocka 60 g (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR) herbata z cytryną b/c 250 ml Buraczki gotowane 130 g		Szuka mięsa gotowana w sosie własnym 100 g (MIĘ) Kompot owocowy 250 ml Zupa zacierkowa 350 ml (GLU, SEL) Kasza jęczmienna gotowana 170 g (GLU) Brokuł gotowany 150 g	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pomidor bs 130 g kiełbasa szynkowa 60 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Pomidor bs 130 g	Filet kruchy 30 g Bułka wrocławska 30 g (GLU)	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 309,8 <b>Białko</b> ogółem [g] 124 <b>Tłuszcz</b> [g] 52,6 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 349,7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 30,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 17,7 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 51 <b>Sól</b> [g] 7,1 <b>Cholesterol</b> [mg] 173,1 <b>Sód</b> [mg] 2 152,2
	D 11		bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) sałata rozdrobniona 10 g Owoc gotowany 130 g Kakao na mleku 250 ml (MLE) Kasza manna na mleku 350 ml (MLE, GLU) twaróg rozdrobniony 110 g (MLE) Miód naturalny 25 g		Zupa zacierkowa 350 ml (GLU, SEL) Szuka mięsa gotowana rozdrobniona 100 g (MIĘ) 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 twarożek z natką pietruszki 110 g (MLE) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Galaretka owocowa 200 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 454,6 <b>Białko</b> ogółem [g] 129 <b>Tłuszcz</b> [g] 74 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 341 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 32,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 34,2 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 54,7 <b>Sól</b> [g] 3,1 <b>Cholesterol</b> [mg] 258,2 <b>Sód</b> [mg] 1 226,7
	D 11/CU		bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) sałata rozdrobniona 10 g Owoc gotowany 130 g Kakao na mleku 250 ml (MLE) Kefir 150 ml (MLE) twaróg rozdrobniony 110 g (MLE) Miód naturalny 25 g	twarożek z suszonymi pomidorami 150 g (MLE)	Zupa zacierkowa 350 ml (GLU, SEL) Szuka mięsa gotowana rozdrobniona 100 g (MIĘ) 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 twarożek z natką pietruszki 110 g (MLE) pomidor bs rozdrobniony 130 g	filet kruchy rozdrobniony 30 g Bułka wrocławska rozdrobniona 30 g (GLU)	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 552,9 <b>Białko</b> ogółem [g] 149,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 79,6 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 330,4 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 33,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 34,9 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 50 <b>Sól</b> [g] 4,9 <b>Cholesterol</b> [mg] 252,3 <b>Sód</b> [mg] 1 286,6

Jadłospisy w dniu 2026-03-31 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-31 wtorek	D 12		zupa mleczna wzmocniona 500 ml ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> )		Zupa krupnik z kaszą jęczmienną przecierany 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	Serek homogenizowany naturalny 200 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 700 <b>Białko</b> ogółem [g] 77,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 72,4 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 190,5 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 27,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 39,1 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 56 <b>Sól</b> [g] 1,9 <b>Cholesterol</b> [mg] 460,3 <b>Sód</b> [mg] 442,5
	D 12/CU		zupa mleczna wzmocniona 500 ml ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> )	twarożek z suszonymi pomidorami 150 g ( <b>MLE</b> )	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną przecierany 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	Serek homogenizowany naturalny 200 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 884,5 <b>Białko</b> ogółem [g] 98,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 80,1 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 197,2 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 29,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 42,4 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 59,4 <b>Sól</b> [g] 3 <b>Cholesterol</b> [mg] 478,2 <b>Sód</b> [mg] 488,7
	D 04		bułka żytnia 100 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g Owoc 130 g Kakao na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Kefir 150 ml ( <b>MLE</b> ) polędwica sopocka mielona 60 g Sałatka z buraków z oliwą 130 g	twarożek z suszonymi pomidorami 150 g ( <b>MLE</b> )	Zupa zacierkowa 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Pulpety warzywne 110 g Kompot owocowy 250 ml Kasza jęczmienna gotowana 170 g ( <b>GLU</b> ) Brokuł gotowany 150 g	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 Pasta jajeczna 110 g ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 130 g	Serek homogenizowany naturalny 200 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 598,8 <b>Białko</b> ogółem [g] 143,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 98,2 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 298,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 45,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 40 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 55,5 <b>Sól</b> [g] 7,5 <b>Cholesterol</b> [mg] 951 <b>Sód</b> [mg] 2 000,5

Jadłospisy w dniu 2026-03-31 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

2026-03-31 wtorek

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
D 13		Pieczyno 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> ) Kefir 150 ml ( <b>MLE</b> ) Polędwica sopocka 60 g ( <b>MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR</b> ) Sałatka z buraków z oliwą 130 g		Zupa krupnik ryżowy z zieleciną 350 ml ( <b>SEL</b> ) Sztuka mięsa gotowana w sosie własnym 100 g ( <b>MIĘ</b> ) Kasza jęczmienna gotowana 170 g ( <b>GLU</b> ) Brokuł gotowany 150 g Kompot owocowy 250 ml	Pieczyno 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 twarożek z natką pietruszki 110 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 130 g	Filet kruchy 30 g Pieczyno bezglutenowe 30 g ( <b>ORZ, SOJ, SEZ</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 107,4 <b>Białko</b> ogółem [g] 110,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 114 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 178,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 29,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 28,7 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 57,5 <b>Sól</b> [g] 4,5 <b>Cholesterol</b> [mg] 257,6 <b>Sód</b> [mg] 1 484,9
	D 08	Bułka wrocławska 80 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g Owoc 130 g Sok wielowarzywny 250 ml ( <b>SEL</b> ) herbata z cytryną b/c 250 ml pasta z marchewki z czarnuszką 100 g Sałatka z buraków z oliwą 130 g		Zupa zacierkowa 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Pulpety warzywne 60 g Kompot owocowy 250 ml Kasza jęczmienna gotowana 170 g ( <b>GLU</b> ) Brokuł gotowany 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 wielowarzywna 110 g Pomidor 130 g	Galaretka owocowa 200 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 730,5 <b>Białko</b> ogółem [g] 53,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 52,5 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 280 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 37,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 22 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 69,4 <b>Sól</b> [g] 4,6 <b>Cholesterol</b> [mg] 118,2 <b>Sód</b> [mg] 1 797,5
	D 02/SZ	Kajzerka 2 szt ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g Owoc gotowany 130 g Kefir 150 ml ( <b>MLE</b> ) Polędwica sopocka 60 g ( <b>MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR</b> ) Kakao na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Buraczki gotowane 130 g	Sok warzywny 200 ml ( <b>SEL</b> )	Sztuka mięsa gotowana w sosie własnym 100 g ( <b>MIĘ</b> ) Kasza jęczmienna gotowana 170 g ( <b>GLU</b> ) Brokuł gotowany 150 g Kompot owocowy 250 ml Zupa zacierkowa 350 ml ( <b>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 kiełbasa szynkowa 60 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ</b> ) Pomidor bs 130 g	Filet kruchy 30 g Bułka wrocławska 30 g ( <b>GLU</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 721,7 <b>Białko</b> ogółem [g] 143,1 <b>Tłuszcz</b> [g] 76,4 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 397,5 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 52 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 30,4 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 72,6 <b>Sól</b> [g] 8,7 <b>Cholesterol</b> [mg] 299,2 <b>Sód</b> [mg] 3 182,6

Jadłospisy w dniu 2026-03-31 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

2026-03-31 wtorek

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-31 wtorek	D 04.1	Kajzerka 2 szt (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 marchewki 60 g Sałatka z buraków z oliwą 130 g	Sok warzywny 200 ml (SEL)	Pulpety warzywne 110 g Kompot owocowy 250 ml Zupa zacierkowa 350 ml (GLU, SEL) Brokuł gotowany 150 g Kasza jęczmienna gotowana 170 g (GLU)	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta wielowarzywna 110 g Pomidor 130 g	Sok pomidorowy 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 327,9 Białko ogółem [g] 73,3 Tłuszcz [g] 56,4 Węglowodany ogółem [g] 411,3 Błonnik pokarmowy [g] 58,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,4 suma cukrów prostych [g] 93,3 Sól [g] 6,8 Cholesterol [mg] 108,4 Sód [mg] 2 736,9
	D 06	bułka żytnia 100 g (GLU, ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g Owoc 130 g Kakao na mleku 250 ml (MLE) Kefir 150 ml (MLE) Sałatka z buraków z oliwą 130 g Połędwica sopocka 60 g (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR)		Zupa zacierkowa 350 ml (GLU, SEL) Szluka mięsa gotowana w sosie własnym 100 g (MIĘ) Kasza jęczmienna gotowana 170 g (GLU) Brokuł gotowany 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 twarożek z natką pietruszki 110 g (MLE) Pomidor 130 g	pieczywo żytnie 30 g (ŻYT) Filet kruchy 30 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 217,4 Białko ogółem [g] 127,4 Tłuszcz [g] 73,1 Węglowodany ogółem [g] 286,3 Błonnik pokarmowy [g] 45,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,5 suma cukrów prostych [g] 51,6 Sól [g] 5,3 Cholesterol [mg] 244,7 Sód [mg] 1 305,6
	D 11/ML	bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g sałata rozdrobniona 10 g Owoc gotowany 130 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml (SEL) twaróg rozdrobniony 110 g (MLE) Miód naturalny 25 g		Zupa zacierkowa 350 ml (GLU, SEL) Szluka mięsa gotowana rozdrobniona 100 g (MIĘ) 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 twarożek z natką pietruszki 110 g (MLE) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Galaretka owocowa 200 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 194,7 Białko ogółem [g] 114,9 Tłuszcz [g] 66,2 Węglowodany ogółem [g] 298,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,1 suma cukrów prostych [g] 52,3 Sól [g] 4,8 Cholesterol [mg] 236,7 Sód [mg] 1 885

Jadłospisy w dniu 2026-03-31 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-31 wtorek	D 11/BS		bułka wrocławska rozdrobniona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) sałata rozdrobniona 10 g Owoc gotowany 130 g Kakao na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Kasza manna na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) twaróg rozdrobniony 110 g ( <b>MLE</b> ) Miód naturalny 25 g	twaróg z suszonymi pomidorami 150 g ( <b>MLE</b> )	Zupa zacierkowa 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Szluka mięsa gotowana rozdrobniona 100 g ( <b>MIĘ</b> ) ziemniaki puree 180 g brokuł gotowany rozdrobniony 150 g 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 twaróg z natką pietruszki 110 g ( <b>MLE</b> ) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Galaretka owocowa 200 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 639,1 <b>Białko</b> ogółem [g] 149,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 81,7 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 347,7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 34,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 37,5 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 58,1 <b>Sól</b> [g] 4,2 <b>Cholesterol</b> [mg] 276,1 <b>Sód</b> [mg] 1 272,9
	D 12/ML		zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml ( <b>SEL</b> )		Zupa krupnik z kaszą jęczmienną przecierany 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	Galaretka owocowa 200 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 129,6 <b>Białko</b> ogółem [g] 43,1 <b>Tłuszcz</b> [g] 37,2 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 176,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 41,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 16,8 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 37,2 <b>Sól</b> [g] 1,5 <b>Cholesterol</b> [mg] 36,9 <b>Sód</b> [mg] 304
	D 12/BS		zupa mleczna wzmocniona 500 ml ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> )	twaróg z suszonymi pomidorami 150 g ( <b>MLE</b> )	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną przecierany 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	Serek homogenizowany naturalny 200 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 884,5 <b>Białko</b> ogółem [g] 98,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 80,1 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 197,2 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 29,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 42,4 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 59,4 <b>Sól</b> [g] 3 <b>Cholesterol</b> [mg] 478,2 <b>Sód</b> [mg] 488,7