

## Jadłospisy w dniu 2026-05-12 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-12 wtorek	D 01	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 selera i jabłka 150 g ( <b>MLE, SEL</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 Pasta z sera. jajka i tuńczyka 110 g ( <b>MLE, JAJ, R YB</b> ) Ogórek 130 g	Pieczywo pszenne 30 g ( <b>GLU</b> ) Filet kruchy 30 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 303,4 <b>Białko</b> ogółem [g] 134,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 72,2 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 300 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 41,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 28,3 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 57,1 <b>Sól</b> [g] 6,6 <b>Cholesterol</b> [mg] 325,6 <b>Sód</b> [mg] 1 792,2
	D 03	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 selera i jabłka 150 g ( <b>MLE, SEL</b> ) 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, JAJ, R YB</b> ) Ogórek 130 g	pieczywo żytnie 30 g ( <b>ŻYT</b> ) Filet kruchy 30 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 463,6 <b>Białko</b> ogółem [g] 154,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 80,1 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 303,5 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 48,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 31,6 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 61,1 <b>Sól</b> [g] 7,7 <b>Cholesterol</b> [mg] 343,5 <b>Sód</b> [mg] 1 859,1
	D 02	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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-12 wtorek	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) Połudwica sopocka 60 g (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR) Sałatka z buraków z oliwą 130 g		Zupa zacierkowa 350 ml (GLU, SEL) Szłuka mięsa gotowana w sosie własnym 100 g (MIĘ) Kasza jęczmienna gotowana 170 g (GLU) Brokuł gotowany 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 twarożek z natką pietruszki 110 g (MLE) Pomidor bs 130 g	Filet kruchy 30 g Pieczyno pszenne 30 g (GLU)	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 451,4 <b>Białko</b> ogółem [g] 124,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 70,3 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 346 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 32,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 29,7 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 54,1 <b>Sól</b> [g] 8 <b>Cholesterol</b> [mg] 237,2 <b>Sód</b> [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 Połudwica sopocka 60 g (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR)	twarożek z suszonymi pomidorami 150 g (MLE)	Zupa zacierkowa 350 ml (GLU, SEL) Szłuka mięsa gotowana w sosie własnym 100 g (MIĘ) Kasza jęczmienna gotowana 170 g (GLU) Brokuł gotowany 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 twarożek z natką pietruszki 110 g (MLE) Pomidor bs 130 g	Filet kruchy 30 g Pieczyno pszenne 30 g (GLU)	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 730,9 <b>Białko</b> ogółem [g] 154,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 84,7 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 359,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 38 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 34 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 51,2 <b>Sól</b> [g] 7,2 <b>Cholesterol</b> [mg] 262,6 <b>Sód</b> [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) Połudwica 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) Szłuka 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) Ogórek świeży 130 g	pieczywo żytnie 30 g (ŻYT) Filet kruchy 30 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 259,3 <b>Białko</b> ogółem [g] 126,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 67,6 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 308,9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 55,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 28,7 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 72,3 <b>Sól</b> [g] 8 <b>Cholesterol</b> [mg] 237,2 <b>Sód</b> [mg] 2 350,5

## Jadłospisy w dniu 2026-05-12 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-12 wtorek	D 05	Kajzerka 2 szt (GLU) Masło extra 82% 5 g (MLE) Sałata 10 g Owoc gotowany 130 g Kefir 150 ml (MLE) Połudwica sopocka 60 g (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR) herbata z cytryną b/c 250 ml Buraczki gotowane 130 g		Szłuka 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] 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) Szłuka 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] 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) Szłuka 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] 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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-12 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> ) połudwica 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> ) Ogórek świeży 130 g	Serek homogenizowany naturalny 200 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 559,8 <b>Białko</b> ogółem [g] 141,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 97,7 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 290,2 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 42,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 39,9 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 48,8 <b>Sól</b> [g] 7,4 <b>Cholesterol</b> [mg] 951 <b>Sód</b> [mg] 1 992,3

## Jadłospisy w dniu 2026-05-12 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-12 wtorek	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> ) Kefir 150 ml ( <b>MLE</b> ) Połudwica sopocka 60 g ( <b>MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR</b> ) Sałatka z buraków z oliwą 130 g		Zupa krupnik ryżowy z zieleniną 350 ml ( <b>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 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> ) Ogórek świeży 130 g	Filet kruchy 30 g Pieczywo bezglutenowe 30 g ( <b>ORZ, SOJ, SEZ</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 068,4 <b>Białko</b> ogółem [g] 108,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 113,5 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 170 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 26,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 28,6 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 50,9 <b>Sól</b> [g] 4,5 <b>Cholesterol</b> [mg] 257,6 <b>Sód</b> [mg] 1 476,8
	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 Ogórek świeży 130 g	Galaretka owocowa 200 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 691,5 <b>Białko</b> ogółem [g] 51,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 52 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 271,4 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 34,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 21,9 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 62,8 <b>Sól</b> [g] 4,6 <b>Cholesterol</b> [mg] 118,2 <b>Sód</b> [mg] 1 789,4
	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> ) Połudwica 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> )	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 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 kielbasa 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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-12 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 Ogórek świeży 130 g	Sok pomidorowy 250 ml	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 288,9 <b>Białko ogółem</b> [g] 71,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 55,9 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 402,7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 55,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 22,3 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 86,7 <b>Sól</b> [g] 6,8 <b>Cholesterol</b> [mg] 108,4 <b>Sód</b> [mg] 2 728,8
	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 Połudwica 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) Ogórek świeży 130 g	pieczywo żytnie 30 g (ŻYT) Filet kruchy 30 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 178,4 <b>Białko ogółem</b> [g] 125,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 72,6 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 277,7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 42,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 29,4 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 45 <b>Sól</b> [g] 5,3 <b>Cholesterol</b> [mg] 244,7 <b>Sód</b> [mg] 1 297,5
	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	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 194,7 <b>Białko ogółem</b> [g] 114,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 66,2 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 298,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 27,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 31,1 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 52,3 <b>Sól</b> [g] 4,8 <b>Cholesterol</b> [mg] 236,7 <b>Sód</b> [mg] 1 885

## Jadłospisy w dniu 2026-05-12 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-12 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	twarożek z suszonymi pomidorami 150 g ( <b>MLE</b> )	Zupa zacierkowa 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Szluka mięsa gotowana rozdrobniona 100 g ( <b>MIE</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 twarożek z natką pietruszki 110 g ( <b>MLE</b> ) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Galaretka owocowa 200 g	<b>Wartość energetyczna</b> [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] 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> )	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 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