

Jadłospisy w dniu 2026-05-15 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA |
|-------------------|------|--|----------------------|--|---|---|---|
| 2026-05-15 piątek | D 01 | Pieczywo pszenne 60 g (GLU) pieczywo żytnie 40 g (ZYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (MLE) Płatki jęczmienne na mleku 250 ml (MLE, GLU) Sałatka z pomidora z koperkiem 130 g Ser żółty 60 g (MLE) | | Zupa koperkowa 350 ml (MLE, SEL) Krewetki w sosie śmietanowo cytrynowym 150 g (RYB) Surówka colesław 150 g (JAJ) Kompot owocowy 250 ml Makaron gotowany 180 g (GLU) | Pieczywo pszenne 60 g (GLU) pieczywo żytnie 40 g (ZYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Paprykarz domowy 150 g (RYB) Ogórek świeży 130 g | Pieczywo pszenne 30 g (GLU) Filet kruchy 30 g | Wartość energetyczna [kcal] 2 343,2 Białko ogółem [g] 124,9 Tłuszcz [g] 70,8 Węglowodany ogółem [g] 321,3 Błonnik pokarmowy [g] 43,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27 suma cukrów prostych [g] 74,5 Sól [g] 5,9 Cholesterol [mg] 168,5 Sód [mg] 2 103,9 |
| | D 03 | pieczywo żytnie 100 g (ZYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (MLE) Kefir 150 ml (MLE) Ser żółty 60 g (MLE) Sałatka z pomidora z koperkiem 130 g | sok z buraków 200 ml | Zupa koperkowa 350 ml (MLE, SEL) Krewetki w sosie śmietanowo cytrynowym 150 g (RYB) Makaron razowy gotowany 180 g (GLU) Surówka colesław 150 g (JAJ) Kompot owocowy 250 ml | pieczywo żytnie 100 g (ZYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Paprykarz domowy 150 g (RYB) Ogórek świeży 130 g | pieczywo żytnie 30 g (ZYT) Filet kruchy 30 g | Wartość energetyczna [kcal] 2 334,4 Białko ogółem [g] 131,8 Tłuszcz [g] 71,5 Węglowodany ogółem [g] 314,7 Błonnik pokarmowy [g] 52,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,3 suma cukrów prostych [g] 80,1 Sól [g] 5,6 Cholesterol [mg] 156,3 Sód [mg] 1 986,8 |
| | D 02 | Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (MLE) Płatki jęczmienne na mleku 250 ml (MLE, GLU) Sałatka z pomidora z koperkiem 130 g Ser żółty 60 g (MLE) | | Zupa koperkowa 350 ml (MLE, SEL) Krewetki w sosie śmietanowo cytrynowym 150 g (RYB) Makaron gotowany 180 g (GLU) Warzywa po grecku z oliwą 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 Paprykarz domowy 150 g (RYB) Pomidor bs 130 g | Pieczywo pszenne 30 g (GLU) Filet kruchy 30 g | Wartość energetyczna [kcal] 2 383,6 Białko ogółem [g] 129,4 Tłuszcz [g] 81,2 Węglowodany ogółem [g] 296,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,7 suma cukrów prostych [g] 59,3 Sól [g] 5,6 Cholesterol [mg] 168,3 Sód [mg] 1 963 |

Jadłospisy w dniu 2026-05-15 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA |
|-------------------|------|--|--------------|--|---|---|--|
| 2026-05-15 piątek | D 11 | Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) sałata rozdrobniona 10 g Mus owocowy 150 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (MLE) Płatki jęczmienne na mleku 250 ml (MLE, GLU) Pasta z twarogu i szynki 110 g (MLE) pomidor bs rozdrobniony 130 g | | zupa koperkowa z ziemniakami zmiksowana 350 ml (SEL) filet z miruny na parze rozdrobniony 110 g (RYB) ziemniaki puree 170 g warzywa po grecku rozdrobnione 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 Paprykarz domowy 150 g (RYB) pomidor bs rozdrobniony 130 g | Serek homogenizowany naturalny 200 g (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] 2 553,9 Białko ogółem [g] 153,8 Tłuszcz [g] 77,9 Węglowodany ogółem [g] 317,6 Błonnik pokarmowy [g] 37,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,7 suma cukrów prostych [g] 68,3 Sól [g] 5,2 Cholesterol [mg] 193,6 Sód [mg] 1 615,4 |