

## Jadłospisy w dniu 2026-05-18 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-18 poniedziałek	D 01	Pieczywo pszenne 60 g ( <b>GLU</b> ) pieczywo żytnie 40 g ( <b>ZYT</b> ) Masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g Owoc 130 g Kakao na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Płatki jaglane na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Ogórki kiszzone 130 g Kiełbasa podwawelska na ciepło 120 g Musztarda 20 g ( <b>GOR</b> )		Zupa brokułowa z ziemniakami 350 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Klops 100 g ( <b>MIE</b> ) Kasza gryczana gotowana 170 g Surówka wielowarzywna 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos jasny 50 g ( <b>MLE, GLU</b> )	Pieczywo pszenne 60 g ( <b>GLU</b> ) pieczywo żytnie 40 g ( <b>ZYT</b> ) Masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta twarogowa z natką pietruszki 110 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 130 g	Pieczywo pszenne 30 g ( <b>GLU</b> ) Filet kruchy 30 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 298,4 <b>Białko</b> ogółem [g] 136,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 81,7 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 282,4 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 42,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 39,4 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 61,3 <b>Sól</b> [g] 6,9 <b>Cholesterol</b> [mg] 309,1 <b>Sód</b> [mg] 2 469,6
	D 03	pieczywo żytnie 100 g ( <b>ZYT</b> ) Masło śmietankowe 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> ) Kiełbasa podwawelska na ciepło 120 g Pomidor 130 g Musztarda 20 g ( <b>GOR</b> )	Sok pomidorowy 200 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami 350 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Klops 100 g ( <b>MIE</b> ) Kasza gryczana gotowana 170 g Surówka wielowarzywna 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos jasny 50 g ( <b>MLE, GLU</b> )	pieczywo żytnie 100 g ( <b>ZYT</b> ) Masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta twarogowa z natką pietruszki 110 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 130 g	pieczywo żytnie 30 g ( <b>ZYT</b> ) Filet kruchy 30 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 280,9 <b>Białko</b> ogółem [g] 135,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 81,9 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 283,4 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 53,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 37,5 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 63,4 <b>Sól</b> [g] 6,7 <b>Cholesterol</b> [mg] 294,8 <b>Sód</b> [mg] 2 443,5
	D 02	Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g Owoc 130 g Kakao na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Płatki jaglane na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Pomidor bs 130 g Kiełbasa podwawelska na ciepło 120 g		Zupa brokułowa z ziemniakami 350 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Klops 100 g ( <b>MIE</b> ) Kasza jęczmienna gotowana 180 g ( <b>GLU</b> ) Bukiet warzyw 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos jasny 50 g ( <b>MLE, GLU</b> )	Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta twarogowa 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] 2 273,9 <b>Białko</b> ogółem [g] 132,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 80,5 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 279,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 37,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 39,1 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 56,5 <b>Sól</b> [g] 6,7 <b>Cholesterol</b> [mg] 309,1 <b>Sód</b> [mg] 2 436,6

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-18 poniedziałek	D 02/ML	Pieczywo pszenne 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> ) Kiełbasa podwawelska na ciepło 120 g Pomidor bs 130 g		Zupa brokułowa z ziemniakami 350 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Klops 100 g ( <b>MIE</b> ) Kasza jęczmienna gotowana 180 g ( <b>GLU</b> ) Bukiet warzyw 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos jasnyb/m 50 g ( <b>GLU</b> )	Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Filet kruchy 60 g Pomidor bs 130 g	Sok warzywny 200 ml ( <b>SEL</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 105,1 <b>Białko</b> ogółem [g] 111,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 68,9 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 284,5 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 49,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 33,1 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 71,2 <b>Sól</b> [g] 9,4 <b>Cholesterol</b> [mg] 268,6 <b>Sód</b> [mg] 3 229,9
	D 07	Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g Mus owocowy 150 g Kakao na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Płatki jaglane na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Pomidor bs 130 g Kiełbasa podwawelska na ciepło 120 g	Serek naturalny 150 g ( <b>MLE</b> )	Zupa brokułowa z ziemniakami 350 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Klops 100 g ( <b>MIE</b> ) Kasza jęczmienna gotowana 180 g ( <b>GLU</b> ) Bukiet warzyw 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos jasny 50 g ( <b>MLE, GLU</b> )	Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Filet kruchy 60 g Pomidor bs 130 g	Filet kruchy 30 g Pieczywo pszenne 30 g ( <b>GLU</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 247,7 <b>Białko</b> ogółem [g] 137,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 79,3 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 270,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 36 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 38,2 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 47,7 <b>Sól</b> [g] 8 <b>Cholesterol</b> [mg] 303,2 <b>Sód</b> [mg] 2 419,6
	D 03/ML	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 wielowarzywny 250 ml ( <b>SEL</b> ) Kiełbasa podwawelska na ciepło 120 g Pomidor 130 g	Sok pomidorowy 200 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami 350 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Klops 100 g ( <b>MIE</b> ) Kasza jęczmienna gotowana 180 g ( <b>GLU</b> ) Surówka wielowarzywna 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos jasnyb/m 50 g ( <b>GLU</b> )	pieczywo żytnie 100 g ( <b>ŻYT</b> ) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Wędzonka krotoszyńska 60 g Pomidor 130 g	Sok warzywny 200 ml ( <b>SEL</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 207,2 <b>Białko</b> ogółem [g] 120,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 73,8 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 297,4 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 64,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 35,1 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 86,5 <b>Sól</b> [g] 8,4 <b>Cholesterol</b> [mg] 319 <b>Sód</b> [mg] 3 360,8

## Jadłospisy w dniu 2026-05-18 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-18 poniedziałek	D 05	Bułka wrocławska 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g Mus owocowy 150 g Płatki jaglane na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Twaróg chudy 110 g ( <b>MLE</b> ) herbata z cytryną b/c 250 ml Pomidor bs 130 g Pomidor 130 g		Klops 100 g ( <b>ME</b> ) Kasza jęczmienna gotowana 180 g ( <b>GLU</b> ) Bukiet warzyw 150 g Kompot owocowy 250 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 350 g ( <b>MLE, SEL</b> )	Bułka wrocławska 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Filet kruchy 60 g Pomidor bs 130 g	Filet kruchy 30 g Pieczywo pszenne 30 g ( <b>GLU</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 873,3 <b>Białko</b> ogółem [g] 119,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 42,4 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 269,7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 30 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 17,4 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 55,1 <b>Sól</b> [g] 5,5 <b>Cholesterol</b> [mg] 138,3 <b>Sód</b> [mg] 1 323,9
	D 11	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> ) sałata rozdrobniona 10 g Mus owocowy 150 g Kakao na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Płatki jaglane na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu i szynki 60 g ( <b>MLE</b> ) pomidor bs rozdrobniony 130 g		zupa brokułowa z ziemniakami przetarta 350 g ( <b>MLE, SEL</b> ) szynka wieprzowa rozdrobniona 100 g ( <b>GLU</b> ) ziemniaki puree 180 g marchewka gotowana rozdrobniona 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos jasny 50 g ( <b>MLE, GLU</b> )	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> ) sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta twarogowa z natką pietruszki 110 g ( <b>MLE</b> ) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Jogurt owocowy 150 ml ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 050,9 <b>Białko</b> ogółem [g] 103,1 <b>Tłuszcz</b> [g] 59,9 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 292,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 35,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 31,1 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 58,4 <b>Sól</b> [g] 3,3 <b>Cholesterol</b> [mg] 185,9 <b>Sód</b> [mg] 893,3
	D 11/CU	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> ) sałata rozdrobniona 10 g Mus owocowy 150 g Kakao na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Płatki jaglane na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu i szynki 60 g ( <b>MLE</b> ) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Sok pomidorowy 200 ml	zupa brokułowa z ziemniakami przetarta 350 g ( <b>MLE, SEL</b> ) szynka wieprzowa rozdrobniona 100 g ( <b>GLU</b> ) ziemniaki puree 180 g marchewka gotowana rozdrobniona 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos jasny 50 g ( <b>MLE, GLU</b> )	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> ) sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta twarogowa z natką pietruszki 110 g ( <b>MLE</b> ) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Jogurt 1 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 039,9 <b>Białko</b> ogółem [g] 101,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 60,1 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 293,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 36,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 31,2 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 60,7 <b>Sól</b> [g] 3,3 <b>Cholesterol</b> [mg] 180,2 <b>Sód</b> [mg] 1 303,3

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-18 poniedziałek	D 12	zupa mleczna wzmocniona 500 ml ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> )		zupa brokułowa z ziemniakami wzmocniona 500 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy 250 ml	zupa kalafiorowa z ryżem wzmocniona 500 ml ( <b>SEL</b> ) herbata z cytryną b/c 250 ml	Jogurtowocowy 150 ml ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 682 <b>Białko</b> ogółem [g] 65,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 62,9 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 219,5 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 26,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 25 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 56,7 <b>Sól</b> [g] 1,6 <b>Cholesterol</b> [mg] 452,6 <b>Sód</b> [mg] 642,5
	D 12/CU	zupa mleczna wzmocniona 500 ml ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> )	Sok pomidorowy 200 ml	zupa brokułowa z ziemniakami wzmocniona 500 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy 250 ml	zupa kalafiorowa z ryżem wzmocniona 500 ml ( <b>SEL</b> ) herbata z cytryną b/c 250 ml	Jogurt 1 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 671 <b>Białko</b> ogółem [g] 64,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 63,1 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 220,5 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 27,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 25,1 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 59 <b>Sól</b> [g] 1,6 <b>Cholesterol</b> [mg] 452,6 <b>Sód</b> [mg] 650,5
	D 04	Pieczywo pszenne 60 g ( <b>GLU</b> ) pieczywo żytnie 40 g ( <b>ŻYT</b> ) Masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g Owoc 130 g Kakao na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Płatki jaglane na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Twaróg chudy 110 g ( <b>MLE</b> ) Ogórki kiszzone 130 g Ogórki kiszzone 130 g	Sok pomidorowy 200 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami 350 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Kotlet sojowy 110 g ( <b>SOJ</b> ) Kompot owocowy 250 ml Sos jasny 50 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Surówka wielowarzywna 150 g Kasza jęczmienna gotowana 180 g ( <b>GLU</b> )	Pieczywo pszenne 60 g ( <b>GLU</b> ) pieczywo żytnie 40 g ( <b>ŻYT</b> ) Masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Twarożek 110 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 130 g	Sok warzywny 200 ml ( <b>SEL</b> ) pieczywo żytnie 30 g ( <b>ŻYT</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 385,7 <b>Białko</b> ogółem [g] 151,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 53,6 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 354,4 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 80 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 31,1 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 93,7 <b>Sól</b> [g] 4,4 <b>Cholesterol</b> [mg] 129,5 <b>Sód</b> [mg] 1 788,3

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-18 poniedziałek	D 13	Pieczyno bezglutenowe 100 g ( <b>ORZ, SOJ, SEZ</b> ) Masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g Mus owocowy 150 g Sok wielowarzywny 250 ml ( <b>SEL</b> ) Płatki jaglane na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Kiełbasa podwawelska na ciepło 120 g Ogórki kiszzone 130 g Musztarda 20 g ( <b>GOR</b> )		Zupa brokułowa z ziemniakami 350 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Szynka duszona 100 g Kasza gryczana gotowana 180 g Surówka wielowarzywna 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos jasny b/g 50 g	Pieczyno bezglutenowe 100 g ( <b>ORZ, SOJ, SEZ</b> ) Masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Wędzonka krotoszyńska 60 g Pomidor 130 g	Filet kruchy 30 g Pieczyno bezglutenowe 30 g ( <b>ORZ, SOJ, SEZ</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 942,7 <b>Białko</b> ogółem [g] 114,1 <b>Tłuszcz</b> [g] 107,4 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 147,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 24,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 31 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 53,2 <b>Sól</b> [g] 6,2 <b>Cholesterol</b> [mg] 306,3 <b>Sód</b> [mg] 2 179
	D 08	Bułka wrocławska 80 g ( <b>GLU</b> ) Masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g Mus owocowy 150 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml ( <b>SEL</b> ) Pasta z fasoli 50 g Pomidor bs 130 g		Zupa brokułowa z ziemniakami 350 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Kotlet sojowy 80 g ( <b>SOJ</b> ) Kompot owocowy 250 ml Bukiet warzyw 150 g Kasza jęczmienna gotowana 180 g ( <b>GLU</b> )	Bułka wrocławska 80 g ( <b>GLU</b> ) Masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta z zielonego groszku 110 g Pomidor bs 130 g	Sok warzywny 200 ml ( <b>SEL</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 742,2 <b>Białko</b> ogółem [g] 84,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 38,4 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 281,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 57,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 21,8 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 61,6 <b>Sól</b> [g] 4,4 <b>Cholesterol</b> [mg] 74,4 <b>Sód</b> [mg] 1 636
	D 02/SZ	Bułka wrocławska 80 g ( <b>GLU</b> ) Masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g Mus owocowy 150 g Płatki jaglane na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Twaróg chudy 110 g ( <b>MLE</b> ) Kakao na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Pomidor bs 130 g Pomidor 130 g	Sok pomidorowy 200 ml	Klops 100 g ( <b>MIĘ</b> ) Kasza jęczmienna gotowana 180 g ( <b>GLU</b> ) Bukiet warzyw 150 g Kompot owocowy 250 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 350 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Sos jasny 50 g ( <b>MLE, GLU</b> )	Bułka wrocławska 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Filet kruchy 60 g Pomidor bs 130 g	Filet kruchy 30 g Bułka wrocławska 30 g ( <b>GLU</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 136,5 <b>Białko</b> ogółem [g] 126,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 67,8 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 280,9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 37,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 32,2 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 62,2 <b>Sól</b> [g] 5,4 <b>Cholesterol</b> [mg] 220,6 <b>Sód</b> [mg] 1 351,7

## Jadłospisy w dniu 2026-05-18 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-18 poniedziałek	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 fasoli 90 g Ogórki kiszzone 130 g	Sok pomidorowy 200 ml	Kotlet sojowy 110 g ( <b>SOJ</b> ) Kompot owocowy 250 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 350 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Surówka wielowarzywna 150 g Kasza jęczmienna gotowana 180 g ( <b>GLU</b> ) Sos jasnyb/m 50 g ( <b>GLU</b> )	Bułka wrocławska 100 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta z zielonego groszku 110 g Pomidor 130 g	Sok warzywny 200 ml ( <b>SEL</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 238,2 <b>Białko</b> ogółem [g] 111,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 46,4 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 365,9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 78 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 26,2 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 88,8 <b>Sól</b> [g] 5,4 <b>Cholesterol</b> [mg] 86,8 <b>Sód</b> [mg] 2 169
	D 06	pieczywo żytnie 100 g ( <b>ZYT</b> ) Masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g Mus owocowy 150 g Kakao na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Płatki jaglane na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Ogórki kiszzone 130 g Kiełbasa podwawelska na ciepło 120 g Musztarda 20 g ( <b>GOR</b> )		Zupa brokułowa z ziemniakami 350 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Klops 100 g ( <b>MIĘ</b> ) Kasza jęczmienna gotowana 180 g ( <b>GLU</b> ) Surówka wielowarzywna 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos jasny 50 g ( <b>MLE, GLU</b> )	pieczywo żytnie 100 g ( <b>ZYT</b> ) Masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta twarogowa z natką pietruszki 110 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 130 g	pieczywo żytnie 30 g ( <b>ZYT</b> ) Filet kruchy 30 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 210,1 <b>Białko</b> ogółem [g] 130,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 81,1 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 270,4 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 48,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 39,2 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 54,4 <b>Sól</b> [g] 6,9 <b>Cholesterol</b> [mg] 309,1 <b>Sód</b> [mg] 2 501,9
	D 11/ML	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g sałata rozdrobniona 10 g Mus owocowy 150 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml ( <b>SEL</b> ) pasta zwędliny z natką pietruszki 60 g pomidor bs rozdrobniony 130 g		zupa brokułowa z ziemniakami przetarta 350 g ( <b>MLE, SEL</b> ) szynka wieprzowa rozdrobniona 100 g ( <b>GLU</b> ) ziemniaki puree 180 g marchewka gotowana rozdrobniona 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos jasnyb/m 50 g ( <b>GLU</b> )	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml filet kruchy rozdrobniony 60 g pomidor bs rozdrobniony 130 g	Sok warzywny 200 ml ( <b>SEL</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 891,4 <b>Białko</b> ogółem [g] 83,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 48,9 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 303,4 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 48,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 24,8 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 70,3 <b>Sól</b> [g] 7 <b>Cholesterol</b> [mg] 161,5 <b>Sód</b> [mg] 1 821,2

## Jadłospisy w dniu 2026-05-18 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-18 poniedziałek	D 11/BS	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> ) sałata rozdrobniona 10 g Mus owocowy 150 g Kakao na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Płatki jaglane na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu i szynki 60 g ( <b>MLE</b> ) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Serek naturalny 150 g ( <b>MLE</b> )	zupa brokułowa z ziemniakami przetarta 350 g ( <b>MLE, SEL</b> ) szynka wieprzowa rozdrobniona 100 g ( <b>GLU</b> ) ziemniaki puree 180 g marchewka gotowana rozdrobniona 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos jasny 50 g ( <b>MLE, GLU</b> )	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> ) sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta twarogowa z natką pietruszki 110 g ( <b>MLE</b> ) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Jogurt owocowy 150 ml ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 149,9 <b>Białko</b> ogółem [g] 117,1 <b>Tłuszcz</b> [g] 63,4 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 294,9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 35,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 33,2 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 60,8 <b>Sól</b> [g] 3,4 <b>Cholesterol</b> [mg] 198,7 <b>Sód</b> [mg] 926,3
	D 12/ML	zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml ( <b>SEL</b> )		zupa brokułowa z ziemniakami wzmocniona 500 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy 250 ml	zupa kalafiorowa z ryżem wzmocniona 500 ml ( <b>SEL</b> ) herbata z cytryną b/c 250 ml	Sok warzywny 200 ml ( <b>SEL</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 343,3 <b>Białko</b> ogółem [g] 44,1 <b>Tłuszcz</b> [g] 38,1 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 234,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 56,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 10 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 57,2 <b>Sól</b> [g] 2 <b>Cholesterol</b> [mg] 19,4 <b>Sód</b> [mg] 791
	D 12/BS	zupa mleczna wzmocniona 500 ml ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> )	Sok pomidorowy 200 ml	zupa brokułowa z ziemniakami wzmocniona 500 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy 250 ml	zupa kalafiorowa z ryżem wzmocniona 500 ml ( <b>SEL</b> ) herbata z cytryną b/c 250 ml	Jogurt owocowy 150 ml ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 701 <b>Białko</b> ogółem [g] 66,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 63,1 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 223,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 27,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 25,1 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 59,5 <b>Sól</b> [g] 1,6 <b>Cholesterol</b> [mg] 452,6 <b>Sód</b> [mg] 650,5