

## Jadłospisy w dniu 2026-05-31 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

|                      |      | Śniadanie   | 2. śniadanie              | Obiad  | Kolacja  | Posiłek nocny   | SUMA  |
|----------------------|------|---|---------------------------|--|--|---|---|
| 2026-05-31 niedziela | D 01 | Pieczywo pszenne 60 g (GLU)<br>pieczywo żytnie 40 g (ZYT)<br>Masło śmietankowe 15 g (MLE)<br>Sałata 10 g<br>Owoc 130 g<br>Kakao na mleku 250 ml (MLE)<br>Kefir 150 ml (MLE)<br>Pomidor 130 g<br>Szynka staropolska 60 g |                           | Zupa pieczarkowa z ryżem 350 ml (MLE, SEL)<br>Udko kurczaka pieczone 150 g<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Kompot owocowy 250 ml<br>Surówka z marchewki 150 g | Pieczywo pszenne 60 g (GLU)<br>pieczywo żytnie 40 g (ZYT)<br>Masło śmietankowe 15 g (MLE)<br>Sałata 10 g<br>herbata z cytryną b/c 250 ml<br>Ser żółty 60 g (MLE)<br>Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, SEL) | Pieczywo pszenne 30 g (GLU)<br>Jajko gotowane 1 szt (JAJ) | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 069<br><b>Białko</b> ogółem [g] 115,9<br><b>Tłuszcz</b> [g] 68,3<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 274,5<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 45,9<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 23,7<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 55,9<br><b>Sól</b> [g] 3,9<br><b>Cholesterol</b> [mg] 492,3<br><b>Sód</b> [mg] 1 542,1   |
|                      | D 03 | pieczywo żytnie 100 g (ZYT)<br>Masło śmietankowe 15 g (MLE)<br>Sałata 10 g<br>Owoc 130 g<br>Kakao na mleku 250 ml (MLE)<br>Kefir 150 ml (MLE)<br>Szynka staropolska 60 g<br>Pomidor 130 g                               | Sok warzywny 200 ml (SEL) | Zupa pieczarkowa z ryżem 350 ml (MLE, SEL)<br>Udko kurczaka pieczone 150 g<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Surówka z marchewki 150 g<br>Kompot owocowy 250 ml | pieczywo żytnie 100 g (ZYT)<br>Masło śmietankowe 15 g (MLE)<br>Sałata 10 g<br>herbata z cytryną b/c 250 ml<br>Ser żółty 60 g (MLE)<br>Sałatka jarzynowa dietetyczna 130 g (SEL)                        | pieczywo żytnie 30 g (ZYT)<br>Jajko gotowane 1 szt (JAJ)  | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 313,8<br><b>Białko</b> ogółem [g] 124,9<br><b>Tłuszcz</b> [g] 70,6<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 339,3<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 80,9<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 24<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 97,8<br><b>Sól</b> [g] 5,3<br><b>Cholesterol</b> [mg] 492,3<br><b>Sód</b> [mg] 2 066     |
|                      | D 02 | Pieczywo pszenne 100 g (GLU)<br>Masło śmietankowe 15 g (MLE)<br>Sałata 10 g<br>Owoc 130 g<br>Kakao na mleku 250 ml (MLE)<br>Kefir 150 ml (MLE)<br>Pomidor 130 g<br>Szynka staropolska 60 g                              |                           | Zupa pieczarkowa z ryżem 350 ml (MLE, SEL)<br>Udko z kurczaka duszone 150 g<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Buraczki 150 g (GLU)<br>Kompot owocowy 250 ml     | Pieczywo pszenne 100 g (GLU)<br>Masło śmietankowe 15 g (MLE)<br>Sałata 10 g<br>herbata z cytryną b/c 250 ml<br>Filet kruchy 60 g<br>Sałatka jarzynowa dietetyczna 130 g (SEL)                          | Pieczywo pszenne 30 g (GLU)<br>Jajko gotowane 1 szt (JAJ) | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 193,4<br><b>Białko</b> ogółem [g] 132,8<br><b>Tłuszcz</b> [g] 61,1<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 307,9<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 52,6<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 24,1<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 73,8<br><b>Sól</b> [g] 5,6<br><b>Cholesterol</b> [mg] 492,3<br><b>Sód</b> [mg] 1 718,4 |

|                      |         | Śniadanie   | 2. śniadanie                       | Obiad  | Kolacja  | Posiłek nocny   | SUMA  |
|----------------------|---------|---|------------------------------------|--|--|---|---|
| 2026-05-31 niedziela | D 02/ML | Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Margaryna roślinna 15 g<br>Sałata 10 g<br>Owoc 130 g<br>herbata z cytryną b/c 250 ml<br>Sok wielowarzywny 250 ml ( <b>SEL</b> )<br>Szynka staropolska 60 g<br>Pomidor 130 g              |                                    | Zupa pieczarkowa z ryżem 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Udko z kurczaka duszone 150 g<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Buraczki 150 g ( <b>GLU</b> )<br>Kompot owocowy 250 ml | Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Margaryna roślinna 15 g<br>Sałata 10 g<br>herbata z cytryną b/c 250 ml<br>Filet kruchy 60 g<br>Sałatka jarzynowa dietetyczna 130 g ( <b>SEL</b> )               | Jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> )<br>Pieczywo pszenne 30 g ( <b>GLU</b> ) | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 098,5<br><b>Białko</b> ogółem [g] 123,4<br><b>Tłuszcz</b> [g] 54,4<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 300,8<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 48,9<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 23,1<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 80,1<br><b>Sól</b> [g] 7,4<br><b>Cholesterol</b> [mg] 484,8<br><b>Sód</b> [mg] 2 456,9 |
|                      | D 07    | Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Sałata 10 g<br>Owoc 130 g<br>Kakao na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> )<br>Kefir 150 ml ( <b>MLE</b> )<br>Pomidor bs 130 g<br>Szynka staropolska 60 g | Sok owocowy 150 g                  | Zupa pieczarkowa z ryżem 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Udko z kurczaka duszone 150 g<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Buraczki 150 g ( <b>GLU</b> )<br>Kompot owocowy 250 ml | Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Sałata 10 g<br>herbata z cytryną b/c 250 ml<br>Filet kruchy 60 g<br>Sałatka jarzynowa dietetyczna 130 g ( <b>SEL</b> ) | Jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> )<br>Pieczywo pszenne 30 g ( <b>GLU</b> ) | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 197,3<br><b>Białko</b> ogółem [g] 131,2<br><b>Tłuszcz</b> [g] 60,8<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 309,9<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 50,3<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 24<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 77,5<br><b>Sól</b> [g] 5,6<br><b>Cholesterol</b> [mg] 492,3<br><b>Sód</b> [mg] 1 704,8   |
|                      | D 03/ML | pieczywo żytnie 100 g ( <b>ŻYT</b> )<br>Margaryna roślinna 15 g<br>Sałata 10 g<br>Owoc 130 g<br>herbata z cytryną b/c 250 ml<br>Sok wielowarzywny 250 ml ( <b>SEL</b> )<br>Szynka staropolska 60 g<br>Pomidor 130 g               | Sok warzywny 200 ml ( <b>SEL</b> ) | Zupa pieczarkowa z ryżem 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Udko z kurczaka duszone 150 g<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Surówka z marchewki 150 g<br>Kompot owocowy 250 ml     | pieczywo żytnie 100 g ( <b>ŻYT</b> )<br>Margaryna roślinna 15 g<br>Sałata 10 g<br>herbata z cytryną b/c 250 ml<br>Filet kruchy 60 g<br>Sałatka jarzynowa dietetyczna 130 g ( <b>SEL</b> )                | Jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> )<br>pieczywo żytnie 30 g ( <b>ŻYT</b> )  | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 200<br><b>Białko</b> ogółem [g] 127,2<br><b>Tłuszcz</b> [g] 55,9<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 333,3<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 77,2<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 23,3<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 104,1<br><b>Sól</b> [g] 8,4<br><b>Cholesterol</b> [mg] 484,8<br><b>Sód</b> [mg] 2 804    |

|                      |         | Śniadanie  | 2. śniadanie                       | Obiad   | Kolacja  | Posiłek nocny | SUMA  |
|----------------------|---------|--|------------------------------------|---|--|---------------|---|
| 2026-05-31 niedziela | D 05    | Bułka wrocławska 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> )<br>Sałata 10 g<br>Mus owocowy 150 g<br>Kefir 150 ml ( <b>MLE</b> )<br>Szynka staropolska 60 g<br>herbata z cytryną b/c 250 ml<br>Pomidor bs 130 g  |                                    | Udko z kurczaka duszone 150 g<br>Kompot owocowy 250 ml<br>Zupa pieczarkowa z ryżem 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Buraczki 150 g ( <b>GLU</b> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g              | Bułka wrocławska 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> )<br>Sałata 10 g<br>herbata z cytryną b/c 250 ml<br>Filet kruchy 40 g<br>Sałatka jarzynowa dietetyczna 130 g ( <b>SEL</b> )                                | Banan 100 g   | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 821,6<br><b>Białko</b> ogółem [g] 108,4<br><b>Tłuszcz</b> [g] 35,1<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 285,3<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 39,7<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 10,4<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 76,9<br><b>Sól</b> [g] 4,2<br><b>Cholesterol</b> [mg] 75,2<br><b>Sód</b> [mg] 1 323,7 |
|                      | D 11    | Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> )<br>sałata rozdrobniona 10 g<br>Mus owocowy 150 g<br>Kakao na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> )<br>Kasza manna na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU</b> )<br>szynka staropolska rozdrobniona 60 g<br>pomidor bs rozdrobniony 130 g |                                    | Zupa pieczarkowa z ryżem 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>pierś z kurczaka rozdrobniona 100 g<br>ziemniaki puree 180 g<br>buraczki przetarte 150 g ( <b>GLU</b> )<br>Kompot owocowy 250 ml | Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Sałata rozdrobniona 10 g<br>herbata z cytryną b/c 250 ml<br>Twarożek 100 g ( <b>MLE</b> )<br>Dżem 25 g<br>pomidor bs rozdrobniony 130 g | Banan 100 g   | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 254,8<br><b>Białko</b> ogółem [g] 138<br><b>Tłuszcz</b> [g] 60,6<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 309,3<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 33,9<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 26,5<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 73,3<br><b>Sól</b> [g] 2,9<br><b>Cholesterol</b> [mg] 165,1<br><b>Sód</b> [mg] 801,2    |
|                      | D 11/CU | Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> )<br>sałata rozdrobniona 10 g<br>Mus owocowy 150 g<br>Kakao na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> )<br>Kefir 150 ml ( <b>MLE</b> )<br>szynka staropolska rozdrobniona 60 g<br>pomidor bs rozdrobniony 130 g                     | Sok warzywny 200 ml ( <b>SEL</b> ) | Zupa pieczarkowa z ryżem 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>pierś z kurczaka rozdrobniona 100 g<br>ziemniaki puree 180 g<br>buraczki przetarte 150 g ( <b>GLU</b> )<br>Kompot owocowy 250 ml | Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> )<br>sałata rozdrobniona 10 g<br>herbata z cytryną b/c 250 ml<br>Twarożek 100 g ( <b>MLE</b> )<br>pomidor bs rozdrobniony 130 g              | Banan 100 g   | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 236,8<br><b>Białko</b> ogółem [g] 142,6<br><b>Tłuszcz</b> [g] 61,7<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 305,7<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 49,4<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 25,2<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 81<br><b>Sól</b> [g] 3,6<br><b>Cholesterol</b> [mg] 149,3<br><b>Sód</b> [mg] 1 460,2  |

|                      |         | Śniadanie   | 2. śniadanie                       | Obiad  | Kolacja   | Posiłek nocny  | SUMA  |
|----------------------|---------|---|------------------------------------|--|---|--|---|
| 2026-05-31 niedziela | D 12    | zupa mleczna wzmocniona 500 ml ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> )   |                                    | Zupa pieczarkowa z ryżem 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Kompot owocowy 250 ml   | Zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>herbata z cytryną b/c 250 ml  | Mus owocowy 150 g  | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 366,5<br><b>Białko</b> ogółem [g] 54,8<br><b>Tłuszcz</b> [g] 58,8<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 169,2<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 29<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 30,1<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 65,7<br><b>Sól</b> [g] 1,9<br><b>Cholesterol</b> [mg] 439,9<br><b>Sód</b> [mg] 463,2   |
|                      | D 12/CU | zupa mleczna wzmocniona 500 ml ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> )   | Sok warzywny 200 ml ( <b>SEL</b> ) | Zupa pieczarkowa z ryżem 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Kompot owocowy 250 ml   | Zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>herbata z cytryną b/c 250 ml  | Mus owocowy 150 g  | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 523,6<br><b>Białko</b> ogółem [g] 61,6<br><b>Tłuszcz</b> [g] 59,9<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 207,9<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 45,8<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 30,3<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 86,6<br><b>Sól</b> [g] 2,7<br><b>Cholesterol</b> [mg] 439,9<br><b>Sód</b> [mg] 777   |
|                      | D 04    | Pieczywo pszenne 60 g ( <b>GLU</b> )<br>pieczywo żytnie 40 g ( <b>ŻYT</b> )<br>Masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Sałata 10 g<br>Owoc 130 g<br>Kakao na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> )<br>Kefir 150 ml ( <b>MLE</b> )<br>Pasta zbrokuła i cukinii 110 g<br>Pomidor 130 g | Sok owocowy 150 g                  | Zupa pieczarkowa z ryżem 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Kotlet jajeczny 110 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Kompot owocowy 250 ml<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Surówka z marchewki 150 g | Pieczywo pszenne 60 g ( <b>GLU</b> )<br>pieczywo żytnie 40 g ( <b>ŻYT</b> )<br>Masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Sałata 10 g<br>herbata z cytryną b/c 250 ml<br>Ser żółty 60 g ( <b>MLE</b> )<br>Sałatka jarzynowa 100 g ( <b>JAJ, SEL</b> ) | pieczywo żytnie 30 g ( <b>ŻYT</b> )<br>Jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ) | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 119,9<br><b>Białko</b> ogółem [g] 84,8<br><b>Tłuszcz</b> [g] 72,2<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 314,5<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 51,3<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 25,3<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 68<br><b>Sól</b> [g] 4,6<br><b>Cholesterol</b> [mg] 837,9<br><b>Sód</b> [mg] 1 825,8 |

## Jadłospisy w dniu 2026-05-31 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

|                      |         | Śniadanie   | 2. śniadanie      | Obiad  | Kolacja   | Posiłek nocny  | SUMA   |
|----------------------|---------|---|-------------------|--|---|--|--|
| 2026-05-31 niedziela | D 13    | Pieczywo bezglutenowe 100 g ( <b>ORZ, SOJ, SEZ</b> )<br>Masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Sałata 10 g<br>Mus owocowy 150 g<br>Sok wielowarzywny 250 ml ( <b>SEL</b> )<br>Kefir 150 ml ( <b>MLE</b> )<br>Szynka staropolska 60 g<br>Pomidor 130 g |                   | Zupa pieczarkowa z ryżem 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Udko z kurczaka duszone 150 g<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Surówka z marchewki 150 g<br>Kompot owocowy 250 ml     | Pieczywo bezglutenowe 100 g ( <b>ORZ, SOJ, SEZ</b> )<br>Masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Sałata 10 g<br>herbata z cytryną b/c 250 g<br>Ser żółty 60 g ( <b>MLE</b> )<br>Sałatka jarzynowa 100 g ( <b>JAJ, SEL</b> )   | Jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> )<br>Pieczywo bezglutenowe 30 g ( <b>ORZ, SOJ, SEZ</b> ) | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 906,2<br><b>Białko</b> ogółem [g] 105,3<br><b>Tłuszcz</b> [g] 107,7<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 144,5<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 28,7<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 22<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 51,3<br><b>Sól</b> [g] 3,3<br><b>Cholesterol</b> [mg] 484,8<br><b>Sód</b> [mg] 1 261,3 |
|                      | D 08    | Bułka wrocławska 80 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Sałata 10 g<br>Mus owocowy 150 g<br>herbata z cytryną b/c 250 ml<br>Sok wielowarzywny 250 ml ( <b>SEL</b> )<br>Pasta zbrokuła i cukinii 110 g<br>Pomidor 130 g         |                   | Zupa pieczarkowa z ryżem 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Kopytka 200 g ( <b>GLU</b> )<br>Kompot owocowy 250 ml<br>Buraczki 150 g ( <b>GLU</b> )                              | Bułka wrocławska 80 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Sałata 10 g<br>herbata z cytryną b/c 250 ml<br>Hummus z ciecierzycy 60 g ( <b>SEZ</b> )<br>Sałatka jarzynowa dietetyczna 90 g ( <b>SEL</b> ) | Banan 1 szt  | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 679,7<br><b>Białko</b> ogółem [g] 43,6<br><b>Tłuszcz</b> [g] 42,4<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 304,3<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 46,5<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 19,6<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 95,2<br><b>Sól</b> [g] 4,6<br><b>Cholesterol</b> [mg] 74,4<br><b>Sód</b> [mg] 1 859,6  |
|                      | D 02/SZ | Bułka wrocławska 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Sałata 10 g<br>Mus owocowy 150 g<br>Kefir 150 ml ( <b>MLE</b> )<br>Szynka staropolska 60 g<br>Kakao na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> )<br>Pomidor bs 130 g                | Sok owocowy 150 g | Udko z kurczaka duszone 150 g<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Buraczki 150 g ( <b>GLU</b> )<br>Kompot owocowy 250 ml<br>Zupa pieczarkowa z ryżem 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) | Bułka wrocławska 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Sałata 10 g<br>herbata z cytryną b/c 250 ml<br>Filet kruchy 60 g<br>Sałatka jarzynowa dietetyczna 130 g ( <b>SEL</b> )                      | Banan 100 g  | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 118,1<br><b>Białko</b> ogółem [g] 119,3<br><b>Tłuszcz</b> [g] 56,4<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 310,3<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 46,4<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 22,6<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 90,5<br><b>Sól</b> [g] 4,7<br><b>Cholesterol</b> [mg] 132,3<br><b>Sód</b> [mg] 1 369  |

## Jadłospisy w dniu 2026-05-31 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

|                      |         | Śniadanie  | 2. śniadanie      | Obiad   | Kolacja  | Posiłek nocny  | SUMA  |
|----------------------|---------|--|-------------------|---|--|--|---|
| 2026-05-31 niedziela | D 04.1  | Bułka wrocławska 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Margaryna roślinna 15 g<br>Sałata 10 g<br>Owoc 130 g<br>herbata z cytryną b/c 250 ml<br>Sok wielowarzywny 250 ml ( <b>SEL</b> )<br>Pasta zbrokuła i cukinii 110 g<br>Pomidor 130 g  | Sok owocowy 150 g | Kopytka 300 g ( <b>GLU</b> )<br>Kompot owocowy 250 ml<br>Zupa pieczarkowa z ryżem 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Buraczki 150 g ( <b>GLU</b> )   | Bułka wrocławska 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Margaryna roślinna 15 g<br>Sałata 10 g<br>herbata z cytryną b/c 250 ml<br>Hummus z ciecierzycy 60 g ( <b>SEZ</b> )<br>Pomidor 130 g                                     | Banan 100 g  | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 919,7<br><b>Białko</b> ogółem [g] 49,2<br><b>Tłuszcz</b> [g] 44,2<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 353,7<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 44,5<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 20<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 99,6<br><b>Sól</b> [g] 4,7<br><b>Cholesterol</b> [mg] 74,4<br><b>Sód</b> [mg] 1 894,4   |
|                      | D 06    | pieczywo żytnie 100 g ( <b>ZYT</b> )<br>Masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Sałata 10 g<br>Mus owocowy 150 g<br>Kakao na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> )<br>Kefir 150 ml ( <b>MLE</b> )<br>Pomidor 130 g<br>Szynka staropolska 60 g   |                   | Zupa pieczarkowa z ryżem 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Udko z kurczaka duszone 150 g<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Surówka z marchewki 150 g<br>Kompot owocowy 250 ml                  | pieczywo żytnie 100 g ( <b>ZYT</b> )<br>Masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Sałata 10 g<br>herbata z cytryną b/c 250 ml<br>Ser żółty 60 g ( <b>MLE</b> )<br>Sałatka jarzynowa 100 g ( <b>JAJ, SEL</b> )     | pieczywo żytnie 30 g ( <b>ZYT</b> )<br>Jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ) | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 037,7<br><b>Białko</b> ogółem [g] 123,3<br><b>Tłuszcz</b> [g] 69,3<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 259,6<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 51,9<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 23,7<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 49<br><b>Sól</b> [g] 4<br><b>Cholesterol</b> [mg] 492,3<br><b>Sód</b> [mg] 1 574,5   |
|                      | D 11/ML | Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Margaryna roślinna 15 g<br>sałata rozdrobniona 10 g<br>Mus owocowy 150 g<br>herbata z cytryną b/c 250 ml<br>Sok wielowarzywny 250 ml ( <b>SEL</b> )<br>szynka staropolska rozdrobniona 60 g<br>pomidor bs rozdrobniony 130 g |                   | Zupa pieczarkowa z ryżem 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>pierś z kurczaka rozdrobniona 100 g<br>ziemniaki puree 180 g<br>buraczki przetarte 150 g ( <b>GLU</b> )<br>Kompot owocowy 250 ml | Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Margaryna roślinna 15 g<br>sałata rozdrobniona 10 g<br>herbata z cytryną b/c 250 ml<br>Hummus z ciecierzycy 60 g ( <b>SEZ</b> )<br>Pasta z marchewki 130 g | Banan 100 g  | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 950,6<br><b>Białko</b> ogółem [g] 111,3<br><b>Tłuszcz</b> [g] 52,8<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 271,5<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 35,1<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 21,5<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 68,2<br><b>Sól</b> [g] 4,8<br><b>Cholesterol</b> [mg] 130,5<br><b>Sód</b> [mg] 1 555 |

## Jadłospisy w dniu 2026-05-31 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

|                      |         | Śniadanie  | 2. śniadanie      | Obiad   | Kolacja   | Posiłek nocny     | SUMA  |
|----------------------|---------|--|-------------------|---|---|-------------------|---|
| 2026-05-31 niedziela | D 11/BS | Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> )<br>sałata rozdrobniona 10 g<br>Mus owocowy 150 g<br>Kakao na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> )<br>Kasza manna na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU</b> )<br>szynka staropolska rozdrobniona 60 g<br>pomidor bs rozdrobniony 130 g | Sok owocowy 150 g | Zupa pieczarkowa z ryżem 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>pierś z kurczaka rozdrobniona 100 g<br>ziemniaki puree 180 g<br>buraczki przetarte 150 g ( <b>GLU</b> )<br>Kompot owocowy 250 ml | Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> )<br>sałata rozdrobniona 10 g<br>herbata z cytryną b/c 250 ml<br>Twarożek 100 g ( <b>MLE</b> )<br>Dżem 25 g | Banan 100 g       | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 269,5<br><b>Białko</b> ogółem [g] 136,8<br><b>Tłuszcz</b> [g] 60,4<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 313,7<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 32,2<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 26,4<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 78,8<br><b>Sól</b> [g] 2,9<br><b>Cholesterol</b> [mg] 165<br><b>Sód</b> [mg] 793,2 |
|                      | D 12/ML | zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml ( <b>SEL</b> )  |                   | Zupa pieczarkowa z ryżem 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Kompot owocowy 250 ml  | Zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml ( <b>SEL</b> )<br>herbata z cytryną b/c 250 ml   | Mus owocowy 150 g | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 920,2<br><b>Białko</b> ogółem [g] 32,7<br><b>Tłuszcz</b> [g] 28,4<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 154,6<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 42,6<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 13,7<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 46,8<br><b>Sól</b> [g] 1,4<br><b>Cholesterol</b> [mg] 6,7<br><b>Sód</b> [mg] 117      |
|                      | D 12/BS | zupa mleczna wzmocniona 500 ml ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> )  | Sok owocowy 150 g | Zupa pieczarkowa z ryżem 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Kompot owocowy 250 ml  | Zupa jarzynowa 500 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>herbata z cytryną b/c 250 ml   | Mus owocowy 150 g | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 407,5<br><b>Białko</b> ogółem [g] 54,9<br><b>Tłuszcz</b> [g] 58,9<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 179,2<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 29<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 30,1<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 74,9<br><b>Sól</b> [g] 1,9<br><b>Cholesterol</b> [mg] 439,9<br><b>Sód</b> [mg] 465,2  |