

## Jadłospisy w dniu 2026-06-10 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-10-środa	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) Kasza kukurydziana na mleku 250 g (MLE) Ogórek świeży 130 g Szynka staropolska 60 g		zupa dyniowa 350 ml (MLE, SEL) Pieczeń rzymska 110 g (MLE, GLU, JAJ, MIĘ, GOR) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Kompot owocowy 250 ml Surówka z pora 150 g	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 kiełbasa biała gotowana 120 g (MLE, GLU, SEL, GOR) sałata wiosenna z koperkiem 130 g	Pieczywo pszenne 30 g (GLU) Ser żółty 30 g (MLE)	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 515,6 <b>Białko</b> ogółem [g] 132,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 100,4 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 287 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 32,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 32,2 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 52,6 <b>Sól</b> [g] 4,1 <b>Cholesterol</b> [mg] 356,3 <b>Sód</b> [mg] 1 545
	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) Szynka staropolska 60 g Ogórek świeży 130 g	Sok wielowarzywny 200 ml (SEL)	zupa dyniowa 350 ml (MLE, SEL) Pieczeń rzymska 110 g (MLE, GLU, JAJ, MIĘ, GOR) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Kompot owocowy 250 ml Surówka z pora 150 g	pieczywo żytnie 100 g (ZYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Szynka włoska 60 g sałata wiosenna z koperkiem 130 g	pieczywo żytnie 30 g (ZYT) Ser żółty 30 g (MLE)	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 321,7 <b>Białko</b> ogółem [g] 127,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 87,3 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 277,9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 41,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 32,2 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 56,7 <b>Sól</b> [g] 5,8 <b>Cholesterol</b> [mg] 381,3 <b>Sód</b> [mg] 2 189,5
	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) Kasza kukurydziana na mleku 250 g (MLE) Pomidor bs 130 g Szynka staropolska 60 g		zupa dyniowa 350 ml (MLE, SEL) Pieczeń rzymska 110 g (MLE, GLU, JAJ, MIĘ, GOR) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Kompot owocowy 250 ml Brokuł gotowany 150 g	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Szynka włoska 60 g sałata wiosenna z koperkiem 130 g	Pieczywo pszenne 30 g (GLU) Ser żółty 30 g (MLE)	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 349,1 <b>Białko</b> ogółem [g] 130,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 79,9 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 292,2 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 30,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 32,9 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 53,8 <b>Sól</b> [g] 4,3 <b>Cholesterol</b> [mg] 390,4 <b>Sód</b> [mg] 1 552,2

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-10-środa	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> ) Szynka staropolska 60 g Pomidor bs 130 g		zupa dyniowa 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Pieczeń rzymska 110 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, MIĘ, GOR</b> ) Kasza jęczmienna gotowana 180 g ( <b>GLU</b> ) Brokuł gotowany 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos pomidorowy 50 g ( <b>SEL</b> )	Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Szynka włoska 60 g sałatka wiosenna z koperkiem 130 g	Kisiel z jabłkiem 200 ml	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 130,9 <b>Białko</b> ogółem [g] 113,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 74,3 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 269,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 33 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 29,2 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 55,2 <b>Sól</b> [g] 5,5 <b>Cholesterol</b> [mg] 361,3 <b>Sód</b> [mg] 2 065,4
	D 07	Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Kasza kukurydziana na mleku 250 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor bs 130 g Szynka staropolska 60 g	Sok wielowarzywny 200 ml ( <b>SEL</b> )	zupa dyniowa 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Pieczeń rzymska 110 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, MIĘ, GOR</b> ) Kasza jęczmienna gotowana 180 g ( <b>GLU</b> ) Brokuł gotowany 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos pomidorowy 50 g ( <b>SEL</b> )	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 Szynka włoska 60 g sałatka wiosenna z koperkiem 130 g	Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Pieczywo pszenne 30 g ( <b>GLU</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 473,3 <b>Białko</b> ogółem [g] 133,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 87,1 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 306,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 33,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 33,5 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 63,6 <b>Sól</b> [g] 5,9 <b>Cholesterol</b> [mg] 389,9 <b>Sód</b> [mg] 2 192,3
	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> ) Szynka staropolska 60 g Ogórek świeży 130 g	Sok wielowarzywny 200 ml ( <b>SEL</b> )	zupa dyniowa 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Pieczeń rzymska 110 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, MIĘ, GOR</b> ) Kasza jęczmienna gotowana 180 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy 250 ml	pieczywo żytnie 100 g ( <b>ŻYT</b> ) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Szynka włoska 60 g sałatka wiosenna z koperkiem 130 g	pieczywo żytnie 30 g ( <b>ŻYT</b> ) Filet kruchy 30 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 111,3 <b>Białko</b> ogółem [g] 114,1 <b>Tłuszcz</b> [g] 75,2 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 265,7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 41,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 29,4 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 50,8 <b>Sól</b> [g] 8,2 <b>Cholesterol</b> [mg] 361,3 <b>Sód</b> [mg] 2 847,8

## Jadłospisy w dniu 2026-06-10 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-10 środa	D 05	Bułka wrocławska 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g Owoc 130 g Kasza kukurydziana na mleku 250 g ( <b>MLE</b> ) Szynka staropolska 60 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pomidor bs 130 g		Bigos wegetariański 350 g Kasza jęczmienna gotowana 180 g ( <b>GLU</b> ) Brokuł gotowany 150 g Kompot owocowy 250 ml zupa dyniowa 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Sos pomidorowy 50 g ( <b>SEL</b> )	Bułka wrocławska 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Szynka włoska 60 g Pomidor bs 130 g	Kisiel z jabłkiem 200 ml	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 666 <b>Białko</b> ogółem [g] 80,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 34,8 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 274,7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 33,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 13,7 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 53 <b>Sól</b> [g] 4,5 <b>Cholesterol</b> [mg] 137,8 <b>Sód</b> [mg] 1 817
	D 11	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Kasza kukurydziana na mleku 250 g ( <b>MLE</b> ) szynka staropolska rozdrobniona 60 g pomidor bs rozdrobniony 130 g		zupa dyniowa 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) pieczeń rzymska rozdrobniona 100 g ( <b>MIĘ, GOR</b> ) ziemniaki puree 180 g brokuł gotowany rozdrobniony 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos pomidorowy 50 g ( <b>SEL</b> )	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml pasta zwędliny z natką pietruszki 110 g pomidor bs rozdrobniony 130 g	Jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 232,3 <b>Białko</b> ogółem [g] 130,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 72,1 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 280,4 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 29,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 34,5 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 68,1 <b>Sól</b> [g] 3,7 <b>Cholesterol</b> [mg] 327,4 <b>Sód</b> [mg] 1 047,1
	D 11/CU	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Kasza kukurydziana na mleku 250 g ( <b>MLE</b> ) szynka staropolska rozdrobniona 60 g pomidor bs rozdrobniony 130 g	Sok wielowarzywny 200 ml ( <b>SEL</b> )	zupa dyniowa 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) pieczeń rzymska rozdrobniona 100 g ( <b>MIĘ, GOR</b> ) ziemniaki puree 180 g brokuł gotowany rozdrobniony 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos pomidorowy 50 g ( <b>SEL</b> )	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml pasta zwędliny z natką pietruszki 110 g pomidor bs rozdrobniony 130 g	Jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 286,3 <b>Białko</b> ogółem [g] 132,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 72,7 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 291,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 31,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 34,6 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 76,5 <b>Sól</b> [g] 5,3 <b>Cholesterol</b> [mg] 321,7 <b>Sód</b> [mg] 2 073,1

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-10 środa	D 12	zupa mleczna wzmocniona 500 ml ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> )		zupa zacierkowa wzmocniona miksowana 500 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Kompot owocowy 250 ml	zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml ( <b>SEL</b> ) herbata z cytryną b/c 250 ml	Jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 533,4 <b>Białko</b> ogółem [g] 68,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 62,1 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 185,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 20,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 25,7 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 55,3 <b>Sól</b> [g] 1,8 <b>Cholesterol</b> [mg] 493,8 <b>Sód</b> [mg] 707,9
	D 12/CU	zupa mleczna wzmocniona 500 ml ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> )	Sok wielowarzywny 200 ml ( <b>SEL</b> )	zupa zacierkowa wzmocniona miksowana 500 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Kompot owocowy 250 ml	zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml ( <b>SEL</b> ) herbata z cytryną b/c 250 ml	Jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 587,4 <b>Białko</b> ogółem [g] 70,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 62,7 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 196,5 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 22,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 25,8 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 63,7 <b>Sól</b> [g] 3,4 <b>Cholesterol</b> [mg] 493,8 <b>Sód</b> [mg] 1 331,9
	D 04	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 Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Kasza kukurydziana na mleku 250 g ( <b>MLE</b> ) Humus 100 g ( <b>SEZ</b> ) Ogórek świeży 130 g	Sok wielowarzywny 200 ml ( <b>SEL</b> )	zupa ziemniaczana wege 350 g ( <b>SEL</b> ) Bigos wegetariański 350 g Kompot owocowy 250 ml Kasza jęczmienna gotowana 180 g ( <b>GLU</b> ) Surówka z pora 150 g Sos pomidorowy 50 g ( <b>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 Wędlina wege 60 g sałatka wiosenna z koperkiem 130 g	pieczywo żytnie 30 g ( <b>ŻYT</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 125,6 <b>Białko</b> ogółem [g] 67,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 71,2 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 325,7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 55,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 25,2 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 63,8 <b>Sól</b> [g] 8,1 <b>Cholesterol</b> [mg] 103 <b>Sód</b> [mg] 2 672,1

## Jadłospisy w dniu 2026-06-10 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-10 środa	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> ) Kasza kukurydziana na mleku 250 g ( <b>MLE</b> ) Szynka staropolska 60 g Ogórek świeży 130 g		Zupa ziemniaczana 350 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Szynka pieczona 110 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z pora 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos pomidorowy 50 g ( <b>SEL</b> )	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 Szynka włoska 60 g sałatka wiosenna z koperkiem 130 g	Jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 953,4 <b>Białko ogółem</b> [g] 105 <b>Tłuszcz</b> [g] 105,6 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 159,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 23 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 28,9 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 54,8 <b>Sól</b> [g] 3,1 <b>Cholesterol</b> [mg] 295,8 <b>Sód</b> [mg] 1 228,1
	D 08	Bułka wrocławska 80 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g Owoc 130 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml ( <b>SEL</b> ) Humus 100 g ( <b>SEZ</b> ) Pomidor bs 130 g		zupa ziemniaczana wege 300 g ( <b>SEL</b> ) Bigos wegetariański 350 g Kompot owocowy 250 ml Brokuł gotowany 150 g Ziemniaki gotowane 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 z marchewki 110 g sałatka wiosenna z koperkiem 130 g	Kisiel z jabłkiem 200 ml	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 562,2 <b>Białko ogółem</b> [g] 46,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 44,1 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 266,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 43,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 20,4 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 62,9 <b>Sól</b> [g] 6 <b>Cholesterol</b> [mg] 74,9 <b>Sód</b> [mg] 2 380,4
	D 02/SZ	Bułka wrocławska 80 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g Owoc 130 g Kasza kukurydziana na mleku 250 g ( <b>MLE</b> ) Szynka staropolska 60 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Pomidor bs 130 g	Sok wielowarzywny 200 ml ( <b>SEL</b> )	Pieczeń rzymska 110 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, MIĘ, GOR</b> ) Kasza jęczmienna gotowana 180 g ( <b>GLU</b> ) Brokuł gotowany 150 g Kompot owocowy 250 ml zupa dyniowa 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Sos pomidorowy 50 g ( <b>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 Szynka włoska 60 g Pomidor bs 130 g	Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Bułka wrocławska 30 g ( <b>GLU</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 389,1 <b>Białko ogółem</b> [g] 132,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 79,8 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 299,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 29,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 34,2 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 67,5 <b>Sól</b> [g] 5,5 <b>Cholesterol</b> [mg] 389,9 <b>Sód</b> [mg] 2 042,6

## Jadłospisy w dniu 2026-06-10 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-10 środa	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> ) Humus 100 g ( <b>SEZ</b> ) Ogórek świeży 130 g	Sok wielowarzywny 200 ml ( <b>SEL</b> )	Bigos wegetariański 350 g Kompot owocowy 250 ml zupa ziemniaczana wege 350 g ( <b>SEL</b> ) Surówka z pora 150 g Kasza jęczmienna gotowana 180 g ( <b>GLU</b> ) Sos pomidorowy 50 g ( <b>SEL</b> )	Bułka wrocławska 100 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Wędlina wege 60 g sałatka wiosenna z koperkiem 130 g	Kisiel z jabłkiem 200 ml	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 946,8 <b>Białko</b> ogółem [g] 53,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 64,7 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 307,5 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 48,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 22,5 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 65,1 <b>Sól</b> [g] 9,1 <b>Cholesterol</b> [mg] 74,4 <b>Sód</b> [mg] 3 079,9
	D 06	pieczywo żytnie 100 g ( <b>ZYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Kasza kukurydziana na mleku 250 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek świeży 130 g Szynka staropolska 60 g		zupa zacierkowa z ziemniakami 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Pieczeń rzymska 110 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, MIĘ, GOR</b> ) Kasza jęczmienna gotowana 180 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy 250 ml	pieczywo żytnie 100 g ( <b>ZYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml kielbasa biała gotowana 120 g ( <b>MLE, GLU, SEL, GOR</b> ) sałatka wiosenna z koperkiem 130 g	pieczywo żytnie 50 g ( <b>ZYT</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 563,1 <b>Białko</b> ogółem [g] 126,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 102,4 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 301,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 37,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 31,6 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 49,5 <b>Sól</b> [g] 4,4 <b>Cholesterol</b> [mg] 335,9 <b>Sód</b> [mg] 1 634,5
	D 11/ML	Bułka wrocławska rozdrobniona 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> ) szynka staropolska rozdrobniona 60 g pomidor bs rozdrobniony 130 g		zupa dyniowa 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) pieczeń rzymska rozdrobniona 100 g ( <b>MIĘ, GOR</b> ) ziemniaki puree 180 g brokuł gotowany rozdrobniony 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos pomidorowy 50 g ( <b>SEL</b> )	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml pasta z wędliny z natką pietruszki 110 g pomidor bs rozdrobniony 130 g	Kisiel z jabłkiem 200 ml	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 994,2 <b>Białko</b> ogółem [g] 113,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 62,3 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 262,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 31,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 28,6 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 62,1 <b>Sól</b> [g] 5 <b>Cholesterol</b> [mg] 286,8 <b>Sód</b> [mg] 1 579,9

## Jadłospisy w dniu 2026-06-10 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-10 środa	D 11/BS	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Kasza kukurydziana na mleku 250 g ( <b>MLE</b> ) szynka staropolska rozdrobniona 60 g pomidor bs rozdrobniony 130 g	Sok wielowarzywny 200 ml ( <b>SEL</b> )	zupa dyniowa 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) pieczeń rzymska rozdrobniona 100 g ( <b>MIĘ, GOR</b> ) ziemniaki puree 180 g brokuł gotowany rozdrobniony 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos pomidorowy 50 g ( <b>SEL</b> )	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml pasta zwędliny z natką pietruski 110 g pomidor bs rozdrobniony 130 g	Jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 286,3 <b>Białko</b> ogółem [g] 132,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 72,7 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 291,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 31,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 34,6 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 76,5 <b>Sól</b> [g] 5,3 <b>Cholesterol</b> [mg] 327,4 <b>Sód</b> [mg] 1 671,1
	D 12/ML	zupa mleczna wzmocniona na anpoju roślinnym 500 ml ( <b>GLU, JAJ</b> )		zupa zacierkowa wzmocniona miksowana 500 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Kompot owocowy 250 ml	zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml ( <b>SEL</b> ) herbata z cytryną b/c 250 ml	Kisiel z jabłkiem 200 ml	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 411,6 <b>Białko</b> ogółem [g] 50,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 51,2 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 193,9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 27 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 12,2 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 34,1 <b>Sól</b> [g] 1,4 <b>Cholesterol</b> [mg] 55,9 <b>Sód</b> [mg] 275,4
	D 12/BS	zupa mleczna wzmocniona 500 ml ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> )	Sok wielowarzywny 200 ml ( <b>SEL</b> )	zupa zacierkowa wzmocniona miksowana 500 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Kompot owocowy 250 ml	zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml ( <b>SEL</b> ) herbata z cytryną b/c 250 ml	Jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 587,4 <b>Białko</b> ogółem [g] 70,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 62,7 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 196,5 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 22,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 25,8 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 63,7 <b>Sól</b> [g] 3,4 <b>Cholesterol</b> [mg] 493,8 <b>Sód</b> [mg] 1 331,9