

Jadłospisy w dniu 2026-06-13 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-13 sobota	D01	Pieczywo pszenne 60 g pieczywo żytnie 40 g Masło extra 82% 15 g Sałata 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml Płatki owsiane na mleku 250 ml Pomidor 130 g twaróg (ser biały) 110 g Dżem 25 g		zupa warzywna z ryżem 350 ml bitka z szynki w sosie własnym 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka wielowarzywna 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos pieczeniowy 50 g	Pieczywo pszenne 60 g pieczywo żytnie 40 g Masło śmietankowe 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml szynka wiejska 60 g Ogórki kiszzone 130 g	Jajko gotowane 1 szt Pieczywo pszenne 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 270,1 Białko ogółem [g] 122,4 Tłuszcz [g] 68,6 Węglowodany ogółem [g] 308,8 Błonnik pokarmowy [g] 36,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32 suma cukrów prostych [g] 72,8 Sól [g] 5,9 Cholesterol [mg] 582,2 Sód [mg] 1 648,6
	D03	pieczywo żytnie 100 g Masło extra 82% 15 g Sałata 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml Kefir 150 ml twarożek ze szczypiorkiem 110 g Pomidor 130 g		zupa warzywna z ryżem 350 ml bitka z szynki w sosie własnym 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z białej kapusty z koperkiem 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos pieczeniowy 50 g	pieczywo żytnie 100 g Masło śmietankowe 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml szynka wiejska 60 g Ogórki kiszzone 130 g	Jajko gotowane 1 szt pieczywo żytnie 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 328,2 Białko ogółem [g] 136,1 Tłuszcz [g] 71,9 Węglowodany ogółem [g] 313 Błonnik pokarmowy [g] 57,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,9 suma cukrów prostych [g] 81,5 Sól [g] 6,3 Cholesterol [mg] 579,9 Sód [mg] 1 857,3
	D02	Pieczywo pszenne 100 g Masło extra 82% 15 g Sałata 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml Płatki owsiane na mleku 250 ml Pomidor bs 130 g twaróg (ser biały) 110 g Dżem 25 g		zupa warzywna z ryżem 350 ml bitka z szynki w sosie własnym 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Kalafor gotowany 150 g Kompot owocowy 250 ml	Pieczywo pszenne 100 g Masło śmietankowe 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml szynka wiejska 60 g Pomidor bs 130 g	Jajko gotowane 1 szt Pieczywo pszenne 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 159 Białko ogółem [g] 120,5 Tłuszcz [g] 66 Węglowodany ogółem [g] 285,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32 suma cukrów prostych [g] 65,8 Sól [g] 5,8 Cholesterol [mg] 582,2 Sód [mg] 1 615,8

Jadłospisy w dniu 2026-06-13 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-13 sobota	D 02/ML	Pieczywo pszenne 100 g Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g Owoc 130 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml Szynka włoska 60 g Pomidor bs 130 g		zupa warzywna z ryżem 350 ml bitka z szynki w sosie własnym 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Kalafor gotowany 150 g Kompot owocowy 250 ml	Pieczywo pszenne 100 g Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml szynka wiejska 60 g Pomidor bs 130 g	Jajko gotowane 1 szt Pieczywo pszenne 30 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 896,8 Białko ogółem [g] 108,2 Tłuszcz [g] 57,9 Węglowodany ogółem [g] 251,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,9 suma cukrów prostych [g] 49,4 Sól [g] 7,4 Cholesterol [mg] 574,8 Sód [mg] 2 236,1
	D 07	Pieczywo pszenne 100 g Masło extra 82% 15 g Sałata 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml Płatki owsiane na mleku 250 ml Pomidor bs 130 g twaróg (ser biały) 110 g Dżem 25 g	Jogurt 100 ml	zupa warzywna z ryżem 350 ml bitka z szynki w sosie własnym 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Kalafor gotowany 150 g Kompot owocowy 250 ml	Pieczywo pszenne 100 g Masło śmietankowe 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml szynka wiejska 60 g Pomidor bs 130 g	Jajko gotowane 1 szt Pieczywo pszenne 30 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 219 Białko ogółem [g] 124,8 Tłuszcz [g] 66 Węglowodany ogółem [g] 291,9 Błonnik pokarmowy [g] 30,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32 suma cukrów prostych [g] 66,8 Sól [g] 5,8 Cholesterol [mg] 582,2 Sód [mg] 1 615,8
	D 03/ML	pieczywo żytnie 100 g Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g Owoc 130 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml Szynka włoska 60 g Pomidor 130 g	pasta z jajka z natką pietruszki b/ml 110 g	zupa warzywna z ryżem 350 ml bitka z szynki w sosie własnym 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z białej kapusty z koperkiem 150 g Kompot owocowy 250 ml	pieczywo żytnie 100 g Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml szynka wiejska 60 g Ogórki kiszane 130 g	Kisiel owocowy 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] 2 051,9 Białko ogółem [g] 115,9 Tłuszcz [g] 63,9 Węglowodany ogółem [g] 281,6 Błonnik pokarmowy [g] 56,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,4 suma cukrów prostych [g] 81,5 Sól [g] 11,5 Cholesterol [mg] 214,8 Sód [mg] 2 766,5

Jadłospisy w dniu 2026-06-13 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-13 sobota	D 05	Bułka wrocławska 100 g Masło extra 82% 5 g Sałata 10 g Owoc 130 g Płatki owsiane na mleku 250 ml twaróg (ser biały) 110 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pomidor bs 130 g Dżem 25 g		bitka z szynki w sosie własnym 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Kalańior gotowany 150 g Kompot owocowy 250 ml zupa warzywna z ryżem 350 ml	Bułka wrocławska 100 g Masło śmietankowe 5 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml szynka wiejska 60 g Pomidor bs 130 g	Kisiel owocowy 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] 1 786,5 Białko ogółem [g] 99,3 Tłuszcz [g] 40,1 Węglowodany ogółem [g] 270,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,6 suma cukrów prostych [g] 61,5 Sól [g] 4,6 Cholesterol [mg] 152,6 Sód [mg] 1 174,1
	D 11	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g Masło extra 82% 15 g sałata rozdrobniona 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml Płatki owsiane na mleku 250 ml twaróg (ser biały) 110 g pomidor bs rozdrobniony 130 g Dżem 25 g		Zupa wielowarzywna z ziemniakami zmięszana 400 ml bitka wieprzowa rozdrobniona 110 g ziemniaki puree 180 g kalańior gotowany rozdrobniony 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos jarzynowy 50 g	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g Masło śmietankowe 15 g sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml pasta z wędliny z natką pietruszki 60 g pomidor bs rozdrobniony 130 g	Kefir 150 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 483,9 Białko ogółem [g] 133,2 Tłuszcz [g] 79,5 Węglowodany ogółem [g] 328,6 Błonnik pokarmowy [g] 42,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,6 suma cukrów prostych [g] 82,8 Sól [g] 3,7 Cholesterol [mg] 299,3 Sód [mg] 1 107,2
	D 11/CU	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g Masło extra 82% 15 g sałata rozdrobniona 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml Płatki owsiane na mleku 250 ml twaróg (ser biały) 110 g pomidor bs rozdrobniony 130 g Dżem 25 g	pasta z jajka z natką pietruszki 110 g	Zupa wielowarzywna z ziemniakami zmięszana 400 ml bitka wieprzowa rozdrobniona 110 g ziemniaki puree 180 g kalańior gotowany rozdrobniony 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos jarzynowy 50 g	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g Masło śmietankowe 15 g sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml pasta z wędliny z natką pietruszki 60 g pomidor bs rozdrobniony 130 g	Kefir 150 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 702 Białko ogółem [g] 152,5 Tłuszcz [g] 93,7 Węglowodany ogółem [g] 330,9 Błonnik pokarmowy [g] 42,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41 suma cukrów prostych [g] 83 Sól [g] 7,8 Cholesterol [mg] 821,6 Sód [mg] 3 141,9

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-13 sobota	D 12	zupa mleczna wzmocniona 500 ml		zupa szpinakowa z ryżem wzmocniona zmiksowana 500 ml Kompot owocowy 250 ml	zupa kalafiorowa z ryżem wzmocniona 500 ml herbata z cytryną b/c 250 ml	Kefir 150 ml	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 705,2 Białko ogółem [g] 73,1 Tłuszcz [g] 71,7 Węglowodany ogółem [g] 207,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,4 suma cukrów prostych [g] 61,9 Sól [g] 2,2 Cholesterol [mg] 481,7 Sód [mg] 858,2
	D 12/CU	zupa mleczna wzmocniona 500 ml	Jogurt 100 ml	zupa szpinakowa z ryżem wzmocniona zmiksowana 500 ml Kompot owocowy 250 ml	zupa kalafiorowa z ryżem wzmocniona 500 ml herbata z cytryną b/c 250 ml	Kefir 150 ml	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 765,2 Białko ogółem [g] 77,4 Tłuszcz [g] 71,7 Węglowodany ogółem [g] 214 Błonnik pokarmowy [g] 32,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,4 suma cukrów prostych [g] 62,9 Sól [g] 2,2 Cholesterol [mg] 481,7 Sód [mg] 858,2
	D 04	Pieczywo pszenne 60 g pieczywo żytnie 40 g Masło extra 82% 15 g Sałata 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml Płatki owsiane na mleku 250 ml twaróg (ser biały) 110 g Pomidor 130 g Dżem 25 g	pasta z jajka z natką pietruszki 110 g	zupa warzywna z ryżem 350 ml Pulpety warzywne z kaszą gotowane 110 g Kompot owocowy 250 ml Ziemniaki gotowane 180 g Surówka wielowarzywna 150 g	Pieczywo pszenne 60 g pieczywo żytnie 40 g Masło śmietankowe 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta z zielonego groszku 110 g Ogórki kiszone 130 g	Jajko gotowane 1 szt Pieczywo pszenne 30 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 356,5 Białko ogółem [g] 109,8 Tłuszcz [g] 74 Węglowodany ogółem [g] 334,2 Błonnik pokarmowy [g] 44,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,3 suma cukrów prostych [g] 79,3 Sól [g] 8,2 Cholesterol [mg] 1 037,4 Sód [mg] 3 259,6

Jadłospisy w dniu 2026-06-13 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-13 sobota	D 13	Pieczywo bezglutenowe 100 g Masło extra 82% 15 g Sałata 10 g Owoc 130 g Sok wielowarzywny 250 ml Płatki kukurydziane na mleku 250 ml twaróg (ser biały) 110 g Pomidor 130 g Dżem 25 g		zupa warzywna z ryżem 350 ml bitka z szynki w sosie własnym 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka wielowarzywna 150 g Kompot owocowy 250 ml	Pieczywo bezglutenowe 100 g Masło śmietankowe 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml szynka wiejska 60 g Ogórki kiszzone 130 g	Jajko gotowane 1 szt Pieczywo bezglutenowe 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 1 958,7 Białko ogółem [g] 98,7 Tłuszcz [g] 104,4 Węglowodany ogółem [g] 173,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,8 suma cukrów prostych [g] 70,1 Sól [g] 5,3 Cholesterol [mg] 565,1 Sód [mg] 1 397,4
	D 08	Bułka wrocławska 80 g Masło extra 82% 15 g Sałata 10 g Owoc 130 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml Pasta wielowarzywna 110 g Pomidor bs 130 g Dżem 25 g		zupa warzywna z ryżem 350 ml Sos jarski z cukinią, ciecierzycą i pomidorami 110 g Kompot owocowy 250 ml Kalafior gotowany 150 g Ziemniaki gotowane 150 g	Bułka wrocławska 80 g Masło śmietankowe 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta z zielonego groszku 110 g Pomidor bs 130 g	Kisiel owocowy 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] 1 667,3 Białko ogółem [g] 53,4 Tłuszcz [g] 43 Węglowodany ogółem [g] 287,7 Błonnik pokarmowy [g] 43,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,6 suma cukrów prostych [g] 81,1 Sól [g] 4,4 Cholesterol [mg] 108,4 Sód [mg] 1 762,9
	D 02/SZ	Bułka wrocławska 100 g Masło extra 82% 15 g Sałata 10 g Owoc 130 g Płatki owsiane na mleku 250 ml twaróg (ser biały) 110 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml Pomidor bs 130 g Dżem 25 g	Banan 1 szt	bitka z szynki w sosie własnym 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Kalafior gotowany 150 g Kompot owocowy 250 ml zupa warzywna z ryżem 350 ml	Bułka wrocławska 100 g Masło śmietankowe 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml szynka wiejska 60 g Pomidor bs 130 g	Kisiel owocowy 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 186 Białko ogółem [g] 109,2 Tłuszcz [g] 62 Węglowodany ogółem [g] 312,2 Błonnik pokarmowy [g] 29 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,7 suma cukrów prostych [g] 98,7 Sól [g] 4,9 Cholesterol [mg] 222,2 Sód [mg] 1 289,9

Jadłospisy w dniu 2026-06-13 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-13 sobota	D 04.1	Bułka wrocławska 100 g Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g Owoc 130 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml Pasta wielowarzywna 110 g Pomidor 130 g Dżem 25 g	Banan 1 szt	Sos jarski z cukinią, ciecierzycą i pomidorami 150 g Kompot owocowy 250 ml zupa warzywna z ryżem 350 ml Surówka wielowarzywna 150 g Ziemniaki gotowane 180 g	Bułka wrocławska 100 g Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta z zielonego groszku 110 g Pomidor bs 130 g	Kisiel owocowy 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 029 Białko ogółem [g] 61,3 Tłuszcz [g] 46,1 Węglowodany ogółem [g] 368 Błonnik pokarmowy [g] 52,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,4 suma cukrów prostych [g] 118,8 Sól [g] 4,9 Cholesterol [mg] 108,4 Sód [mg] 1 957,4
	D 06	pieczywo żytnie 100 g Masło extra 82% 15 g Sałata 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml Płatki owsiane na mleku 250 ml Pomidor 130 g twaróg (ser biały) 110 g Dżem 25 g		zupa warzywna z ryżem 350 ml bitka z szynki w sosie własnym 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z białej kapusty z koperkiem 150 g Kompot owocowy 250 ml	pieczywo żytnie 100 g Masło śmietankowe 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml szynka wiejska 60 g Ogórki kiszane 130 g	Jajko gotowane 1 szt pieczywo żytnie 50 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 311,2 Białko ogółem [g] 124,8 Tłuszcz [g] 67,9 Węglowodany ogółem [g] 329,6 Błonnik pokarmowy [g] 58,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,3 suma cukrów prostych [g] 91,5 Sól [g] 6,6 Cholesterol [mg] 582,2 Sód [mg] 1 979,7
	D 11/ML	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g Margaryna roślinna 15 g sałata rozdrobniona 10 g Owoc 130 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml szynka włoska rozdrobniona 60 g pomidor bs rozdrobniony 130 g Dżem 25 g		Zupa wielowarzywna z ziemniakami zmikсовana 400 ml bitka wieprzowa rozdrobniona 110 g ziemniaki puree 180 g kalafior gotowany rozdrobniony 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos jarzynowy b/m 50 g	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g Margaryna roślinna 15 g sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml pasta z wędliny z natką pietruszki 60 g pomidor bs rozdrobniony 130 g	Kisiel owocowy 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 215,1 Białko ogółem [g] 115,8 Tłuszcz [g] 64,3 Węglowodany ogółem [g] 314 Błonnik pokarmowy [g] 44,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,8 suma cukrów prostych [g] 79,6 Sól [g] 5,3 Cholesterol [mg] 279,5 Sód [mg] 1 732,9

Jadłospisy w dniu 2026-06-13 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-13 sobota	D 11/BS	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g Masło extra 82% 15 g sałata rozdrobniona 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml Płatki owsiane na mleku 250 ml twaróg (ser biały) 110 g pomidor bs rozdrobniony 130 g Dżem 25 g	pasta z jajka z natką pietruszki 110 g	Zupa wielowarzywna z ziemniakami zmiksowana 400 ml bitka wieprzowa rozdrobniona 110 g ziemniaki puree 180 g kalafior gotowany rozdrobniony 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos jarzynowy 50 g	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g Masło śmietankowe 15 g sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml pasta z wędliny z natką pietruszki 60 g pomidor bs rozdrobniony 130 g	Kefir 150 ml	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 702 Białko ogółem [g] 152,5 Tłuszcz [g] 93,7 Węglowodany ogółem [g] 330,9 Błonnik pokarmowy [g] 42,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41 suma cukrów prostych [g] 83 Sól [g] 7,8 Cholesterol [mg] 827,3 Sód [mg] 2 739,9
	D 12/ML	zupa mleczna wzmocniona na anpoju roślinnym 500 ml		zupa szpinakowa z ryżem wzmocniona zmiksowana 500 ml Kompot owocowy 250 ml	zupa kalafiorowa z ryżem wzmocniona 500 ml herbata z cytryną b/c 250 ml	Kisiel owocowy 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 591,9 Białko ogółem [g] 56,2 Tłuszcz [g] 60,8 Węglowodany ogółem [g] 217,6 Błonnik pokarmowy [g] 38,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,7 suma cukrów prostych [g] 46,1 Sól [g] 2 Cholesterol [mg] 55,8 Sód [mg] 520
	D 12/BS	zupa mleczna wzmocniona 500 ml	Jogurt 100 ml	zupa szpinakowa z ryżem wzmocniona zmiksowana 500 ml Kompot owocowy 250 ml	zupa kalafiorowa z ryżem wzmocniona 500 ml herbata z cytryną b/c 250 ml	Kefir 150 ml	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 765,2 Białko ogółem [g] 77,4 Tłuszcz [g] 71,7 Węglowodany ogółem [g] 214 Błonnik pokarmowy [g] 32,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,4 suma cukrów prostych [g] 62,9 Sól [g] 2,2 Cholesterol [mg] 481,7 Sód [mg] 858,2