

Jadłospisy w dniu 2026-06-14 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-14 niedziela	D 01	Pieczywo pszenne 60 g pieczywo żytnie 40 g Masło extra 82% 15 g Sałata 10 g Owoc 130 g Kakao na mleku 250 ml Jogurt 150 ml Pomidor 130 g pasta z jajka z natką pietruszki 110 g		Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami 350 ml Pieczeń po polsku z pietruszką 110 g Ryż brązowy 180 g Kompot owocowy 250 ml Surówka z selera i jabłka 150 g	Pieczywo pszenne 60 g pieczywo żytnie 40 g Masło extra 82% 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Szynka galicyjska 60 g Papryka 130 g	Pieczywo pszenne 30 g Pasta z soczewicy 60 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 230,7 Białko ogółem [g] 111,1 Tłuszcz [g] 70,1 Węglowodany ogółem [g] 309,5 Błonnik pokarmowy [g] 49,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,9 suma cukrów prostych [g] 70 Sól [g] 7,8 Cholesterol [mg] 773,7 Sód [mg] 3 130,4
	D 03	pieczywo żytnie 100 g Masło extra 82% 15 g Sałata 10 g Owoc 130 g Kakao na mleku 250 ml Jogurt 150 ml pasta z jajka z natką pietruszki 110 g Pomidor 130 g	Serek naturalny 150 g	Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami 350 ml Pieczeń po polsku z pietruszką 110 g Ryż brązowy 180 g Surówka z selera i jabłka 150 g Kompot owocowy 250 ml	pieczywo żytnie 100 g Masło extra 82% 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Szynka galicyjska 60 g Papryka 130 g	pieczywo żytnie 30 g Pasta z soczewicy 60 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 289,2 Białko ogółem [g] 123,4 Tłuszcz [g] 73,8 Węglowodany ogółem [g] 307 Błonnik pokarmowy [g] 57,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31 suma cukrów prostych [g] 73,3 Sól [g] 8 Cholesterol [mg] 786,5 Sód [mg] 3 197,9
	D 02	Pieczywo pszenne 100 g Masło extra 82% 15 g Sałata 10 g Owoc 130 g Kakao na mleku 250 ml Jogurt 150 ml Pomidor bs 130 g pasta z jajka z natką pietruszki 110 g		Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami 350 ml Pieczeń po polsku z pietruszką 110 g Ryż brązowy 180 g Brokuł gotowany na parze z oliwą 150 g Kompot owocowy 250 ml	Pieczywo pszenne 100 g Masło extra 82% 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Szynka galicyjska 60 g Ogórki kiszzone 120 g	Pieczywo pszenne 30 g Szynka rzeź 30 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 241 Białko ogółem [g] 112,8 Tłuszcz [g] 82,4 Węglowodany ogółem [g] 277,2 Błonnik pokarmowy [g] 34,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30 suma cukrów prostych [g] 51,8 Sól [g] 8,4 Cholesterol [mg] 773,7 Sód [mg] 3 035,3

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-14 niedziela	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 pasta z jajka z natką pietruszki b/ml 110 g Pomidor 130 g		Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami 350 ml Pieczeń po polsku z pietruszką 110 g Ryż brązowy 180 g Brokuł gotowany na parze z oliwą 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 galicyjska 60 g Ogórki kiszzone 120 g	Szynka rzeź 30 g Pieczywo pszenne 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 170,7 Białko ogółem [g] 103,4 Tłuszcz [g] 79,5 Węglowodany ogółem [g] 276,3 Błonnik pokarmowy [g] 33,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,1 suma cukrów prostych [g] 62,6 Sól [g] 10,4 Cholesterol [mg] 238,2 Sód [mg] 2 684,6
	D 07	Pieczywo pszenne 100 g Masło extra 82% 15 g Sałata 10 g Mus owocowy 150 g Kakao na mleku 250 ml Jogurt 150 ml Pomidor bs 130 g pasta z jajka z natką pietruszki 110 g	Serek naturalny 150 g	Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami 350 ml Pieczeń po polsku z pietruszką 110 g Ryż brązowy 180 g Brokuł gotowany na parze z oliwą 150 g Kompot owocowy 250 ml	Pieczywo pszenne 100 g Masło extra 82% 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Szynka galicyjska 60 g Ogórki kiszzone 120 g	Szynka rzeź 30 g Pieczywo pszenne 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 300 Białko ogółem [g] 126,4 Tłuszcz [g] 85,5 Węglowodany ogółem [g] 270,3 Błonnik pokarmowy [g] 32,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32 suma cukrów prostych [g] 46,4 Sól [g] 8,5 Cholesterol [mg] 786,5 Sód [mg] 3 066,7
	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 pasta z jajka z natką pietruszki b/ml 110 g Pomidor 130 g	Sok pomidorowy 200 ml	Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami 350 ml Pieczeń po polsku z pietruszką 110 g Ryż brązowy 180 g Surówka z selera i jabłka 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 galicyjska 60 g Papryka 130 g	Pasta z soczewicy 60 g Pieczywo pszenne 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 110 Białko ogółem [g] 99,5 Tłuszcz [g] 67,3 Węglowodany ogółem [g] 300,5 Błonnik pokarmowy [g] 53,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28 suma cukrów prostych [g] 78,9 Sól [g] 9,9 Cholesterol [mg] 238,2 Sód [mg] 2 799,7

Jadłospisy w dniu 2026-06-14 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-14 niedziela	D 05	Bułka wrocławska 100 g Masło extra 82% 5 g Sałata 10 g Mus owocowy 150 g Jogurt 150 ml szynka wiejska 60 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pomidor bs 130 g		Pieczeń po polsku z pietruszką 110 g Kompot owocowy 250 ml Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami 350 ml Brokuł gotowany na parze z oliwą 150 g	Bułka wrocławska 100 g Masło extra 82% 5 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Szynka galicyjska 60 g Ogórki kiszzone 120 g	Szynka rzeź 30 g Pieczywo pszenne 30 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 594,2 Białko ogółem [g] 95,4 Tłuszcz [g] 41,9 Węglowodany ogółem [g] 212,5 Błonnik pokarmowy [g] 21,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15 suma cukrów prostych [g] 41,1 Sól [g] 5,8 Cholesterol [mg] 188,6 Sód [mg] 1 278,3
	D 11	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g Masło extra 82% 15 g Sałata 10 g Mus owocowy 150 g Kakao na mleku 250 ml Kasza manna na mleku 350 ml pasta z jajka z natką pietruszki 110 g pomidor bs rozdrobniony 130 g		Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami 350 ml pieczeń rzymska rozdrobniona 110 g ziemniaki puree 180 g brokuł gotowany rozdrobniony 150 g Kompot owocowy 250 ml	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g Masło extra 82% 15 g sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta z twarogu i szynki 110 g pomidor bs rozdrobniony 130 g	szynka rzeźnika rozdrobniona 30 g bułka wrocławska rozdrobniona 30 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 417,9 Białko ogółem [g] 125,3 Tłuszcz [g] 81,9 Węglowodany ogółem [g] 318,6 Błonnik pokarmowy [g] 37 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,2 suma cukrów prostych [g] 62,8 Sól [g] 8,5 Cholesterol [mg] 770,6 Sód [mg] 2 658,3
	D 11/CU	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g Masło extra 82% 15 g Sałata 10 g Mus owocowy 150 g Kakao na mleku 250 ml Kasza manna na mleku 350 ml pasta z jajka z natką pietruszki 110 g pomidor bs rozdrobniony 130 g	Serek naturalny 150 g	Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami 350 ml pieczeń rzymska rozdrobniona 110 g ziemniaki puree 180 g brokuł gotowany rozdrobniony 150 g Kompot owocowy 250 ml	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g Masło extra 82% 15 g sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta z twarogu i szynki 110 g pomidor bs rozdrobniony 130 g	szynka rzeźnika rozdrobniona 30 g bułka wrocławska rozdrobniona 30 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 516,9 Białko ogółem [g] 139,3 Tłuszcz [g] 85,4 Węglowodany ogółem [g] 321,4 Błonnik pokarmowy [g] 37 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,3 suma cukrów prostych [g] 65,2 Sól [g] 8,6 Cholesterol [mg] 777,7 Sód [mg] 3 093,3

Jadłospisy w dniu 2026-06-14 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-14 niedziela	D 12	zupa mleczna wzmocniona 500 ml		Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami 350 ml Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml herbata z cytryną b/c 250 ml	Sok wielowarzywny 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] 1 434,4 Białko ogółem [g] 59 Tłuszcz [g] 57,8 Węglowodany ogółem [g] 184,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,1 suma cukrów prostych [g] 76,1 Sól [g] 3,6 Cholesterol [mg] 439,9 Sód [mg] 1 119,9
	D 12/CU	zupa mleczna wzmocniona 500 ml	Serek naturalny 150 g	Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami 350 ml Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml herbata z cytryną b/c 250 ml	Sok wielowarzywny 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] 1 533,4 Białko ogółem [g] 73 Tłuszcz [g] 61,3 Węglowodany ogółem [g] 187 Błonnik pokarmowy [g] 30,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,2 suma cukrów prostych [g] 78,5 Sól [g] 3,7 Cholesterol [mg] 452,7 Sód [mg] 1 152,9
	D 04	Pieczywo pszenne 60 g pieczywo żytnie 40 g Masło extra 82% 15 g Sałata 10 g Owoc 130 g Kakao na mleku 250 ml Jogurt 150 ml pasta z jajka z natką pietruszki 110 g Pomidor 130 g	Serek naturalny 150 g	Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami 350 ml Kotlet sojowy 110 g Kompot owocowy 250 ml Ryż brązowy 180 g Surówka z selera i jabłka 150 g	Pieczywo pszenne 60 g pieczywo żytnie 40 g Masło extra 82% 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Paszтет z soczewicy 110 g Papryka 130 g	Pasta z soczewicy 60 g Pieczywo pszenne 30 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 458,1 Białko ogółem [g] 146,6 Tłuszcz [g] 56,7 Węglowodany ogółem [g] 352,8 Błonnik pokarmowy [g] 74,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29 suma cukrów prostych [g] 77,4 Sól [g] 7,6 Cholesterol [mg] 622,7 Sód [mg] 3 025,5

Jadłospisy w dniu 2026-06-14 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-14 niedziela	D 13	Pieczywo bezglutenowe 100 g Masło extra 82% 15 g Sałata 10 g Owoc 130 g Sok wielowarzywny 250 ml Jogurt 150 ml pasta z jajka z natką pietruszki 110 g Pomidor bs 130 g		Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami 350 ml Pieczeń po polsku z pietruszką 110 g Ryż brązowy 180 g Surówka z selera i jabłka b/g 150 g Kompot owocowy 250 ml	Pieczywo bezglutenowe 100 g Masło extra 82% 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Szynka galicyjska 60 g Papryka 130 g	Pasta z soczewicy 60 g Pieczywo bezglutenowe 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 1 989,9 Białko ogółem [g] 90,2 Tłuszcz [g] 108,1 Węglowodany ogółem [g] 173,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,1 suma cukrów prostych [g] 59,5 Sól [g] 7,2 Cholesterol [mg] 766,2 Sód [mg] 2 886,7
	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 z brokuła i cukinii 110 g Pomidor bs 130 g		Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami 350 ml Kopytka 200 g Kompot owocowy 250 ml Brokuł gotowany 150 g	Bułka wrocławska 80 g Masło extra 82% 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Paszтет z soczewicy 110 g Ogórki kiszzone 120 g	Sok wielowarzywny 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] 1 554,8 Białko ogółem [g] 45 Tłuszcz [g] 37,4 Węglowodany ogółem [g] 278,3 Błonnik pokarmowy [g] 39,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,9 suma cukrów prostych [g] 76,4 Sól [g] 5,9 Cholesterol [mg] 74,4 Sód [mg] 2 271,3
	D 02/SZ	Bułka wrocławska 100 g Masło extra 82% 15 g Sałata 10 g Mus owocowy 150 g Jogurt 150 ml szynka wiejska 60 g Kakao na mleku 250 ml Pomidor bs 130 g	Serek naturalny 150 g	Pieczeń po polsku z pietruszką 110 g Ryż brązowy 180 g Brokuł gotowany na parze z oliwą 150 g Kompot owocowy 250 ml Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami 350 ml	Bułka wrocławska 100 g Masło extra 82% 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Szynka galicyjska 60 g Ogórki kiszzone 120 g	Szynka rzeź 30 g Pieczywo pszenne 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 224,8 Białko ogółem [g] 120 Tłuszcz [g] 79,1 Węglowodany ogółem [g] 271,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30 suma cukrów prostych [g] 48 Sól [g] 6 Cholesterol [mg] 258,5 Sód [mg] 1 369,9

Jadłospisy w dniu 2026-06-14 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-14 niedziela	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 z brokuła i cukinii 110 g Pomidor 130 g	Sok pomidorowy 200 ml	Kopytka 300 g Kompot owocowy 250 ml Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami 350 ml Brokuł gotowany na parze z oliwą 150 g	Bułka wrocławska 100 g Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Paszтет z soczewicy 100 g Papryka 130 g	Sok wielowarzywny 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] 2 021,1 Białko ogółem [g] 57,8 Tłuszcz [g] 52,7 Węglowodany ogółem [g] 350,7 Błonnik pokarmowy [g] 49,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,4 suma cukrów prostych [g] 87,1 Sól [g] 6,2 Cholesterol [mg] 74,4 Sód [mg] 2 480,8
	D 06	pieczywo żytnie 100 g Masło extra 82% 15 g Sałata 10 g Owoc 130 g Kakao na mleku 250 ml Jogurt 150 ml Pomidor 130 g pasta z jajka z natką pietruszki 110 g		Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami 350 ml Pieczeń polska z pietruszką 110 g Ryż brązowy 180 g Surówka z selera i jabłka 150 g Kompot owocowy 250 ml	pieczywo żytnie 100 g Masło extra 82% 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Szynka galicyjska 60 g Papryka 130 g	pieczywo żytnie 30 g Pasta z soczewicy 60 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 190,2 Białko ogółem [g] 109,4 Tłuszcz [g] 70,3 Węglowodany ogółem [g] 304,2 Błonnik pokarmowy [g] 57,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,9 suma cukrów prostych [g] 70,9 Sól [g] 7,9 Cholesterol [mg] 773,7 Sód [mg] 3 164,9
	D 11/ML	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g Mus owocowy 150 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml pasta z jajka z natką pietruszki b/ml 110 g pomidor bs rozdrobniony 130 g		Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami 350 ml pieczeń rzymska rozdrobniona 110 g ziemniaki puree 180 g brokuł gotowany rozdrobniony 150 g Kompot owocowy 250 ml	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g Margaryna roślinna 15 g sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml szynka galicyjska mielona 60 g pomidor bs rozdrobniony 130 g	szynka rzeźnika rozdrobniona 30 g bułka wrocławska rozdrobniona 30 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 215,6 Białko ogółem [g] 123,2 Tłuszcz [g] 76,8 Węglowodany ogółem [g] 273,6 Błonnik pokarmowy [g] 32,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,4 suma cukrów prostych [g] 58,3 Sól [g] 10,4 Cholesterol [mg] 281,7 Sód [mg] 2 250,2

Jadłospisy w dniu 2026-06-14 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-14 niedziela	D 11/BS	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g Masło extra 82% 15 g Sałata 10 g Mus owocowy 150 g Kakao na mleku 250 ml Kasza manna na mleku 350 ml pasta z jajka z natką pietruszki 110 g pomidor bs rozdrobniony 130 g	Serek naturalny 150 g	Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami 350 ml pieczeń rzymska rozdrobniona 110 g ziemniaki puree 180 g brokuł gotowany rozdrobniony 150 g Kompot owocowy 250 ml	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g Masło extra 82% 15 g sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta z twarogu i szynki 110 g pomidor bs rozdrobniony 130 g	szynka rzeźnika rozdrobniona 30 g bułka wrocławska rozdrobniona 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 516,9 Białko ogółem [g] 139,3 Tłuszcz [g] 85,4 Węglowodany ogółem [g] 321,4 Błonnik pokarmowy [g] 37 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,3 suma cukrów prostych [g] 65,2 Sól [g] 8,6 Cholesterol [mg] 783,4 Sód [mg] 2 691,3
	D 12/ML	zupa mleczna wzmocniona na anpoju roślinnym 500 ml		Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami 350 ml Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml herbata z cytryną b/c 250 ml	Sok wielowarzywny 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] 1 360,5 Białko ogółem [g] 47,2 Tłuszcz [g] 49,9 Węglowodany ogółem [g] 191,8 Błonnik pokarmowy [g] 36,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,4 suma cukrów prostych [g] 53,9 Sól [g] 3,4 Cholesterol [mg] 14 Sód [mg] 773,7
	D 12/BS	zupa mleczna wzmocniona 500 ml	Serek naturalny 150 g	Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami 350 ml Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa 500 ml herbata z cytryną b/c 250 ml	Sok wielowarzywny 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] 1 533,4 Białko ogółem [g] 73 Tłuszcz [g] 61,3 Węglowodany ogółem [g] 187 Błonnik pokarmowy [g] 30,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,2 suma cukrów prostych [g] 78,5 Sól [g] 3,7 Cholesterol [mg] 452,7 Sód [mg] 1 152,9