

Jadłospisy w dniu 2026-06-15 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-15 poniedziałek	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 Kasza kukurydziana na mleku 250 g Ogórki kiszone 130 g Paszтет drobiowy 130 g		Ryżanka z zieleniną 350 g Kotlet z piersi kurczaka pieczony 110 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z pora ,marchewki i jabłka 150 g Kompot owocowy 250 ml	Pieczywo pszenne 60 g pieczywo żytnie 40 g Masło extra 82% 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta rybna z twarogiem i koperkiem 110 g Pomidor 130 g	Pieczywo pszenne 30 g Ser żółty 30 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 388,4 Białko ogółem [g] 148,3 Tłuszcz [g] 73,6 Węglowodany ogółem [g] 300,2 Błonnik pokarmowy [g] 38,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,8 suma cukrów prostych [g] 70,6 Sól [g] 5,2 Cholesterol [mg] 271,5 Sód [mg] 2 083,2
	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 Paszтет drobiowy 130 g Ogórki kiszone 130 g	Jogurt naturalny 100 g	Ryżanka z zieleniną 350 g Pierś z kurczaka w sosie warzywnym 110 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z pora ,marchewki 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 Pasta rybna z twarogiem i koperkiem 110 g Pomidor 130 g	pieczywo żytnie 30 g Ser żółty 30 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 350,5 Białko ogółem [g] 150,9 Tłuszcz [g] 76,3 Węglowodany ogółem [g] 285,9 Błonnik pokarmowy [g] 45,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,7 suma cukrów prostych [g] 70,5 Sól [g] 5,3 Cholesterol [mg] 270,9 Sód [mg] 2 132,5
	D02	Pieczywo pszenne 100 g Masło extra 82% 15 g Sałata 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 250 g Pomidor bs 130 g Paszтет drobiowy 130 g		Ryżanka z zieleniną 350 g Pierś z kurczaka w sosie warzywnym 110 g Ziemniaki gotowane 180 g Fasolka szparagowa 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 Pasta rybna z twarogiem i koperkiem 110 g Pomidor bs 130 g	Pieczywo pszenne 30 g Ser żółty 30 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 342,1 Białko ogółem [g] 147,3 Tłuszcz [g] 71,5 Węglowodany ogółem [g] 289,7 Błonnik pokarmowy [g] 30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,6 suma cukrów prostych [g] 59,1 Sól [g] 4,9 Cholesterol [mg] 271,5 Sód [mg] 1 993,3

Jadłospisy w dniu 2026-06-15 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-15 poniedziałek	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 Paszтет drobiowy 130 g Pomidor bs 130 g		Ryżanka z zieleniną b/m 350 g Pierś z kurczaka w sosie warzywnym 110 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z pora ,marchewki i jabłka 150 g Kompot owocowy 250 ml	Pieczywo pszenne 100 g Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml pasta rybna b/ml 110 g Pomidor bs 130 g	Mus owocowy 150 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 110,1 Białko ogółem [g] 122,6 Tłuszcz [g] 60,5 Węglowodany ogółem [g] 285,6 Błonnik pokarmowy [g] 37,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,1 suma cukrów prostych [g] 66,2 Sól [g] 7,5 Cholesterol [mg] 235,3 Sód [mg] 2 997,5
	D 07	Pieczywo pszenne 100 g Masło extra 82% 15 g Sałata 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 250 g Pomidor bs 130 g Paszтет drobiowy 130 g	Jogurt naturalny 100 g	Ryżanka z zieleniną 350 g Pierś z kurczaka w sosie warzywnym 110 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z pora ,marchewki i jabłka 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 Pasta rybna z twarogiem i koperkiem 110 g Pomidor bs 130 g	Ser żółty 30 g Pieczywo pszenne 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 439,4 Białko ogółem [g] 151,9 Tłuszcz [g] 75,1 Węglowodany ogółem [g] 302,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,9 suma cukrów prostych [g] 70,6 Sól [g] 5,2 Cholesterol [mg] 279,5 Sód [mg] 2 108,3
	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 Paszтет drobiowy 130 g Ogórki kiszone 130 g	Sok wielowarzywny 200 ml	Ryżanka z zieleniną b/m 350 g Pierś z kurczaka w sosie warzywnym 110 g Ziemniaki gotowane 180 g Fasolka szparagowa 150 g Kompot owocowy 250 ml	pieczywo żytnie 100 g Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml pasta rybna b/ml 110 g Pomidor 130 g	Mus owocowy 150 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 103,4 Białko ogółem [g] 123,7 Tłuszcz [g] 60,1 Węglowodany ogółem [g] 289,3 Błonnik pokarmowy [g] 48,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,2 suma cukrów prostych [g] 72,4 Sól [g] 9,1 Cholesterol [mg] 235,3 Sód [mg] 3 635

Jadłospisy w dniu 2026-06-15 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-15 poniedziałek	D 05	Bułka wrocławska 100 g Masło extra 82% 5 g Sałata 10 g Owoc 130 g Kasza kukurydziana na mleku 250 g Filet kruchy 40 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pomidor bs 130 g		Pierś z kurczaka w sosie warzywnym 110 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z pora ,marchewki i jabłka 150 g Kompot owocowy 250 ml Ryżanka z zieleniną b/m 300 g	Bułka wrocławska 100 g Masło extra 82% 5 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml szynka wiejska 40 g Pomidor bs 130 g	Mus owocowy 150 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 712,1 Białko ogółem [g] 84,9 Tłuszcz [g] 29,5 Węglowodany ogółem [g] 289,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,1 suma cukrów prostych [g] 61,7 Sól [g] 4,6 Cholesterol [mg] 33,4 Sód [mg] 1 035,4
	D 11	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g Masło extra 82% 15 g Sałata 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 250 g Paszтет drobiowy 130 g pomidor bs rozdrobniony 130 g		Ryżanka z zieleniną przecierana 350 g pierś z kurczaka rozdrobniona 110 g ziemniaki puree 180 g fasolka szparagowa rozdrobniona 150 g Kompot owocowy 250 ml	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g Masło extra 82% 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta rybna z twarogiem i koperkiem 110 g pomidor bs rozdrobniony 130 g	Mus owocowy 150 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 513,6 Białko ogółem [g] 166,1 Tłuszcz [g] 70,7 Węglowodany ogółem [g] 313,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,9 suma cukrów prostych [g] 68,2 Sól [g] 4,4 Cholesterol [mg] 250 Sód [mg] 1 397,8
	D 11/CU	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g Masło extra 82% 15 g Sałata 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 250 g Paszтет drobiowy 130 g pomidor bs rozdrobniony 130 g	Jogurt naturalny 100 g	Ryżanka z zieleniną przecierana 350 g pierś z kurczaka rozdrobniona 110 g ziemniaki puree 180 g fasolka szparagowa rozdrobniona 150 g Kompot owocowy 250 ml	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g Masło extra 82% 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta rybna z twarogiem i koperkiem 110 g pomidor bs rozdrobniony 130 g	Mus owocowy 150 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 573,6 Białko ogółem [g] 170,4 Tłuszcz [g] 72,7 Węglowodany ogółem [g] 319,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,1 suma cukrów prostych [g] 72,4 Sól [g] 4,6 Cholesterol [mg] 252,3 Sód [mg] 1 862,8

Jadłospisy w dniu 2026-06-15 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-15 poniedziałek	D 12	zupa mleczna wzmocniona 500 ml		Ryżanka z zieleniną 500 g Kompot owocowy 250 ml	zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml herbata z cytryną b/c 250 ml	Mus owocowy 150 g	Wartość energetyczna [kcal] 1 291,7 Białko ogółem [g] 57 Tłuszcz [g] 44,8 Węglowodany ogółem [g] 177,6 Błonnik pokarmowy [g] 25,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20 suma cukrów prostych [g] 61,5 Sól [g] 1,8 Cholesterol [mg] 472,1 Sód [mg] 669,7
	D 12/CU	zupa mleczna wzmocniona 500 ml	Jogurt naturalny 100 g	Ryżanka z zieleniną 500 g Kompot owocowy 250 ml	zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml herbata z cytryną b/c 250 ml	Mus owocowy 150 g	Wartość energetyczna [kcal] 1 351,7 Białko ogółem [g] 61,3 Tłuszcz [g] 46,8 Węglowodany ogółem [g] 183,8 Błonnik pokarmowy [g] 25,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,2 suma cukrów prostych [g] 65,7 Sól [g] 2 Cholesterol [mg] 480,1 Sód [mg] 732,7
	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 Kasza kukurydziana na mleku 250 g Wędlina wege 60 g Ogórki kiszone 130 g	Jogurt naturalny 100 g	Ryżanka z zieleniną 350 g Kotlet jajeczny 110 g Kompot owocowy 250 ml Ziemniaki gotowane 180 g Fasolka szparagowa 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 Pasta z twarogiem i koperkiem 110 g Pomidor 130 g	Ser żółty 30 g Pieczywo pszenne 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 250,7 Białko ogółem [g] 98,7 Tłuszcz [g] 69,4 Węglowodany ogółem [g] 323,1 Błonnik pokarmowy [g] 41,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,5 suma cukrów prostych [g] 65,7 Sól [g] 5,8 Cholesterol [mg] 548,7 Sód [mg] 1 770,6

Jadłospisy w dniu 2026-06-15 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-15 poniedziałek	D 13	Pieczywo bezglutenowe 100 g Masło extra 82% 15 g Sałata 10 g Owoc 130 g Sok wielowarzywny 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 250 g Paszтет drobiowy 130 g Ogórki kiszzone 130 g		Ryżanka z zieleniną 350 g Pierś z kurczaka w sosie warzywnym 110 g Ziemniaki gotowane 180 g Fasolka szparagowa 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 Pasta rybna z twarogiem i koperkiem 110 g Pomidor 130 g	Ser żółty 30 g Pieczywo bezglutenowe 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 141,2 Białko ogółem [g] 126,7 Tłuszcz [g] 110,1 Węglowodany ogółem [g] 175,7 Błonnik pokarmowy [g] 26,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,2 suma cukrów prostych [g] 58,5 Sól [g] 4,2 Cholesterol [mg] 251,5 Sód [mg] 1 681,2
	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 marchewki 60 g Pomidor bs 130 g		Ryżanka z zieleniną b/m 300 g Gulasz warzywny 150 g Kompot owocowy 250 ml Surówka z pora „marchewki i jabłka 150 g Ziemniaki gotowane 150 g	Bułka wrocławska 80 g Masło extra 82% 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta wielowarzywna 60 g Pomidor bs 130 g	Mus owocowy 150 g	Wartość energetyczna [kcal] 1 466,3 Białko ogółem [g] 35,6 Tłuszcz [g] 37,5 Węglowodany ogółem [g] 265,2 Błonnik pokarmowy [g] 37,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,9 suma cukrów prostych [g] 74,9 Sól [g] 4,2 Cholesterol [mg] 74,4 Sód [mg] 1 682,5
	D 02/SZ	Bułka wrocławska 80 g Masło extra 82% 15 g Sałata 10 g Owoc 130 g Kasza kukurydziana na mleku 250 g Filet kruchy 60 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml Pomidor bs 130 g	Jogurt naturalny 100 g	Pierś z kurczaka w sosie warzywnym 110 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z pora „marchewki i jabłka 150 g Kompot owocowy 250 ml Ryżanka z zieleniną 350 g	Bułka wrocławska 100 g Masło extra 82% 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml szynka wiejska 60 g Pomidor bs 130 g	Mus owocowy 150 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 051,4 Białko ogółem [g] 109,2 Tłuszcz [g] 57,6 Węglowodany ogółem [g] 286,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,7 suma cukrów prostych [g] 77,5 Sól [g] 6 Cholesterol [mg] 138,2 Sód [mg] 1 156

Jadłospisy w dniu 2026-06-15 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-15 poniedziałek	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 Wędlina wege 60 g Ogórki kiszzone 130 g	Mus owocowy 150 g	Gulasz warzywny 150 g Kompot owocowy 250 ml Ryżanka z zieleniną b/m 350 g Fasolka szparagowa 150 g Ziemniaki gotowane 180 g	Bułka wrocławska 100 g Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Humus 110 g Pomidor 130 g	Mus owocowy 150 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 051,8 Białko ogółem [g] 59,3 Tłuszcz [g] 48,9 Węglowodany ogółem [g] 370,5 Błonnik pokarmowy [g] 62,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,7 suma cukrów prostych [g] 110,9 Sól [g] 6,3 Cholesterol [mg] 74,4 Sód [mg] 1 969,1
	D 06	pieczywo żytnie 100 g Masło extra 82% 15 g Sałata 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 250 g Ogórki kiszzone 130 g Paszтет drobiowy 130 g		Ryżanka z zieleniną 350 g Pierś z kurczaka w sosie warzywnym 110 g Ziemniaki gotowane 180 g Fasolka szparagowa 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 Pasta rybna z twarogiem i koperkiem 110 g Pomidor 130 g	pieczywo żytnie 30 g Ser żółty 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 310,6 Białko ogółem [g] 146,3 Tłuszcz [g] 72,2 Węglowodany ogółem [g] 288 Błonnik pokarmowy [g] 43,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,7 suma cukrów prostych [g] 64,3 Sól [g] 5,1 Cholesterol [mg] 271,5 Sód [mg] 2 065,7
	D 11/ML	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g Owoc 130 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml Paszтет drobiowy 130 g pomidor bs rozdrobniony 130 g		Ryżanka z zieleniną b/m przecierana 350 g pierś z kurczaka rozdrobniona 110 g ziemniaki puree 180 g fasolka szparagowa rozdrobniona 150 g Kompot owocowy 250 ml	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml szynka wiejska rozdrobniona 60 g pomidor bs rozdrobniony 130 g	Mus owocowy 150 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 158,6 Białko ogółem [g] 143 Tłuszcz [g] 55,5 Węglowodany ogółem [g] 283,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,9 suma cukrów prostych [g] 58,2 Sól [g] 6,3 Cholesterol [mg] 176,8 Sód [mg] 1 404,6

Jadłospisy w dniu 2026-06-15 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-15 poniedziałek	D 11/BS	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g Masło extra 82% 15 g Sałata 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 250 g Paszтет drobiowy 130 g pomidor bs rozdrobniony 130 g	Jogurt naturalny 100 g	Ryżanka z zieleniną przecierana 350 g pierś z kurczaka rozdrobniona 110 g ziemniaki puree 180 g fasolka szparagowa rozdrobniona 150 g Kompot owocowy 250 ml	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g Masło extra 82% 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta rybna z twarogiem i koperkiem 110 g pomidor bs rozdrobniony 130 g	Mus owocowy 150 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 573,6 Białko ogółem [g] 170,4 Tłuszcz [g] 72,7 Węglowodany ogółem [g] 319,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,1 suma cukrów prostych [g] 72,4 Sól [g] 4,6 Cholesterol [mg] 258 Sód [mg] 1 460,8
	D 12/ML	zupa mleczna wzmocniona na anpoju roślinnym 500 ml		Ryżanka z zieleniną 500 g Kompot owocowy 250 ml	zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml herbata z cytryną b/c 250 ml	Mus owocowy 150 g	Wartość energetyczna [kcal] 1 217,8 Białko ogółem [g] 45,2 Tłuszcz [g] 36,9 Węglowodany ogółem [g] 185,2 Błonnik pokarmowy [g] 32 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,3 suma cukrów prostych [g] 39,3 Sól [g] 1,6 Cholesterol [mg] 46,2 Sód [mg] 3 23,5
	D 12/BS	zupa mleczna wzmocniona 500 ml	Jogurt naturalny 100 g	Ryżanka z zieleniną 500 g Kompot owocowy 250 ml	zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml herbata z cytryną b/c 250 ml	Mus owocowy 150 g	Wartość energetyczna [kcal] 1 351,7 Białko ogółem [g] 61,3 Tłuszcz [g] 46,8 Węglowodany ogółem [g] 183,8 Błonnik pokarmowy [g] 25,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,2 suma cukrów prostych [g] 65,7 Sól [g] 2 Cholesterol [mg] 480,1 Sód [mg] 7 32,7