

## Jadłospisy w dniu 2026-06-26 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-26 piątek	D 01	Pieczywo pszenne 60 g (GLU) pieczywo żytnie 40 g (ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (MLE) Płatki jęczmienne na mleku 250 ml (MLE, GLU) Sałatka z pomidora z koperkiem 130 g Ser żółty 60 g (MLE)		Zupa koperkowa 350 ml (MLE, SEL) Filet z miruny panierowany pieczony 110 g (GLU, JAJ, RYB) Surówka z kapusty kiszzonej 150 g Kompot owocowy 250 ml Ziemniaki gotowane 180 g	Pieczywo pszenne 60 g (GLU) pieczywo żytnie 40 g (ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Paprykarz domowy 150 g (RYB) Ogórek świeży 130 g	Pieczywo pszenne 30 g (GLU) Filet kruchy 30 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 286,8 <b>Białko</b> ogółem [g] 121,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 70,8 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 308,7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 40,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 27 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 65,4 <b>Sól</b> [g] 7,2 <b>Cholesterol</b> [mg] 168,5 <b>Sód</b> [mg] 2 618,9
	D 03	pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (MLE) Kefir 150 ml (MLE) Ser żółty 60 g (MLE) Sałatka z pomidora z koperkiem 130 g	sok z buraków 200 ml	Zupa koperkowa 350 ml (MLE, SEL) Filet z miruny panierowany pieczony 110 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszzonej 150 g Kompot owocowy 250 ml	pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Paprykarz domowy 150 g (RYB) Ogórek świeży 130 g	pieczywo żytnie 30 g (ŻYT) Filet kruchy 30 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 237,6 <b>Białko</b> ogółem [g] 119,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 70,8 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 302,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 49,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 25,1 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 71 <b>Sól</b> [g] 6,9 <b>Cholesterol</b> [mg] 157,1 <b>Sód</b> [mg] 2 502,6
	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) Płatki jęczmienne na mleku 250 ml (MLE, GLU) Sałatka z pomidora z koperkiem 130 g Ser żółty 60 g (MLE)		Zupa koperkowa 350 ml (MLE, SEL) Filet z miruny na parze 110 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku z oliwą 150 g Kompot owocowy 250 ml	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Paprykarz domowy 150 g (RYB) Pomidor bs 130 g	Pieczywo pszenne 30 g (GLU) Filet kruchy 30 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 383,6 <b>Białko</b> ogółem [g] 129,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 81,2 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 296,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 31,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 27,7 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 59,3 <b>Sól</b> [g] 5,6 <b>Cholesterol</b> [mg] 168,3 <b>Sód</b> [mg] 1 963

## Jadłospisy w dniu 2026-06-26 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-26 piątek	D 02/ML	Pieczyno 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 galicyjska 60 g Sałatka z pomidora z koperkiem 130 g		Zupa koperkowa b/m 350 ml ( <b>SEL</b> ) Filet z miruny na parze 110 g ( <b>RYB</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku z oliwą 150 g Kompot owocowy 250 ml	Pieczyno pszenne 100 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Paprykarz domowy 150 g ( <b>RYB</b> ) Pomidor bs 130 g	Filet kruchy 30 g Pieczyno pszenne 30 g ( <b>GLU</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 144,4 <b>Białko</b> ogółem [g] 115,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 63,1 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 295,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 38,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 22,7 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 56,6 <b>Sól</b> [g] 7,1 <b>Cholesterol</b> [mg] 138,5 <b>Sód</b> [mg] 2 567,9
	D 07	Pieczyno pszenne 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g Mus owocowy 150 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Płatki jęczmienne na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Sałatka z pomidora z koperkiem 130 g Ser żółty 60 g ( <b>MLE</b> )	Jogurt naturalny 100 g ( <b>MLE</b> )	Zupa koperkowa 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Filet z miruny na parze 110 g ( <b>RYB</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku z oliwą 150 g Kompot owocowy 250 ml	Pieczyno pszenne 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Paprykarz domowy 150 g ( <b>RYB</b> ) Pomidor bs 130 g	Serek homogenizowany naturalny 200 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 520,9 <b>Białko</b> ogółem [g] 141,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 96,2 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 275,9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 28,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 36,8 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 55,4 <b>Sól</b> [g] 4,9 <b>Cholesterol</b> [mg] 175,7 <b>Sód</b> [mg] 1 904,5
	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 galicyjska 60 g Sałatka z pomidora z koperkiem 130 g	sok z buraków 200 ml	Zupa koperkowa b/m 350 ml ( <b>SEL</b> ) Filet z miruny na parze 110 g ( <b>RYB</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszzonej 150 g 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 Paprykarz domowy 150 g ( <b>RYB</b> ) Ogórek świeży 130 g	Filet kruchy 30 g pieczywo żytnie 30 g ( <b>ŻYT</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 094,9 <b>Białko</b> ogółem [g] 116,1 <b>Tłuszcz</b> [g] 51,8 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 317,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 58,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 22 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 75,5 <b>Sól</b> [g] 8,8 <b>Cholesterol</b> [mg] 138,5 <b>Sód</b> [mg] 3 300,2

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-26 piątek	D 05	Bułka wrocławska 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g Mus owocowy 150 g Płatki jęczmienne na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Szynka galicyjska 60 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sałatka z pomidora z koperkiem 130 g		Filet z miruny na parze 110 g ( <b>RYB</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku z oliwą 150 g Kompot owocowy 250 ml Zupa koperkowa b/m 350 ml ( <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 Twaróg chudy 110 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor bs 130 g	Filet kruchy 30 g Pieczywo pszenne 30 g ( <b>GLU</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 986,7 <b>Białko</b> ogółem [g] 133,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 44 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 277,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 30,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 13,5 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 47,8 <b>Sól</b> [g] 4,3 <b>Cholesterol</b> [mg] 76,8 <b>Sód</b> [mg] 1 472,7
	D 11	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) sałata rozdrobniona 10 g Mus owocowy 150 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Płatki jęczmienne na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Pasta z twarogu i szynki 110 g ( <b>MLE</b> ) pomidor bs rozdrobniony 130 g		zupa koperkowa z ziemniakami zmiksowana 350 ml ( <b>SEL</b> ) filet z miruny na parze rozdrobniony 110 g ( <b>RYB</b> ) ziemniaki puree 170 g warzywa po grecku rozdrobnione 150 g Kompot owocowy 250 ml	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Paprykarz domowy 150 g ( <b>RYB</b> ) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Serek homogenizowany naturalny 200 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 553,9 <b>Białko</b> ogółem [g] 153,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 77,9 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 317,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 37,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 38,7 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 68,3 <b>Sól</b> [g] 5,2 <b>Cholesterol</b> [mg] 193,6 <b>Sód</b> [mg] 1 615,4
	D 11/CU	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) sałata rozdrobniona 10 g Mus owocowy 150 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Płatki jęczmienne na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Pasta z twarogu i szynki 110 g ( <b>MLE</b> ) pomidor bs rozdrobniony 130 g	sok z buraków 200 ml	zupa koperkowa z ziemniakami zmiksowana 350 ml ( <b>SEL</b> ) filet z miruny na parze rozdrobniony 110 g ( <b>RYB</b> ) ziemniaki puree 170 g warzywa po grecku rozdrobnione 150 g Kompot owocowy 250 ml	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Paprykarz domowy 150 g ( <b>RYB</b> ) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Serek homogenizowany naturalny 200 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 620,9 <b>Białko</b> ogółem [g] 155,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 78,2 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 333,2 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 40,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 38,7 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 80,1 <b>Sól</b> [g] 5,3 <b>Cholesterol</b> [mg] 187,9 <b>Sód</b> [mg] 2 070,4

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-26 piątek	D 12	zupa mleczna wzmocniona 500 ml ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> )		zupa koperkowa wzmocniona zmiksowana 500 ml ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy 250 ml	zupa kalafiorowa z ryżem wzmocniona 500 ml ( <b>SEL</b> ) herbata z cytryną b/c 250 ml	Serek homogenizowany naturalny 200 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 663,9 <b>Białko</b> ogółem [g] 69,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 70,5 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 192,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 24,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 31,8 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 55 <b>Sól</b> [g] 1,9 <b>Cholesterol</b> [mg] 452,6 <b>Sód</b> [mg] 699,8
	D 12/CU	zupa mleczna wzmocniona 500 ml ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> )	sok z buraków 200 ml	zupa koperkowa wzmocniona zmiksowana 500 ml ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy 250 ml	zupa kalafiorowa z ryżem wzmocniona 500 ml ( <b>SEL</b> ) herbata z cytryną b/c 250 ml	Serek homogenizowany naturalny 200 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 730,9 <b>Białko</b> ogółem [g] 71,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 70,8 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 207,7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 28,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 31,8 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 66,8 <b>Sól</b> [g] 2 <b>Cholesterol</b> [mg] 452,6 <b>Sód</b> [mg] 752,8
	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> ) Płatki jęczmienne na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Ser żółty 60 g ( <b>MLE</b> ) Sałatka z pomidora z koperkiem 130 g	sok z buraków 200 ml	Zupa koperkowa 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Sos jarski z cukinią, ciecierzycą i pomidorami 150 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy 250 ml Surówka z kapusty kiszzonej 150 g Ziemniaki gotowane 180 g	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 Twaróg chudy 110 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek świeży 130 g	Serek homogenizowany naturalny 200 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 323,7 <b>Białko</b> ogółem [g] 110,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 75,3 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 316,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 50 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 33 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 91,1 <b>Sól</b> [g] 5,5 <b>Cholesterol</b> [mg] 143,6 <b>Sód</b> [mg] 2 172,2

## Jadłospisy w dniu 2026-06-26 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-26 piątek	D 13	Pieczywo bezglutenowe 100 g ( <b>ORZ, SOJ, SEZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g Mus owocowy 150 g Sok wielowarzywny 250 ml ( <b>SEL</b> ) Płatki jaglane na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 60 g ( <b>MLE</b> ) Sałatka z pomidora z koperkiem 130 g		Zupa koperkowa 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Filet z miruny na parze 110 g ( <b>RYB</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszzonej 150 g Kompot owocowy 250 ml	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 Paprykarz domowy 150 g ( <b>RYB</b> ) Ogórek świeży 130 g	Filet kruchy 30 g Pieczywo bezglutenowe 30 g ( <b>ORZ, SOJ, SEZ</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 041,1 <b>Białko ogółem</b> [g] 108 <b>Tłuszcz</b> [g] 109,4 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 172 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 28,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 23,8 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 54,4 <b>Sól</b> [g] 6,1 <b>Cholesterol</b> [mg] 150,6 <b>Sód</b> [mg] 2 143,1
	D 08	Bułka wrocławska 70 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g Mus owocowy 150 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml ( <b>SEL</b> ) Hummus z suszonymi pomidorami 80 g ( <b>SEZ</b> ) Sałatka z pomidora z koperkiem 130 g		Zupa koperkowa b/m 350 ml ( <b>SEL</b> ) Sos jarski z cukinią, ciecierzycą i pomidorami 110 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy 250 ml Warzywa po grecku z oliwą 150 g Ziemniaki gotowane 180 g	Bułka wrocławska 70 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta z pieczoną dynią 110 g Pomidor bs 130 g	Sok warzywny 200 ml ( <b>SEL</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 521,5 <b>Białko ogółem</b> [g] 40,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 52,6 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 243,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 44,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 20,1 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 60,4 <b>Sól</b> [g] 5,4 <b>Cholesterol</b> [mg] 78,1 <b>Sód</b> [mg] 1 471,5
	D 02/SZ	Bułka wrocławska 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g Mus owocowy 150 g Płatki jęczmienne na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Szynka galicyjska 60 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Sałatka z pomidora z koperkiem 130 g	sok z buraków 200 ml	Filet z miruny na parze 110 g ( <b>RYB</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku z oliwą 150 g Kompot owocowy 250 ml Zupa koperkowa 350 ml ( <b>MLE, 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 Twaróg chudy 110 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek świeży 130 g	Filet kruchy 30 g Bułka wrocławska 30 g ( <b>GLU</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 394,4 <b>Białko ogółem</b> [g] 150,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 77,7 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 283,7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 25,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 29,9 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 64,7 <b>Sól</b> [g] 4,6 <b>Cholesterol</b> [mg] 181,4 <b>Sód</b> [mg] 1 555,7

## Jadłospisy w dniu 2026-06-26 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-26 piątek	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> ) Hummus z suszonymi pomidorami 110 g ( <b>SEZ</b> ) Sałatka z pomidora z koperkiem 130 g	sok z buraków 200 ml	Sos jarski z cukinią, ciecierzycą i pomidorami 150 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy 250 ml Zupa koperkowa b/m 350 ml ( <b>SEL</b> ) Surówka z kapusty kiszzonej 150 g Ziemniaki gotowane 180 g	Bułka wrocławska 100 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta z pieczoną dynią 110 g Ogórek świeży 130 g	Sok warzywny 200 ml ( <b>SEL</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 056,2 <b>Białko</b> ogółem [g] 58,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 52,5 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 371 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 73,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 20,7 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 110,5 <b>Sól</b> [g] 8,7 <b>Cholesterol</b> [mg] 74,4 <b>Sód</b> [mg] 2 950,6
	D 06	pieczywo żytnie 100 g ( <b>ZYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g Mus owocowy 150 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Płatki jęczmienne na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Sałatka z pomidora z koperkiem 130 g Ser żółty 60 g ( <b>MLE</b> )		Zupa koperkowa 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Filet z miruny na parze 110 g ( <b>RYB</b> ) Surówka z kapusty kiszzonej 150 g Kompot owocowy 250 ml Ziemniaki gotowane 180 g	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 Paprykarz domowy 150 g ( <b>RYB</b> ) Ogórek świeży 130 g	pieczywo żytnie 50 g ( <b>ZYT</b> ) Filet kruchy 30 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 292 <b>Białko</b> ogółem [g] 128,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 71,7 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 304 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 48,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 27,2 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 58,9 <b>Sól</b> [g] 7,5 <b>Cholesterol</b> [mg] 167,7 <b>Sód</b> [mg] 2 742,4
	D 11/ML	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g sałata rozdrobniona 10 g Mus owocowy 150 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml ( <b>SEL</b> ) szynka galicyjska mielona 60 g pomidor bs rozdrobniony 130 g		zupa koperkowa z ziemniakami zmiksowana 350 ml ( <b>SEL</b> ) filet z miruny na parze rozdrobniony 110 g ( <b>RYB</b> ) ziemniaki puree 170 g warzywa po grecku rozdrobnione 150 g Kompot owocowy 250 ml	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna 15 g sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Paprykarz domowy 150 g ( <b>RYB</b> ) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Sok warzywny 200 ml ( <b>SEL</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 355,2 <b>Białko</b> ogółem [g] 144,1 <b>Tłuszcz</b> [g] 61,4 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 331,9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 55,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 26,5 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 77,5 <b>Sól</b> [g] 7,2 <b>Cholesterol</b> [mg] 222,8 <b>Sód</b> [mg] 2 430,9

## Jadłospisy w dniu 2026-06-26 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-26 piątek	D 11/BS	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) sałata rozdrobniona 10 g Mus owocowy 150 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Płatki jęczmienne na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Pasta z twarogu i szynki 110 g ( <b>MLE</b> ) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Jogurt naturalny 100 g ( <b>MLE</b> )	zupa koperkowa z ziemniakami zmiksowana 350 ml ( <b>SEL</b> ) filet z miruny na parze rozdrobniony 110 g ( <b>RYB</b> ) ziemniaki puree 170 g warzywa po grecku rozdrobnione 150 g Kompot owocowy 250 ml	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Paprykarz domowy 150 g ( <b>RYB</b> ) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Serek homogenizowany naturalny 200 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 613,9 <b>Białko</b> ogółem [g] 158,1 <b>Tłuszcz</b> [g] 79,9 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 323,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 37,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 39,9 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 72,5 <b>Sól</b> [g] 5,4 <b>Cholesterol</b> [mg] 201,6 <b>Sód</b> [mg] 1 678,4
	D 12/ML	zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml ( <b>SEL</b> )		zupa koperkowa wzmocniona zmiksowana 500 ml ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy 250 ml	zupa kalafiorowa z ryżem wzmocniona 500 ml ( <b>SEL</b> ) herbata z cytryną b/c 250 ml	Sok warzywny 200 ml ( <b>SEL</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 211,2 <b>Białko</b> ogółem [g] 38,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 33,7 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 216,2 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 55,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 8,8 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 57 <b>Sól</b> [g] 2,2 <b>Cholesterol</b> [mg] 19,4 <b>Sód</b> [mg] 848,3
	D 12/BS	zupa mleczna wzmocniona 500 ml ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> )	sok z buraków 200 ml	zupa koperkowa wzmocniona zmiksowana 500 ml ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy 250 ml	zupa kalafiorowa z ryżem wzmocniona 500 ml ( <b>SEL</b> ) herbata z cytryną b/c 250 ml	Serek homogenizowany naturalny 200 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 730,9 <b>Białko</b> ogółem [g] 71,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 70,8 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 207,7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 28,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 31,8 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 66,8 <b>Sól</b> [g] 2 <b>Cholesterol</b> [mg] 452,6 <b>Sód</b> [mg] 752,8