

## Jadłospisy w dniu 2026-06-27 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-27 sobota	D01	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) Płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU) Papryka 130 g Pieczeń z soczewicy i cukinii 130 g (GLU, SEL)		Żurek z jajkiem 350 ml Gulasz wieprzowy z warzywami 150 g (GLU, MIĘ) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Surówka z selera, marchwii i jabłka 150 g (MLE, SEL) Kompot owocowy 250 ml	Pieczywo pszenne 60 g (GLU) pieczywo żytnie 40 g (ZYT) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Polędwica sopocka 60 g (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR) Sałatka z zielonej fasolki, sezamem i oliwą 130 g	Pieczywo pszenne 30 g (GLU) Ser żółty 30 g (MLE)	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 022,4 <b>Białko</b> ogółem [g] 82,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 61,3 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 303,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 44,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 26 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 70,2 <b>Sól</b> [g] 4,5 <b>Cholesterol</b> [mg] 168,9 <b>Sód</b> [mg] 1 844
	D03	pieczywo żytnie 100 g (ZYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (MLE) Jogurt naturalny 150 g (MLE) Pieczeń z soczewicy i cukinii 130 g (GLU, SEL) Papryka 130 g	Serek homogenizowany 150 g (MLE)	Żurek z jajkiem 350 ml Gulasz wieprzowy z warzywami 150 g (GLU, MIĘ) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Surówka z selera, marchwii i jabłka 150 g (MLE, SEL) Kompot owocowy 250 ml	pieczywo żytnie 100 g (ZYT) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Polędwica sopocka 60 g (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR) Sałatka z zielonej fasolki, sezamem i oliwą 130 g	pieczywo żytnie 30 g (ZYT) Ser żółty 30 g (MLE)	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 146,7 <b>Białko</b> ogółem [g] 95,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 73 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 298,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 51,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 26,3 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 72 <b>Sól</b> [g] 5 <b>Cholesterol</b> [mg] 172,3 <b>Sód</b> [mg] 1 924
	D02	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 owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU) Pomidor bs 130 g Pasta kalafiorowa z jajkiem 60 g (JAJ)		Zupa grysikowa 350 ml (GLU, SEL) Gulasz wieprzowy z warzywami 150 g (GLU, MIĘ) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Marchewka z groszkiem 150 g Kompot owocowy 250 ml	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Polędwica sopocka 60 g (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR) Pomidor 130 g	Pieczywo pszenne 30 g (GLU) Ser żółty 30 g (MLE)	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 110,8 <b>Białko</b> ogółem [g] 99,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 67 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 295,2 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 34,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 29,6 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 64,1 <b>Sól</b> [g] 4,8 <b>Cholesterol</b> [mg] 549,3 <b>Sód</b> [mg] 1 916,8

## Jadłospisy w dniu 2026-06-27 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-27 sobota	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 rzeż 60 g Pomidor bs 130 g		Zupa grysikowa 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Gulasz wieprzowy z warzywami 150 g ( <b>GLU, MIĘ</b> ) Kasza jęczmienna gotowana 180 g ( <b>GLU</b> ) Marchewka gotowana 150 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Kompot owocowy 250 ml	Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Polędwica sopocka 60 g ( <b>MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR</b> ) Pomidor 130 g	Szynka drobiowa 40 g Pieczywo pszenne 30 g ( <b>GLU</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 861 <b>Białko</b> ogółem [g] 87,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 52,4 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 278 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 35,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 26,6 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 57,6 <b>Sól</b> [g] 8,8 <b>Cholesterol</b> [mg] 197,8 <b>Sód</b> [mg] 2 795,7
	D 07	Pieczywo 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 owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Pomidor bs 130 g szynka wiejska 80 g	Serek homogenizowany 150 g ( <b>MLE</b> )	Zupa grysikowa 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Gulasz wieprzowy z warzywami 200 g ( <b>GLU, MIĘ</b> ) Kasza jęczmienna gotowana 180 g ( <b>GLU</b> ) Marchewka gotowana 150 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Kompot owocowy 250 ml	Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Polędwica sopocka 80 g ( <b>MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR</b> ) Pomidor bs 130 g	Ser biały 50 g ( <b>MLE</b> ) Pieczywo pszenne 30 g ( <b>GLU</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 274,8 <b>Białko</b> ogółem [g] 124,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 76,8 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 286,5 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 30,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 33,7 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 55,5 <b>Sól</b> [g] 7,4 <b>Cholesterol</b> [mg] 236,9 <b>Sód</b> [mg] 1 960,9
	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> ) Pieczeń z soczewicy i cukinii 130 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Papryka 130 g	Sok owocowy 150 g	Zupa grysikowa 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Gulasz wieprzowy z warzywami 150 g ( <b>GLU, MIĘ</b> ) Kasza jęczmienna gotowana 180 g ( <b>GLU</b> ) Marchewka gotowana 150 g ( <b>MLE, 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 Polędwica sopocka 60 g ( <b>MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR</b> ) Sałatka z zielonej fasolki, sezamem i oliwą 130 g	Szynka drobiowa 40 g Pieczywo pszenne 30 g ( <b>GLU</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 006,9 <b>Białko</b> ogółem [g] 81,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 58,1 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 311 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 50,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 26,2 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 66,7 <b>Sól</b> [g] 7,2 <b>Cholesterol</b> [mg] 197,8 <b>Sód</b> [mg] 2 848,6

## Jadłospisy w dniu 2026-06-27 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-27 sobota	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 owsiane na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) szynka wiejska 60 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pomidor bs 130 g		Gulasz wieprzowy z warzywami 150 g ( <b>GLU, MIĘ</b> ) Kasza jęczmienna gotowana 180 g ( <b>GLU</b> ) Marchewka gotowana 150 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Kompot owocowy 250 ml Zupa grysikowa 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> )	Bułka wrocławska 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Polędwica sopocka 60 g ( <b>MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR</b> ) Pomidor bs 130 g	Szynka drobiowa 40 g Pieczywo pszenne 30 g ( <b>GLU</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 755,2 <b>Białko</b> ogółem [g] 89,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 43,4 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 264,7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 26,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 18,5 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 41 <b>Sól</b> [g] 6,8 <b>Cholesterol</b> [mg] 156,8 <b>Sód</b> [mg] 1 981,6
	D 11	Bułka wrocławska rozdrobniona 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 owsiane na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) pasztecik drobiowy rozdrobniony 50 g pomidor bs rozdrobniony 130 g		Zupa grysikowa zmiękczona 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Gulasz wieprzowy z warzywami 150 g ( <b>GLU, MIĘ</b> ) ziemniaki puree 180 g Marchewka gotowana 150 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Kompot owocowy 250 ml	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> ) sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml polędwica sopocka mielona 60 g pomidor bs rozdrobniony 130 g	Kisiel z jabłkiem 200 ml	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 987,3 <b>Białko</b> ogółem [g] 91,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 65,3 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 271,5 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 25,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 31,8 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 61,9 <b>Sól</b> [g] 5,5 <b>Cholesterol</b> [mg] 250,1 <b>Sód</b> [mg] 1 835,4
	D 11/CU	Bułka wrocławska rozdrobniona 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 owsiane na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) pasztecik drobiowy rozdrobniony 50 g pomidor bs rozdrobniony 130 g	Serek homogenizowany 150 g ( <b>MLE</b> )	Zupa grysikowa zmiękczona 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Gulasz wieprzowy z warzywami 150 g ( <b>GLU, MIĘ</b> ) ziemniaki puree 180 g Marchewka gotowana 150 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Kompot owocowy 250 ml	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> ) sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml polędwica sopocka mielona 60 g pomidor bs rozdrobniony 130 g	Kisiel z jabłkiem 200 ml	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 170,5 <b>Białko</b> ogółem [g] 104,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 76,9 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 278,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 25,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 31,8 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 61,9 <b>Sól</b> [g] 5,7 <b>Cholesterol</b> [mg] 244,4 <b>Sód</b> [mg] 2 237,4

## Jadłospisy w dniu 2026-06-27 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-27 sobota	D 12	zupa mleczna wzmocniona 500 ml ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> )		zupa ziemniaczana wzmocniona zmiksowana 500 g ( <b>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] 1 571,4 <b>Białko</b> ogółem [g] 68,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 67,1 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 185,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 24,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 26,3 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 58,7 <b>Sól</b> [g] 1,7 <b>Cholesterol</b> [mg] 510,9 <b>Sód</b> [mg] 671,6
	D 12/CU	zupa mleczna wzmocniona 500 ml ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> )	Serek homogenizowany 150 g ( <b>MLE</b> )	zupa ziemniaczana wzmocniona zmiksowana 500 g ( <b>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] 1 754,6 <b>Białko</b> ogółem [g] 81,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 78,7 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 191,9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 24,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 26,3 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 58,7 <b>Sól</b> [g] 1,9 <b>Cholesterol</b> [mg] 510,9 <b>Sód</b> [mg] 671,6
	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 owsiane na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Pieczeń z soczewicy i cukinii 130 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Papryka 130 g	Serek homogenizowany 150 g ( <b>MLE</b> )	Zupa grysikowa 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Gulasz wegetariański 150 g Kompot owocowy 250 ml Kasza jęczmienna gotowana 180 g ( <b>GLU</b> ) Surówka z selera, marchwii i jabłka 150 g ( <b>MLE, SEL</b> )	Pieczywo pszenne 60 g ( <b>GLU</b> ) pieczywo żytnie 40 g ( <b>ŻYT</b> ) Masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Hummus z suszonymi pomidorami 110 g ( <b>SEZ</b> ) Sałatka z zielonej fasolki, sezamem i oliwą 130 g	Kisiel z jabłkiem 200 ml	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 185,8 <b>Białko</b> ogółem [g] 74,1 <b>Tłuszcz</b> [g] 68,8 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 336,4 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 50,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 24,4 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 78,1 <b>Sól</b> [g] 5 <b>Cholesterol</b> [mg] 123,4 <b>Sód</b> [mg] 1 367

## Jadłospisy w dniu 2026-06-27 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-27 sobota	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> ) Jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ) Pasta kalafiorowa z jajkiem 60 g ( <b>JAJ</b> ) Papryka 130 g		Zupa szpinakowa z ryżem 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Gulasz wieprzowy b/g 150 g ( <b>MIĘ</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z selera, marchwi i jabłka 150 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Kompot owocowy 250 ml	Pieczywo bezglutenowe 100 g ( <b>ORZ, SOJ, SEZ</b> ) Masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Polędwica sopocka 60 g ( <b>MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR</b> ) Sałatka z zielonej fasolki, sezamem i oliwą 130 g	Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Pieczywo bezglutenowe 30 g ( <b>ORZ, SOJ, SEZ</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 960,2 <b>Białko ogółem</b> [g] 86,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 116,4 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 163,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 35,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 28,9 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 69,5 <b>Sól</b> [g] 4,5 <b>Cholesterol</b> [mg] 562,3 <b>Sód</b> [mg] 1 806,6
	D 08	Bułka wrocławska 80 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> ) Pieczeń z soczewicy i cukinii 80 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Pomidor bs 130 g		Zupa grysikowa 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Gulasz wegetariański 150 g Kompot owocowy 250 ml Marchewka gotowana 150 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Kasza jęczmienna gotowana 150 g ( <b>GLU</b> )	Bułka wrocławska 80 g ( <b>GLU</b> ) Masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Hummus z suszonymi pomidorami 80 g ( <b>SEZ</b> ) Pomidor 130 g	Kisiel z jabłkiem 200 ml	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 583,6 <b>Białko ogółem</b> [g] 42,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 49,3 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 255,9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 33,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 23,8 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 57,6 <b>Sól</b> [g] 5,1 <b>Cholesterol</b> [mg] 110,3 <b>Sód</b> [mg] 1 692,6
	D 02/SZ	Bułka wrocławska 80 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g Mus owocowy 150 g Płatki owsiane na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) szynka wiejska 60 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Pomidor bs 130 g	Serek homogenizowany 150 g ( <b>MLE</b> )	Gulasz wieprzowy z warzywami 150 g ( <b>GLU, MIĘ</b> ) Kasza jęczmienna gotowana 180 g ( <b>GLU</b> ) Marchewka gotowana 150 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Kompot owocowy 250 ml Zupa grysikowa 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> )	Bułka wrocławska 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Polędwica sopocka 60 g ( <b>MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR</b> ) Pomidor bs 130 g	Szynka drobiowa 40 g Bułka wrocławska 30 g ( <b>GLU</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 165 <b>Białko ogółem</b> [g] 110,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 76,6 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 272,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 25,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 32,3 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 53,1 <b>Sól</b> [g] 7 <b>Cholesterol</b> [mg] 226,4 <b>Sód</b> [mg] 2 006,1

## Jadłospisy w dniu 2026-06-27 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-27 sobota	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> ) Pieczeń z soczewicy i cukinii 130 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Papryka 130 g	Sok owocowy 150 g	Gulasz wegetariański 150 g Kompot owocowy 250 ml Zupa grysikowa 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Surówka z selera, marchwii i jabłka 150 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna gotowana 180 g ( <b>GLU</b> )	Bułka wrocławska 100 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Hummus z suszonymi pomidorami 110 g ( <b>SEZ</b> ) Sałatka z zielonej fasolki, sezamem i oliwą 130 g	Kisiel z jabłkiem 200 ml	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 980,5 <b>Białko</b> ogółem [g] 52,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 55,7 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 334,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 46,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 21,7 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 81,6 <b>Sól</b> [g] 6,2 <b>Cholesterol</b> [mg] 94,8 <b>Sód</b> [mg] 1 904,9
	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 owsiane na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Papryka 130 g Pieczeń z soczewicy i cukinii 130 g ( <b>GLU, SEL</b> )		Zupa grysikowa 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Gulasz wieprzowy z warzywami 150 g ( <b>GLU, MIĘ</b> ) Kasza jęczmienna gotowana 180 g ( <b>GLU</b> ) Surówka z selera, marchwii i jabłka 150 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Kompot owocowy 250 ml	pieczywo żytnie 100 g ( <b>ZYT</b> ) Masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Połędwica sopocka 60 g ( <b>MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR</b> ) Sałatka z zielonej fasolki, sezamem i oliwą 130 g	pieczywo żytnie 30 g ( <b>ZYT</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 124,9 <b>Białko</b> ogółem [g] 90 <b>Tłuszcz</b> [g] 65 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 318,2 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 54,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 26,9 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 65,5 <b>Sól</b> [g] 4,7 <b>Cholesterol</b> [mg] 189,3 <b>Sód</b> [mg] 1 912,6
	D 11/ML	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g Mus owocowy 150 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml ( <b>SEL</b> ) pasztet drobiowy rozdrobniony 50 g pomidor bs rozdrobniony 130 g		Zupa grysikowa zmiękowana 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Gulasz wieprzowy z warzywami 150 g ( <b>GLU, MIĘ</b> ) ziemniaki puree 180 g Marchewka gotowana 150 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Kompot owocowy 250 ml	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml połędwica sopocka mielona 60 g pomidor bs rozdrobniony 130 g	Kisiel z jabłkiem 200 ml	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 822,6 <b>Białko</b> ogółem [g] 80,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 57,9 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 259,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 27,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 27,5 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 54,9 <b>Sól</b> [g] 7,1 <b>Cholesterol</b> [mg] 221,5 <b>Sód</b> [mg] 2 453,8

## Jadłospisy w dniu 2026-06-27 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-27 sobota	D 11/BS	Bułka wrocławska rozdrobniona 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 owsiane na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) pasztet drobiowy rozdrobniony 50 g pomidor bs rozdrobniony 130 g	Serek homogenizowany 150 g ( <b>MLE</b> )	Zupa gryskowa zmiksowana 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Gulasz wieprzowy z warzywami 150 g ( <b>GLU, MIE</b> ) ziemniaki puree 180 g Marchewka gotowana 150 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Kompot owocowy 250 ml	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> ) sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml połudwica sopocka mielona 60 g pomidor bs rozdrobniony 130 g	Kisiel z jabłkiem 200 ml	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 170,5 <b>Białko</b> ogółem [g] 104,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 76,9 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 278,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 25,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 31,8 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 61,9 <b>Sól</b> [g] 5,7 <b>Cholesterol</b> [mg] 250,1 <b>Sód</b> [mg] 1 835,4
	D 12/ML	zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml ( <b>SEL</b> )		zupa ziemniaczana wzmocniona zmiksowana 500 g ( <b>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] 1 246,6 <b>Białko</b> ogółem [g] 46,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 50,2 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 170,7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 38,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 13,7 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 39,8 <b>Sól</b> [g] 1,3 <b>Cholesterol</b> [mg] 77,7 <b>Sód</b> [mg] 144,5
	D 12/BS	zupa mleczna wzmocniona 500 ml ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> )	Serek homogenizowany 150 g ( <b>MLE</b> )	zupa ziemniaczana wzmocniona zmiksowana 500 g ( <b>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] 1 754,6 <b>Białko</b> ogółem [g] 81,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 78,7 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 191,9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 24,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 26,3 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 58,7 <b>Sól</b> [g] 1,9 <b>Cholesterol</b> [mg] 510,9 <b>Sód</b> [mg] 671,6