

## Jadłospisy w dniu 2026-06-28 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-28 niedziela	D 01	Pieczywo pszenne 60 g (GLU) pieczywo żytnie 40 g (ZYT) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Sałata 10 g Owoc 130 g Kakao na mleku 250 ml (MLE) Kefir 150 ml (MLE) Pomidor 130 g Szynka staropolska 60 g		Zupa pejzanka z ryżem 350 ml (SEL) Kotlet z piersi kurczaka pieczony 110 g (GLU) Ziemniaki gotowane 180 g Kompot owocowy 250 ml Surówka colesław 150 g (JAJ)	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 Ser żółty 60 g (MLE) sałatka z tortellini 130 g (GLU)	Pieczywo pszenne 30 g (GLU) Jajko gotowane 1 szt (JAJ)	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 214,7 <b>Białko</b> ogółem [g] 126,1 <b>Tłuszcz</b> [g] 71,1 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 287,7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 42,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 24,5 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 50,6 <b>Sól</b> [g] 3,8 <b>Cholesterol</b> [mg] 515,1 <b>Sód</b> [mg] 1 510,6
	D 03	pieczywo żytnie 100 g (ZYT) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Sałata 10 g Owoc 130 g Kakao na mleku 250 ml (MLE) Kefir 150 ml (MLE) Szynka staropolska 60 g Pomidor 130 g	Sok warzywny 200 ml (SEL)	Zupa pejzanka z ryżem 350 ml (SEL) Kotlet z piersi kurczaka pieczony 110 g (GLU) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka colesław 150 g (JAJ) Kompot owocowy 250 ml	pieczywo żytnie 100 g (ZYT) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Ser żółty 60 g (MLE) Sałatka jarzynowa dietetyczna 130 g (SEL)	pieczywo żytnie 30 g (ZYT) Jajko gotowane 1 szt (JAJ)	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 330,2 <b>Białko</b> ogółem [g] 128 <b>Tłuszcz</b> [g] 71 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 339,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 80,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 24 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 97,8 <b>Sól</b> [g] 5,3 <b>Cholesterol</b> [mg] 492,3 <b>Sód</b> [mg] 2 066
	D 02	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Sałata 10 g Owoc 130 g Kakao na mleku 250 ml (MLE) Kefir 150 ml (MLE) Pomidor 130 g Szynka staropolska 60 g		Zupa pejzanka z ryżem 350 ml (SEL) filet z kurczaka gotowany 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Szpinak 120 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 Filet kruchy 60 g Sałatka jarzynowa dietetyczna 130 g (SEL)	Pieczywo pszenne 30 g (GLU) Jajko gotowane 1 szt (JAJ)	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 193,4 <b>Białko</b> ogółem [g] 132,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 61,1 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 307,9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 52,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 24,1 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 73,8 <b>Sól</b> [g] 5,6 <b>Cholesterol</b> [mg] 492,3 <b>Sód</b> [mg] 1 718,4

## Jadłospisy w dniu 2026-06-28 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-28 niedziela	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 staropolska 60 g Pomidor 130 g		Zupa pejzanka z ryżem 350 ml ( <b>SEL</b> ) filet z kurczaka gotowany 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Szpinak 120 g Kompot owocowy 250 ml Sos pietruszkowy b/ml 50 g	Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Filet kruchy 60 g Sałatka jarzynowa dietetyczna 130 g ( <b>SEL</b> )	Jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Pieczywo pszenne 30 g ( <b>GLU</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 113,2 <b>Białko ogółem</b> [g] 124,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 54,6 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 304 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 50,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 23,1 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 81,8 <b>Sól</b> [g] 7,5 <b>Cholesterol</b> [mg] 484,8 <b>Sód</b> [mg] 2 456,9
	D 07	Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g Owoc 130 g Kakao na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Kefir 150 ml ( <b>MLE</b> ) Pomidor bs 130 g Szynka staropolska 60 g	Sok owocowy 150 g	Zupa pejzanka z ryżem 350 ml ( <b>SEL</b> ) filet z kurczaka gotowany 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Szpinak 120 g 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 Filet kruchy 60 g Sałatka jarzynowa dietetyczna 130 g ( <b>SEL</b> )	Jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Pieczywo pszenne 30 g ( <b>GLU</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 197,3 <b>Białko ogółem</b> [g] 131,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 60,8 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 309,9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 50,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 24 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 77,5 <b>Sól</b> [g] 5,6 <b>Cholesterol</b> [mg] 492,3 <b>Sód</b> [mg] 1 704,8
	D 03/ML	pieczywo żytnie 100 g ( <b>ZYT</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 staropolska 60 g Pomidor 130 g	Sok warzywny 200 ml ( <b>SEL</b> )	Zupa pejzanka z ryżem 350 ml ( <b>SEL</b> ) filet z kurczaka gotowany 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka colesław 150 g ( <b>JAJ</b> ) Kompot owocowy 250 ml Sos pietruszkowy b/ml 50 g	pieczywo żytnie 100 g ( <b>ZYT</b> ) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Filet kruchy 60 g Sałatka jarzynowa dietetyczna 130 g ( <b>SEL</b> )	Jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ) pieczywo żytnie 30 g ( <b>ZYT</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 214,7 <b>Białko ogółem</b> [g] 128 <b>Tłuszcz</b> [g] 56,1 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 336,5 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 78,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 23,3 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 105,8 <b>Sól</b> [g] 8,4 <b>Cholesterol</b> [mg] 484,8 <b>Sód</b> [mg] 2 804

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-28 niedziela	D 05	Bułka wrocławska 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g Mus owocowy 150 g Kefir 150 ml ( <b>MLE</b> ) Szynka staropolska 60 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pomidor bs 130 g		filet z kurczaka gotowany 100 g Kompot owocowy 250 ml Zupa peyzanka z ryżem 350 ml ( <b>SEL</b> ) Szpinak 120 g Ziemniaki gotowane 180 g	Bułka wrocławska 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Filet kruchy 40 g Sałatka jarzynowa dietetyczna 130 g ( <b>SEL</b> )	Banan 100 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 821,6 <b>Białko ogółem</b> [g] 108,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 35,1 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 285,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 39,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 10,4 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 76,9 <b>Sól</b> [g] 4,2 <b>Cholesterol</b> [mg] 75,2 <b>Sód</b> [mg] 1 323,7
	D 11	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> ) sałata rozdrobniona 10 g Mus owocowy 150 g Kakao na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Kasza manna na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) szynka staropolska rozdrobniona 60 g pomidor bs rozdrobniony 130 g		Zupa peyzanka z ryżem 350 ml ( <b>SEL</b> ) pierś z kurczaka rozdrobniona 100 g ziemniaki puree 180 g Szpinak 150 g 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 Twarożek 100 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 25 g pomidor bs rozdrobniony 130 g	Banan 100 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 254,8 <b>Białko ogółem</b> [g] 138 <b>Tłuszcz</b> [g] 60,6 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 309,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 33,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 26,5 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 73,3 <b>Sól</b> [g] 2,9 <b>Cholesterol</b> [mg] 165,1 <b>Sód</b> [mg] 801,2
	D 11/CU	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> ) sałata rozdrobniona 10 g Mus owocowy 150 g Kakao na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Kefir 150 ml ( <b>MLE</b> ) szynka staropolska rozdrobniona 60 g pomidor bs rozdrobniony 130 g	Sok warzywny 200 ml ( <b>SEL</b> )	Zupa peyzanka z ryżem 350 ml ( <b>SEL</b> ) pierś z kurczaka rozdrobniona 100 g ziemniaki puree 180 g Szpinak 150 g 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 Twarożek 100 g ( <b>MLE</b> ) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Banan 100 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 236,8 <b>Białko ogółem</b> [g] 142,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 61,7 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 305,7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 49,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 25,2 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 81 <b>Sól</b> [g] 3,6 <b>Cholesterol</b> [mg] 149,3 <b>Sód</b> [mg] 1 460,2

## Jadłospisy w dniu 2026-06-28 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-28 niedziela	D 12	zupa mleczna wzmocniona 500 ml ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> )		Zupa peyzanka z ryżem 350 ml ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) herbata z cytryną b/c 250 ml	Mus owocowy 150 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 366,5 <b>Białko</b> ogółem [g] 54,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 58,8 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 169,2 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 29 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 30,1 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 65,7 <b>Sól</b> [g] 1,9 <b>Cholesterol</b> [mg] 439,9 <b>Sód</b> [mg] 463,2
	D 12/CU	zupa mleczna wzmocniona 500 ml ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> )	Sok warzywny 200 ml ( <b>SEL</b> )	Zupa peyzanka z ryżem 350 ml ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) herbata z cytryną b/c 250 ml	Mus owocowy 150 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 523,6 <b>Białko</b> ogółem [g] 61,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 59,9 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 207,9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 45,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 30,3 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 86,6 <b>Sól</b> [g] 2,7 <b>Cholesterol</b> [mg] 439,9 <b>Sód</b> [mg] 777
	D 04	Pieczynko pszenne 60 g ( <b>GLU</b> ) pieczywo żytnie 40 g ( <b>ŻYT</b> ) Masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g Owoc 130 g Kakao na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Kefir 150 ml ( <b>MLE</b> ) Pasta z brokuła i cukinii 110 g Pomidor 130 g	Sok owocowy 150 g	Zupa peyzanka z ryżem 350 ml ( <b>SEL</b> ) Kotlet jajeczny 110 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Kompot owocowy 250 ml Ziemniaki gotowane 180 g Surówka colesław 150 g ( <b>JAJ</b> )	Pieczynko 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 Ser żółty 60 g ( <b>MLE</b> ) sałatka z tortellini 130 g ( <b>GLU</b> )	pieczywo żytnie 30 g ( <b>ŻYT</b> ) Jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 249,2 <b>Białko</b> ogółem [g] 91,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 74,6 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 327,7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 47,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 26,1 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 62,7 <b>Sól</b> [g] 4,5 <b>Cholesterol</b> [mg] 860,7 <b>Sód</b> [mg] 1 794,3

## Jadłospisy w dniu 2026-06-28 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-28 niedziela	D 13	Pieczywo bezglutenowe 100 g ( <b>ORZ, SOJ, SEZ</b> ) Masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g Mus owocowy 150 g Sok wielowarzywny 250 ml ( <b>SEL</b> ) Kefir 150 ml ( <b>MLE</b> ) Szynka staropolska 60 g Pomidor 130 g		Zupa pejszanka z ryżem 350 ml ( <b>SEL</b> ) filet z kurczaka gotowany 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka colesław 150 g ( <b>JAJ</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 Ser żółty 60 g ( <b>MLE</b> ) sałatka z tortellini 130 g ( <b>GLU</b> )	Jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Pieczywo bezglutenowe 30 g ( <b>ORZ, SOJ, SEZ</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 035,5 <b>Białko ogółem</b> [g] 112,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 110,1 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 157,7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 25,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 22,8 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 46 <b>Sól</b> [g] 3,2 <b>Cholesterol</b> [mg] 507,6 <b>Sód</b> [mg] 1 229,8
	D 08	Bułka wrocławska 80 g ( <b>GLU</b> ) Masło śmietankowe 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> ) Pasta zbrokuła i cukinii 110 g Pomidor 130 g		Zupa pejszanka z ryżem 350 ml ( <b>SEL</b> ) Kopytka 200 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy 250 ml Szpinak 120 g	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 ciecierzycy 60 g ( <b>SEZ</b> ) Sałatka jarzynowa dietetyczna 90 g ( <b>SEL</b> )	Banan 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 679,7 <b>Białko ogółem</b> [g] 43,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 42,4 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 304,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 46,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 19,6 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 95,2 <b>Sól</b> [g] 4,6 <b>Cholesterol</b> [mg] 74,4 <b>Sód</b> [mg] 1 859,6
	D 02/SZ	Bułka wrocławska 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g Mus owocowy 150 g Kefir 150 ml ( <b>MLE</b> ) Szynka staropolska 60 g Kakao na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Pomidor bs 130 g	Sok owocowy 150 g	filet z kurczaka gotowany 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Szpinak 120 g Kompot owocowy 250 ml Zupa pejszanka z ryżem 350 ml ( <b>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 Filet kruchy 60 g Sałatka jarzynowa dietetyczna 130 g ( <b>SEL</b> )	Banan 100 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 118,1 <b>Białko ogółem</b> [g] 119,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 56,4 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 310,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 46,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 22,6 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 90,5 <b>Sól</b> [g] 4,7 <b>Cholesterol</b> [mg] 132,3 <b>Sód</b> [mg] 1 369

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-28 niedziela	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> ) Pasta zbrokuła i cukinii 110 g Pomidor 130 g	Sok owocowy 150 g	Kopytka 300 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy 250 ml Zupa pejzanka z ryżem 350 ml ( <b>SEL</b> ) Szpinak 120 g Sos pietruszkowy b/ml 50 g	Bułka wrocławska 100 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Hummus z ciecierzycy 60 g ( <b>SEZ</b> ) Pomidor 130 g	Banan 100 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 934,4 <b>Białko ogółem</b> [g] 49,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 44,4 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 356,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 45,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 20,1 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 101,3 <b>Sól</b> [g] 4,7 <b>Cholesterol</b> [mg] 74,4 <b>Sód</b> [mg] 1 894,4
	D 06	pieczywo żytnie 100 g ( <b>ZYT</b> ) Masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g Mus owocowy 150 g Kakao na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Kefir 150 ml ( <b>MLE</b> ) Pomidor 130 g Szynka staropolska 60 g		Zupa pejzanka z ryżem 350 ml ( <b>SEL</b> ) filet z kurczaka gotowany 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka colesław 150 g ( <b>JAJ</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 Ser żółty 60 g ( <b>MLE</b> ) sałatka z tortellini 130 g ( <b>GLU</b> )	pieczywo żytnie 30 g ( <b>ZYT</b> ) Jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 167 <b>Białko ogółem</b> [g] 130,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 71,7 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 272,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 48,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 24,5 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 43,7 <b>Sól</b> [g] 3,9 <b>Cholesterol</b> [mg] 515,1 <b>Sód</b> [mg] 1 543
	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 staropolska rozdrobniona 60 g pomidor bs rozdrobniony 130 g		Zupa pejzanka z ryżem 350 ml ( <b>SEL</b> ) pierś z kurczaka rozdrobniona 100 g ziemniaki puree 180 g Szpinak 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos pietruszkowy b/ml 50 g	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Hummus z ciecierzycy 60 g ( <b>SEZ</b> ) Pasta z marchewki 130 g	Banan 100 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 965,3 <b>Białko ogółem</b> [g] 112,1 <b>Tłuszcz</b> [g] 52,9 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 274,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 36,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 21,5 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 69,9 <b>Sól</b> [g] 4,9 <b>Cholesterol</b> [mg] 130,5 <b>Sód</b> [mg] 1 555

## Jadłospisy w dniu 2026-06-28 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-28 niedziela	D 11/BS	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> ) sałata rozdrobniona 10 g Mus owocowy 150 g Kakao na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Kasza manna na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) szynka staropolska rozdrobniona 60 g pomidor bs rozdrobniony 130 g	Sok owocowy 150 g	Zupa pejzanka z ryżem 350 ml ( <b>SEL</b> ) pierś z kurczaka rozdrobniona 100 g ziemniaki puree 180 g Szpinak 150 g 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 Twarożek 100 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 25 g	Banan 100 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 269,5 <b>Białko</b> ogółem [g] 136,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 60,4 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 313,7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 32,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 26,4 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 78,8 <b>Sól</b> [g] 2,9 <b>Cholesterol</b> [mg] 165 <b>Sód</b> [mg] 793,2
	D 12/ML	zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml ( <b>SEL</b> )		Zupa pejzanka z ryżem 350 ml ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml ( <b>SEL</b> ) herbata z cytryną b/c 250 ml	Mus owocowy 150 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 920,2 <b>Białko</b> ogółem [g] 32,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 28,4 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 154,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 42,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 13,7 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 46,8 <b>Sól</b> [g] 1,4 <b>Cholesterol</b> [mg] 6,7 <b>Sód</b> [mg] 117
	D 12/BS	zupa mleczna wzmocniona 500 ml ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> )	Sok owocowy 150 g	Zupa pejzanka z ryżem 350 ml ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa 500 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) herbata z cytryną b/c 250 ml	Mus owocowy 150 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 407,5 <b>Białko</b> ogółem [g] 54,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 58,9 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 179,2 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 29 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 30,1 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 74,9 <b>Sól</b> [g] 1,9 <b>Cholesterol</b> [mg] 439,9 <b>Sód</b> [mg] 465,2