

## Jadłospisy w dniu 2026-06-04 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-04 czwartek	D01	bułka żytnia 100 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g Owoc 130 g Kakao na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek świeży 130 g pasta twarogowa z czubrycą 110 g ( <b>MLE</b> )		Zupa jarzynowa 350 ml ( <b>SEL</b> ) Schab pieczony 110 g Ziemniaki gotowane 180 g Kompot owocowy 250 ml Sos jasny 50 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Surówka z ogórkiem 150 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 Szynka staropolska 40 g Pasta z zielonego groszku 130 g	Pieczywo pszenne 30 g ( <b>GLU</b> ) Jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 309,8 <b>Białko</b> ogółem [g] 144,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 73 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 291,7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 45,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 35 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 63 <b>Sól</b> [g] 4,8 <b>Cholesterol</b> [mg] 609,5 <b>Sód</b> [mg] 1 324,9
	D03	bułka żytnia 100 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g Owoc 130 g Kakao na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ) pasta twarogowa z czubrycą 110 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek świeży 130 g	Sok pomidorowy 200 ml	Zupa jarzynowa 350 ml ( <b>SEL</b> ) Schab pieczony 110 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z ogórkiem 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos jasny 50 g ( <b>MLE, GLU</b> )	pieczywo żytnie 100 g ( <b>ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Szynka staropolska 40 g Pasta z zielonego groszku 130 g	pieczywo żytnie 30 g ( <b>ŻYT</b> ) Jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 272 <b>Białko</b> ogółem [g] 141,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 75,9 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 283,2 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 52,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 34,8 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 60,2 <b>Sól</b> [g] 4,8 <b>Cholesterol</b> [mg] 608,3 <b>Sód</b> [mg] 1 390,4
	D02	Kajzerka 2 szt ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g Owoc 130 g Kakao na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor bs 130 g Wędlina 40 g		Zupa jarzynowa 350 ml ( <b>SEL</b> ) Schab pieczony 110 g Ziemniaki gotowane 180 g Buraczki 150 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy 250 ml	Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Szynka staropolska 40 g Pasta z zielonego groszku 130 g	Pieczywo pszenne 30 g ( <b>GLU</b> ) Jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 504,1 <b>Białko</b> ogółem [g] 139 <b>Tłuszcz</b> [g] 70,1 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 356,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 43,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 31,3 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 62,7 <b>Sól</b> [g] 5,6 <b>Cholesterol</b> [mg] 563,6 <b>Sód</b> [mg] 2 244,1

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-04 czwartek	D 02/ML	Kajzerka 2 szt (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g Owoc 130 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml (SEL) Szynka w siatce 60 g Pomidor bs 130 g		Zupa jarzynowa b/m 350 ml (SEL) Schab pieczony 110 g Ziemniaki gotowane 180 g Buraczki 150 g (GLU) Kompot owocowy 250 ml	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta z zielonego groszku 130 g Szynka staropolska 40 g	Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 389,1 <b>Białko</b> ogółem [g] 126,1 <b>Tłuszcz</b> [g] 60,1 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 355,4 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 40,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 27,6 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 64,8 <b>Sól</b> [g] 8,8 <b>Cholesterol</b> [mg] 538,5 <b>Sód</b> [mg] 2 833,4
	D 07	Kajzerka 2 szt (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g Owoc 130 g Kakao na mleku 250 ml (MLE) Jogurt naturalny 150 g (MLE) Pomidor bs 130 g pasta twarogowa z czubrycą 110 g (MLE)	Sok pomidorowy 200 ml	Zupa jarzynowa 350 ml (SEL) Schab pieczony 110 g Ziemniaki gotowane 180 g Buraczki 150 g (GLU) Kompot owocowy 250 ml Sos jasny 50 g (MLE, GLU)	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Szynka rzeź 60 g Pasta z zielonego groszku 130 g	Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 658,7 <b>Białko</b> ogółem [g] 150,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 76,9 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 368,4 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 44,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 35,9 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 69,1 <b>Sól</b> [g] 7,3 <b>Cholesterol</b> [mg] 575,9 <b>Sód</b> [mg] 2 208
	D 03/ML	bułka żytnia 100 g (GLU, ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g Owoc 130 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml (SEL) Szynka w siatce 60 g Ogórek świeży 130 g	Sok pomidorowy 200 ml	Zupa jarzynowa b/m 350 ml (SEL) Schab pieczony 110 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z ogórkiem 150 g Kompot owocowy 250 ml	pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta z zielonego groszku 130 g Szynka staropolska 40 g	Jajko gotowane 1 szt (JAJ) pieczywo żytnie 30 g (ŻYT)	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 007,6 <b>Białko</b> ogółem [g] 116 <b>Tłuszcz</b> [g] 58,4 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 274,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 50 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 26 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 58,7 <b>Sól</b> [g] 8,2 <b>Cholesterol</b> [mg] 537,3 <b>Sód</b> [mg] 1 989,5

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-04 czwartek	D 05	Kajzerka 2 szt ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g Mus owocowy 150 g Jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ) pasta twarogowa z czubrycą 110 g ( <b>MLE</b> ) herbata z cytryną b/c 250 ml Pomidor bs 130 g		Schab pieczony 90 g Kompot owocowy 250 ml Zupa jarzynowa 350 ml ( <b>SEL</b> ) Buraczki 150 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki gotowane 150 g	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 Szynka rzeź 60 g Pomidor 130 g	Kefir 150 ml ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kca l] [kcal] 2 050 <b>Białko ogółem</b> [g] 121,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 41,2 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 312,1 <b>Błonnik</b> pokarmowy [g] 29,5 <b>Kwasy</b> tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,4 <b>suma cukrów</b> prostych [g] 59,6 <b>Sól</b> [g] 6,3 <b>Cholesterol</b> [mg] 115,5 <b>Sód</b> [mg] 1 785,2
	D 11	Bułka wrocławska rozdrobniiona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) sałata rozdrobniiona 10 g Mus owocowy 150 g Kakao na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Kasza manna na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) pasta twarogowa z czubrycą 110 g ( <b>MLE</b> ) pomidor bs rozdrobniiony 130 g		zupa jarzynowa krem 350 ml ( <b>SEL</b> ) Szluka mięsa gotowana rozdrobniiona 110 g ( <b>MIĘ</b> ) ziemniaki puree 180 g buraczki przetarte 150 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy 250 ml Sos jasny 50 g ( <b>MLE, GLU</b> )	Bułka wrocławska rozdrobniiona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta z zielonego grozdku 130 g szynka rzeźnika rozdrobniiona 60 g	Kefir 150 ml ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kca l] [kcal] 2 434,3 <b>Białko ogółem</b> [g] 131,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 76,9 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 330,4 <b>Błonnik</b> pokarmowy [g] 43,5 <b>Kwasy</b> tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,4 <b>suma cukrów</b> prostych [g] 64,1 <b>Sól</b> [g] 5,3 <b>Cholesterol</b> [mg] 250,9 <b>Sód</b> [mg] 1 018,4
	D 11/CU	bułka wrocławska rozdrobniiona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) sałata rozdrobniiona 10 g Mus owocowy 150 g Kakao na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ) pasta twarogowa z czubrycą 110 g ( <b>MLE</b> ) pomidor bs rozdrobniiony 130 g	Sok pomidorowy 200 ml	zupa jarzynowa krem 350 ml ( <b>SEL</b> ) Szluka mięsa gotowana rozdrobniiona 110 g ( <b>MIĘ</b> ) ziemniaki puree 180 g buraczki przetarte 150 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy 250 ml Sos jasny 50 g ( <b>MLE, GLU</b> )	Bułka wrocławska rozdrobniiona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta z zielonego grozdku 130 g szynka rzeźnika rozdrobniiona 60 g	Kefir 150 ml ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kca l] [kcal] 2 370,8 <b>Białko ogółem</b> [g] 132,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 77,1 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 313,7 <b>Błonnik</b> pokarmowy [g] 43,9 <b>Kwasy</b> tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,8 <b>suma cukrów</b> prostych [g] 67 <b>Sól</b> [g] 5,4 <b>Cholesterol</b> [mg] 247,2 <b>Sód</b> [mg] 1 465,7

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-04 czwartek	D 12	zupa mleczna wzmocniona 500 ml ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> ) Jogurt naturalny 100 g ( <b>MLE</b> )		zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) herbata z cytryną b/c 250 ml	Kefir 150 ml ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 578,6 <b>Białko ogółem</b> [g] 69,1 <b>Tłuszcz</b> [g] 66,5 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 193,2 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 34,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 32,5 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 68,1 <b>Sól</b> [g] 2,2 <b>Cholesterol</b> [mg] 447,9 <b>Sód</b> [mg] 590,7
	D 12/CU	zupa mleczna wzmocniona 500 ml ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> ) Jogurt naturalny 100 g ( <b>MLE</b> )	Sok pomidorowy 200 ml	zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) herbata z cytryną b/c 250 ml	Kefir 150 ml ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 597,6 <b>Białko ogółem</b> [g] 70 <b>Tłuszcz</b> [g] 66,7 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 197,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 36 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 32,6 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 70,9 <b>Sól</b> [g] 2,2 <b>Cholesterol</b> [mg] 447,9 <b>Sód</b> [mg] 598,7
	D 04	bułka żytnia 100 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g Owoc 130 g Kakao na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ) pasta twarogowa z czubrycą 110 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek świeży 130 g	Sok pomidorowy 200 ml	Zupa jarzynowa 350 ml ( <b>SEL</b> ) Klops z soczewicy 110 g Kompot owocowy 250 ml Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z ogórkiem 150 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 Paszтет z soczewicy 100 g Pasta z zielonego groszku 130 g	Jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Pieczywo pszenne 30 g ( <b>GLU</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 169,9 <b>Białko ogółem</b> [g] 107,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 61,8 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 321,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 63,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 28 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 61,1 <b>Sól</b> [g] 4,5 <b>Cholesterol</b> [mg] 493 <b>Sód</b> [mg] 1 262,3

## Jadłospisy w dniu 2026-06-04 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-04 czwartek	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 Jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ) pasta twarogowa z czubrycą 110 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek świeży 130 g herbata z cytryną b/c 250 ml		Zupa jarzynowa 350 ml ( <b>SEL</b> ) Schab duszony 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z ogórkiem 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos jasny b/g 50 g	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 Szynka staropolska 40 g Pasta z zielonego groszku 130 g	Jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Pieczywo bezglutenowe 30 g ( <b>ORZ, SOJ, SEZ</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 012,7 <b>Białko</b> ogółem [g] 123,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 109,6 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 151,7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 29,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 30,6 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 51 <b>Sól</b> [g] 2 <b>Cholesterol</b> [mg] 603,1 <b>Sód</b> [mg] 767
	D 08	Kajzerka 1 szt ( <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> ) Pasta zbrokuła i cukinii 110 g Pomidor bs 130 g		Zupa jarzynowa 350 ml ( <b>SEL</b> ) Klops z soczycy 80 g Kompot owocowy 250 ml Surówka z ogórkiem 150 g Sos jarzynowy 50 g ( <b>SEL</b> )	Bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Paszтет z soczycy 60 g Pomidor 130 g	Kisiel z jabłkiem 250 ml	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 396,2 <b>Białko</b> ogółem [g] 41,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 42,6 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 229,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 41,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 21,6 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 65,5 <b>Sól</b> [g] 4,6 <b>Cholesterol</b> [mg] 86,8 <b>Sód</b> [mg] 1 737,1
	D 02/SZ	Kajzerka 2 szt ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g Mus owocowy 150 g Jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ) Wędlina 40 g Kakao na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Pomidor bs 130 g	Sok pomidorowy 200 ml	Schab pieczony 110 g Ziemniaki gotowane 180 g Buraczki 150 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy 250 ml Zupa jarzynowa 350 ml ( <b>SEL</b> ) Sos jasny 50 g ( <b>MLE, GLU</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 Szynka rzeź 60 g Pomidor 130 g	Kefir 150 ml ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 380,3 <b>Białko</b> ogółem [g] 126,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 69,3 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 337,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 38,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 31,4 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 64,1 <b>Sól</b> [g] 6,5 <b>Cholesterol</b> [mg] 219,6 <b>Sód</b> [mg] 1 878

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-04 czwartek	D 04.1	Kajzerka 2 szt (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g Owoc 130 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml (SEL) Pasta zbrokuła i cukinii 110 g Ogórek świeży 130 g	Sok pomidorowy 200 ml	Ziemniaki gotowane 180 g Kompot owocowy 250 ml Zupa jarzynowa b/m 350 ml (SEL) Buraczki 120 g (GLU) Klops z soczewicy 110 g	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Paszтет z soczewicy 100 g Pasta z zielonego groszku 130 g	Kisiel z jabłkiem 250 ml	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 149,4 <b>Białko</b> ogółem [g] 69,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 41,3 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 394,7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 55,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 20,4 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 77,3 <b>Sól</b> [g] 6 <b>Cholesterol</b> [mg] 75,4 <b>Sód</b> [mg] 2 431,1
	D 06	bułka żytnia 100 g (GLU, ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g Owoc 130 g Kakao na mleku 250 ml (MLE) Jogurt naturalny 150 g (MLE) Ogórek świeży 130 g pasta twarogowa z czubrycą 110 g (MLE)		Zupa jarzynowa 350 ml (SEL) Schab pieczony 110 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z ogórkiem 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos jasny 50 g (MLE, GLU)	pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Szynka staropolska 40 g Pasta z zielonego groszku 130 g	pieczywo żytnie 30 g (ŻYT) Jajko gotowane 1 szt (JAJ)	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 253 <b>Białko</b> ogółem [g] 140,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 75,7 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 279,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 51,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 34,7 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 57,4 <b>Sól</b> [g] 4,8 <b>Cholesterol</b> [mg] 608,3 <b>Sód</b> [mg] 1 382,4
	D 11/ML	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g sałata rozdrobniona 10 g Mus owocowy 150 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml (SEL) szynka w siatce rozdrobniona 60 g pomidor bs rozdrobniony 130 g		zupa jarzynowa krem 350 ml (SEL) Szluka mięsa gotowana rozdrobniona 110 g (MIĘ) ziemniaki puree 180 g buraczki przetarte 150 g (GLU) Kompot owocowy 250 ml	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Margaryna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta z zielonego groszku 130 g szynka rzeźnika rozdrobniona 60 g	Kisiel z jabłkiem 250 ml	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 081,9 <b>Białko</b> ogółem [g] 105,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 59,9 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 299,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 39,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 27,9 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 69,9 <b>Sól</b> [g] 8,6 <b>Cholesterol</b> [mg] 202,3 <b>Sód</b> [mg] 1 661,1

## Jadłospisy w dniu 2026-06-04 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-04 czwartek	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 Kakao na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Kasza manna na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) pasta twarogowa z czubrycą 110 g ( <b>MLE</b> ) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Sok pomidorowy 200 ml	zupa jarzynowa krem 350 ml ( <b>SEL</b> ) Szluka mięsa gotowana rozdrobniona 110 g ( <b>MIE</b> ) ziemniaki puree 180 g buraczki przetarte 150 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy 250 ml Sos jasny 50 g ( <b>MLE, GLU</b> )	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta z zielonego groszku 130 g szynka rzeźnika rozdrobniona 60 g	Kefir 150 ml ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 453,3 <b>Białko</b> ogółem [g] 132,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 77,1 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 334,5 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 44,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 35,5 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 66,9 <b>Sól</b> [g] 5,3 <b>Cholesterol</b> [mg] 250,9 <b>Sód</b> [mg] 1 026,4
	D 12/ML	zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml ( <b>SEL</b> )		zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml ( <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 250 ml	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 169,9 <b>Białko</b> ogółem [g] 37,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 44,7 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 178,4 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 48,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 18,7 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 54,2 <b>Sól</b> [g] 1,7 <b>Cholesterol</b> [mg] 6,7 <b>Sód</b> [mg] 10,9
	D 12/BS	zupa mleczna wzmocniona 500 ml ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> ) Jogurt naturalny 100 g ( <b>MLE</b> )	Sok pomidorowy 200 ml	zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa 500 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) herbata z cytryną b/c 250 ml	Kefir 150 ml ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 597,6 <b>Białko</b> ogółem [g] 70 <b>Tłuszcz</b> [g] 66,7 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 197,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 36 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 32,6 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 70,9 <b>Sól</b> [g] 2,2 <b>Cholesterol</b> [mg] 447,9 <b>Sód</b> [mg] 598,7