

## Jadłospisy w dniu 2026-07-03 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-07-03 piątek	D 01	Pieczywo 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 Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Kasza jęczmienna na mleku 250 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Ogórki kiszzone 130 g Humus 90 g ( <b>SEZ</b> )		Zupa z zielonym ogórkiem i koperkiem 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) łosoś 110 g ( <b>RYB</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszzonej 150 g Kompot owocowy 250 ml	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 twarożek z koperkiem 110 g ( <b>MLE</b> ) Sałatka z kaszą bulgur i warzywami 130 g ( <b>GLU</b> )	Szynka rzeź 30 g Pieczywo pszenne 30 g ( <b>GLU</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 379,7 <b>Białko</b> ogółem [g] 114 <b>Tłuszcz</b> [g] 61,1 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 369,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 51,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 29,3 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 75,8 <b>Sól</b> [g] 6,4 <b>Cholesterol</b> [mg] 178,9 <b>Sód</b> [mg] 2 243,4
	D 03	pieczywo żytnie 100 g ( <b>ŻYT</b> ) Masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g Jabłko 1 szt Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Jogurt 150 ml ( <b>MLE</b> ) Humus 90 g ( <b>SEZ</b> ) Ogórki kiszzone 130 g	Serek naturalny z pomidorami 150 g ( <b>MLE</b> )	Zupa ogórkowa 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) Filet z miruny panierowany pieczony 110 g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszzonej 150 g Kompot owocowy 250 ml	pieczywo żytnie 100 g ( <b>ŻYT</b> ) Masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml twarożek z koperkiem 110 g ( <b>MLE</b> ) Sałatka z kaszą bulgur i warzywami 130 g ( <b>GLU</b> )	Szynka zapiekana 30 g Pieczywo razowe 30 g ( <b>ŻYT</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 530 <b>Białko</b> ogółem [g] 153 <b>Tłuszcz</b> [g] 69,3 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 339,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 54,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 34,3 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 72,4 <b>Sól</b> [g] 7,2 <b>Cholesterol</b> [mg] 175,3 <b>Sód</b> [mg] 2 085,6
	D 02	Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g Jabłko 1 szt Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Płatki owsiane na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Pomidor bs 130 g pasta z jajka z natką pietruszki 100 g ( <b>MLE, JAJ</b> )		Zupa selerowa. 350 ml ( <b>SEL</b> ) Filet z miruny panierowany pieczony 110 g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Fasolka szparagowa 150 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 twarożek z koperkiem 110 g ( <b>MLE</b> ) Sałatka z kaszą bulgur i warzywami 130 g ( <b>GLU</b> )	Szynka zapiekana 30 g Pieczywo pszenne 30 g ( <b>GLU</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 481,2 <b>Białko</b> ogółem [g] 138,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 63,7 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 353,9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 35,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 30,9 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 66,4 <b>Sól</b> [g] 10 <b>Cholesterol</b> [mg] 605,9 <b>Sód</b> [mg] 3 647,4

## Jadłospisy w dniu 2026-07-03 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-07-03 piątek	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> ) pasta z jajka z natką pietruszki b/ml 150 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Pomidor bs 130 g		Zupa selerowa. 350 ml ( <b>SEL</b> ) Filet z miruny panierowany pieczony 110 g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku z oliwą 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos koperkowy b/mle 50 g ( <b>GLU, SEL</b> )	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> ) Sałatka z kaszą bulgur i warzywami 130 g ( <b>GLU</b> )	Szynka rzeź 30 g Pieczywo pszenne 30 g ( <b>GLU</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 452,4 <b>Białko</b> ogółem [g] 124 <b>Tłuszcz</b> [g] 67,8 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 361,4 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 52,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 25,3 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 70,9 <b>Sól</b> [g] 15,1 <b>Cholesterol</b> [mg] 98 <b>Sód</b> [mg] 4 002,1
	D 07	Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Kasza jęczmienna na mleku 250 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Pomidor bs 130 g pasta z jajka z natką pietruszki 100 g ( <b>MLE, JAJ</b> )	Serek naturalny z pomidorami 150 g ( <b>MLE</b> )	Zupa selerowa. 350 ml ( <b>SEL</b> ) Filet z miruny panierowany pieczony 110 g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku z oliwą 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos koperkowy 50 g ( <b>MLE, GLU, SEL</b> )	Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml twarożek z koperkiem 110 g ( <b>MLE</b> ) Sałatka z kaszą bulgur i warzywami 130 g ( <b>GLU</b> )	Szynka rzeź 30 g Pieczywo pszenne 30 g ( <b>GLU</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 814,4 <b>Białko</b> ogółem [g] 164,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 85,1 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 362,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 39,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 36 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 67,8 <b>Sól</b> [g] 11,4 <b>Cholesterol</b> [mg] 630,9 <b>Sód</b> [mg] 3 804,2
	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> ) Humus 90 g ( <b>SEZ</b> ) Ogórki kiszone 130 g	Sok pomidorowy 200 ml	Zupa selerowa. 350 ml ( <b>SEL</b> ) Filet z miruny panierowany pieczony 110 g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Fasolka szparagowa 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 Polędwica sopocka 60 g ( <b>MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR</b> ) Sałatka z kaszą bulgur i warzywami 130 g ( <b>GLU</b> )	Szynka rzeź 30 g Pieczywo razowe 30 g ( <b>ŻYT</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 028,3 <b>Białko</b> ogółem [g] 103,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 43,1 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 331,4 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 52,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 20,3 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 51,4 <b>Sól</b> [g] 8,9 <b>Cholesterol</b> [mg] 98 <b>Sód</b> [mg] 3 184,3

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-07-03 piątek	D 05	Bułka wrocławska 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g Owoc 130 g Kasza jęczmienna na mleku 250 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Szynka staropolska 40 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pomidor bs 130 g		Filet z miruny panierowany pieczony 110 g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku 150 g Kompot owocowy 250 ml Zupa selerowa. 350 ml ( <b>SEL</b> ) Sos koperkowy b/mle 50 g ( <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 twarożek z koperkiem 110 g ( <b>MLE</b> ) Sałatka z kaszą bulgur i warzywami 130 g ( <b>GLU</b> )	Szynka rzeź 30 g Pieczywo pszenne 30 g ( <b>GLU</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 281 <b>Białko</b> ogółem [g] 131,1 <b>Tłuszcz</b> [g] 37,7 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 376,9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 48,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 15,7 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 71,8 <b>Sól</b> [g] 6,8 <b>Cholesterol</b> [mg] 90,4 <b>Sód</b> [mg] 2 329,2
	D 11	Bułka wrocławska 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g jabłko pieczone rozdrobnione 200 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Płatki owsiane na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) pasta z jajka z natką pietruszki 110 g ( <b>MLE, JAJ</b> ) pomidor bs rozdrobniony 130 g		Zupa selerowa z ziemniakami zmiksowana 350 ml ( <b>SEL</b> ) filet z miruny na parze rozdrobniony 110 g ( <b>RYB</b> ) ziemniaki puree 170 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 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta z twarogu i szynki 110 g ( <b>MLE</b> ) Sałatka z pieczoną dynią rozdrobniona 130 g	Jogurt 150 ml ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 563,5 <b>Białko</b> ogółem [g] 143,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 73,7 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 342,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 33,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 35,2 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 79,5 <b>Sól</b> [g] 9,3 <b>Cholesterol</b> [mg] 670,6 <b>Sód</b> [mg] 3 315,3
	D 11/CU	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Kasza jęczmienna na mleku 250 g ( <b>MLE, GLU</b> ) pasta z jajka z natką pietruszki 100 g ( <b>MLE, JAJ</b> ) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Serek naturalny z pomidorami 150 g ( <b>MLE</b> )	Zupa selerowa z ziemniakami zmiksowana 350 ml ( <b>SEL</b> ) filet z miruny na parze rozdrobniony 110 g ( <b>RYB</b> ) ziemniaki puree 180 g Warzywa po grecku z oliwą 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos koperkowy 50 g ( <b>MLE, GLU, SEL</b> )	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 Pasta z twarogu i szynki 110 g ( <b>MLE</b> ) Dyńa pieczona rozdrobniona 120 g	Sałatka z kuskusem i pomidorami 150 g ( <b>GLU</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 3 018,8 <b>Białko</b> ogółem [g] 169,1 <b>Tłuszcz</b> [g] 90,3 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 399,7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 40,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 36,6 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 72,4 <b>Sól</b> [g] 10 <b>Cholesterol</b> [mg] 626,5 <b>Sód</b> [mg] 3 608,4

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-07-03 piątek	D 12	zupa mleczna wzmocniona 500 ml ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> )		Zupa selerowa z ziemniakami 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	Jogurt 1 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 409 <b>Białko</b> ogółem [g] 54,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 47,8 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 199,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 28,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 20,8 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 57,1 <b>Sól</b> [g] 1,8 <b>Cholesterol</b> [mg] 433,2 <b>Sód</b> [mg] 699,6
	D 12/CU	zupa mleczna wzmocniona 500 ml ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> )	Serek naturalny z pomidorami 150 g ( <b>MLE</b> )	Zupa selerowa z ziemniakami 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	Jogurt 1 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 633,1 <b>Białko</b> ogółem [g] 81 <b>Tłuszcz</b> [g] 56,9 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 207,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 30,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 24,9 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 61,4 <b>Sól</b> [g] 3 <b>Cholesterol</b> [mg] 456,2 <b>Sód</b> [mg] 759
	D 04	Pieczywo 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 Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Kasza jęczmienna na mleku 250 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Humus 90 g ( <b>SEZ</b> ) Ogórki kiszone 130 g	Serek naturalny z pomidorami 150 g ( <b>MLE</b> )	Zupa selerowa. 350 ml ( <b>SEL</b> ) Potrawka z cukinii, pomidorów i tofu 150 g ( <b>SOJ</b> ) Kompot owocowy 250 ml Ziemniaki gotowane 180 g Fasolka szparagowa 150 g	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 twarożek z koperkiem 110 g ( <b>MLE</b> ) Sałatka z kaszą bulgur i warzywami 130 g ( <b>GLU</b> )	Sałatka z kuskusem i pomidorami 150 g ( <b>GLU</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 613,1 <b>Białko</b> ogółem [g] 112,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 60,8 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 428,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 52,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 30 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 71,6 <b>Sól</b> [g] 6,4 <b>Cholesterol</b> [mg] 147,5 <b>Sód</b> [mg] 2 172,4

## Jadłospisy w dniu 2026-07-03 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-07-03 piątek	D 13	Pieczywo bezglutenowe 100 g ( <b>ORZ, SOJ, SEZ</b> ) Masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g Owoc 130 g Sok wielowarzywny 250 ml ( <b>SEL</b> ) płatki ryżowe na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Humus 90 g ( <b>SEZ</b> ) Ogórki kiszone 130 g		Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Filet z miruny na parze 110 g ( <b>RYB</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Fasolka szparagowa 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos koperkowy b/glut 50 g ( <b>MLE, SEL</b> )	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 twarożek z koperkiem 110 g ( <b>MLE</b> ) Dymia pieczona 130 g	Szynka rzeź 30 g Pieczywo bezglutenowe 30 g ( <b>ORZ, SOJ, SEZ</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 193 <b>Białko</b> ogółem [g] 117,1 <b>Tłuszcz</b> [g] 95,6 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 244,7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 48,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 25,2 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 80,2 <b>Sól</b> [g] 5 <b>Cholesterol</b> [mg] 114,7 <b>Sód</b> [mg] 1 460,9
	D 08	Bułka wrocławska 80 g ( <b>GLU</b> ) Masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g Owoc 130 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml ( <b>SEL</b> ) Humus 60 g ( <b>SEZ</b> ) Pomidor bs 130 g		Zupa selerowa. 350 ml ( <b>SEL</b> ) Potrawka z cukinii, pomidorów i tofu 150 g ( <b>SOJ</b> ) Kompot owocowy 250 ml Warzywa gotowane 150 g Ziemniaki gotowane 150 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 Pasta z soczewicy 60 g Sałatka z kaszą bulgur i warzywami 130 g ( <b>GLU</b> )	Sok wielowarzywny 200 ml ( <b>SEL</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 744,8 <b>Białko</b> ogółem [g] 49,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 40,4 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 316,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 43 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 19,2 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 62,3 <b>Sól</b> [g] 7,7 <b>Cholesterol</b> [mg] 74,4 <b>Sód</b> [mg] 2 731,1
	D 02/SZ	Bułka wrocławska 80 g ( <b>GLU</b> ) Masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g Owoc 130 g Kasza jęczmienna na mleku 250 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Szynka staropolska 60 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Pomidor bs 130 g	Serek naturalny z pomidorami 150 g ( <b>MLE</b> )	Filet z miruny panierowany pieczony 110 g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku z oliwą 150 g Kompot owocowy 250 ml Zupa selerowa. 350 ml ( <b>SEL</b> ) Sos koperkowy b/mle 50 g ( <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 twarożek z koperkiem 110 g ( <b>MLE</b> ) Sałatka z kaszą bulgur i warzywami 130 g ( <b>GLU</b> )	Szynka rzeź 30 g Pieczywo pszenne 30 g ( <b>GLU</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 870,6 <b>Białko</b> ogółem [g] 171 <b>Tłuszcz</b> [g] 81,4 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 385 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 49,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 34,9 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 87,9 <b>Sól</b> [g] 8,1 <b>Cholesterol</b> [mg] 198,7 <b>Sód</b> [mg] 2 509,5

## Jadłospisy w dniu 2026-07-03 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-07-03 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> ) Humus 90 g ( <b>SEZ</b> ) Ogórki kiszzone 130 g	Sok pomidorowy 200 ml	Potrąka z cukinii, pomidorów i tofu 150 g ( <b>SOJ</b> ) Kompot owocowy 250 ml Zupa selerowa. 350 ml ( <b>SEL</b> ) Fasolka szparagowa 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 soczewicy 90 g Sałata z kaszą bulgur i warzywami 130 g ( <b>GLU</b> )	Sałatka z kuskusem i pomidorami 150 g ( <b>GLU</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 252,3 <b>Białko</b> ogółem [g] 64,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 44,8 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 422,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 52,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 19,9 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 58,9 <b>Sól</b> [g] 6,4 <b>Cholesterol</b> [mg] 74,4 <b>Sód</b> [mg] 2 591,5
	D 06	pieczywo żytnie 100 g ( <b>ŻYT</b> ) Masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Kasza jęczmienna na mleku 250 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Ogórki kiszzone 130 g Humus 90 g ( <b>SEZ</b> )		Zupa selerowa. 350 ml ( <b>SEL</b> ) Filet z miruny panierowany pieczony 110 g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Fasolka szparagowa 150 g Kompot owocowy 250 ml	pieczywo żytnie 100 g ( <b>ŻYT</b> ) Masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml twarożek z koperkiem 110 g ( <b>MLE</b> ) Sałatka z kaszą bulgur i warzywami 130 g ( <b>GLU</b> )	Szynka rzeż 30 g Pieczywo razowe 30 g ( <b>ŻYT</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 296 <b>Białko</b> ogółem [g] 123,1 <b>Tłuszcz</b> [g] 53,5 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 354,4 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 50,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 27 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 61 <b>Sól</b> [g] 6,5 <b>Cholesterol</b> [mg] 125,3 <b>Sód</b> [mg] 2 257,4
	D 11/ML	Bułka wrocławska rozdrobniona 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 z jajka z natką pietruszki 100 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) pomidor bs rozdrobniony 130 g		Zupa selerowa. 350 ml ( <b>SEL</b> ) filet z miruny na parze rozdrobniony 110 g ( <b>RYB</b> ) ziemniaki puree 180 g Warzywa po grecku z oliwą 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos koperkowy b/mle 50 g ( <b>GLU, SEL</b> )	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 Dymia pieczona rozdrobniona 120 g	Sałatka z kuskusem i pomidorami 150 g ( <b>GLU</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 623,2 <b>Białko</b> ogółem [g] 126,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 69,6 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 400,2 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 53,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 25,3 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 76 <b>Sól</b> [g] 13,3 <b>Cholesterol</b> [mg] 105,3 <b>Sód</b> [mg] 3 826,4

## Jadłospisy w dniu 2026-07-03 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-07-03 piątek	D 11/BS	Bułka wrocławska 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Płatki owsiane na mleku zmiksowane 350 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) pasta z jajka z natką pietruszki 100 g ( <b>MLE, JAJ</b> ) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Serek naturalny z pomidorami 150 g ( <b>MLE</b> )	Zupa selerowa z ziemniakami zmiksowana 350 ml ( <b>SEL</b> ) filet z miruny na parze rozdrobniony 110 g ( <b>RYB</b> ) ziemniaki puree 180 g Marchewka gotowana 150 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Kompot owocowy 250 ml	Bułka wrocławska 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta z twarogu i szynki 110 g ( <b>MLE</b> ) Sałatka z pieczoną dynią rozdrobniona 130 g	Jogurt 150 ml ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 708,4 <b>Białko</b> ogółem [g] 167,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 80,9 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 335,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 33,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 38,9 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 70,3 <b>Sól</b> [g] 10,1 <b>Cholesterol</b> [mg] 645,6 <b>Sód</b> [mg] 3 224,5
	D 12/ML	zupa mleczna wzmocniona na anpoju roślinnym 500 ml ( <b>GLU, JAJ</b> )		Zupa selerowa z ziemniakami 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	Sok wielowarzywny 200 ml ( <b>SEL</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 329,1 <b>Białko</b> ogółem [g] 40,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 40,5 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 212,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 37,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 9,2 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 42,3 <b>Sól</b> [g] 3,2 <b>Cholesterol</b> [mg] 7,3 <b>Sód</b> [mg] 977,4
	D 12/BS	zupa mleczna wzmocniona 500 ml ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> )	Serek naturalny z pomidorami 150 g ( <b>MLE</b> )	Zupa selerowa z ziemniakami 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	Jogurt 1 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 633,1 <b>Białko</b> ogółem [g] 81 <b>Tłuszcz</b> [g] 56,9 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 207,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 30,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 24,9 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 61,4 <b>Sól</b> [g] 3 <b>Cholesterol</b> [mg] 456,2 <b>Sód</b> [mg] 759