

## Jadłospisy w dniu 2026-07-06 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-07-06 poniedziałek	D 01	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) Kasza kukurydziana na mleku 250 g (MLE) Ogórki kiszone 130 g Paszтет drobiowy 130 g		Ryżanka z zieleniną 350 g (SEL) Kotletz piersi kurczaka pieczony 110 g (GLU) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z pora ,marchewki i jabłka 150 g Kompot owocowy 250 ml	Pieczywo pszenne 60 g (GLU) pieczywo żytnie 40 g (ZYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta rybna z twarogiem i koperkiem 110 g (MLE, RYB) Pomidor 130 g	Pieczywo pszenne 30 g (GLU) Ser żółty 30 g (MLE)	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 387,6 <b>Białko</b> ogółem [g] 150,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 73,7 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 296,4 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 37,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 27,8 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 67,8 <b>Sól</b> [g] 5,2 <b>Cholesterol</b> [mg] 271,5 <b>Sód</b> [mg] 2 079,4
	D 03	pieczywo żytnie 100 g (ZYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (MLE) Kefir 150 ml (MLE) Paszтет drobiowy 130 g Ogórki kiszone 130 g	Jogurt naturalny 100 g (MLE)	Ryżanka z zieleniną 350 g (SEL) Pierś z kurczaka w sosie warzywnym 110 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z pora ,marchewki i jabłka 150 g Kompot owocowy 250 ml	pieczywo żytnie 100 g (ZYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta rybna z twarogiem i koperkiem 110 g (MLE, RYB) Pomidor 130 g	pieczywo żytnie 30 g (ZYT) Ser żółty 30 g (MLE)	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 350,5 <b>Białko</b> ogółem [g] 150,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 76,3 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 285,9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 45,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 27,7 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 70,5 <b>Sól</b> [g] 5,3 <b>Cholesterol</b> [mg] 270,9 <b>Sód</b> [mg] 2 132,5
	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) Kasza kukurydziana na mleku 250 g (MLE) Pomidor bs 130 g Paszтет drobiowy 130 g		Ryżanka z zieleniną 350 g (SEL) Pierś z kurczaka w sosie warzywnym 110 g Ziemniaki gotowane 180 g Fasolka szparagowa 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 Pasta rybna z twarogiem i koperkiem 110 g (MLE, RYB) Pomidor bs 130 g	Pieczywo pszenne 30 g (GLU) Ser żółty 30 g (MLE)	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 342,1 <b>Białko</b> ogółem [g] 147,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 71,5 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 289,7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 30 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 27,6 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 59,1 <b>Sól</b> [g] 4,9 <b>Cholesterol</b> [mg] 271,5 <b>Sód</b> [mg] 1 993,3

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-07-06 poniedziałek	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> ) Paszтет drobiowy 130 g Pomidor bs 130 g		Ryżanka z zieleniną b/m 350 g ( <b>SEL</b> ) Pierś z kurczaka w sosie warzywnym 110 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z pora ,marchewki i jabłka 150 g 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 pasta rybna b/ml 110 g ( <b>RYB</b> ) Pomidor bs 130 g	Mus owocowy 150 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 110,1 <b>Białko</b> ogółem [g] 122,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 60,5 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 285,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 37,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 22,1 suma cukrów prostych [g] 66,2 <b>Sól</b> [g] 7,5 <b>Cholesterol</b> [mg] 235,3 <b>Sód</b> [mg] 2 997,5
	D 07	Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Kasza kukurydziana na mleku 250 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor bs 130 g Paszтет drobiowy 130 g	Jogurt naturalny 100 g ( <b>MLE</b> )	Ryżanka z zieleniną 350 g ( <b>SEL</b> ) Pierś z kurczaka w sosie warzywnym 110 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z pora ,marchewki i jabłka 150 g 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 Pasta rybna z twarogiem i koperkiem 110 g ( <b>MLE, RYB</b> ) Pomidor bs 130 g	Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Pieczywo pszenne 30 g ( <b>GLU</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 439,4 <b>Białko</b> ogółem [g] 151,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 75,1 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 302,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 32,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 28,9 suma cukrów prostych [g] 70,6 <b>Sól</b> [g] 5,2 <b>Cholesterol</b> [mg] 279,5 <b>Sód</b> [mg] 2 108,3
	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> ) Paszтет drobiowy 130 g Ogórki kiszone 130 g	Sok wielowarzywny 200 ml ( <b>SEL</b> )	Ryżanka z zieleniną b/m 350 g ( <b>SEL</b> ) Pierś z kurczaka w sosie warzywnym 110 g 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 pasta rybna b/ml 110 g ( <b>RYB</b> ) Pomidor 130 g	Mus owocowy 150 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 103,4 <b>Białko</b> ogółem [g] 123,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 60,1 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 289,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 48,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 22,2 suma cukrów prostych [g] 72,4 <b>Sól</b> [g] 9,1 <b>Cholesterol</b> [mg] 235,3 <b>Sód</b> [mg] 3 635

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-07-06 poniedziałek	D 05	Bułka wrocławska 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g Owoc 130 g Kasza kukurydziana na mleku 250 g ( <b>MLE</b> ) Filet kruchy 40 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pomidor bs 130 g		Pierś z kurczaka w sosie warzywnym 110 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z pora ,marchewki i jabłka 150 g Kompot owocowy 250 ml Ryżanka z zieleniną b/m 300 g ( <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 szynka wiejska 40 g Pomidor bs 130 g	Mus owocowy 150 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 712,1 <b>Białko</b> ogółem [g] 84,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 29,5 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 289,4 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 30,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 10,1 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 61,7 <b>Sól</b> [g] 4,6 <b>Cholesterol</b> [mg] 33,4 <b>Sód</b> [mg] 1 035,4
	D 11	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Kasza kukurydziana na mleku 250 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет drobiowy 130 g pomidor bs rozdrobniony 130 g		Ryżanka z zieleniną przecierana 350 g ( <b>SEL</b> ) pierś z kurczaka rozdrobniona 110 g ziemniaki puree 180 g fasolka szparagowa rozdrobniona 150 g Kompot owocowy 250 ml	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 rybna z twarogiem i koperkiem 110 g ( <b>MLE, RYB</b> ) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Mus owocowy 150 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 513,6 <b>Białko</b> ogółem [g] 166,1 <b>Tłuszcz</b> [g] 70,7 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 313,7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 29,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 27,9 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 68,2 <b>Sól</b> [g] 4,4 <b>Cholesterol</b> [mg] 250 <b>Sód</b> [mg] 1 397,8
	D 11/CU	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Kasza kukurydziana na mleku 250 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет drobiowy 130 g pomidor bs rozdrobniony 130 g	Jogurt naturalny 100 g ( <b>MLE</b> )	Ryżanka z zieleniną przecierana 350 g ( <b>SEL</b> ) pierś z kurczaka rozdrobniona 110 g ziemniaki puree 180 g fasolka szparagowa rozdrobniona 150 g Kompot owocowy 250 ml	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 rybna z twarogiem i koperkiem 110 g ( <b>MLE, RYB</b> ) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Mus owocowy 150 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 573,6 <b>Białko</b> ogółem [g] 170,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 72,7 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 319,9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 29,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 29,1 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 72,4 <b>Sól</b> [g] 4,6 <b>Cholesterol</b> [mg] 252,3 <b>Sód</b> [mg] 1 862,8

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-07-06 poniedziałek	D 12	zupa mleczna wzmocniona 500 ml ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> )		Ryżanka z zieleniną 500 g ( <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] 1 291,7 <b>Białko</b> ogółem [g] 57 <b>Tłuszcz</b> [g] 44,8 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 177,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 25,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 20 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 61,5 <b>Sól</b> [g] 1,8 <b>Cholesterol</b> [mg] 472,1 <b>Sód</b> [mg] 669,7
	D 12/CU	zupa mleczna wzmocniona 500 ml ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> )	Jogurt naturalny 100 g ( <b>MLE</b> )	Ryżanka z zieleniną 500 g ( <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] 1 351,7 <b>Białko</b> ogółem [g] 61,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 46,8 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 183,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 25,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 21,2 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 65,7 <b>Sól</b> [g] 2 <b>Cholesterol</b> [mg] 480,1 <b>Sód</b> [mg] 732,7
	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> ) Kasza kukurydziana na mleku 250 g ( <b>MLE</b> ) Wędlina wege 60 g Ogórki kiszone 130 g	Jogurt naturalny 100 g ( <b>MLE</b> )	Ryżanka z zieleniną 350 g ( <b>SEL</b> ) Kotlet jajeczny 110 g ( <b>GLU, JAJ</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 extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta z twarogiem i koperkiem 110 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 130 g	Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Pieczywo pszenne 30 g ( <b>GLU</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 250,7 <b>Białko</b> ogółem [g] 98,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 69,4 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 323,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 41,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 30,5 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 65,7 <b>Sól</b> [g] 5,8 <b>Cholesterol</b> [mg] 548,7 <b>Sód</b> [mg] 1 770,6

## Jadłospisy w dniu 2026-07-06 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-07-06 poniedziałek	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> ) Kasza kukurydziana na mleku 250 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет drobiowy 130 g Ogórki kiszzone 130 g		Ryżanka z zieleniną 350 g ( <b>SEL</b> ) Pierś z kurczaka w sosie warzywnym 110 g Ziemniaki gotowane 180 g Fasolka szparagowa 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 Pasta rybna z twarogiem i koperkiem 110 g ( <b>MLE, RYB</b> ) Pomidor 130 g	Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Pieczywo bezglutenowe 30 g ( <b>ORZ, SOJ, SEZ</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 141,2 <b>Białko ogółem</b> [g] 126,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 110,1 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 175,7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 26,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 24,2 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 58,5 <b>Sól</b> [g] 4,2 <b>Cholesterol</b> [mg] 251,5 <b>Sód</b> [mg] 1 681,2
	D 08	Bułka wrocławska 80 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 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> ) Pasta z marchewki 60 g Pomidor bs 130 g		Ryżanka z zieleniną b/m 300 g ( <b>SEL</b> ) Gulasz warzywny 150 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy 250 ml Surówka z pora ,marchewki i jabłka 150 g Ziemniaki gotowane 150 g	Bułka wrocławska 80 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta wielowarzywna 60 g Pomidor bs 130 g	Mus owocowy 150 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 466,3 <b>Białko ogółem</b> [g] 35,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 37,5 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 265,2 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 37,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 18,9 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 74,9 <b>Sól</b> [g] 4,2 <b>Cholesterol</b> [mg] 74,4 <b>Sód</b> [mg] 1 682,5
	D 02/SZ	Bułka wrocławska 80 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g Owoc 130 g Kasza kukurydziana na mleku 250 g ( <b>MLE</b> ) Filet kruchy 60 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Pomidor bs 130 g	Jogurt naturalny 100 g ( <b>MLE</b> )	Pierś z kurczaka w sosie warzywnym 110 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z pora ,marchewki i jabłka 150 g Kompot owocowy 250 ml Ryżanka z zieleniną 350 g ( <b>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 szynka wiejska 60 g Pomidor bs 130 g	Mus owocowy 150 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 051,4 <b>Białko ogółem</b> [g] 109,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 57,6 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 286,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 29,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 26,7 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 77,5 <b>Sól</b> [g] 6 <b>Cholesterol</b> [mg] 138,2 <b>Sód</b> [mg] 1 156

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-07-06 poniedziałek	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> ) Wędlina wege 60 g Ogórki kiszzone 130 g	Mus owocowy 150 g	Gulasz warzywny 150 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy 250 ml Ryżanka z zieleniną b/m 350 g ( <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 Humus 110 g ( <b>SEZ</b> ) Pomidor 130 g	Mus owocowy 150 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 051,8 <b>Białko</b> ogółem [g] 59,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 48,9 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 370,5 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 62,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 20,7 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 110,9 <b>Sól</b> [g] 6,3 <b>Cholesterol</b> [mg] 74,4 <b>Sód</b> [mg] 1 969,1
	D 06	pieczywo żytnie 100 g ( <b>ZYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Kasza kukurydziana na mleku 250 g ( <b>MLE</b> ) Ogórki kiszzone 130 g Paszтет drobiowy 130 g		Ryżanka z zieleniną 350 g ( <b>SEL</b> ) Pierś z kurczaka w sosie warzywnym 110 g Ziemniaki gotowane 180 g Fasolka szparagowa 150 g Kompot owocowy 250 ml	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 Pasta rybna z twarogiem i koperkiem 110 g ( <b>MLE, RYB</b> ) Pomidor 130 g	pieczywo żytnie 30 g ( <b>ZYT</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 310,6 <b>Białko</b> ogółem [g] 146,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 72,2 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 288 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 43,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 27,7 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 64,3 <b>Sól</b> [g] 5,1 <b>Cholesterol</b> [mg] 271,5 <b>Sód</b> [mg] 2 065,7
	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> ) Paszтет drobiowy 130 g pomidor bs rozdrobniony 130 g		Ryżanka z zieleniną b/m przecierana 350 g ( <b>SEL</b> ) pierś z kurczaka rozdrobniona 110 g ziemniaki puree 180 g fasolka szparagowa rozdrobniona 150 g Kompot owocowy 250 ml	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml szynka wiejska rozdrobniona 60 g pomidor bs rozdrobniony 130 g	Mus owocowy 150 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 158,6 <b>Białko</b> ogółem [g] 143 <b>Tłuszcz</b> [g] 55,5 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 283,7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 30,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 20,9 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 58,2 <b>Sól</b> [g] 6,3 <b>Cholesterol</b> [mg] 176,8 <b>Sód</b> [mg] 1 404,6

## Jadłospisy w dniu 2026-07-06 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-07-06 poniedziałek	D 11/BS	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Kasza kukurydziana na mleku 250 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет drobiowy 130 g pomidor bs rozdrobniony 130 g	Jogurt naturalny 100 g ( <b>MLE</b> )	Ryżanka z zieleniną przecierana 350 g ( <b>SEL</b> ) pierś z kurczaka rozdrobniona 110 g ziemniaki puree 180 g fasolka szparagowa rozdrobniona 150 g Kompot owocowy 250 ml	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 rybna z twarogiem i koperkiem 110 g ( <b>MLE, RYB</b> ) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Mus owocowy 150 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 573,6 <b>Białko</b> ogółem [g] 170,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 72,7 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 319,9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 29,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 29,1 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 72,4 <b>Sól</b> [g] 4,6 <b>Cholesterol</b> [mg] 258 <b>Sód</b> [mg] 1 460,8
	D 12/ML	zupa mleczna wzmocniona na anpoju roślinnym 500 ml ( <b>GLU, JAJ</b> )		Ryżanka z zieleniną 500 g ( <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] 1 217,8 <b>Białko</b> ogółem [g] 45,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 36,9 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 185,2 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 32 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 8,3 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 39,3 <b>Sól</b> [g] 1,6 <b>Cholesterol</b> [mg] 46,2 <b>Sód</b> [mg] 3 23,5
	D 12/BS	zupa mleczna wzmocniona 500 ml ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> )	Jogurt naturalny 100 g ( <b>MLE</b> )	Ryżanka z zieleniną 500 g ( <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] 1 351,7 <b>Białko</b> ogółem [g] 61,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 46,8 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 183,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 25,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 21,2 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 65,7 <b>Sól</b> [g] 2 <b>Cholesterol</b> [mg] 480,1 <b>Sód</b> [mg] 7 32,7