

## Jadłospisy w dniu 2026-07-09 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-07-09 czwartek	D 01	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 Szynka w siatce 60 g		Zupa brokułowa 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Pyzy z mięsem gotowane 250 g Kompot owocowy 250 ml Surówka colesław 150 g ( <b>JAJ</b> )	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 twaróg (ser biały) 110 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 130 g Dżem 25 g	Pieczywo pszenne 30 g ( <b>GLU</b> ) Filet kruchych 30 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 152,4 <b>Białko</b> ogółem [g] 107,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 66,6 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 305,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 46,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 29,8 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 70,8 <b>Sól</b> [g] 6,5 <b>Cholesterol</b> [mg] 201,3 <b>Sód</b> [mg] 1 078
	D 03	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 Szynka w siatce 60 g	Serek homogenizowany 150 g ( <b>MLE</b> )	Zupa brokułowa 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Pyzy z mięsem gotowane 250 g Kompot owocowy 250 ml Surówka colesław 150 g ( <b>JAJ</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 twaróg (ser biały) 110 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 130 g	pieczywo żytnie 30 g ( <b>ŻYT</b> ) Filet kruchych 30 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 233,8 <b>Białko</b> ogółem [g] 119,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 78,3 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 289,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 50,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 29,8 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 64,3 <b>Sól</b> [g] 6,7 <b>Cholesterol</b> [mg] 201,3 <b>Sód</b> [mg] 1 098,7
	D 02	Kajzerka 1 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 Szynka w siatce 60 g		Zupa cukiniowa 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Pyzy z mięsem gotowane 250 g Kompot owocowy 250 ml Bukiet warzyw 150 g	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 twaróg (ser biały) 110 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor bs 130 g Dżem 25 g	Pieczywo pszenne 30 g ( <b>GLU</b> ) Filet kruchych 30 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 125,9 <b>Białko</b> ogółem [g] 99 <b>Tłuszcz</b> [g] 63,6 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 315,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 41,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 29,2 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 71,3 <b>Sól</b> [g] 6,4 <b>Cholesterol</b> [mg] 180,9 <b>Sód</b> [mg] 1 565,9

## Jadłospisy w dniu 2026-07-09 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-07-09 czwartek	D 02/ML	Kajzerka 1 szt ( <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> ) Pomidor bs 130 g Szynka w siatce 60 g		Zupa wielowarzywna z ziemniakami 350 ml ( <b>SEL</b> ) Pyzy z mięsem gotowane 250 g Kompot owocowy 250 ml Bukiet warzyw 150 g	Pieczycwo pszenne 100 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Szynka galicyjska 60 g Pomidor bs 130 g Dżem 25 g Ziemniaki gotowane 180 g	Filet kruchy 30 g Pieczycwo pszenne 30 g ( <b>GLU</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kca l] [kcal] 2 175,8 <b>Białko ogółem</b> [g] 95,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 58,9 <b>Węglowodany</b> <b>ogółem</b> [g] 334,1 <b>Błonnik</b> <b>pokarmowy</b> [g] 37,1 <b>Kwasy</b> <b>tłuszczowe</b> <b>nasycone</b> <b>ogółem</b> [g] 26,5 <b>suma cukrów</b> <b>prostych</b> [g] 63 <b>Sól</b> [g] 7,9 <b>Cholesterol</b> [mg] 200,3 <b>Sód</b> [mg] 2 165
	D 07	Kajzerka 1 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 Szynka w siatce 60 g	Serek homogenizowan y 150 g ( <b>MLE</b> )	Zupa wielowarzywna z ziemniakami 350 ml ( <b>SEL</b> ) Pyzy z mięsem gotowane 250 g Kompot owocowy 250 ml Bukiet warzyw 150 g	Pieczycwo pszenne 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml twaróg (ser biały) 110 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor bs 130 g Dżem 25 g	Filet kruchy 50 g Pieczycwo pszenne 30 g ( <b>GLU</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kca l] [kcal] 2 326,3 <b>Białko ogółem</b> [g] 118,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 77,6 <b>Węglowodany</b> <b>ogółem</b> [g] 313,7 <b>Błonnik</b> <b>pokarmowy</b> [g] 37,6 <b>Kwasy</b> <b>tłuszczowe</b> <b>nasycone</b> <b>ogółem</b> [g] 30 <b>suma cukrów</b> <b>prostych</b> [g] 63,4 <b>Sól</b> [g] 6,8 <b>Cholesterol</b> [mg] 194,5 <b>Sód</b> [mg] 1 499,6
	D 03/ML	bułka żytnia 100 g ( <b>GLU, 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> ) Ogórek świeży 130 g Szynka w siatce 60 g	Sok warzywny 200 ml ( <b>SEL</b> )	Zupa cukiniowa 350 ml ( <b>MLE,</b> <b>SEL</b> ) Pyzy z mięsem gotowane 250 g Kompot owocowy 250 ml Surówka colesław 150 g ( <b>JAJ</b> )	pieczywo żytnie 100 g ( <b>ŻYT</b> ) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Szynka galicyjska 60 g Pomidor 130 g	Filet kruchy 30 g pieczywo żytnie 30 g ( <b>ŻYT</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kca l] [kcal] 2 047 <b>Białko ogółem</b> [g] 96,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 57,1 <b>Węglowodany</b> <b>ogółem</b> [g] 314,1 <b>Błonnik</b> <b>pokarmowy</b> [g] 63,2 <b>Kwasy</b> <b>tłuszczowe</b> <b>nasycone</b> <b>ogółem</b> [g] 25,6 <b>suma cukrów</b> <b>prostych</b> [g] 86,9 <b>Sól</b> [g] 9,1 <b>Cholesterol</b> [mg] 186,7 <b>Sód</b> [mg] 2 080,2

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-07-09 czwartek	D 05	Kajzerka 1 szt ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g Owoc 130 g Jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ) Szynka w siatce 60 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pomidor bs 130 g		Pyzy z mięsem gotowane 250 g Kompot owocowy 250 ml Zupa wielowarzywna z ziemniakami 350 ml ( <b>SEL</b> ) Bukiet warzyw 150 g	Kajzerka 1 szt ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pomidor bs 130 g twaróg (ser biały) 110 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor bs 130 g Dżem 25 g	Filet kruchy 30 g Pieczywo pszenne 30 g ( <b>GLU</b> )	<b>Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 1 955,3</b> <b>Białko ogółem [g] 96,8</b> <b>Tłuszcz [g] 47,1</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 301,2</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 31,1</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,5</b> <b>suma cukrów prostych [g] 62,9</b> <b>Sól [g] 6,2</b> <b>Cholesterol [mg] 137,4</b> <b>Sód [mg] 1 495,7</b>
	D 11	Bułka wrocławska rozdrobniiona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) sałata rozdrobniiona 10 g Owoc 130 g Kakao na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ) pasta zwędliny z natką pietruszki 110 g pomidor bs rozdrobniiony 130 g		zupa cukiniowa z ziemniakami zmiksowana wzmocniona 500 ml ( <b>SEL</b> ) Pyzy z mięsem gotowane 250 g ziemniaki puree 180 g Kompot owocowy 250 ml marchewka gotowana rozdrobniiona 150 g	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 Twarożek 110 g ( <b>MLE</b> ) pomidor bs rozdrobniiony 130 g Dżem 25 g	filet kruchy rozdrobniiony 30 g Bułka wrocławska rozdrobniiona 30 g ( <b>GLU</b> )	<b>Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 2 647,1</b> <b>Białko ogółem [g] 122,5</b> <b>Tłuszcz [g] 84,3</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 377,9</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 44,3</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36</b> <b>suma cukrów prostych [g] 78,5</b> <b>Sól [g] 4,8</b> <b>Cholesterol [mg] 257,6</b> <b>Sód [mg] 1 210,6</b>
	D 11/CU	bułka wrocławska rozdrobniiona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) sałata rozdrobniiona 10 g Owoc 130 g Kakao na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ) pasta zwędliny z natką pietruszki 110 g pomidor bs rozdrobniiony 130 g	Serek homogenizowan y 150 g ( <b>MLE</b> )	Zupa wielowarzywna z ziemniakami zmiksowana 350 ml ( <b>SEL</b> ) Pyzy z mięsem gotowane 250 g ziemniaki puree 180 g Kompot owocowy 250 ml bukiet warzyw rozdrobniionych 150 g	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 Twarożek 110 g ( <b>MLE</b> ) pomidor bs rozdrobniiony 130 g Dżem 25 g	filet kruchy rozdrobniiony 30 g Bułka wrocławska rozdrobniiona 30 g ( <b>GLU</b> )	<b>Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 2 808,4</b> <b>Białko ogółem [g] 142,3</b> <b>Tłuszcz [g] 86,7</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 397,6</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 53,3</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,4</b> <b>suma cukrów prostych [g] 85,1</b> <b>Sól [g] 5,2</b> <b>Cholesterol [mg] 245,1</b> <b>Sód [mg] 1 694,5</b>

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-07-09 czwartek	D 12	zupa mleczna wzmocniona 500 ml ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> )		Zupa wielowarzynowa z ziemniakami wzmocniona 500 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) herbata z cytryną b/c 250 ml	Kisiel b/c 200 ml	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 772,3 <b>Białko</b> ogółem [g] 75,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 88,7 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 183,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 30,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 46,9 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 61,4 <b>Sól</b> [g] 2,1 <b>Cholesterol</b> [mg] 569,9 <b>Sód</b> [mg] 535,2
	D 12/CU	zupa mleczna wzmocniona 500 ml ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> )	Serek homogenizowany 150 g ( <b>MLE</b> )	Zupa wielowarzynowa z ziemniakami wzmocniona 500 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) herbata z cytryną b/c 250 ml	Kisiel b/c 200 ml	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 955,5 <b>Białko</b> ogółem [g] 88,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 100,3 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 189,7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 30,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 46,9 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 61,4 <b>Sól</b> [g] 2,3 <b>Cholesterol</b> [mg] 569,9 <b>Sód</b> [mg] 535,2
	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> ) Ser żółty 60 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek świeży 130 g	Serek homogenizowany 150 g ( <b>MLE</b> )	Zupa cukiniowa 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Pierogi z kaszą i serem 250 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Kompot owocowy 250 ml Surówka colesław 150 g ( <b>JAJ</b> )	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 twaróg (ser biały) 110 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 130 g Dżem 25 g	Kisiel b/c 200 ml	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 338,6 <b>Białko</b> ogółem [g] 105 <b>Tłuszcz</b> [g] 85,1 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 311,5 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 44 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 33,2 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 74,5 <b>Sól</b> [g] 4 <b>Cholesterol</b> [mg] 197,9 <b>Sód</b> [mg] 933,7

## Jadłospisy w dniu 2026-07-09 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-07-09 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 Sok wielowarzywny 250 ml ( <b>SEL</b> ) Jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek świeży 130 g Szynka w siatce 60 g		Zupa brokułowa 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) sos boloński b/mąki 170 g ( <b>MIĘ</b> ) Kompot owocowy 250 ml Surówka colesław 150 g ( <b>JAJ</b> )	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 twaróg (ser biały) 110 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 130 g Dżem 25 g	Filet kruchy 30 g Pieczywo bezglutenowe 30 g ( <b>ORZ, SOJ, SEZ</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 864,3 <b>Białko ogółem</b> [g] 103,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 107,2 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 138,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 27,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 30 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 73,7 <b>Sól</b> [g] 5,8 <b>Cholesterol</b> [mg] 153,3 <b>Sód</b> [mg] 1 299,6
	D 08	Kajzerka 1 szt ( <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 czosnkowa z cieciorką 60 g Pomidor bs 130 g		Zupa wielowarzywna z ziemniakami 350 ml ( <b>SEL</b> ) Potrawka warzywna z ciecierzycą 150 g Kompot owocowy 250 ml Bukiet warzyw 150 g	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 Pasta z marchewki 60 g Pomidor bs 130 g Dżem 25 g	Mus owocowy 150 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 411,3 <b>Białko ogółem</b> [g] 35,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 37,1 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 249,9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 34,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 18,9 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 73,6 <b>Sól</b> [g] 4,8 <b>Cholesterol</b> [mg] 74,4 <b>Sód</b> [mg] 1 841,3
	D 02/SZ	Kajzerka 1 szt ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g Owoc 130 g Jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ) Kakao na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Pomidor bs 130 g Szynka w siatce 60 g	Serek homogenizowany 150 g ( <b>MLE</b> )	Pyzy z mięsem gotowane 250 g Kompot owocowy 250 ml Zupa wielowarzywna z ziemniakami 350 ml ( <b>SEL</b> ) Bukiet warzyw 150 g	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 twaróg (ser biały) 110 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor bs 130 g Dżem 25 g	Filet kruchy 30 g Pieczywo pszenne 30 g ( <b>GLU</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 346,3 <b>Białko ogółem</b> [g] 115,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 80,2 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 314,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 36,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 30,7 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 64,3 <b>Sól</b> [g] 6,3 <b>Cholesterol</b> [mg] 194,5 <b>Sód</b> [mg] 1 467,6

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-07-09 czwartek	D 04.1	Kajzerka 1 szt ( <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 czosnkowa z cieciorką 60 g Ogórek świeży 130 g	Sok warzywny 200 ml ( <b>SEL</b> )	Potrąka warzywna z ciecierzycą 150 g Kompot owocowy 250 ml Zupa cukiniowa 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Marchewka gotowana 150 g	Bułka wrocławska 100 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta z marchewki 60 g Pomidor 130 g Dżem 25 g	Mus owocowy 150 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 716,7 <b>Białko ogółem</b> [g] 51,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 44,2 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 305,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 56,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 20,8 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 107,3 <b>Sól</b> [g] 6 <b>Cholesterol</b> [mg] 108,4 <b>Sód</b> [mg] 2 270,8
	D 06	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 Szynka w siatce 60 g		Zupa cukiniowa 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Pyzy z mięsem gotowane 250 g Surówka colesław 150 g ( <b>JAJ</b> ) Kompot owocowy 250 ml	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 twaróg (ser biały) 110 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor bs 130 g Dżem 25 g	pieczywo żytnie 30 g ( <b>ŻYT</b> ) Filet kruchy 30 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 065,6 <b>Białko ogółem</b> [g] 98,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 62,8 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 302 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 49,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 28,8 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 72 <b>Sól</b> [g] 6,6 <b>Cholesterol</b> [mg] 180,9 <b>Sód</b> [mg] 1 039,4
	D 11/ML	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g sałata rozdrobniona 10 g Owoc 130 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml ( <b>SEL</b> ) szynka w siatce rozdrobniona 60 g pomidor bs rozdrobniony 130 g		Zupa wielowarzywna z ziemniakami zmiksowana 350 ml ( <b>SEL</b> ) Pyzy z mięsem gotowane 250 g ziemniaki puree 180 g Kompot owocowy 250 ml bukiet warzyw rozdrobnionych 150 g	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta z marchewki 60 g pomidor bs rozdrobniony 130 g Dżem 25 g	filet kruchy rozdrobniony 30 g Bułka wrocławska rozdrobniona 30 g ( <b>GLU</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 352,5 <b>Białko ogółem</b> [g] 92,1 <b>Tłuszcz</b> [g] 61,6 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 383,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 51,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 26,7 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 84,8 <b>Sól</b> [g] 8,2 <b>Cholesterol</b> [mg] 168,2 <b>Sód</b> [mg] 1 894,5

## Jadłospisy w dniu 2026-07-09 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-07-09 czwartek	D 11/BS	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) sałata rozdrobniona 10 g Owoc 130 g Kakao na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ) pasta z wędliny z natką pietruszki 110 g pomidor bs rozdrobniony 130 g	Serek homogenizowany 150 g ( <b>MLE</b> )	Zupa wielowarzywna z ziemniakami zmiękowana 350 ml ( <b>SEL</b> ) Pyzy z mięsem gotowane 250 g ziemniaki puree 180 g Kompot owocowy 250 ml bukiet warzyw rozdrobnionych 150 g	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 Twarożek 110 g ( <b>MLE</b> ) pomidor bs rozdrobniony 130 g Dżem 25 g	filet kruchy rozdrobniony 30 g Bułka wrocławska rozdrobniona 30 g ( <b>GLU</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 808,4 <b>Białko</b> ogółem [g] 142,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 86,7 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 397,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 53,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 33,4 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 85,1 <b>Sól</b> [g] 5,2 <b>Cholesterol</b> [mg] 250,8 <b>Sód</b> [mg] 1 292,5
	D 12/ML	zupa mleczna wzmocniona na anpoju roślinnym 500 ml ( <b>GLU, JAJ</b> )		Zupa wielowarzywna 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	Kisiel b/c 200 ml	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 511,4 <b>Białko</b> ogółem [g] 63,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 60,2 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 190,5 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 37,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 21,5 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 39,1 <b>Sól</b> [g] 1,9 <b>Cholesterol</b> [mg] 14 <b>Sód</b> [mg] 68,6
	D 12/BS	zupa mleczna wzmocniona 500 ml ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> )	Serek homogenizowany 150 g ( <b>MLE</b> )	Zupa wielowarzywna z ziemniakami wzmocniona 500 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa 500 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) herbata z cytryną b/c 250 ml	Kisiel b/c 200 ml	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 955,5 <b>Białko</b> ogółem [g] 88,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 100,3 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 189,7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 30,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 46,9 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 61,4 <b>Sól</b> [g] 2,3 <b>Cholesterol</b> [mg] 569,9 <b>Sód</b> [mg] 535,2