

Jadłospisy w dniu 2026-08-11 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-11 wtorek	D01		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) Papryka 130 g Paszтет drobiowy 130 g		Zupa z fasolki szparagowej 350 ml (MLE, SEL) Kompot owocowy 250 ml Mizeria 150 g (MLE) Udko kurczaka pieczone 150 g Ryż gotowany 180 g	Pieczyno pszenne 60 g (GLU) pieczywo żytnie 40 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml jaja gotowane 60 g (JAJ) Sałatka z pomidora 130 g	Pieczyno pszenne 30 g (GLU) Schab gotowany 30 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 338,9 Białko ogółem [g] 138,1 Tłuszcz [g] 89,3 Węglowodany ogółem [g] 263,3 Błonnik pokarmowy [g] 32,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,2 suma cukrów prostych [g] 44 Sól [g] 4,3 Sód [mg] 1 167,3
	D03		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) Paszтет drobiowy 130 g Papryka 130 g	Serek naturalny 150 g (MLE)	Zupa z fasolki szparagowej 350 ml (MLE, SEL) Udko z kurczaka duszone 150 g Mizeria 150 g (MLE) Kompot owocowy 250 ml Ryż brązowy 180 g	pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml jaja gotowane 60 g (JAJ) Sałatka z pomidora 130 g	pieczywo żytnie 30 g (ŻYT) Schab gotowany 30 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 444,9 Białko ogółem [g] 162,7 Tłuszcz [g] 100,9 Węglowodany ogółem [g] 240,8 Błonnik pokarmowy [g] 36,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,5 suma cukrów prostych [g] 46,9 Sól [g] 4,7 Sód [mg] 1 287,4
	D02		kajzerka 100 g (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 130 g Paszтет drobiowy 130 g		Zupa z fasolki szparagowej 350 ml (MLE, SEL) Kalafior gotowany 150 g Kompot owocowy 250 ml Udko z kurczaka duszone 150 g Ryż gotowany 180 g	Pieczyno pszenne 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml jaja gotowane 60 g (JAJ) Sałatka z pomidorów z oliwą 130 g	Pieczyno pszenne 30 g (GLU) Schab gotowany 30 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 540,7 Białko ogółem [g] 155,3 Tłuszcz [g] 94,8 Węglowodany ogółem [g] 290,2 Błonnik pokarmowy [g] 34 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,5 suma cukrów prostych [g] 53,1 Sól [g] 4,3 Sód [mg] 1 736,5

Jadłospisy w dniu 2026-08-11 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-11 wtorek	D 02/ML		kajzerka 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g Owoc 130 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml (SEL) Paszтет drobiowy 130 g Pomidor 130 g		Zupa z fasolki szparagowej b/ml 350 ml (SEL) Kalafior gotowany 150 g Kompot owocowy 250 ml Udko z kurczaka duszone 150 g Ryż gotowany 180 g	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml jaja gotowane 60 g (JAJ) Sałatka z pomidorów z oliwą 130 g	Pieczywo pszenne 30 g (GLU) Schab gotowany 30 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 413,6 Białko ogółem [g] 144,2 Tłuszcz [g] 86,3 Węglowodany ogółem [g] 280,5 Błonnik pokarmowy [g] 30,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,7 suma cukrów prostych [g] 52,8 Sól [g] 5,9 Sód [mg] 2 331,6
	D 07		kajzerka 100 g (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 Paszтет drobiowy 130 g	Serek naturalny 150 g (MLE)	Zupa z fasolki szparagowej 350 ml (MLE, SEL) Kalafior gotowany 150 g Kompot owocowy 250 ml Udko z kurczaka duszone 150 g Ryż gotowany 180 g	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml jaja gotowane 60 g (JAJ) Sałatka z pomidorów z oliwą 130 g	Schab gotowany 30 g Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 602,6 Białko ogółem [g] 167,5 Tłuszcz [g] 97,9 Węglowodany ogółem [g] 285 Błonnik pokarmowy [g] 31,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,5 suma cukrów prostych [g] 50 Sól [g] 4,3 Sód [mg] 1 753,9
	D 03/ML		bułka żytnia 100 g (GLU, ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g Owoc 130 g Sok wielowarzywny 250 ml (SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml Paszтет drobiowy 130 g Papryka 130 g	Sok pomidorowy 200 ml	Zupa z fasolki szparagowej b/ml 350 ml (SEL) Udko z kurczaka duszone 150 g Kalafior gotowany 150 g Kompot owocowy 250 ml Ryż brązowy 180 g	pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml jaja gotowane 60 g (JAJ) Sałatka z pomidora 130 g	pieczywo żytnie 30 g (ŻYT) Schab gotowany 30 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 217,9 Białko ogółem [g] 141 Tłuszcz [g] 85,1 Węglowodany ogółem [g] 235,3 Błonnik pokarmowy [g] 37 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,2 suma cukrów prostych [g] 47,5 Sól [g] 6,2 Sód [mg] 1 878,3

Jadłospisy w dniu 2026-08-11 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-11 wtorek	D 05		kajzerka 100 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (MLE) Sałata 10 g Mus owocowy 150 g Jogurt naturalny 150 g (MLE) Polędwica sopocka 60 g (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR) herbata z cytryną b/c 250 ml Pomidor bs 130 g		Ryż gotowany 180 g Kompot owocowy 250 ml Zupa z fasolki szparagowej 350 ml (MLE, SEL) Udko z kurczaka duszone 150 g Kalańior gotowany 150 g	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło śmietankowe 5 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Twaróg chudy 110 g (MLE) Sałatka z pomidorów z oliwą 130 g	Galaretka owocowa 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 949,3 Białko ogółem [g] 123,4 Tłuszcz [g] 56,7 Węglowodany ogółem [g] 246,6 Błonnik pokarmowy [g] 20,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,7 suma cukrów prostych [g] 39,7 Sól [g] 4,2 Sód [mg] 1 728,3
	D 11		Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) sałata rozdrobniona 10 g Mus owocowy 150 g Kakao na mleku 250 ml (MLE) Jogurt naturalny 150 g (MLE) pasztet drobiowy rozdrobniony 130 g Pasta warzywna z marchewką i pietruszką 130 g		zupa z fasolki szparagowej przecierana 350 ml (MLE, SEL) potrawka drobiowa 160 g (GLU, SEL) marchewka gotowana rozdrobniona 150 g Kompot owocowy 250 ml ziemniaki puree 180 g	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta jajeczna 100 g (JAJ) Sałatka z pomidora rozdrobniona 130 g	Galaretka owocowa 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 738,2 Białko ogółem [g] 149,7 Tłuszcz [g] 109 Węglowodany ogółem [g] 322,7 Błonnik pokarmowy [g] 56,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,2 suma cukrów prostych [g] 74,2 Sól [g] 5,1 Sód [mg] 1 672,4
	D 11/CU		bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) sałata rozdrobniona 10 g Mus owocowy 150 g Kakao na mleku 250 ml (MLE) Jogurt naturalny 150 g (MLE) pasztet drobiowy rozdrobniony 130 g Pasta warzywna z marchewką i pietruszką 130 g	Serek naturalny 150 g (MLE)	zupa z fasolki szparagowej przecierana 350 ml (MLE, SEL) potrawka drobiowa 160 g (GLU, SEL) marchewka gotowana rozdrobniona 150 g Kompot owocowy 250 ml ziemniaki puree 180 g	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta jajeczna 100 g (JAJ) Sałatka z pomidora rozdrobniona 130 g	Galaretka owocowa 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 837,2 Białko ogółem [g] 163,7 Tłuszcz [g] 112,5 Węglowodany ogółem [g] 325,5 Błonnik pokarmowy [g] 56,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,3 suma cukrów prostych [g] 76,6 Sól [g] 5,2 Sód [mg] 2 107,4

Jadłospisy w dniu 2026-08-11 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-11 wtorek	D 12		zupa mleczna wzmocniona 500 ml (MLE, GLU, JAJ)		Zupa z fasolki szparagowej wzmocniona przecierana 400 ml (MLE, SEL) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (MLE, SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Galaretka owocowa 100 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 534,7 Białko ogółem [g] 69,6 Tłuszcz [g] 65,8 Węglowodany ogółem [g] 182 Błonnik pokarmowy [g] 31,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,3 suma cukrów prostych [g] 66,3 Sól [g] 2 Sód [mg] 500
	D 12/CU		zupa mleczna wzmocniona 500 ml (MLE, GLU, JAJ)	Serek naturalny 150 g (MLE)	Zupa z fasolki szparagowej wzmocniona przecierana 400 ml (MLE, SEL) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (MLE, SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Galaretka owocowa 100 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 633,7 Białko ogółem [g] 83,6 Tłuszcz [g] 69,3 Węglowodany ogółem [g] 184,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,4 suma cukrów prostych [g] 68,7 Sól [g] 2,1 Sód [mg] 533
	D 04		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) Paszтет wegetariański 130 g (GLU, JAJ) Papryka 130 g	Serek naturalny 150 g (MLE)	Zupa z fasolki szparagowej 350 ml (MLE, SEL) Kalafior gotowany 150 g Kompot owocowy 250 ml Ryż gotowany 180 g Potrawka z cukinii, pomidorów i tofu 160 g (SOJ)	Pieczywo pszenne 60 g (GLU) pieczywo żytnie 40 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml jaja gotowane 60 g (JAJ) Sałatka z pomidora 130 g	Galaretka owocowa 100 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 215,2 Białko ogółem [g] 109,4 Tłuszcz [g] 79,6 Węglowodany ogółem [g] 285,8 Błonnik pokarmowy [g] 43,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,9 suma cukrów prostych [g] 52,9 Sól [g] 4,4 Sód [mg] 1 202,6

Jadłospisy w dniu 2026-08-11 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-11 wtorek	D 13		Pieczynko bezglutenowe 100 g (ORZ, SOJ, SEZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g Owoc 130 g Sok wielowarzywny 250 ml (SEL) Jogurt naturalny 150 g (MLE) Polędwica sopocka 60 g (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR) Papryka 150 g		Zupa z fasolki szparagowej 350 ml (MLE, SEL) potrawka drobiowa 160 g (GLU, SEL) Buraczki b/glutenu 150 g Kompot owocowy 250 ml Ryż gotowany 180 g	Pieczynko bezglutenowe 100 g (ORZ, SOJ, SEZ) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml jaja gotowane 60 g (JAJ) Sałatka z pomidora 130 g	Schab gotowany 30 g Pieczynko bezglutenowe 30 g (ORZ, SOJ, SEZ)	Wartość energetyczna [kcal] 2 119,8 Białko ogółem [g] 93 Tłuszcz [g] 116,9 Węglowodany ogółem [g] 190,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,2 suma cukrów prostych [g] 74,2 Sól [g] 4,4 Sód [mg] 1 790,4
	D 08		Bułka wrocławska 80 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g Mus owocowy 150 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml (SEL) Pasta wielowarzywna 80 g Pomidor 130 g		Zupa z fasolki szparagowej 350 ml (MLE, SEL) Ryż gotowany 150 g Kompot owocowy 250 ml Kalafior gotowany 150 g Potrawka z cukinii, pomidorów i tofu 160 g (SOJ)	Bułka wrocławska 80 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta z soczewicy 110 g Sałatka z pomidorów z oliwą 130 g	Kisiel owocowy 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] 1 539,6 Białko ogółem [g] 43,4 Tłuszcz [g] 43,8 Węglowodany ogółem [g] 260,1 Błonnik pokarmowy [g] 36,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,5 suma cukrów prostych [g] 65,4 Sól [g] 4,2 Sód [mg] 1 578,4
	D 02/SZ		kajzerka 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g Mus owocowy 150 g Jogurt naturalny 150 g (MLE) Polędwica sopocka 60 g (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR) Kakao na mleku 250 ml (MLE) Pomidor bs 130 g	Serek naturalny 150 g (MLE)	Kalafior gotowany 150 g Kompot owocowy 250 ml Zupa z fasolki szparagowej 350 ml (MLE, SEL) Udko z kurczaka duszone 150 g Ryż gotowany 180 g	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Twaróg chudy 110 g (MLE) Sałatka z pomidorów z oliwą 130 g	Galaretka owocowa 100 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 328,8 Białko ogółem [g] 144,3 Tłuszcz [g] 86,2 Węglowodany ogółem [g] 263,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,2 suma cukrów prostych [g] 46,4 Sól [g] 4,6 Sód [mg] 1 815

Jadłospis Tygodniowy posiłki w kolumnach.fr3

Jadłospisy w dniu 2026-08-11 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-11 wtorek	D 11/BS		Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) sałata rozdrobniona 10 g Mus owocowy 150 g Kakao na mleku 250 ml (MLE) Jogurt naturalny 150 g (MLE) pasztet drobiowy rozdrobniony 130 g Pasta warzywna z marchewką i pietruszką 130 g	Serek naturalny 150 g (MLE)	zupa z fasolki szparagowej przecierana 350 ml (MLE, SEL) potrawka drobiowa 160 g (GLU, SEL) marchewka gotowana rozdrobniona 150 g Kompot owocowy 250 ml ziemniaki puree 180 g	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta jajeczna 100 g (JAJ) Sałatka z pomidora rozdrobniona 130 g	Galaretka owocowa 100 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 837,2 Białko ogółem [g] 163,7 Tłuszcz [g] 112,5 Węglowodany ogółem [g] 325,5 Błonnik pokarmowy [g] 56,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,3 suma cukrów prostych [g] 76,6 Sól [g] 5,2 Sód [mg] 1 705,4
	D 12/ML		zupa mleczna wzmocniona na anpoju roślinnym 500 ml (GLU, JAJ)		zupa z fasolki szparagowej wzmocniona przecierana b/ml 400 ml (SEL) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Galaretka owocowa 100 g	Wartość energetyczna [kcal] 1 482,7 Białko ogółem [g] 57,5 Tłuszcz [g] 60,6 Węglowodany ogółem [g] 189,2 Błonnik pokarmowy [g] 38,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,8 suma cukrów prostych [g] 43,7 Sól [g] 1,8 Sód [mg] 1 56,1
	D 12/BS		zupa mleczna wzmocniona 500 ml (MLE, GLU, JAJ)	Serek naturalny 150 g (MLE)	Zupa z fasolki szparagowej wzmocniona przecierana 400 ml (MLE, SEL) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa 500 ml (MLE, SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Galaretka owocowa 100 g	Wartość energetyczna [kcal] 1 633,7 Białko ogółem [g] 83,6 Tłuszcz [g] 69,3 Węglowodany ogółem [g] 184,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,4 suma cukrów prostych [g] 68,7 Sól [g] 2,1 Sód [mg] 533