

Jadłospisy w dniu 2026-07-24 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-07-24 piątek	D01		Pieczywo pszenne 60 g (GLU) pieczywo żytnie 40 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Sałata 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (MLE) Kasza jęczmienna na mleku 250 g (MLE, GLU) Ogórki kiszone 130 g Humus 90 g (SEZ)		Zupa z zielonym ogórkiem i koperkiem 350 ml (MLE, SEL) łosoś 110 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszonej 150 g Kompot owocowy 250 ml	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 twarożek z koperkiem 110 g (MLE) Sałatka z kaszą bulgur i warzywami 130 g (GLU)	Szynka rzeż 30 g Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 379,7 Białko ogółem [g] 114 Tłuszcz [g] 61,1 Węglowodany ogółem [g] 369,1 Błonnik pokarmowy [g] 51,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,3 suma cukrów prostych [g] 75,8 Sól [g] 6,4 Cholesterol [mg] 178,9 Sód [mg] 2 243,4
	D03		pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Sałata 10 g Jabłko 1 szt Kawa zbożowa na mleku 250 ml (MLE) Jogurt 150 ml (MLE) Humus 90 g (SEZ) Ogórki kiszone 130 g	Serek naturalny z pomidorami 150 g (MLE)	Zupa ogórkowa 350 ml (MLE, GLU, SEL) Filet z miruny panierowany pieczony 110 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszonej 150 g Kompot owocowy 250 ml	pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml twarożek z koperkiem 110 g (MLE) Sałatka z kaszą bulgur i warzywami 130 g (GLU)	Szynka zapiekana 30 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)	Wartość energetyczna[kcal] 2 530 Białko ogółem [g] 153 Tłuszcz [g] 69,3 Węglowodany ogółem [g] 339,8 Błonnik pokarmowy [g] 54,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,3 suma cukrów prostych [g] 72,4 Sól [g] 7,2 Cholesterol [mg] 175,3 Sód [mg] 2 085,6
	D02		Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Sałata 10 g Jabłko 1 szt Kawa zbożowa na mleku 250 ml (MLE) Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU) Pomidor bs 130 g pasta z jajka z natką pietruszki 100 g (MLE, JAJ)		Zupa selerowa. 350 ml (SEL) Filet z miruny panierowany pieczony 110 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Fasolka szparagowa 150 g Kompot owocowy 250 ml	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml twarożek z koperkiem 110 g (MLE) Sałatka z kaszą bulgur i warzywami 130 g (GLU)	Szynka zapiekana 30 g Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 481,2 Białko ogółem [g] 138,6 Tłuszcz [g] 63,7 Węglowodany ogółem [g] 353,9 Błonnik pokarmowy [g] 35,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,9 suma cukrów prostych [g] 66,4 Sól [g] 10 Cholesterol [mg] 605,9 Sód [mg] 3 647,4

Jadłospisy w dniu 2026-07-24 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-07-24 piątek	D 02/ML		Pieczywo pszenne 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) pasta z jajka z natką pietruszki b/ml 150 g (JAJ, GOR) Pomidor bs 130 g		Zupa selerowa. 350 ml (SEL) Filet z miruny panierowany pieczony 110 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku z oliwą 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos koperkowy b/mle 50 g (GLU, SEL)	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Polędwica sopocka 60 g (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR) Sałatka z kaszą bulgur i warzywami 130 g (GLU)	Szynka rzeź 30 g Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 2 452,4 Białko ogółem [g] 124 Tłuszcz [g] 67,8 Węglowodany ogółem [g] 361,4 Błonnik pokarmowy [g] 52,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,3 suma cukrów prostych [g] 70,9 Sól [g] 15,1 Cholesterol [mg] 98 Sód [mg] 4 002,1
	D 07		Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Sałata 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (MLE) Kasza jęczmienna na mleku 250 g (MLE, GLU) Pomidor bs 130 g pasta z jajka z natką pietruszki 100 g (MLE, JAJ)	Serek naturalny z pomidorami 150 g (MLE)	Zupa selerowa. 350 ml (SEL) Filet z miruny panierowany pieczony 110 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku z oliwą 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL)	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml twarożek z koperkiem 110 g (MLE) Sałatka z kaszą bulgur i warzywami 130 g (GLU)	Szynka rzeź 30 g Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 2 814,4 Białko ogółem [g] 164,7 Tłuszcz [g] 85,1 Węglowodany ogółem [g] 362,8 Błonnik pokarmowy [g] 39,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36 suma cukrów prostych [g] 67,8 Sól [g] 11,4 Cholesterol [mg] 630,9 Sód [mg] 3 804,2
	D 03/ML		pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g Owoc 130 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml (SEL) Humus 90 g (SEZ) Ogórki kiszone 130 g	Sok pomidorowy 200 ml	Zupa selerowa. 350 ml (SEL) Filet z miruny panierowany pieczony 110 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Fasolka szparagowa 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 Polędwica sopocka 60 g (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR) Sałatka z kaszą bulgur i warzywami 130 g (GLU)	Szynka rzeź 30 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)	Wartość energetyczna [kcal] 2 028,3 Białko ogółem [g] 103,6 Tłuszcz [g] 43,1 Węglowodany ogółem [g] 331,4 Błonnik pokarmowy [g] 52,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,3 suma cukrów prostych [g] 51,4 Sól [g] 8,9 Cholesterol [mg] 98 Sód [mg] 3 184,3

Jadłospisy w dniu 2026-07-24 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

2026-07-24 piątek

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
D05			Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło śmietankowe 5 g (MLE) Sałata 10 g Owoc 130 g Kasza jęczmienna na mleku 250 g (MLE, GLU) Szynka staropolska 40 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pomidor bs 130 g		Filet z miruny panierowany pieczony 110 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku 150 g Kompot owocowy 250 ml Zupa selerowa. 350 ml (SEL) Sos koperkowy b/mle 50 g (GLU, SEL)	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło śmietankowe 5 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml twarożek z koperkiem 110 g (MLE) Sałatka z kaszą bulgur i warzywami 130 g (GLU)	Szynka rzeż 30 g Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 281 Białko ogółem [g] 131,1 Tłuszcz [g] 37,7 Węglowodany ogółem [g] 376,9 Błonnik pokarmowy [g] 48,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,7 suma cukrów prostych [g] 71,8 Sól [g] 6,8 Cholesterol [mg] 90,4 Sód [mg] 2 329,2
			Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Sałata 10 g jabłko pieczone rozdrobnione 200 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (MLE) Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU) pasta z jajka z natką pietruszki 110 g (MLE, JAJ) pomidor bs rozdrobniony 130 g		Zupa selerowa z ziemniakami zmiksowana 350 ml (SEL) filet z miruny na parze rozdrobniony 110 g (RYB) ziemniaki puree 170 g Marchewka gotowana 150 g (MLE, GLU) Kompot owocowy 250 ml	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta z twarogu i szynki 110 g (MLE) Sałatka z pieczoną dynią rozdrobniona 130 g	Jogurt 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 563,5 Białko ogółem [g] 143,2 Tłuszcz [g] 73,7 Węglowodany ogółem [g] 342,1 Błonnik pokarmowy [g] 33,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,2 suma cukrów prostych [g] 79,5 Sól [g] 9,3 Cholesterol [mg] 670,6 Sód [mg] 3 315,3
			Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Sałata 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (MLE) Kasza jęczmienna na mleku 250 g (MLE, GLU) pasta z jajka z natką pietruszki 100 g (MLE, JAJ) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Serek naturalny z pomidorami 150 g (MLE)	Zupa selerowa z ziemniakami zmiksowana 350 ml (SEL) filet z miruny na parze rozdrobniony 110 g (RYB) ziemniaki puree 180 g Warzywa po grecku z oliwą 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL)	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta z twarogu i szynki 110 g (MLE) Dynia pieczona rozdrobniona 120 g	Sałatka z kuskusem i pomidorami 150 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 3 018,8 Białko ogółem [g] 169,1 Tłuszcz [g] 90,3 Węglowodany ogółem [g] 399,7 Błonnik pokarmowy [g] 40,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,6 suma cukrów prostych [g] 72,4 Sól [g] 10 Cholesterol [mg] 626,5 Sód [mg] 3 608,4

Jadłospisy w dniu 2026-07-24 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-07-24 piątek	D 12	zupa mleczna wzmocniona 500 ml (MLE, GLU, JAJ)		Zupa selerowa z ziemniakami wzmocniona 500 ml (SEL) Kompot owocowy 250 ml	zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Jogurt 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 409 Białko ogółem [g] 54,5 Tłuszcz [g] 47,8 Węglowodany ogółem [g] 199,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,8 suma cukrów prostych [g] 57,1 Sól [g] 1,8 Cholesterol [mg] 433,2 Sód [mg] 699,6
	D 12/CU	zupa mleczna wzmocniona 500 ml (MLE, GLU, JAJ)	Serek naturalny z pomidorami 150 g (MLE)	Zupa selerowa z ziemniakami wzmocniona 500 ml (SEL) Kompot owocowy 250 ml	zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Jogurt 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 633,1 Białko ogółem [g] 81 Tłuszcz [g] 56,9 Węglowodany ogółem [g] 207,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,9 suma cukrów prostych [g] 61,4 Sól [g] 3 Cholesterol [mg] 456,2 Sód [mg] 759
	D 04	Pieczywo pszenne 60 g (GLU) pieczywo żytnie 40 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Sałata 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (MLE) Kasza jęczmienna na mleku 250 g (MLE, GLU) Humus 90 g (SEZ) Ogórki kiszone 130 g	Serek naturalny z pomidorami 150 g (MLE)	Zupa selerowa. 350 ml (SEL) Potrawka z cukinii, pomidorów i tofu 150 g (SOJ) Kompot owocowy 250 ml Ziemniaki gotowane 180 g Fasolka szparagowa 150 g	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 twarożek z koperkiem 110 g (MLE) Sałatka z kaszą bulgur i warzywami 130 g (GLU)	Sałatka z kuskusem i pomidorami 150 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 613,1 Białko ogółem [g] 112,7 Tłuszcz [g] 60,8 Węglowodany ogółem [g] 428,8 Błonnik pokarmowy [g] 52,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30 suma cukrów prostych [g] 71,6 Sól [g] 6,4 Cholesterol [mg] 147,5 Sód [mg] 2 172,4

Jadłospisy w dniu 2026-07-24 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

2026-07-24 piątek

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

Jadłospisy w dniu 2026-07-24 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-07-24 piątek	D 04.1		Bułka wrocławska 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) Humus 90 g (SEZ) Ogórki kiszzone 130 g	Sok pomidorowy 200 ml	Potrawka z cukinii, pomidorów i tofu 150 g (SOJ) Kompot owocowy 250 ml Zupa selerowa. 350 ml (SEL) Fasolka szparagowa 150 g Ziemniaki gotowane 180 g	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta z soczewicy 90 g Sałatka z kaszą bulgur i warzywami 130 g (GLU)	Sałatka z kuskusem i pomidorami 150 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 2 252,3 Białko ogółem [g] 64,7 Tłuszcz [g] 44,8 Węglowodany ogółem [g] 422,1 Błonnik pokarmowy [g] 52,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,9 suma cukrów prostych [g] 58,9 Sól [g] 6,4 Cholesterol [mg] 74,4 Sód [mg] 2 591,5
	D 06		pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Sałata 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (MLE) Kasza jęczmienna na mleku 250 g (MLE, GLU) Ogórki kiszzone 130 g Humus 90 g (SEZ)		Zupa selerowa. 350 ml (SEL) Filet z miruny panierowany pieczony 110 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Fasolka szparagowa 150 g Kompot owocowy 250 ml	pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml twarożek z koperkiem 110 g (MLE) Sałatka z kaszą bulgur i warzywami 130 g (GLU)	Szynka rzeż 30 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)	Wartość energetyczna [kcal] 2 296 Białko ogółem [g] 123,1 Tłuszcz [g] 53,5 Węglowodany ogółem [g] 354,4 Błonnik pokarmowy [g] 50,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27 suma cukrów prostych [g] 61 Sól [g] 6,5 Cholesterol [mg] 125,3 Sód [mg] 2 257,4
	D 11/ML		Bułka wrocławska rozdrobniona 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) pasta z jajka z natką pietruszki 100 g (JAJ, GOR) pomidor bs rozdrobniony 130 g		Zupa selerowa. 350 ml (SEL) filet z miruny na parze rozdrobniony 110 g (RYB) ziemniaki puree 180 g Warzywa po grecku z oliwą 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos koperkowy b/mle 50 g (GLU, SEL)	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml polędwica sopocka mielona 60 g Dymia pieczona rozdrobniona 120 g	Sałatka z kuskusem i pomidorami 150 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 2 623,2 Białko ogółem [g] 126,2 Tłuszcz [g] 69,6 Węglowodany ogółem [g] 400,2 Błonnik pokarmowy [g] 53,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,3 suma cukrów prostych [g] 76 Sól [g] 13,3 Cholesterol [mg] 105,3 Sód [mg] 3 826,4

Jadłospisy w dniu 2026-07-24 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

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