

Jadłospisy w dniu 2026-07-18 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-07-18 sobota	D01		Pieczywo pszenne 60 g (GLU) pieczywo żytnie 40 g (ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (MLE) Płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU) Papryka 130 g Pieczeń z soczewicy i cukinii 130 g (GLU, SEL)		Żurek z jajkiem 350 ml Gulasz wieprzowy z warzywami 150 g (GLU, MIĘ) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Surówka z selera, marchwii i jabłka 150 g (MLE, SEL) 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 Polędwica sopocka 60 g (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR) Sałatka z zielonej fasolki, sezamem i oliwą 130 g	Pieczywo pszenne 30 g (GLU) Ser żółty 30 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 022,4 Białko ogółem [g] 82,9 Tłuszcz [g] 61,3 Węglowodany ogółem [g] 303,3 Błonnik pokarmowy [g] 44,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26 suma cukrów prostych [g] 70,2 Sól [g] 4,5 Cholesterol [mg] 168,9 Sód [mg] 1 844
	D03		pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (MLE) Jogurt naturalny 150 g (MLE) Pieczeń z soczewicy i cukinii 130 g (GLU, SEL) Papryka 130 g	Serek homogenizowany 150 g (MLE)	Żurek z jajkiem 350 ml Gulasz wieprzowy z warzywami 150 g (GLU, MIĘ) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Surówka z selera, marchwii i jabłka 150 g (MLE, SEL) Kompot owocowy 250 ml	pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Polędwica sopocka 60 g (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR) Sałatka z zielonej fasolki, sezamem i oliwą 130 g	pieczywo żytnie 30 g (ŻYT) Ser żółty 30 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 146,7 Białko ogółem [g] 95,6 Tłuszcz [g] 73 Węglowodany ogółem [g] 298,8 Błonnik pokarmowy [g] 51,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,3 suma cukrów prostych [g] 72 Sól [g] 5 Cholesterol [mg] 172,3 Sód [mg] 1 924
	D02		Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (MLE) Płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU) Pomidor bs 130 g Pasta kalafiorowa z jajkiem 60 g (JAJ)		Zupa grysikowa 350 ml (GLU, SEL) Gulasz wieprzowy z warzywami 150 g (GLU, MIĘ) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Marchewka z groszkiem 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 Polędwica sopocka 60 g (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR) Pomidor 130 g	Pieczywo pszenne 30 g (GLU) Ser żółty 30 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 110,8 Białko ogółem [g] 99,4 Tłuszcz [g] 67 Węglowodany ogółem [g] 295,2 Błonnik pokarmowy [g] 34,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,6 suma cukrów prostych [g] 64,1 Sól [g] 4,8 Cholesterol [mg] 549,3 Sód [mg] 1 916,8

Jadłospisy w dniu 2026-07-18 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-07-18 sobota	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) Szynka rzeż 60 g Pomidor bs 130 g		Zupa grysikowa 350 ml (GLU, SEL) Gulasz wieprzowy z warzywami 150 g (GLU, MIĘ) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Marchewka gotowana 150 g (MLE, GLU) Kompot owocowy 250 ml	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) Pomidor 130 g	Szynka drobiowa 40 g Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 1 861 Białko ogółem [g] 87,3 Tłuszcz [g] 52,4 Węglowodany ogółem [g] 278 Błonnik pokarmowy [g] 35,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,6 suma cukrów prostych [g] 57,6 Sól [g] 8,8 Cholesterol [mg] 197,8 Sód [mg] 2 795,7
	D 07		Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g Mus owocowy 150 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (MLE) Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU) Pomidor bs 130 g szynka wiejska 80 g	Serek homogenizowany 150 g (MLE)	Zupa grysikowa 350 ml (GLU, SEL) Gulasz wieprzowy z warzywami 200 g (GLU, MIĘ) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Marchewka gotowana 150 g (MLE, GLU) Kompot owocowy 250 ml	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Polędwica sopocka 80 g (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR) Pomidor bs 130 g	Ser białe 50 g (MLE) Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 274,8 Białko ogółem [g] 124,8 Tłuszcz [g] 76,8 Węglowodany ogółem [g] 286,5 Błonnik pokarmowy [g] 30,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,7 suma cukrów prostych [g] 55,5 Sól [g] 7,4 Cholesterol [mg] 236,9 Sód [mg] 1 960,9
	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) Pieczeń z soczewicy i cukinii 130 g (GLU, SEL) Papryka 130 g	Sok owocowy 150 g	Zupa grysikowa 350 ml (GLU, SEL) Gulasz wieprzowy z warzywami 150 g (GLU, MIĘ) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Marchewka gotowana 150 g (MLE, GLU) 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 zielonej fasolki, sezamem i oliwą 130 g	Szynka drobiowa 40 g Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 006,9 Białko ogółem [g] 81,6 Tłuszcz [g] 58,1 Węglowodany ogółem [g] 311 Błonnik pokarmowy [g] 50,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,2 suma cukrów prostych [g] 66,7 Sól [g] 7,2 Cholesterol [mg] 197,8 Sód [mg] 2 848,6

Jadłospisy w dniu 2026-07-18 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

2026-07-18 sobota

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
D 05			Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (MLE) Sałata 10 g Mus owocowy 150 g Płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU) szynka wiejska 60 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pomidor bs 130 g		Gulasz wieprzowy z warzywami 150 g (GLU, MIĘ) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Marchewka gotowana 150 g (MLE, GLU) Kompot owocowy 250 ml Zupa grysikowa 350 ml (GLU, SEL)	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło śmietankowe 5 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Polędwica sopocka 60 g (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR) Pomidor bs 130 g	Szynka drobiowa 40 g Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 1 755,2 Białko ogółem [g] 89,8 Tłuszcz [g] 43,4 Węglowodany ogółem [g] 264,7 Błonnik pokarmowy [g] 26,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,5 suma cukrów prostych [g] 41 Sól [g] 6,8 Cholesterol [mg] 156,8 Sód [mg] 1 981,6
			Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g Mus owocowy 150 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (MLE) Płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU) pasztet drobiowy rozdrobniony 50 g pomidor bs rozdrobniony 130 g		Zupa grysikowa zmiękowana 350 ml (GLU, SEL) Gulasz wieprzowy z warzywami 150 g (GLU, MIĘ) ziemniaki puree 180 g Marchewka gotowana 150 g (MLE, GLU) Kompot owocowy 250 ml	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml polędwica sopocka mielona 60 g pomidor bs rozdrobniony 130 g	Kisiel z jabłkiem 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] 1 987,3 Białko ogółem [g] 91,7 Tłuszcz [g] 65,3 Węglowodany ogółem [g] 271,5 Błonnik pokarmowy [g] 25,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,8 suma cukrów prostych [g] 61,9 Sól [g] 5,5 Cholesterol [mg] 250,1 Sód [mg] 1 835,4
			Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g Mus owocowy 150 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (MLE) Płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU) pasztet drobiowy rozdrobniony 50 g pomidor bs rozdrobniony 130 g	Serek homogenizowany 150 g (MLE)	Zupa grysikowa zmiękowana 350 ml (GLU, SEL) Gulasz wieprzowy z warzywami 150 g (GLU, MIĘ) ziemniaki puree 180 g Marchewka gotowana 150 g (MLE, GLU) Kompot owocowy 250 ml	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml polędwica sopocka mielona 60 g pomidor bs rozdrobniony 130 g	Kisiel z jabłkiem 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 170,5 Białko ogółem [g] 104,9 Tłuszcz [g] 76,9 Węglowodany ogółem [g] 278,1 Błonnik pokarmowy [g] 25,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,8 suma cukrów prostych [g] 61,9 Sól [g] 5,7 Cholesterol [mg] 244,4 Sód [mg] 2 237,4

Jadłospisy w dniu 2026-07-18 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-07-18 sobota	D 12		zupa mleczna wzmocniona 500 ml (MLE, GLU, JAJ)		zupa ziemniaczana wzmocniona zmiksowana 500 g (SEL) Kompot owocowy 250 ml	zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Kisiel z jabłkiem 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 571,4 Białko ogółem [g] 68,6 Tłuszcz [g] 67,1 Węglowodany ogółem [g] 185,3 Błonnik pokarmowy [g] 24,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,3 suma cukrów prostych [g] 58,7 Sól [g] 1,7 Cholesterol [mg] 510,9 Sód [mg] 671,6
	D 12/CU		zupa mleczna wzmocniona 500 ml (MLE, GLU, JAJ)	Serek homogenizowany 150 g (MLE)	zupa ziemniaczana wzmocniona zmiksowana 500 g (SEL) Kompot owocowy 250 ml	zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Kisiel z jabłkiem 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 754,6 Białko ogółem [g] 81,8 Tłuszcz [g] 78,7 Węglowodany ogółem [g] 191,9 Błonnik pokarmowy [g] 24,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,3 suma cukrów prostych [g] 58,7 Sól [g] 1,9 Cholesterol [mg] 510,9 Sód [mg] 671,6
	D 04		Pieczywo pszenne 60 g (GLU) pieczywo żytnie 40 g (ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (MLE) Płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU) Pieczeń z soczewicy i cukinii 130 g (GLU, SEL) Papryka 130 g	Serek homogenizowany 150 g (MLE)	Zupa grysikowa 350 ml (GLU, SEL) Gulasz wegetariański 150 g Kompot owocowy 250 ml Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Surówka z selera, marchwii i jabłka 150 g (MLE, SEL)	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 Hummus z suszonymi pomidorami 110 g (SEZ) Sałatka z zielonej fasolki, sezamem i oliwą 130 g	Kisiel z jabłkiem 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 185,8 Białko ogółem [g] 74,1 Tłuszcz [g] 68,8 Węglowodany ogółem [g] 336,4 Błonnik pokarmowy [g] 50,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,4 suma cukrów prostych [g] 78,1 Sól [g] 5 Cholesterol [mg] 123,4 Sód [mg] 1 367

Jadłospisy w dniu 2026-07-18 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

2026-07-18 sobota

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
D 13		Pieczywo 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) Pasta kalafiorowa z jajkiem 60 g (JAJ) Papryka 130 g		Zupa szpinakowa z ryżem 350 ml (MLE, SEL) Gulasz wieprzowy b/g 150 g (MIE) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z selera, marchwii i jabłka 150 g (MLE, SEL) Kompot owocowy 250 ml	Pieczywo bezglutenowe 100 g (ORZ, SOJ, SEZ) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Polędwica sopocka 60 g (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR) Sałatka z zielonej fasolki, sezamem i oliwą 130 g	Ser żółty 30 g (MLE) Pieczywo bezglutenowe 30 g (ORZ, SOJ, SEZ)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 960,2 Białko ogółem [g] 86,5 Tłuszcz [g] 116,4 Węglowodany ogółem [g] 163,1 Błonnik pokarmowy [g] 35,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,9 suma cukrów prostych [g] 69,5 Sól [g] 4,5 Cholesterol [mg] 562,3 Sód [mg] 1 806,6
	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) Pieczeń z soczewicy i cukinii 80 g (GLU, SEL) Pomidor bs 130 g		Zupa grysikowa 350 ml (GLU, SEL) Gulasz wegetariański 150 g Kompot owocowy 250 ml Marchewka gotowana 150 g (MLE, GLU) Kasza jęczmienna gotowana 150 g (GLU)	Bułka wrocławska 80 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Hummus z suszonymi pomidorami 80 g (SEZ) Pomidor 130 g	Kisiel z jabłkiem 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 583,6 Białko ogółem [g] 42,4 Tłuszcz [g] 49,3 Węglowodany ogółem [g] 255,9 Błonnik pokarmowy [g] 33,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,8 suma cukrów prostych [g] 57,6 Sól [g] 5,1 Cholesterol [mg] 110,3 Sód [mg] 1 692,6
	D 02/SZ	Bułka wrocławska 80 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g Mus owocowy 150 g Płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU) szynka wiejska 60 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (MLE) Pomidor bs 130 g	Serek homogenizowany 150 g (MLE)	Gulasz wieprzowy z warzywami 150 g (GLU, MIE) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Marchewka gotowana 150 g (MLE, GLU) Kompot owocowy 250 ml Zupa grysikowa 350 ml (GLU, SEL)	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Polędwica sopocka 60 g (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR) Pomidor bs 130 g	Szynka drobiowa 40 g Bułka wrocławska 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 165 Białko ogółem [g] 110,3 Tłuszcz [g] 76,6 Węglowodany ogółem [g] 272,1 Błonnik pokarmowy [g] 25,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,3 suma cukrów prostych [g] 53,1 Sól [g] 7 Cholesterol [mg] 226,4 Sód [mg] 2 006,1

Jadłospisy w dniu 2026-07-18 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-07-18 sobota	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) Pieczeń z soczewicy i cukinii 130 g (GLU, SEL) Papryka 130 g	Sok owocowy 150 g	Gulasz wegetariański 150 g Kompot owocowy 250 ml Zupa grysikowa 350 ml (GLU, SEL) Surówka z selera, marchwii i jabłka 150 g (MLE, SEL) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU)	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Hummus z suszonymi pomidorami 110 g (SEZ) Sałatka z zielonej fasolki, sezamem i oliwą 130 g	Kisiel z jabłkiem 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 980,5 Białko ogółem [g] 52,6 Tłuszcz [g] 55,7 Węglowodany ogółem [g] 334,1 Błonnik pokarmowy [g] 46,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,7 suma cukrów prostych [g] 81,6 Sól [g] 6,2 Cholesterol [mg] 94,8 Sód [mg] 1 904,9
	D 06		pieczywo żytnie 100 g (ZYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g Mus owocowy 150 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (MLE) Płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU) Papryka 130 g Pieczeń z soczewicy i cukinii 130 g (GLU, SEL)		Zupa grysikowa 350 ml (GLU, SEL) Gulasz wieprzowy z warzywami 150 g (GLU, MIĘ) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Surówka z selera, marchwii i jabłka 150 g (MLE, SEL) Kompot owocowy 250 ml	pieczywo żytnie 100 g (ZYT) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Polędwica sopocka 60 g (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR) Sałatka z zielonej fasolki, sezamem i oliwą 130 g	pieczywo żytnie 30 g (ZYT) Ser żółty 30 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 124,9 Białko ogółem [g] 90 Tłuszcz [g] 65 Węglowodany ogółem [g] 318,2 Błonnik pokarmowy [g] 54,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,9 suma cukrów prostych [g] 65,5 Sól [g] 4,7 Cholesterol [mg] 189,3 Sód [mg] 1 912,6
	D 11/ML		Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g Mus owocowy 150 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml (SEL) pasztet drobiowy rozdrobniony 50 g pomidor bs rozdrobniony 130 g		Zupa grysikowa zmiękowana 350 ml (GLU, SEL) Gulasz wieprzowy z warzywami 150 g (GLU, MIĘ) ziemniaki puree 180 g Marchewka gotowana 150 g (MLE, GLU) Kompot owocowy 250 ml	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 pomidor bs rozdrobniony 130 g	Kisiel z jabłkiem 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 822,6 Białko ogółem [g] 80,5 Tłuszcz [g] 57,9 Węglowodany ogółem [g] 259,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,5 suma cukrów prostych [g] 54,9 Sól [g] 7,1 Cholesterol [mg] 221,5 Sód [mg] 2 453,8

Jadłospisy w dniu 2026-07-18 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-07-18 sobota	D 11/BS		Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g Mus owocowy 150 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (MLE) Płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU) pasztet drobiowy rozdrobniony 50 g pomidor bs rozdrobniony 130 g	Serek homogenizowany 150 g (MLE)	Zupa grysikowa zmiękowana 350 ml (GLU, SEL) Gulasz wieprzowy z warzywami 150 g (GLU, MIE) ziemniaki puree 180 g Marchewka gotowana 150 g (MLE, GLU) Kompot owocowy 250 ml	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml polędwica sopocka mielona 60 g pomidor bs rozdrobniony 130 g	Kisiel z jabłkiem 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 170,5 Białko ogółem [g] 104,9 Tłuszcz [g] 76,9 Węglowodany ogółem [g] 278,1 Błonnik pokarmowy [g] 25,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,8 suma cukrów prostych [g] 61,9 Sól [g] 5,7 Cholesterol [mg] 250,1 Sód [mg] 1 835,4
	D 12/ML		zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (SEL)		zupa ziemniaczana wzmocniona zmiękowana 500 g (SEL) Kompot owocowy 250 ml	zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Kisiel z jabłkiem 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 246,6 Białko ogółem [g] 46,5 Tłuszcz [g] 50,2 Węglowodany ogółem [g] 170,7 Błonnik pokarmowy [g] 38,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,7 suma cukrów prostych [g] 39,8 Sól [g] 1,3 Cholesterol [mg] 77,7 Sód [mg] 1 44,5
	D 12/BS		zupa mleczna wzmocniona 500 ml (MLE, GLU, JAJ)	Serek homogenizowany 150 g (MLE)	zupa ziemniaczana wzmocniona zmiękowana 500 g (SEL) Kompot owocowy 250 ml	zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Kisiel z jabłkiem 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 754,6 Białko ogółem [g] 81,8 Tłuszcz [g] 78,7 Węglowodany ogółem [g] 191,9 Błonnik pokarmowy [g] 24,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,3 suma cukrów prostych [g] 58,7 Sól [g] 1,9 Cholesterol [mg] 510,9 Sód [mg] 671,6