

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-03 niedziela	D 01	Pieczywo pszenne 60 g (GLU) pieczywo żytnie 40 g (ZYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g Owoc 130 g Kakao na mleku 250 ml (MLE) Jogurt 150 ml (MLE) Pomidor 130 g pasta z jajka z natką pietruszki 110 g (MLE, JAJ)		Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Udko kurczaka pieczone 150 g Ryż brązowy 180 g Kompot owocowy 250 ml Surówka z selera i jabłka 150 g (MLE, SEL)	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 Szynka galicyjska 60 g Papryka 130 g	Pieczywo pszenne 30 g (GLU) Pasta z soczewicy 60 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 248,4 <b>Białko</b> ogółem [g] 117,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 67,9 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 312,9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 51 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 29,7 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 71,7 <b>Sól</b> [g] 7,8 <b>Cholesterol</b> [mg] 739,2 <b>Sód</b> [mg] 3 109,3
	D 03	pieczywo żytnie 100 g (ZYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g Owoc 130 g Kakao na mleku 250 ml (MLE) Jogurt 150 ml (MLE) pasta z jajka z natką pietruszki 110 g (MLE, JAJ) Pomidor 130 g	Serek naturalny 150 g (MLE)	Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Udko kurczaka pieczone 150 g Ryż brązowy 180 g Surówka z selera i jabłka 150 g (MLE, SEL) 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 Szynka galicyjska 60 g Papryka 130 g	pieczywo żytnie 30 g (ZYT) Pasta z soczewicy 60 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 306,9 <b>Białko</b> ogółem [g] 129,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 71,6 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 310,4 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 58,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 31,8 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 75 <b>Sól</b> [g] 8 <b>Cholesterol</b> [mg] 752 <b>Sód</b> [mg] 3 176,8
	D 02	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g Owoc 130 g Kakao na mleku 250 ml (MLE) Jogurt 150 ml (MLE) Pomidor bs 130 g pasta z jajka z natką pietruszki 110 g (MLE, JAJ)		Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Udko kurczaka pieczone 150 g Ryż brązowy 180 g Brokuł gotowany na parze z oliwą 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 Szynka galicyjska 60 g Ogórki kiszzone 120 g	Pieczywo pszenne 30 g (GLU) Szynka rzeż 30 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 258,7 <b>Białko</b> ogółem [g] 119,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 80,2 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 280,7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 35,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 30,7 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 53,6 <b>Sól</b> [g] 8,4 <b>Cholesterol</b> [mg] 739,2 <b>Sód</b> [mg] 3 014,2

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-03 niedziela	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> ) pasta z jajka z natką pietruszki b/ml 110 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Pomidor 130 g		Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Udko kurczaka pieczone 150 g Ryż brązowy 180 g Brokuł gotowany na parze z oliwą 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 Szynka galicyjska 60 g Ogórki kiszzone 120 g	Szynka rzeź 30 g Pieczywo pszenne 30 g ( <b>GLU</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 188,4 <b>Białko</b> ogółem [g] 109,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 77,3 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 279,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 34,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 29,8 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 64,4 <b>Sól</b> [g] 10,4 <b>Cholesterol</b> [mg] 203,7 <b>Sód</b> [mg] 2 663,5
	D 07	Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g Mus owocowy 150 g Kakao na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Jogurt 150 ml ( <b>MLE</b> ) Pomidor bs 130 g pasta z jajka z natką pietruszki 110 g ( <b>MLE, JAJ</b> )	Serek naturalny 150 g ( <b>MLE</b> )	Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Udko kurczaka pieczone 150 g Ryż brązowy 180 g Brokuł gotowany na parze z oliwą 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 Szynka galicyjska 60 g Ogórki kiszzone 120 g	Szynka rzeź 30 g Pieczywo pszenne 30 g ( <b>GLU</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 317,7 <b>Białko</b> ogółem [g] 132,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 83,3 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 273,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 34 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 32,7 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 48,2 <b>Sól</b> [g] 8,5 <b>Cholesterol</b> [mg] 752 <b>Sód</b> [mg] 3 045,6
	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> ) pasta z jajka z natką pietruszki b/ml 110 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Pomidor 130 g	Sok pomidorowy 200 ml	Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Udko kurczaka pieczone 150 g Ryż brązowy 180 g Surówka z selera i jabłka 150 g ( <b>MLE, SEL</b> ) 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 Szynka galicyjska 60 g Papryka 130 g	Pasta z soczewicy 60 g Pieczywo pszenne 30 g ( <b>GLU</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 127,7 <b>Białko</b> ogółem [g] 106 <b>Tłuszcz</b> [g] 65,1 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 303,9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 54,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 28,8 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 80,6 <b>Sól</b> [g] 9,9 <b>Cholesterol</b> [mg] 203,7 <b>Sód</b> [mg] 2 778,6

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-03 niedziela	D 05	Bułka wrocławska 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g Mus owocowy 150 g Jogurt 150 ml ( <b>MLE</b> ) szynka wiejska 60 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pomidor bs 130 g		Udko kurczaka pieczone 150 g Kompot owocowy 250 ml Barszcz czerwony zabielały z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Brokuł gotowany na parze z oliwą 150 g	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 galicyjska 60 g Ogórki kiszzone 120 g	Szynka rzeź 30 g Pieczywo pszenne 30 g ( <b>GLU</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 611,9 <b>Białko</b> ogółem [g] 102 <b>Tłuszcz</b> [g] 39,7 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 216 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 23 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 15,7 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 42,8 <b>Sól</b> [g] 5,8 <b>Cholesterol</b> [mg] 154,1 <b>Sód</b> [mg] 1 257,2
	D 11	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) sałata rozdrobniona 10 g Mus owocowy 150 g Kakao na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Kasza manna na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) pasta z jajka z natką pietruszki 110 g ( <b>MLE, JAJ</b> ) pomidor bs rozdrobniony 130 g		Barszcz czerwony zabielały z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Udko z kurczaka pieczone rozdrobnione 150 g ziemniaki puree 180 g brokuł gotowany rozdrobniony 150 g Kompot owocowy 250 ml	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta z twarogu i szynki 110 g ( <b>MLE</b> ) pomidor bs rozdrobniony 130 g	szynka rzeźnika rozdrobniona 30 g bułka wrocławska rozdrobniona 30 g ( <b>GLU</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 432,4 <b>Białko</b> ogółem [g] 131,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 79,9 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 320,7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 37,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 34,9 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 63,9 <b>Sól</b> [g] 8,5 <b>Cholesterol</b> [mg] 736,1 <b>Sód</b> [mg] 2 661,1
	D 11/CU	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) sałata rozdrobniona 10 g Mus owocowy 150 g Kakao na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Kasza manna na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) pasta z jajka z natką pietruszki 110 g ( <b>MLE, JAJ</b> ) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Serek naturalny 150 g ( <b>MLE</b> )	Barszcz czerwony zabielały z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Udko z kurczaka pieczone rozdrobnione 150 g ziemniaki puree 180 g brokuł gotowany rozdrobniony 150 g Kompot owocowy 250 ml	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta z twarogu i szynki 110 g ( <b>MLE</b> ) pomidor bs rozdrobniony 130 g	szynka rzeźnika rozdrobniona 30 g bułka wrocławska rozdrobniona 30 g ( <b>GLU</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 531,4 <b>Białko</b> ogółem [g] 145,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 83,4 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 323,5 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 37,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 37 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 66,3 <b>Sól</b> [g] 8,6 <b>Cholesterol</b> [mg] 743,2 <b>Sód</b> [mg] 3 096,1

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-03 niedziela	D 12	zupa mleczna wzmocniona 500 ml ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> )		Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami 350 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	Sok wielowarzywny 200 ml ( <b>SEL</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 434,4 <b>Białko</b> ogółem [g] 59 <b>Tłuszcz</b> [g] 57,8 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 184,2 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 30,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 30,1 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 76,1 <b>Sól</b> [g] 3,6 <b>Cholesterol</b> [mg] 439,9 <b>Sód</b> [mg] 1 119,9
	D 12/CU	zupa mleczna wzmocniona 500 ml ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> )	Serek naturalny 150 g ( <b>MLE</b> )	Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami 350 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	Sok wielowarzywny 200 ml ( <b>SEL</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 533,4 <b>Białko</b> ogółem [g] 73 <b>Tłuszcz</b> [g] 61,3 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 187 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 30,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 32,2 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 78,5 <b>Sól</b> [g] 3,7 <b>Cholesterol</b> [mg] 452,7 <b>Sód</b> [mg] 1 152,9
	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 Kakao na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Jogurt 150 ml ( <b>MLE</b> ) pasta z jajka z natką pietruszki 110 g ( <b>MLE, JAJ</b> ) Pomidor 130 g	Serek naturalny 150 g ( <b>MLE</b> )	Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Kotlet sojowy 110 g ( <b>SOJ</b> ) Kompot owocowy 250 ml Ryż brązowy 180 g Surówka z selera i jabłka 150 g ( <b>MLE, SEL</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 Paszтет z soczewicy 110 g Papryka 130 g	Pasta z soczewicy 60 g Pieczywo pszenne 30 g ( <b>GLU</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 458,1 <b>Białko</b> ogółem [g] 146,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 56,7 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 352,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 74,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 29 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 77,4 <b>Sól</b> [g] 7,6 <b>Cholesterol</b> [mg] 622,7 <b>Sód</b> [mg] 3 025,5

## Jadłospisy w dniu 2026-05-03 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-03 niedziela	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 150 ml ( <b>MLE</b> ) pasta z jajka z natką pietruszki 110 g ( <b>MLE, JAJ</b> ) Pomidor bs 130 g		Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Udko kurczaka pieczone 150 g Ryż brązowy 180 g Surówka z selera i jabłka b/g 150 g ( <b>SEL</b> ) 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 Szynka galicyjska 60 g Papryka 130 g	Pasta z soczewicy 60 g Pieczywo bezglutenowe 30 g ( <b>ORZ, SOJ, SEZ</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 007,6 <b>Białko ogółem</b> [g] 96,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 105,9 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 177,2 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 34 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 27,8 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 61,2 <b>Sól</b> [g] 7,2 <b>Cholesterol</b> [mg] 731,7 <b>Sód</b> [mg] 2 865,5
	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 brokuła i cukinii 110 g Pomidor bs 130 g		Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Kopytka 200 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy 250 ml Brokuł gotowany 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 Paszтет z soczewicy 110 g Ogórki kiszone 120 g	Sok wielowarzywny 200 ml ( <b>SEL</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 554,8 <b>Białko ogółem</b> [g] 45 <b>Tłuszcz</b> [g] 37,4 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 278,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 39,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 18,9 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 76,4 <b>Sól</b> [g] 5,9 <b>Cholesterol</b> [mg] 74,4 <b>Sód</b> [mg] 2 271,3
	D 02/SZ	Bułka wrocławska 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g Mus owocowy 150 g Jogurt 150 ml ( <b>MLE</b> ) szynka wiejska 60 g Kakao na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Pomidor bs 130 g	Serek naturalny 150 g ( <b>MLE</b> )	Udko kurczaka pieczone 150 g Ryż brązowy 180 g Brokuł gotowany na parze z oliwą 150 g Kompot owocowy 250 ml Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, 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 galicyjska 60 g Ogórki kiszone 120 g	Szynka rzeź 30 g Pieczywo pszenne 30 g ( <b>GLU</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 242,5 <b>Białko ogółem</b> [g] 126,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 76,9 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 275,4 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 30,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 30,7 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 49,8 <b>Sól</b> [g] 6 <b>Cholesterol</b> [mg] 224 <b>Sód</b> [mg] 1 348,8

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-03 niedziela	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> ) Pasta zbrokuła i cukinii 110 g Pomidor 130 g	Sok pomidorowy 200 ml	Kopytka 300 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy 250 ml Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Brokuł gotowany na parze z oliwą 150 g	Bułka wrocławska 100 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Paszтет z soczewicy 100 g Papryka 130 g	Sok wielowarzywny 200 ml ( <b>SEL</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 021,1 <b>Białko</b> ogółem [g] 57,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 52,7 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 350,7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 49,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 20,4 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 87,1 <b>Sól</b> [g] 6,2 <b>Cholesterol</b> [mg] 74,4 <b>Sód</b> [mg] 2 480,8
	D 06	pieczywo żytnie 100 g ( <b>ZYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g Owoc 130 g Kakao na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Jogurt 150 ml ( <b>MLE</b> ) Pomidor 130 g pasta z jajka z natką pietruszki 110 g ( <b>MLE, JAJ</b> )		Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Udko kurczaka pieczone 150 g Ryż brązowy 180 g Surówka z selera i jabłka 150 g ( <b>MLE, SEL</b> ) 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 Szynka galicyjska 60 g Papryka 130 g	pieczywo żytnie 30 g ( <b>ZYT</b> ) Pasta z soczewicy 60 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 207,9 <b>Białko</b> ogółem [g] 115,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 68,1 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 307,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 58,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 29,7 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 72,6 <b>Sól</b> [g] 7,9 <b>Cholesterol</b> [mg] 739,2 <b>Sód</b> [mg] 3 143,8
	D 11/ML	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g sałata rozdrobniona 10 g Mus owocowy 150 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml ( <b>SEL</b> ) pasta z jajka z natką pietruszki b/ml 110 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) pomidor bs rozdrobniony 130 g		Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Udko z kurczaka pieczone rozdrobnione 150 g ziemniaki puree 180 g brokuł gotowany rozdrobniony 150 g Kompot owocowy 250 ml	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml szynka galicyjska mielona 60 g pomidor bs rozdrobniony 130 g	szynka rzeźnika rozdrobniona 30 g bułka wrocławska rozdrobniona 30 g ( <b>GLU</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 230,1 <b>Białko</b> ogółem [g] 129,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 74,8 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 275,7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 32,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 32,1 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 59,4 <b>Sól</b> [g] 10,4 <b>Cholesterol</b> [mg] 247,2 <b>Sód</b> [mg] 2 253

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-03 niedziela	D 11/BS	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) sałata rozdrobniona 10 g Mus owocowy 150 g Kakao na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Kasza manna na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) pasta z jajka z natką pietruszki 110 g ( <b>MLE, JAJ</b> ) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Serek naturalny 150 g ( <b>MLE</b> )	Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Udko z kurczaka pieczone rozdrobnione 150 g ziemniaki puree 180 g brokuł gotowany rozdrobniony 150 g Kompot owocowy 250 ml	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta z twarogu i szynki 110 g ( <b>MLE</b> ) pomidor bs rozdrobniony 130 g	szynka rzeźnika rozdrobniona 30 g bułka wrocławska rozdrobniona 30 g ( <b>GLU</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 531,4 <b>Białko</b> ogółem [g] 145,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 83,4 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 323,5 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 37,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 37 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 66,3 <b>Sól</b> [g] 8,6 <b>Cholesterol</b> [mg] 748,9 <b>Sód</b> [mg] 2 694,1
	D 12/ML	zupa mleczna wzmocniona na anpoju roślinnym 500 ml ( <b>GLU, JAJ</b> )		Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml ( <b>SEL</b> ) herbata z cytryną b/c 250 ml	Sok wielowarzywny 200 ml ( <b>SEL</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 360,5 <b>Białko</b> ogółem [g] 47,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 49,9 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 191,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 36,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 18,4 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 53,9 <b>Sól</b> [g] 3,4 <b>Cholesterol</b> [mg] 14 <b>Sód</b> [mg] 773,7
	D 12/BS	zupa mleczna wzmocniona 500 ml ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> )	Serek naturalny 150 g ( <b>MLE</b> )	Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa 500 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) herbata z cytryną b/c 250 ml	Sok wielowarzywny 200 ml ( <b>SEL</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 533,4 <b>Białko</b> ogółem [g] 73 <b>Tłuszcz</b> [g] 61,3 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 187 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 30,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 32,2 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 78,5 <b>Sól</b> [g] 3,7 <b>Cholesterol</b> [mg] 452,7 <b>Sód</b> [mg] 1 152,9