

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-05 wtorek	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> ) Kefir 150 ml ( <b>MLE</b> ) Sałatka z buraków z oliwą 130 g Wędlina 40 g		Zupa grochowa 350 ml ( <b>SEL, ROŚ</b> ) Naleśniki z serem (2 szt) 300 g ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> ) Kompot owocowy 250 ml Sos jogurtowy 50 g ( <b>MLE</b> ) Jabłka prażone 100 g	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 Jajko gotowane 2 szt ( <b>JAJ</b> ) Ogórki kiszone 120 g	Pieczywo pszenne 30 g ( <b>GLU</b> ) Polędwica sopočka 30 g ( <b>MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 457 <b>Białko</b> ogółem [g] 129 <b>Tłuszcz</b> [g] 84,7 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 312,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 43,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 32,3 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 64,1 <b>Sól</b> [g] 5,4 <b>Cholesterol</b> [mg] 1 282,3 <b>Sód</b> [mg] 1 565,4
	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> ) Kefir 150 ml ( <b>MLE</b> ) Wędlina 40 g Sałatka z buraków z oliwą 130 g	Serek naturalny 150 g ( <b>MLE</b> )	Zupa grochowa 350 ml ( <b>SEL, ROŚ</b> ) Naleśniki z serem (2 szt) 250 g ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> ) Jogurt naturalny 100 g ( <b>MLE</b> ) Mus jabłkowy 150 g 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 Jajko gotowane 2 szt ( <b>JAJ</b> ) Ogórki kiszone 120 g	pieczywo żytnie 30 g ( <b>ŻYT</b> ) Polędwica sopočka 30 g ( <b>MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 531,8 <b>Białko</b> ogółem [g] 138,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 87,3 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 319,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 49,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 34,2 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 76,7 <b>Sól</b> [g] 5,5 <b>Cholesterol</b> [mg] 1 225,3 <b>Sód</b> [mg] 1 611,9
	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> ) Kasza manna na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Sałatka z buraków z oliwą 130 g Wędlina 40 g		Zupa grysikowa 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Naleśniki z serem (2 szt) 300 g ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> ) Kompot owocowy 250 ml Sos jogurtowy 50 g ( <b>MLE</b> ) Jabłka prażone 100 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 Jajko gotowane 2 szt ( <b>JAJ</b> ) Pomidor bs 130 g	Polędwica sopočka 30 g ( <b>MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR</b> ) Pieczywo pszenne 30 g ( <b>GLU</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 453,1 <b>Białko</b> ogółem [g] 122,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 88,3 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 309,4 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 30,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 35,1 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 69 <b>Sól</b> [g] 5,1 <b>Cholesterol</b> [mg] 1 312,7 <b>Sód</b> [mg] 2 017

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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-05 wtorek	D 02/ML	Kajzerka 1 szt (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g Owoc 130 g Herbata 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml (SEL) Wędlina 40 g Sałatka z buraków z oliwą 130 g		Zupa gryskowa 350 ml (GLU, SEL) Udko gotowane 170 g Ziemniaki gotowane 180 g Brokuł gotowany na parze z oliwą 150 g Kompot owocowy 250 ml	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Pomidor bs 130 g	Galaretka owocowa 200 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 332,6 <b>Białko ogółem</b> [g] 117,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 102,9 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 247,9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 28,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 34,6 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 50,5 <b>Sól</b> [g] 6 <b>Cholesterol</b> [mg] 1 040,2 <b>Sód</b> [mg] 2 366
	D 07	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g Owoc 130 g Kakao na mleku 250 ml (MLE) Kefir 150 ml (MLE) Sałatka z buraków z oliwą 130 g Wędlina 40 g	Serek naturalny 150 g (MLE)	Zupa gryskowa 350 ml (GLU, SEL) Naleśniki z serem (2 szt) 300 g (MLE, GLU, JAJ) Kompot owocowy 250 ml Sos jogurtowy 50 g (MLE) Jabłka prażone 100 g	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Pomidor bs 130 g	Polędwica sopočka 30 g (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR) Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 456,1 <b>Białko ogółem</b> [g] 134,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 91,9 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 289,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 29,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 35,6 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 65,2 <b>Sól</b> [g] 5 <b>Cholesterol</b> [mg] 1 315,5 <b>Sód</b> [mg] 1 992,8
	D 03/ML	bułka żytnia 100 g (GLU, ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g Owoc 130 g Herbata 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml (SEL) Wędlina 40 g Sałatka z buraków z oliwą 130 g	Kisiel owocowy 200 ml	Zupa grochowa 350 ml (SEL, ROŚ) Udko gotowane 170 g Ziemniaki gotowane 180 g Brokuł gotowany 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 Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Ogórki kiszzone 120 g	pieczywo żytnie 30 g (ŻYT) Polędwica sopočka 30 g (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR)	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 414,9 <b>Białko ogółem</b> [g] 130,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 85,9 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 298,4 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 48,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 32,2 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 59,6 <b>Sól</b> [g] 7,1 <b>Cholesterol</b> [mg] 1 021,4 <b>Sód</b> [mg] 2 288,4

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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-05 wtorek	D 05	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło extra 82% 5 g (MLE) Sałata 10 g Owoc 130 g Kefir 150 ml (MLE) Wędlina 40 g Herbata 250 ml Pomidor bs 130 g		Jabłka prażone 100 g Kompot owocowy 250 ml Zupa grysikowa 350 ml (GLU, SEL) Sos jogurtowy 100 g (MLE) Naleśniki z serem (2 szt) 300 g (MLE, GLU, JAJ)	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Szynka drobiowa 60 g Pomidor bs 130 g	Galaretka owocowa 200 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 664,3 <b>Białko</b> ogółem [g] 86,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 37,9 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 249,9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 18,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 14,1 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 55,3 <b>Sól</b> [g] 4,3 <b>Cholesterol</b> [mg] 117,8 <b>Sód</b> [mg] 1 709,4
	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) Kefir 150 ml (MLE) pasztecik drobiowy rozdrobniony 130 g Sałatka z buraków z oliwą rozdrobniona 130 g		Zupa grysikowa zmiękczona 350 ml (GLU, SEL) 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 (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml jajko gotowane rozdrobnione 2 szt (JAJ) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Galaretka owocowa 200 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 439,3 <b>Białko</b> ogółem [g] 146,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 100,7 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 259,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 32,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 33,7 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 41,8 <b>Sól</b> [g] 3,8 <b>Cholesterol</b> [mg] 1 060,6 <b>Sód</b> [mg] 1 121,4
	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) Kefir 150 ml (MLE) pasztecik drobiowy rozdrobniony 130 g Sałatka z buraków z oliwą rozdrobniona 130 g	Serek naturalny 150 g (MLE)	Zupa grysikowa zmiękczona 350 ml (GLU, SEL) 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 (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml jajko gotowane rozdrobnione 2 szt (JAJ) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Galaretka owocowa 200 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 536,7 <b>Białko</b> ogółem [g] 160,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 104,2 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 261,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 32,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 35,8 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 44,1 <b>Sól</b> [g] 3,9 <b>Cholesterol</b> [mg] 1 067,6 <b>Sód</b> [mg] 1 556,8

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-05 wtorek	D 12	zupa mleczna wzmocniona 500 ml ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> )		Zupa gryskowa zmiękowana wzmocniona 500 ml ( <b>GLU, 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] 1 618,3 <b>Białko</b> ogółem [g] 65,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 74,7 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 184,9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 27,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 35 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 62,1 <b>Sól</b> [g] 3,4 <b>Cholesterol</b> [mg] 469 <b>Sód</b> [mg] 1 039
	D 12/CU	zupa mleczna wzmocniona 500 ml ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> )	Serek naturalny 150 g ( <b>MLE</b> )	Zupa gryskowa zmiękowana wzmocniona 500 ml ( <b>GLU, 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] 1 717,3 <b>Białko</b> ogółem [g] 79,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 78,2 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 187,7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 27,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 37,1 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 64,5 <b>Sól</b> [g] 3,5 <b>Cholesterol</b> [mg] 481,8 <b>Sód</b> [mg] 1 072
	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> ) Kefir 150 ml ( <b>MLE</b> ) Twarożek śmietankowy 110 g ( <b>MLE</b> ) Sałatka z buraków z oliwą 130 g	Serek naturalny 150 g ( <b>MLE</b> )	Zupa grochowa 350 ml ( <b>SEL, ROŚ</b> ) Naleśniki z serem (2 szt) 300 g ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> ) Kompot owocowy 250 ml Sos jogurtowy 50 g ( <b>MLE</b> ) Jabłka prażone 100 g	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 Jajko gotowane 2 szt ( <b>JAJ</b> ) Ogórki kiszone 120 g	Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Pieczywo pszenne 30 g ( <b>GLU</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 676,6 <b>Białko</b> ogółem [g] 153 <b>Tłuszcz</b> [g] 95,3 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 319,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 43,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 36,1 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 70 <b>Sól</b> [g] 5 <b>Cholesterol</b> [mg] 1 280 <b>Sód</b> [mg] 1 441

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-05 wtorek	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> ) Kefir 150 ml ( <b>MLE</b> ) Wędlina 40 g Sałatka z buraków z oliwą 130 g		Zupa jarzynowa 350 ml ( <b>SEL</b> ) Udki gotowane 170 g Ziemniaki gotowane 180 g Brokuł gotowany 150 g 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 Jajko gotowane 2 szt ( <b>JAJ</b> ) Ogórki kiszane 120 g	Południca sopočka 30 g ( <b>MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR</b> ) Pieczywo bezglutenowe 30 g ( <b>ORZ, SOJ, SEZ</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 145,8 <b>Białko ogółem</b> [g] 111,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 133,1 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 142,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 26,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 32,3 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 51,8 <b>Sól</b> [g] 4,2 <b>Cholesterol</b> [mg] 1 041,8 <b>Sód</b> [mg] 1 694,4
	D 08	Bułka wrocławska 80 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g Owoc 130 g Herbata 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml ( <b>SEL</b> ) Pasta z marchewki 110 g Pomidor bs 130 g		Zupa grysikowa 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane 150 g Kompot owocowy 250 ml Brokuł gotowany na parze z oliwą 150 g Kotlet warzywny 90 g ( <b>GLU</b> )	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 Pasta z soczewicy 60 g Pomidor bs 130 g	Sok wielowarzywny 200 ml ( <b>SEL</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 610,8 <b>Białko ogółem</b> [g] 44,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 49,1 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 269,4 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 46,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 19,9 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 77,3 <b>Sól</b> [g] 6,2 <b>Cholesterol</b> [mg] 74,4 <b>Sód</b> [mg] 2 195,7
	D 02/SZ	Kajzerka 1 szt ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g Owoc 130 g Kefir 150 ml ( <b>MLE</b> ) Wędlina 40 g Kakao na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Pomidor bs 130 g	Serek naturalny 150 g ( <b>MLE</b> )	Naleśniki z serem (2 szt) 300 g ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> ) Jabłka prażone 100 g Sos jogurtowy 100 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy 250 ml Zupa grysikowa 350 ml ( <b>GLU, 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 drobiowa 60 g Pomidor bs 130 g	Galaretka owocowa 200 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 138,2 <b>Białko ogółem</b> [g] 119,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 71,8 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 268,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 25,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 31,1 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 62,3 <b>Sól</b> [g] 4,9 <b>Cholesterol</b> [mg] 630,3 <b>Sód</b> [mg] 1 923,1

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-05 wtorek	D 04.1	Kajzerka 1 szt ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g Owoc 130 g Herbata 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml ( <b>SEL</b> ) Pasta z marchewki 110 g Sałatka z buraków z oliwą 130 g	Kisiel owocowy 200 ml	Ziemniaki gotowane 180 g Kompot owocowy 250 ml Zupa grysikowa 350 ml ( <b>GLU</b> , <b>SEL</b> ) Brokuł gotowany 150 g Kotlet warzywny 110 g ( <b>GLU</b> )	Bułka wrocławska 100 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta z soczewicy 110 g Ogórki kiszzone 120 g	Sok wielowarzywny 200 ml ( <b>SEL</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kca l] [kcal] 1 945,4 <b>Białko ogółem</b> [g] 62,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 47,9 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 340,5 <b>Błonnik</b> pokarmowy [g] 57 <b>Kwasy</b> tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,7 suma cukrów prostych [g] 94,3 <b>Sól</b> [g] 7,1 <b>Cholesterol</b> [mg] 94,8 <b>Sód</b> [mg] 2 837
	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> ) Kefir 150 ml ( <b>MLE</b> ) Sałatka z buraków z oliwą 180 g Wędlina 40 g		Zupa grochowa 350 ml ( <b>SEL</b> , <b>ROŚ</b> ) Naleśniki z serem (2 szt) 300 g ( <b>MLE</b> , <b>GLU, JAJ</b> ) Kompot owocowy 250 ml Sos jogurtowy 50 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko 1 szt	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 Jajko gotowane 2 szt ( <b>JAJ</b> ) Ogórki kiszzone 120 g	pieczywo żytnie 50 g ( <b>ŻYT</b> ) Połędwica sopocka 30 g ( <b>MLE, GLU</b> , <b>SEL, SOJ</b> , <b>GOR</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kca l] [kcal] 2 567,6 <b>Białko ogółem</b> [g] 130,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 88,1 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 335,8 <b>Błonnik</b> pokarmowy [g] 52,9 <b>Kwasy</b> tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,4 suma cukrów prostych [g] 77,4 <b>Sól</b> [g] 5,6 <b>Cholesterol</b> [mg] 1 282,3 <b>Sód</b> [mg] 1 706,6
	D 11/ML	Bułka wrocławska rozdrobniiona 100 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g sałata rozdrobniiona 10 g Mus owocowy 150 g Herbata 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml ( <b>SEL</b> ) pasztet drobiowy rozdrobniiony 130 g Sałatka z buraków z oliwą rozdobniiona 130 g		Zupa grysikowa zmiksowana 350 ml ( <b>GLU</b> , <b>SEL</b> ) Udko z kurczaka pieczone rozdrobniione 150 g ziemniaki puree 180 g brokuł gotowany rozdrobniiony 150 g Kompot owocowy 250 ml	Bułka wrocławska rozdrobniiona 100 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g sałata rozdrobniiona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml jajko gotowane rozdrobniione 2 szt ( <b>JAJ</b> ) pomidor bs rozdrobniiony 130 g	Galaretką owocowa 200 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kca l] [kcal] 2 337,8 <b>Białko ogółem</b> [g] 137,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 94 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 250,5 <b>Błonnik</b> pokarmowy [g] 28,8 <b>Kwasy</b> tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,7 suma cukrów prostych [g] 47,6 <b>Sól</b> [g] 5,7 <b>Cholesterol</b> [mg] 1 053 <b>Sód</b> [mg] 1 868,8

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-05 wtorek	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> ) Kefir 150 ml ( <b>MLE</b> ) paszтет drobiowy rozdrobniony 130 g Sałatka z buraków z oliwą rozdrobniona 130 g	Serek naturalny 150 g ( <b>MLE</b> )	Zupa grysikowa zmięszana 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Udka 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 jajko gotowane rozdrobnione 2 szt ( <b>JAJ</b> ) pomidor b/s rozdrobniony 130 g	Galaretka owocowa 200 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 536,7 <b>Białko ogółem</b> [g] 160,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 104,2 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 261,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 32,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 35,8 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 44,1 <b>Sól</b> [g] 3,9 <b>Cholesterol</b> [mg] 1 073,3 <b>Sód</b> [mg] 1 154,8
	D 12/ML	zupa mleczna wzmocniona na anpoju roślinnym 500 ml ( <b>GLU, JAJ</b> )		Zupa grysikowa zmięszana wzmocniona 500 ml ( <b>GLU, 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] [kcal] 1 544,4 <b>Białko ogółem</b> [g] 53,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 66,8 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 192,5 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 34 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 23,3 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 39,9 <b>Sól</b> [g] 3,2 <b>Cholesterol</b> [mg] 43,1 <b>Sód</b> [mg] 692,8
	D 12/BS	zupa mleczna wzmocniona 500 ml ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> )	Serek naturalny 150 g ( <b>MLE</b> )	Zupa grysikowa zmięszana wzmocniona 500 ml ( <b>GLU, 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] [kcal] 1 717,3 <b>Białko ogółem</b> [g] 79,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 78,2 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 187,7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 27,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 37,1 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 64,5 <b>Sól</b> [g] 3,5 <b>Cholesterol</b> [mg] 481,8 <b>Sód</b> [mg] 1 072