

Jadłospisy w dniu 2026-05-09 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-09 sobota	D 01	Pieczywo pszenne 60 g (GLU) pieczywo żytnie 40 g (ZYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (MLE) Płatki jaglane na mleku 350 ml (MLE) Ogórek 130 g Wędlina 60 g		Zupa kapuśniak z ziemniakami 350 ml (SEL) Fasolka szparagowa 150 g Kompot owocowy 250 ml Kotlet mielony pieczony 110 g (GLU, MIE) Ziemniaki gotowane 180 g	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 Ser biały 90 g (MLE) Pomidor 120 g	Pieczywo pszenne 30 g (GLU) Jajko gotowane 1 szt (JAJ)	Wartość energetyczna [kcal] 2 311,4 Białko ogółem [g] 133,8 Tłuszcz [g] 75,2 Węglowodany ogółem [g] 294,6 Błonnik pokarmowy [g] 35,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,6 suma cukrów prostych [g] 74,3 Sól [g] 5,1 Cholesterol [mg] 637,6 Sód [mg] 2 011,5
	D 03	pieczywo żytnie 100 g (ZYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (MLE) Kefir 150 ml (MLE) Wędlina 60 g Ogórek 130 g	Sok owocowy 150 g	Zupa ziemniaczana 350 g (MLE, SEL) Kotlet mielony pieczony 110 g (GLU, MIE) Ziemniaki gotowane 180 g Fasolka szparagowa 150 g 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 Ser biały 90 g (MLE) Pomidor 120 g	pieczywo żytnie 30 g (ZYT) Jajko gotowane 1 szt (JAJ)	Wartość energetyczna [kcal] 2 283,2 Białko ogółem [g] 131,2 Tłuszcz [g] 75,1 Węglowodany ogółem [g] 291,4 Błonnik pokarmowy [g] 41,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,5 suma cukrów prostych [g] 72,8 Sól [g] 4,3 Cholesterol [mg] 628,4 Sód [mg] 1 723,2
	D 02	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 jaglane na mleku 350 ml (MLE) Pomidor bs 130 g Wędlina 60 g		Zupa ziemniaczana 300 g (MLE, SEL) Fasolka szparagowa 150 g Kompot owocowy 250 ml Kotlet mielony got.na parze 100 g (MIE) Ziemniaki gotowane 180 g	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Ser biały 90 g (MLE) Pomidor bs 130 g	Pieczywo pszenne 30 g (GLU) Jajko gotowane 1 szt (JAJ)	Wartość energetyczna [kcal] 2 285,5 Białko ogółem [g] 132,8 Tłuszcz [g] 76,9 Węglowodany ogółem [g] 279,1 Błonnik pokarmowy [g] 25,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,3 suma cukrów prostych [g] 63,4 Sól [g] 4,2 Cholesterol [mg] 618,2 Sód [mg] 1 620,4

Jadłospisy w dniu 2026-05-09 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-09 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) Filet kruchy 60 g Pomidor bs 130 g		Zupa ziemniaczana b/zab 350 g (SEL) Fasolka szparagowa 150 g Kompot owocowy 250 ml Kotlet mielony got.na parze 100 g (MIE) Ziemniaki gotowane 180 g	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Ser biały 90 g (MLE) Pomidor bs 130 g	Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 2 025,1 Białko ogółem [g] 114,3 Tłuszcz [g] 64,4 Węglowodany ogółem [g] 261,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30 suma cukrów prostych [g] 47,4 Sól [g] 6,7 Cholesterol [mg] 575,2 Sód [mg] 2 154,5
	D 07	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 jaglane na mleku 350 ml (MLE) Pomidor bs 130 g Wędlina 60 g	Serek naturalny 150 g (MLE)	Zupa ziemniaczana 350 g (MLE, SEL) Kotlet mielony got.na parze 100 g (MIE) Fasolka szparagowa 150 g Kompot owocowy 250 ml Ziemniaki gotowane 180 g	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Ser biały 90 g (MLE) Pomidor bs 130 g	Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 2 327,7 Białko ogółem [g] 143,1 Tłuszcz [g] 78,1 Węglowodany ogółem [g] 276,6 Błonnik pokarmowy [g] 25,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,8 suma cukrów prostych [g] 66 Sól [g] 4,2 Cholesterol [mg] 652 Sód [mg] 1 674,7
	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) Filet kruchy 60 g Ogórek 130 g	Sok owocowy 150 g	Zupa ziemniaczana b/zab 350 g (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Fasolka szparagowa 150 g Kompot owocowy 250 ml Kotlet mielony got.na parze 100 g (MIE)	pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Szynka w siatce 60 g Pomidor 120 g	Jajko gotowane 1 szt (JAJ) pieczywo żytnie 30 g (ŻYT)	Wartość energetyczna [kcal] 2 046,8 Białko ogółem [g] 110,8 Tłuszcz [g] 63,4 Węglowodany ogółem [g] 280,7 Błonnik pokarmowy [g] 44,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,5 suma cukrów prostych [g] 66 Sól [g] 8,7 Cholesterol [mg] 559,9 Sód [mg] 2 244,5

Jadłospisy w dniu 2026-05-09 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-09 sobota	D 05	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (MLE) Sałata 10 g Owoc 130 g Płatki jaglane na mleku 350 ml (MLE) Wędlina 60 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pomidor bs 130 g		Kotlet mielony got.na parze 100 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Fasolka szparagowa 150 g Kompot owocowy 250 ml Zupa grysikowa 300 ml (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pomidor bs 130 g Ser biały 90 g (MLE) Pomidor bs 130 g	Ser biały 60 g (MLE) Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 2 136,4 Białko ogółem [g] 124 Tłuszcz [g] 51,2 Węglowodany ogółem [g] 309,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,5 suma cukrów prostych [g] 57,6 Sól [g] 3,4 Cholesterol [mg] 212,9 Sód [mg] 1 345,1
	D 11	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) sałata rozdrobniona 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (MLE) Płatki jaglane na mleku 350 ml (MLE) twarożek z koperkiem 110 g (MLE) pomidor bs rozdrobniony 130 g		zupa ziemniaczana zmiękowana 350 g (MLE, SEL) Kotlet mielony got.na parze 100 g (MIĘ) ziemniaki puree 180 g marchewka gotowana rozdrobniona 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 Ser biały 90 g (MLE) pomidor bs rozdrobniony 130 g	pasta z jajka z natką pietruszki 60 g (MLE, JAJ) Bułka wrocławska rozdrobniona 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 2 525,2 Białko ogółem [g] 145,3 Tłuszcz [g] 87,5 Węglowodany ogółem [g] 302,4 Błonnik pokarmowy [g] 25,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,4 suma cukrów prostych [g] 74,9 Sól [g] 6,1 Cholesterol [mg] 592 Sód [mg] 2 092,6
	D 11/CU	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) sałata rozdrobniona 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (MLE) Kefir 150 ml (MLE) twarożek z koperkiem 110 g (MLE) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Sok owocowy 150 g	zupa ziemniaczana zmiękowana 350 g (MLE, SEL) Kotlet mielony got.na parze 100 g (MIĘ) ziemniaki puree 180 g marchewka gotowana rozdrobniona 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 Ser biały 90 g (MLE) pomidor bs rozdrobniony 130 g	pasta z jajka z natką pietruszki 60 g (MLE, JAJ) Bułka wrocławska rozdrobniona 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 2 480,2 Białko ogółem [g] 140,8 Tłuszcz [g] 85,3 Węglowodany ogółem [g] 299,2 Błonnik pokarmowy [g] 25,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,4 suma cukrów prostych [g] 71,9 Sól [g] 5,9 Cholesterol [mg] 566,3 Sód [mg] 2 384,1

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-09 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 (MLE, SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Jogurtowocowy 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 885,3 Białko ogółem [g] 84,6 Tłuszcz [g] 85,6 Węglowodany ogółem [g] 201,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,2 suma cukrów prostych [g] 57,6 Sól [g] 1,9 Cholesterol [mg] 517,6 Sód [mg] 482,5
	D 12/CU	zupa mleczna wzmocniona 500 ml (MLE, GLU, JAJ)	Sok owocowy 150 g	zupa ziemniaczana wzmocniona zmiksowana 500 g (SEL) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (MLE, SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Jogurtowocowy 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 926,3 Białko ogółem [g] 84,7 Tłuszcz [g] 85,7 Węglowodany ogółem [g] 211,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,2 suma cukrów prostych [g] 66,8 Sól [g] 1,9 Cholesterol [mg] 517,6 Sód [mg] 484,5
	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 jaglane na mleku 350 ml (MLE) twarożek z koperkiem 110 g (MLE) Ogórek 130 g	Sok owocowy 150 g	Zupa kapuśniak z ziemniakami 350 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Kompot owocowy 250 ml Fasolka szparagowa 150 g Sos jarski z cukinią, ciecierzycą i pomidorami 150 g (SEL)	Pieczywo pszenne 60 g (GLU) pieczywo żytnie 40 g (ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Ser żółty 60 g (MLE) Pomidor 120 g	Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 291 Białko ogółem [g] 107,2 Tłuszcz [g] 70,8 Węglowodany ogółem [g] 329,5 Błonnik pokarmowy [g] 45,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,6 suma cukrów prostych [g] 97,8 Sól [g] 4,8 Cholesterol [mg] 506,7 Sód [mg] 1 905,4

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-09 sobota	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) Płatki jaglane na mleku 350 ml (MLE) Filet kruchy 60 g Pomidor bs 130 g		Zupa kapuśniak z ziemniakami 350 ml (SEL) Kotlet mielony got.na parze 100 g (MIE) Ziemniaki gotowane 180 g Fasolka szparagowa 150 g Kompot owocowy 250 ml	Pieczywo bezglutenowe 100 g (ORZ, SOJ, SEZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Ser biały 90 g (MLE) Pomidor 120 g	Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Pieczywo bezglutenowe 30 g (ORZ, SOJ, SEZ)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 955,5 Białko ogółem [g] 103,6 Tłuszcz [g] 109,3 Węglowodany ogółem [g] 156,9 Błonnik pokarmowy [g] 24,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,4 suma cukrów prostych [g] 63,4 Sól [g] 5,2 Cholesterol [mg] 574,8 Sód [mg] 1 501,8
	D 08	Bułka wrocławska 80 g (GLU) Masło extra 82% 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 ziemniaczana 350 g (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 150 g Kompot owocowy 250 ml Fasolka szparagowa 150 g Sos jarski z cukinią, ciecierzycą i pomidorami 150 g (SEL)	Bułka wrocławska 80 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta z pieczoną dynią 60 g (MLE) Pomidor bs 130 g	Sok wielowarzywny 200 ml (SEL)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 466,1 Białko ogółem [g] 43,3 Tłuszcz [g] 40 Węglowodany ogółem [g] 250,8 Błonnik pokarmowy [g] 34,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20 suma cukrów prostych [g] 64,9 Sól [g] 5,6 Cholesterol [mg] 74,4 Sód [mg] 2 131,2
	D 02/SZ	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g Owoc 130 g Płatki jaglane na mleku 350 ml (MLE) Wędlina 60 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (MLE) Pomidor bs 130 g	Sok owocowy 150 g	Kotlet mielony got.na parze 100 g (MIE) Fasolka szparagowa 150 g Kompot owocowy 250 ml Zupa ziemniaczana 350 g (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Ser biały 90 g (MLE) Pomidor bs 130 g	szynka wiejska 30 g Bułka wrocławska 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 253,2 Białko ogółem [g] 124,4 Tłuszcz [g] 72,6 Węglowodany ogółem [g] 287,6 Błonnik pokarmowy [g] 22 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,9 suma cukrów prostych [g] 74,9 Sól [g] 4,4 Cholesterol [mg] 279,2 Sód [mg] 1 429,1

Jadłospisy w dniu 2026-05-09 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-09 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) Humus 110 g (SEZ) Ogórek 130 g	Sok owocowy 150 g	Sos jarski z cukinią, ciecierzycą i pomidorami 150 g (SEL) Kompot owocowy 250 ml Zupa kapuśniak z ziemniakami 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 Pomidor 130 g	Sok wielowarzywny 200 ml (SEL)	Wartość energetyczna [kcal] 1 986,4 Białko ogółem [g] 67,7 Tłuszcz [g] 46,8 Węglowodany ogółem [g] 348,2 Błonnik pokarmowy [g] 56,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,8 suma cukrów prostych [g] 94,5 Sól [g] 6,9 Cholesterol [mg] 88 Sód [mg] 2 735,1
	D 06	pieczywo żytnie 100 g (ZYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (MLE) Płatki jaglane na mleku 350 ml (MLE) Ogórek 130 g Wędlina 60 g		Zupa kapuśniak z ziemniakami 350 ml (SEL) Fasolka szparagowa 150 g Kompot owocowy 250 ml Kotlet mielony got.na parze 100 g (MIE) Ziemniaki gotowane 180 g	pieczywo żytnie 100 g (ZYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Ser biały 90 g (MLE) Pomidor 120 g	pieczywo żytnie 50 g (ZYT) Jajko gotowane 1 szt (JAJ)	Wartość energetyczna [kcal] 2 253,4 Białko ogółem [g] 129,2 Tłuszcz [g] 74,3 Węglowodany ogółem [g] 290,8 Błonnik pokarmowy [g] 44,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,1 suma cukrów prostych [g] 75,6 Sól [g] 5,2 Cholesterol [mg] 628,4 Sód [mg] 2 072,9
	D 11/ML	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g sałata rozdrobniona 10 g Owoc 130 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml (SEL) filet kruchy rozdrobniony 60 g pomidor bs rozdrobniony 130 g		zupa ziemniaczana zmiękczona b/ml 350 g (SEL) Kotlet mielony got.na parze 100 g (MIE) ziemniaki puree 180 g marchewka gotowana rozdrobniona 150 g 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 Humus 90 g (SEZ) pomidor bs rozdrobniony 130 g	jajko gotowane rozdrobnione 1 szt (JAJ) bułka wrocławska rozdrobniona 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 2 211 Białko ogółem [g] 109,8 Tłuszcz [g] 74 Węglowodany ogółem [g] 293,5 Błonnik pokarmowy [g] 33,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,6 suma cukrów prostych [g] 55,3 Sól [g] 6,9 Cholesterol [mg] 531,6 Sód [mg] 1 810,4

Jadłospisy w dniu 2026-05-09 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-09 sobota	D 11/BS	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) sałata rozdrobniona 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (MLE) Płatki jaglane na mleku 350 ml (MLE) twarożek z koperkiem 110 g (MLE) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Serek naturalny 150 g (MLE)	zupa ziemniaczana zmiiksowana 350 g (MLE, SEL) Kotlet mielony got.na parze 100 g (MLE) ziemniaki puree 180 g marchewka gotowana rozdrobniona 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 Ser biały 90 g (MLE) pomidor bs rozdrobniony 130 g	pastą z jajka z natką pietruszki 60 g (MLE, JAJ) Bułka wrocławska rozdrobniona 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 2 624,2 Białko ogółem [g] 159,3 Tłuszcz [g] 91 Węglowodany ogółem [g] 305,2 Błonnik pokarmowy [g] 25,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,5 suma cukrów prostych [g] 77,3 Sól [g] 6,2 Cholesterol [mg] 604,8 Sód [mg] 2 125,6
	D 12/ML	zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (SEL)		zupa ziemniaczana wzmocniona zmiiksowana 500 g (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] 1 443,5 Białko ogółem [g] 58 Tłuszcz [g] 60,3 Węglowodany ogółem [g] 189,2 Błonnik pokarmowy [g] 44,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,1 suma cukrów prostych [g] 45,6 Sól [g] 3,1 Cholesterol [mg] 84,4 Sód [mg] 941,2
	D 12/BS	zupa mleczna wzmocniona 500 ml (MLE, GLU, JAJ)	Serek naturalny 150 g (MLE)	zupa ziemniaczana wzmocniona zmiiksowana 500 g (SEL) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa 500 ml (MLE, SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Jogurt owocowy 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 1 984,3 Białko ogółem [g] 98,6 Tłuszcz [g] 89,1 Węglowodany ogółem [g] 204,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,3 suma cukrów prostych [g] 60 Sól [g] 2 Cholesterol [mg] 530,4 Sód [mg] 515,5