

Jadłospisy w dniu 2026-05-14 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-14 czwartek	D01	bułka żytnia 100 g (GLU, ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g Owoc 130 g Kakao na mleku 250 ml (MLE) Jogurt naturalny 150 g (MLE) Ogórek świeży 130 g pasta twarogowa z czubrycą 110 g (MLE)		Zupa jarzynowa 350 ml (SEL) Schab pieczony 110 g Ziemniaki gotowane 180 g Kompot owocowy 250 ml Sos jasny 50 g (MLE, GLU) Buraczki 150 g (GLU)	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 Szynka staropolska 40 g Pasta z zielonego groszku 130 g	Pieczywo pszenne 30 g (GLU) Jajko gotowane 1 szt (JAJ)	Wartość energetyczna [kcal] 2 309,8 Białko ogółem [g] 144,3 Tłuszcz [g] 73 Węglowodany ogółem [g] 291,7 Błonnik pokarmowy [g] 45,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35 suma cukrów prostych [g] 63 Sól [g] 4,8 Cholesterol [mg] 609,5 Sód [mg] 1 324,9
	D03	bułka żytnia 100 g (GLU, ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g Owoc 130 g Kakao na mleku 250 ml (MLE) Jogurt naturalny 150 g (MLE) pasta twarogowa z czubrycą 110 g (MLE) Ogórek świeży 130 g	Sok pomidorowy 200 ml	Zupa jarzynowa 350 ml (SEL) Schab pieczony 110 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z marchewki 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos jasny 50 g (MLE, GLU)	pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Szynka staropolska 40 g Pasta z zielonego groszku 130 g	pieczywo żytnie 30 g (ŻYT) Jajko gotowane 1 szt (JAJ)	Wartość energetyczna [kcal] 2 232 Białko ogółem [g] 142 Tłuszcz [g] 72,1 Węglowodany ogółem [g] 280 Błonnik pokarmowy [g] 50,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,5 suma cukrów prostych [g] 58,3 Sól [g] 4,6 Cholesterol [mg] 608,3 Sód [mg] 1 297,7
	D02	Kajzerka 2 szt (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g Owoc 130 g Kakao na mleku 250 ml (MLE) Jogurt naturalny 150 g (MLE) Pomidor bs 130 g Wędlina 40 g		Zupa jarzynowa 350 ml (SEL) Schab pieczony 110 g Ziemniaki gotowane 180 g Buraczki 150 g (GLU) 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 staropolska 40 g Pasta z zielonego groszku 130 g	Pieczywo pszenne 30 g (GLU) Jajko gotowane 1 szt (JAJ)	Wartość energetyczna [kcal] 2 504,1 Białko ogółem [g] 139 Tłuszcz [g] 70,1 Węglowodany ogółem [g] 356,3 Błonnik pokarmowy [g] 43,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,3 suma cukrów prostych [g] 62,7 Sól [g] 5,6 Cholesterol [mg] 563,6 Sód [mg] 2 244,1

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-14 czwartek	D 02/ML	Kajzerka 2 szt (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g Owoc 130 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml (SEL) Szynka w siatce 60 g Pomidor bs 130 g		Zupa jarzynowa b/m 350 ml (SEL) Schab pieczony 110 g Ziemniaki gotowane 180 g Buraczki 150 g (GLU) Kompot owocowy 250 ml	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta z zielonego groszku 130 g Szynka staropolska 40 g	Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 2 389,1 Białko ogółem [g] 126,1 Tłuszcz [g] 60,1 Węglowodany ogółem [g] 355,4 Błonnik pokarmowy [g] 40,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,6 suma cukrów prostych [g] 64,8 Sól [g] 8,8 Cholesterol [mg] 538,5 Sód [mg] 2 833,4
	D 07	Kajzerka 2 szt (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g Owoc 130 g Kakao na mleku 250 ml (MLE) Jogurt naturalny 150 g (MLE) Pomidor bs 130 g pasta twarogowa z czubrycą 110 g (MLE)	Sok pomidorowy 200 ml	Zupa jarzynowa 350 ml (SEL) Schab pieczony 110 g Ziemniaki gotowane 180 g Buraczki 150 g (GLU) Kompot owocowy 250 ml Sos jasny 50 g (MLE, GLU)	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Szynka rzeź 60 g Pasta z zielonego groszku 130 g	Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 2 658,7 Białko ogółem [g] 150,5 Tłuszcz [g] 76,9 Węglowodany ogółem [g] 368,4 Błonnik pokarmowy [g] 44,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,9 suma cukrów prostych [g] 69,1 Sól [g] 7,3 Cholesterol [mg] 575,9 Sód [mg] 2 208
	D 03/ML	bułka żytnia 100 g (GLU, ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g Owoc 130 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml (SEL) Szynka w siatce 60 g Ogórek świeży 130 g	Sok pomidorowy 200 ml	Zupa jarzynowa b/m 350 ml (SEL) Schab pieczony 110 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z marchewki 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 Pasta z zielonego groszku 130 g Szynka staropolska 40 g	Jajko gotowane 1 szt (JAJ) pieczywo żytnie 30 g (ŻYT)	Wartość energetyczna [kcal] 1 967,6 Białko ogółem [g] 116,6 Tłuszcz [g] 54,6 Węglowodany ogółem [g] 271,5 Błonnik pokarmowy [g] 47,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,7 suma cukrów prostych [g] 56,8 Sól [g] 7,9 Cholesterol [mg] 537,3 Sód [mg] 1 896,9

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-14 czwartek	D 05	Kajzerka 2 szt (GLU) Masło extra 82% 5 g (MLE) Sałata 10 g Mus owocowy 150 g Jogurt naturalny 150 g (MLE) pasta twarogowa z czubrycą 110 g (MLE) herbata z cytryną b/c 250 ml Pomidor bs 130 g		Schab pieczony 90 g Kompot owocowy 250 ml Zupa jarzynowa 350 ml (SEL) Buraczki 150 g (GLU) Ziemniaki gotowane 150 g	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Szynka rzeź 60 g Pomidor 130 g	Kefir 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna [kca l] [kcal] 2 050 Białko ogółem [g] 121,5 Tłuszcz [g] 41,2 Węglowodany ogółem [g] 312,1 Błonnik pokarmowy [g] 29,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,4 suma cukrów prostych [g] 59,6 Sól [g] 6,3 Cholesterol [mg] 115,5 Sód [mg] 1 785,2
	D 11	Bułka wrocławska rozdrobniiona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) sałata rozdrobniiona 10 g Mus owocowy 150 g Kakao na mleku 250 ml (MLE) Kasza manna na mleku 250 ml (MLE, GLU) pasta twarogowa z czubrycą 110 g (MLE) pomidor bs rozdrobniiony 130 g		zupa jarzynowa krem 350 ml (SEL) Szluka mięsa gotowana rozdrobniiona 110 g (MIĘ) ziemniaki puree 180 g buraczki przetarte 150 g (GLU) Kompot owocowy 250 ml Sos jasny 50 g (MLE, GLU)	Bułka wrocławska rozdrobniiona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta z zielonego grozdku 130 g szynka rzeźnika rozdrobniiona 60 g	Kefir 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna [kca l] [kcal] 2 434,3 Białko ogółem [g] 131,9 Tłuszcz [g] 76,9 Węglowodany ogółem [g] 330,4 Błonnik pokarmowy [g] 43,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,4 suma cukrów prostych [g] 64,1 Sól [g] 5,3 Cholesterol [mg] 250,9 Sód [mg] 1 018,4
	D 11/CU	bułka wrocławska rozdrobniiona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) sałata rozdrobniiona 10 g Mus owocowy 150 g Kakao na mleku 250 ml (MLE) Jogurt naturalny 150 g (MLE) pasta twarogowa z czubrycą 110 g (MLE) pomidor bs rozdrobniiony 130 g	Sok pomidorowy 200 ml	zupa jarzynowa krem 350 ml (SEL) Szluka mięsa gotowana rozdrobniiona 110 g (MIĘ) ziemniaki puree 180 g buraczki przetarte 150 g (GLU) Kompot owocowy 250 ml Sos jasny 50 g (MLE, GLU)	Bułka wrocławska rozdrobniiona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta z zielonego grozdku 130 g szynka rzeźnika rozdrobniiona 60 g	Kefir 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna [kca l] [kcal] 2 370,8 Białko ogółem [g] 132,3 Tłuszcz [g] 77,1 Węglowodany ogółem [g] 313,7 Błonnik pokarmowy [g] 43,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,8 suma cukrów prostych [g] 67 Sól [g] 5,4 Cholesterol [mg] 247,2 Sód [mg] 1 465,7

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-14 czwartek	D 12	zupa mleczna wzmocniona 500 ml (MLE, GLU, JAJ) Jogurt naturalny 100 g (MLE)		zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (SEL) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (MLE, SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Kefir 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 578,6 Białko ogółem [g] 69,1 Tłuszcz [g] 66,5 Węglowodany ogółem [g] 193,2 Błonnik pokarmowy [g] 34,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,5 suma cukrów prostych [g] 68,1 Sól [g] 2,2 Cholesterol [mg] 447,9 Sód [mg] 590,7
	D 12/CU	zupa mleczna wzmocniona 500 ml (MLE, GLU, JAJ) Jogurt naturalny 100 g (MLE)	Sok pomidorowy 200 ml	zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (SEL) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (MLE, SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Kefir 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 597,6 Białko ogółem [g] 70 Tłuszcz [g] 66,7 Węglowodany ogółem [g] 197,3 Błonnik pokarmowy [g] 36 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,6 suma cukrów prostych [g] 70,9 Sól [g] 2,2 Cholesterol [mg] 447,9 Sód [mg] 598,7
	D 04	bułka żytnia 100 g (GLU, ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g Owoc 130 g Kakao na mleku 250 ml (MLE) Jogurt naturalny 150 g (MLE) pasta twarogowa z czubrycą 110 g (MLE) Ogórek świeży 130 g	Sok pomidorowy 200 ml	Zupa jarzynowa 350 ml (SEL) Klops z soczewicy 110 g Kompot owocowy 250 ml Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z marchewki 150 g	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 Pasztet z soczewicy 100 g Pasta z zielonego groszku 130 g	Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 130 Białko ogółem [g] 108,3 Tłuszcz [g] 58,1 Węglowodany ogółem [g] 318,5 Błonnik pokarmowy [g] 61,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,8 suma cukrów prostych [g] 59,3 Sól [g] 4,3 Cholesterol [mg] 493 Sód [mg] 1 169,6

Jadłospisy w dniu 2026-05-14 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-14 czwartek	D 13	Pieczywo bezglutenowe 100 g (ORZ, SOJ, SEZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g Owoc 130 g Jogurt naturalny 150 g (MLE) pasta twarogowa z czubrycą 110 g (MLE) Ogórek świeży 130 g herbata z cytryną b/c 250 ml		Zupa jarzynowa 350 ml (SEL) Schab duszony 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z marchewki 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos jasny b/g 50 g	Pieczywo bezglutenowe 100 g (ORZ, SOJ, SEZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Szynka staropolska 40 g Pasta z zielonego groszku 130 g	Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Pieczywo bezglutenowe 30 g (ORZ, SOJ, SEZ)	Wartość energetyczna [kcal] 1 972,8 Białko ogółem [g] 124 Tłuszcz [g] 105,9 Węglowodany ogółem [g] 148,4 Błonnik pokarmowy [g] 27 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,4 suma cukrów prostych [g] 49,2 Sól [g] 1,8 Cholesterol [mg] 603,1 Sód [mg] 674,3
	D 08	Kajzerka 1 szt (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) Pasta zbrokuła i cukinii 110 g Pomidor bs 130 g		Zupa jarzynowa 350 ml (SEL) Klops z soczycy 80 g Kompot owocowy 250 ml Surówka z marchewki 150 g Sos jarzynowy 50 g (SEL)	Bułka wrocławska 60 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Paszтет z soczycy 60 g Pomidor 130 g	Kisiel z jabłkiem 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 1 356,3 Białko ogółem [g] 41,9 Tłuszcz [g] 38,9 Węglowodany ogółem [g] 226,3 Błonnik pokarmowy [g] 39,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,3 suma cukrów prostych [g] 63,7 Sól [g] 4,3 Cholesterol [mg] 86,8 Sód [mg] 1 644,4
	D 02/SZ	Kajzerka 2 szt (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g Mus owocowy 150 g Jogurt naturalny 150 g (MLE) Wędlina 40 g Kakao na mleku 250 ml (MLE) Pomidor bs 130 g	Sok pomidorowy 200 ml	Schab pieczony 110 g Ziemniaki gotowane 180 g Buraczki 150 g (GLU) Kompot owocowy 250 ml Zupa jarzynowa 350 ml (SEL) Sos jasny 50 g (MLE, GLU)	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Szynka rzeź 60 g Pomidor 130 g	Kefir 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 380,3 Białko ogółem [g] 126,3 Tłuszcz [g] 69,3 Węglowodany ogółem [g] 337,3 Błonnik pokarmowy [g] 38,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,4 suma cukrów prostych [g] 64,1 Sól [g] 6,5 Cholesterol [mg] 219,6 Sód [mg] 1 878

Jadłospisy w dniu 2026-05-14 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-14 czwartek	D 04.1	Kajzerka 2 szt (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g Owoc 130 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml (SEL) Pasta zbrokuła i cukinii 110 g Ogórek świeży 130 g	Sok pomidorowy 200 ml	Ziemniaki gotowane 180 g Kompot owocowy 250 ml Zupa jarzynowa b/m 350 ml (SEL) Buraczki 120 g (GLU) Klops z soczewicy 110 g	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Paszтет z soczewicy 100 g Pasta z zielonego groszku 130 g	Kisiel z jabłkiem 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 149,4 Białko ogółem [g] 69,9 Tłuszcz [g] 41,3 Węglowodany ogółem [g] 394,7 Błonnik pokarmowy [g] 55,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,4 suma cukrów prostych [g] 77,3 Sól [g] 6 Cholesterol [mg] 75,4 Sód [mg] 2 431,1
	D 06	bułka żytnia 100 g (GLU, ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g Owoc 130 g Kakao na mleku 250 ml (MLE) Jogurt naturalny 150 g (MLE) Ogórek świeży 130 g pasta twarogowa z czubrycą 110 g (MLE)		Zupa jarzynowa 350 ml (SEL) Schab pieczony 110 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z marchewki 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos jasny 50 g (MLE, GLU)	pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Szynka staropolska 40 g Pasta z zielonego groszku 130 g	pieczywo żytnie 30 g (ŻYT) Jajko gotowane 1 szt (JAJ)	Wartość energetyczna [kcal] 2 213 Białko ogółem [g] 141,1 Tłuszcz [g] 71,9 Węglowodany ogółem [g] 275,9 Błonnik pokarmowy [g] 49,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,4 suma cukrów prostych [g] 55,5 Sól [g] 4,6 Cholesterol [mg] 608,3 Sód [mg] 1 289,7
	D 11/ML	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g sałata rozdrobniona 10 g Mus owocowy 150 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml (SEL) szynka w siatce rozdrobniona 60 g pomidor bs rozdrobniony 130 g		zupa jarzynowa krem 350 ml (SEL) Szluka mięsa gotowana rozdrobniona 110 g (MIĘ) ziemniaki puree 180 g buraczki przetarte 150 g (GLU) Kompot owocowy 250 ml	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Margaryna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta z zielonego groszku 130 g szynka rzeźnika rozdrobniona 60 g	Kisiel z jabłkiem 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 081,9 Białko ogółem [g] 105,2 Tłuszcz [g] 59,9 Węglowodany ogółem [g] 299,1 Błonnik pokarmowy [g] 39,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,9 suma cukrów prostych [g] 69,9 Sól [g] 8,6 Cholesterol [mg] 202,3 Sód [mg] 1 661,1

Jadłospisy w dniu 2026-05-14 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-14 czwartek	D 11/BS	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) Kasza manna na mleku 250 ml (MLE, GLU) pasta twarogowa z czubrycą 110 g (MLE) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Sok pomidorowy 200 ml	zupa jarzynowa krem 350 ml (SEL) Szluka mięsa gotowana rozdrobniona 110 g (MIE) ziemniaki puree 180 g buraczki przetarte 150 g (GLU) Kompot owocowy 250 ml Sos jasny 50 g (MLE, GLU)	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta z zielonego groszku 130 g szynka rzeźnika rozdrobniona 60 g	Kefir 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 453,3 Białko ogółem [g] 132,8 Tłuszcz [g] 77,1 Węglowodany ogółem [g] 334,5 Błonnik pokarmowy [g] 44,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,5 suma cukrów prostych [g] 66,9 Sól [g] 5,3 Cholesterol [mg] 250,9 Sód [mg] 1 026,4
	D 12/ML	zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (SEL)		zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (SEL) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Kisiel z jabłkiem 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 169,9 Białko ogółem [g] 37,7 Tłuszcz [g] 44,7 Węglowodany ogółem [g] 178,4 Błonnik pokarmowy [g] 48,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,7 suma cukrów prostych [g] 54,2 Sól [g] 1,7 Cholesterol [mg] 6,7 Sód [mg] 10,9
	D 12/BS	zupa mleczna wzmocniona 500 ml (MLE, GLU, JAJ) Jogurt naturalny 100 g (MLE)	Sok pomidorowy 200 ml	zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (SEL) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa 500 ml (MLE, SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Kefir 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 597,6 Białko ogółem [g] 70 Tłuszcz [g] 66,7 Węglowodany ogółem [g] 197,3 Błonnik pokarmowy [g] 36 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,6 suma cukrów prostych [g] 70,9 Sól [g] 2,2 Cholesterol [mg] 447,9 Sód [mg] 598,7