

Jadłospisy w dniu 2026-03-19 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-19 czwartek	D01		bułka żytnia 100 g (GLU, ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Sałata 10 g Owoc 130 g Kakao na mleku 250 ml (MLE) Kefir 150 ml (MLE) Pomidor 130 g Parówki 2 szt ketchup 20 g		Barszcz ukraiński 350 ml (MLE, SEL) Roladka schabowa ze szpinakiem 110 g Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Sos jasny 50 g (MLE, GLU) Kompot owocowy 250 ml Surówka colesław 150 g (JAJ)	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 Szynka chłopska 60 g Pasta z zielonego groszku 130 g	Pieczywo pszenne 30 g (GLU) twaróg (ser biały) 60 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 260,3 Białko ogółem [g] 120,4 Tłuszcz [g] 65,9 Węglowodany ogółem [g] 327 Błonnik pokarmowy [g] 57,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,7 suma cukrów prostych [g] 61,3 Sól [g] 5 Cholesterol [mg] 224,1 Sód [mg] 1 435,5
	D03		bułka żytnia 100 g (GLU, ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Sałata 10 g Owoc 130 g Kakao na mleku 250 ml (MLE) Kefir 150 ml (MLE) Parówki 2 szt Pomidor 130 g ketchup 20 g	Serek naturalny 150 g (MLE)	Barszcz ukraiński 350 ml (MLE, SEL) Sos jasny 50 g (MLE, GLU) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Roladka schabowa ze szpinakiem 110 g Kompot owocowy 250 ml Surówka colesław 150 g (JAJ)	pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Szynka chłopska 60 g Pasta z zielonego groszku 130 g	pieczywo żytnie 30 g (ŻYT) twaróg (ser biały) 60 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 335 Białko ogółem [g] 133,5 Tłuszcz [g] 69,6 Węglowodany ogółem [g] 326,5 Błonnik pokarmowy [g] 61,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,8 suma cukrów prostych [g] 64,2 Sól [g] 5,1 Cholesterol [mg] 236,9 Sód [mg] 1 489,2
	D02		kajzerka 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Sałata 10 g Owoc 130 g Kakao na mleku 250 ml (MLE) Kefir 150 ml (MLE) Pomidor bs 130 g Parówki 2 szt ketchup 20 g		Ryżanka z zieleniną 350 g (SEL) Roladka schabowa ze szpinakiem 110 g Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Sos jasny 50 g (MLE, GLU) Kompot owocowy 250 ml Bukiet warzyw 150 g	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Szynka chłopska 60 g Pasta z zielonego groszku 130 g	Pieczywo pszenne 30 g (GLU) twaróg (ser biały) 60 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 212,5 Białko ogółem [g] 113,9 Tłuszcz [g] 70,2 Węglowodany ogółem [g] 308,6 Błonnik pokarmowy [g] 41,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,3 suma cukrów prostych [g] 46,5 Sól [g] 4,8 Cholesterol [mg] 251,3 Sód [mg] 1 864,4

Jadłospisy w dniu 2026-03-19 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

2026-03-19 czwartek

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
D 02/MIL		kajzerka 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) Parówki 2 szt Pomidor bs 130 g		Ryżanka z zieleniną 350 g (SEL) Roladka schabowa ze szpinakiem 110 g Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Sos jasnyb/m 50 g (GLU) Kompot owocowy 250 ml Bukiet warzyw 150 g	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Szynka chłopska 60 g Pasta z zielonego groszku 130 g	Mus owocowy 150 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 018,7 Białko ogółem [g] 95 Tłuszcz [g] 61,4 Węglowodany ogółem [g] 291,1 Błonnik pokarmowy [g] 37,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,1 suma cukrów prostych [g] 57,7 Sól [g] 6 Cholesterol [mg] 237 Sód [mg] 2 360,5
	D 07	kajzerka 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Sałata 10 g Mus owocowy 130 g Kakao na mleku 250 ml (MLE) Kefir 150 ml (MLE) Pomidor bs 130 g Parówki 2 szt ketchup 20 g	Serek naturalny 150 g (MLE)	Ryżanka z zieleniną 350 g (SEL) Roladka schabowa ze szpinakiem 110 g Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Sos jasny 50 g (MLE, GLU) Kompot owocowy 250 ml Bukiet warzyw 150 g	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Szynka chłopska 60 g Pasta z zielonego groszku 130 g	twaróg (ser biały) 60 g (MLE) Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 266,2 Białko ogółem [g] 127,5 Tłuszcz [g] 73,4 Węglowodany ogółem [g] 300,5 Błonnik pokarmowy [g] 39,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,4 suma cukrów prostych [g] 40,1 Sól [g] 4,9 Cholesterol [mg] 264,1 Sód [mg] 1 895,6
	D 03/MIL	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) Parówki 2 szt Pomidor 130 g ketchup 20 g	Sok owocowy 150 g	Barszcz ukraiński b/zab 350 g (SEL) Sos jasnyb/m 50 g (GLU) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Jabłko 80 g Kompot owocowy 250 ml Surówka colesław 150 g (JAJ) Bukiet warzyw 150 g	pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Szynka chłopska 60 g Pasta z zielonego groszku 130 g	pieczywo żytnie 30 g (ŻYT) Mus owocowy 150 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 560,6 Białko ogółem [g] 97,8 Tłuszcz [g] 56,1 Węglowodany ogółem [g] 463,5 Błonnik pokarmowy [g] 103 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,3 suma cukrów prostych [g] 165,5 Sól [g] 8,8 Cholesterol [mg] 163,6 Sód [mg] 2 985,2

Jadłospisy w dniu 2026-03-19 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

2026-03-19 czwartek

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
D05		kajzerka 100 g (<i>GLU</i>) Masło śmietankowe 5 g (<i>MLE</i>) Sałata 10 g Mus owocowy 130 g Kefir 150 ml (<i>MLE</i>) Filet kruchy 40 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pomidor bs 130 g		Roladka schabowa ze szpinakiem 110 g Kasza jęczmienna gotowana 180 g (<i>GLU</i>) Sos jasny 50 g (<i>MLE, GLU</i>) Kompot owocowy 250 ml Ryżanka z zieleniną 350 g (<i>SEL</i>) Bukiet warzyw 150 g	Bułka wrocławska 100 g (<i>GLU</i>) Masło śmietankowe 5 g (<i>MLE</i>) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pomidor 130 g Szynka chłopska 60 g	Mus owocowy 150 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 737,9 Białko ogółem [g] 94 Tłuszcz [g] 40,3 Węglowodany ogółem [g] 264,1 Błonnik pokarmowy [g] 29,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,6 suma cukrów prostych [g] 44,8 Sól [g] 4 Cholesterol [mg] 148,4 Sód [mg] 1 216,5
D11		Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (<i>GLU</i>) Masło śmietankowe 15 g (<i>MLE</i>) sałata rozdrobniona 10 g Mus owocowy 130 g Kakao na mleku 250 ml (<i>MLE</i>) Kasza manna na mleku 250 ml (<i>MLE, GLU</i>) parówki rozdrobnione 2 szt pomidor bs rozdrobniony 130 g ketchup 20 g		Ryżanka z zieleniną 350 g (<i>SEL</i>) roladka schabowa rozdrobniona 110 g ziemniaki puree 180 g Sos jasny 50 g (<i>MLE, GLU</i>) Kompot owocowy 250 ml bukiet warzyw rozdrobnionych 150 g	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (<i>GLU</i>) Masło śmietankowe 15 g (<i>MLE</i>) sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Twarożek 110 g (<i>MLE</i>) Dżem 25 g	Mus owocowy 150 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 370,3 Białko ogółem [g] 115,6 Tłuszcz [g] 73,2 Węglowodany ogółem [g] 342,8 Błonnik pokarmowy [g] 46,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,3 suma cukrów prostych [g] 76,5 Sól [g] 4,8 Cholesterol [mg] 241,1 Sód [mg] 1 491,4
D11/CU		bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (<i>GLU</i>) Masło śmietankowe 15 g (<i>MLE</i>) sałata rozdrobniona 10 g Mus owocowy 130 g Kakao na mleku 250 ml (<i>MLE</i>) Kasza manna na mleku 250 ml (<i>MLE, GLU</i>) parówki rozdrobnione 2 szt pomidor bs rozdrobniony 130 g ketchup 20 g	Serek naturalny 150 g (<i>MLE</i>)	Ryżanka z zieleniną 350 g (<i>SEL</i>) Sos jasny 50 g (<i>MLE, GLU</i>) ziemniaki puree 180 g Sos jasny 50 g (<i>MLE, GLU</i>) Kompot owocowy 250 ml bukiet warzyw rozdrobnionych 150 g	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (<i>GLU</i>) Masło śmietankowe 15 g (<i>MLE</i>) sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Twarożek 110 g (<i>MLE</i>) Pasta z zielonego groszku 130 g	Mus owocowy 150 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 409,4 Białko ogółem [g] 110,7 Tłuszcz [g] 76,5 Węglowodany ogółem [g] 352,4 Błonnik pokarmowy [g] 52,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,3 suma cukrów prostych [g] 75,2 Sól [g] 4,8 Cholesterol [mg] 214,4 Sód [mg] 1 884,7

Jadłospisy w dniu 2026-03-19 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-19 czwartek	D 12		zupa mleczna wzmocniona 500 ml (MLE, GLU, JAJ)		Ryżanka z zieleniną wzmocniona 350 g (SEL) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (MLE, SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Mus owocowy 150 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 564,8 Białko ogółem [g] 58,1 Tłuszcz [g] 63,5 Węglowodany ogółem [g] 205,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,9 suma cukrów prostych [g] 66,2 Sól [g] 1,9 Cholesterol [mg] 439,9 Sód [mg] 457,2
	D 12/CU		zupa mleczna wzmocniona 500 ml (MLE, GLU, JAJ)	Serek naturalny 150 g (MLE)	Ryżanka z zieleniną wzmocniona 350 g (SEL) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (MLE, SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Mus owocowy 150 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 663,8 Białko ogółem [g] 72,1 Tłuszcz [g] 67 Węglowodany ogółem [g] 208,1 Błonnik pokarmowy [g] 30,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34 suma cukrów prostych [g] 68,6 Sól [g] 2 Cholesterol [mg] 452,7 Sód [mg] 490,2
	D 04		bułka żytnia 100 g (GLU, ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Sałata 10 g Owoc 130 g Kakao na mleku 250 ml (MLE) Kefir 150 ml (MLE) parówka wege 120 g Pomidor 130 g	Serek naturalny 150 g (MLE)	Barszcz ukraiński 350 ml (MLE, SEL) Kotlet jajeczny 110 g (GLU, JAJ) Kompot owocowy 250 ml Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Sos jasny 50 g (MLE, GLU) Surówka colesław 150 g (JAJ)	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 Ser żółty 60 g (MLE) Pasta z zielonego groszku 130 g	twaróg (ser biały) 60 g (MLE) Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 627,4 Białko ogółem [g] 122 Tłuszcz [g] 92,4 Węglowodany ogółem [g] 355,6 Błonnik pokarmowy [g] 60,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,1 suma cukrów prostych [g] 62,4 Sól [g] 7,8 Cholesterol [mg] 509,9 Sód [mg] 1 258,4

Jadłospisy w dniu 2026-03-19 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-19 czwartek	D 13		Pieczynko bezglutenowe 100 g Masło śmietankowe 15 g (MLE) Sałata 10 g Owoc 130 g Kakao na mleku 250 ml (MLE) Kefir 150 ml (MLE) parówki drobiowe 120 g Pomidor bs 130 g ketchup 20 g		Barszcz ukraiński 350 ml (MLE, SEL) Roladka schabowa ze szpinakiem 110 g Ziemniaki gotowane 180 g Sos jasny 50 g (MLE) Kompot owocowy 250 ml Surówka colesław 150 g (JAJ)	Pieczynko bezglutenowe 100 g Masło śmietankowe 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Szynka chłopska 60 g Pasta z zielonego grozku 130 g	twaróg (ser biały) 60 g (MLE) Pieczynko bezglutenowe 30 g	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 2 150,7 Białko ogółem [g] 108,6 Tłuszcz [g] 116,8 Węglowodany ogółem [g] 200,7 Błonnik pokarmowy [g] 43,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,5 suma cukrów prostyh [g] 55,9 Sól [g] 3 Cholesterol [mg] 254 Sód [mg] 1 227,5
	D 08		kajzerka 80 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Sałata 10 g Mus owocowy 130 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml (SEL) parówka wege 50 g Pomidor bs 130 g		Kotlet warzywny 80 g (GLU) Kompot owocowy 250 ml Sos jasny 50 g (MLE, GLU) Kasza jęczmienna gotowana 150 g (GLU) Ryżanka z zieleniną 350 g (SEL) Bukiet warzyw 150 g	Bułka wrocławska 80 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta zbrokuła i cukinii 110 g Pomidor bs 130 g	Mus owocowy 150 g	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 1 664,7 Białko ogółem [g] 49,7 Tłuszcz [g] 53,5 Węglowodany ogółem [g] 266,3 Błonnik pokarmowy [g] 42,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24 suma cukrów prostyh [g] 68,9 Sól [g] 6,2 Cholesterol [mg] 114 Sód [mg] 1 923,7
	D 02/SZ		kajzerka 80 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Sałata 10 g Mus owocowy 130 g Kefir 150 ml (MLE) Filet kruchy 60 g Kakao na mleku 250 ml (MLE) Pomidor bs 130 g	Serek naturalny 150 g (MLE)	Roladka schabowa ze szpinakiem 110 g Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Sos jasny 50 g (MLE, GLU) Kompot owocowy 250 ml Ryżanka z zieleniną 350 g (SEL) Bukiet warzyw 150 g	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Szynka chłopska 60 g Pomidor bs 130 g	Mus owocowy 150 g	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 1 995,9 Białko ogółem [g] 115,3 Tłuszcz [g] 63,9 Węglowodany ogółem [g] 262,3 Błonnik pokarmowy [g] 33,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,5 suma cukrów prostyh [g] 45,8 Sól [g] 4,3 Cholesterol [mg] 218,3 Sód [mg] 1 184,6

Jadłospisy w dniu 2026-03-19 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

2026-03-19 czwartek

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
D 04.1	D 04.1	kajzerka 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) parówka wege 120 g Pomidor 130 g	Sok owocowy 150 g	Kotlet warzywny 110 g (GLU) Kompot owocowy 250 ml Barszcz ukraiński b/zab 350 g (SEL) Sos jasnyb/m 50 g (GLU) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Surówka colesław z olejem 150 g	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta zbrokuła i cukinii 110 g Pasta z zielonego groszku 130 g	Mus owocowy 150 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 823,9 Białko ogółem [g] 88,7 Tłuszcz [g] 79,1 Węglowodany ogółem [g] 489 Błonnik pokarmowy [g] 103,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,1 suma cukrów prostych [g] 179,4 Sól [g] 10,7 Cholesterol [mg] 86,8 Sód [mg] 2 931
	D 06	bułka żytnia 100 g (GLU, ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Sałata 10 g Owoc 130 g Kakao na mleku 250 ml (MLE) Kefir 150 ml (MLE) Pomidor 130 g parówki drobiowe 120 g ketchup 20 g		Barszcz ukraiński 350 ml (MLE, SEL) Roladka schabowa ze szpinakiem 110 g Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Sos jasny 50 g (MLE, GLU) Kompot owocowy 250 ml Surówka colesław 150 g (JAJ)	pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Szynka chłopska 60 g Pasta z zielonego groszku 130 g	pieczywo żytnie 30 g (ŻYT) twaróg (ser biały) 60 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 377 Białko ogółem [g] 128,6 Tłuszcz [g] 77,2 Węglowodany ogółem [g] 326,5 Błonnik pokarmowy [g] 61,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,6 suma cukrów prostych [g] 61,9 Sól [g] 5,9 Cholesterol [mg] 266,4 Sód [mg] 1 812,4
	D 11/ML	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g sałata rozdrobniona 10 g Mus owocowy 130 g herbata z cytryną b/c 250 ml parówki rozdrobnione 2 szt pomidor bs rozdrobniony 130 g ketchup 20 g Sok wielowarzywny 250 ml (SEL)		Ryżanka z zieleniną 350 g (SEL) roladka schabowa rozdrobniona 110 g ziemniaki puree 180 g Sos jasnyb/m 50 g (GLU) Kompot owocowy 250 ml bukiet warzyw rozdrobnionych 150 g	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta zbrokuła i cukinii 100 g Pasta z zielonego groszku 130 g	Mus owocowy 150 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 087,2 Białko ogółem [g] 91,9 Tłuszcz [g] 62 Węglowodany ogółem [g] 316,5 Błonnik pokarmowy [g] 49,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,8 suma cukrów prostych [g] 72 Sól [g] 6,5 Cholesterol [mg] 204,9 Sód [mg] 2 154,9

Jadłospisy w dniu 2026-03-19 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-19 czwartek	D 11/BS		Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) sałata rozdrobniona 10 g Mus owocowy 130 g Kakao na mleku 250 ml (MLE) Kasza manna na mleku 250 ml (MLE, GLU) parówki rozdrobnione 2 szt pomidor bs rozdrobniony 130 g ketchup 20 g	Serek naturalny 150 g (MLE)	Ryżanka z zieleniną 350 g (SEL) roladka schabowa rozdrobniona 110 g ziemniaki puree 180 g Sos jasny 50 g (MLE, GLU) Kompot owocowy 250 ml bukiet warzyw rozdrobnionych 150 g	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Twarożek 110 g (MLE) Dżem 25 g	Mus owocowy 150 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 469,3 Białko ogółem [g] 129,6 Tłuszcz [g] 76,7 Węglowodany ogółem [g] 345,6 Błonnik pokarmowy [g] 46,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,4 suma cukrów prostych [g] 78,9 Sól [g] 4,9 Cholesterol [mg] 253,9 Sód [mg] 1 524,4
	D 12/ML		zupa mleczna wzmocniona na anpoju roślinnym 500 ml (GLU, JAJ)		Ryżanka z zieleniną wzmocniona 350 g (SEL) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Mus owocowy 150 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 490,9 Białko ogółem [g] 46,3 Tłuszcz [g] 55,6 Węglowodany ogółem [g] 212,9 Błonnik pokarmowy [g] 36,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,2 suma cukrów prostych [g] 44 Sól [g] 1,7 Cholesterol [mg] 14 Sód [mg] 111
	D 12/BS		zupa mleczna wzmocniona 500 ml (MLE, GLU, JAJ)	Serek naturalny 150 g (MLE)	Ryżanka z zieleniną wzmocniona 350 g (SEL) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa 500 ml (MLE, SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Mus owocowy 150 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 663,8 Białko ogółem [g] 72,1 Tłuszcz [g] 67 Węglowodany ogółem [g] 208,1 Błonnik pokarmowy [g] 30,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34 suma cukrów prostych [g] 68,6 Sól [g] 2 Cholesterol [mg] 452,7 Sód [mg] 490,2