

Jadłospisy w dniu 2026-02-22 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

| | | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA |
|----------------------|-----|--|---|---------------------------|--|--|---|--|
| 2026-02-22 niedziela | D01 | | Pieczywo pszenne 60 g (GLU) pieczywo żytnie 40 g (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 Szynka staropolska 60 g | | Zupa pejszanka z ryżem 350 ml (SEL) Kotlet z piersi kurczaka pieczony 100 g (GLU) Ziemniaki gotowane 180 g Kompot owocowy 250 ml Surówka colesław 150 g (JAJ) Sos pietruszkowy 50 g (MLE) | 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) Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, SEL) | Pieczywo pszenne 30 g (GLU) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) | Wartość energetyczna[kcal] 2 181,7 Białko ogółem [g] 121 Tłuszcz [g] 75,3 Węglowodany ogółem [g] 282,2 Błonnik pokarmowy [g] 46,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,4 suma cukrów prostych [g] 55,9 Sól [g] 4 Cholesterol [mg] 520,5 Sód [mg] 1 601,5 |
| | D03 | | pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Sałata 10 g Owoc 130 g Kakao na mleku 250 ml (MLE) Kefir 150 ml (MLE) Szynka staropolska 60 g Pomidor 130 g | Sok warzywny 200 ml (SEL) | Zupa pejszanka z ryżem 350 ml (SEL) Kotlet z piersi kurczaka pieczony 100 g (GLU) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka colesław 150 g (JAJ) Kompot owocowy 250 ml Sos pietruszkowy 50 g (MLE) | pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Ser żółty 60 g (MLE) Sałatka jarzynowa dietetyczna 130 g (SEL) | pieczywo żytnie 30 g (ŻYT) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) | Wartość energetyczna[kcal] 2 426,5 Białko ogółem [g] 130 Tłuszcz [g] 77,6 Węglowodany ogółem [g] 347 Błonnik pokarmowy [g] 81,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,7 suma cukrów prostych [g] 97,8 Sól [g] 5,4 Cholesterol [mg] 520,5 Sód [mg] 2 125,4 |
| | D02 | | Pieczywo pszenne 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 130 g Szynka staropolska 60 g | | Zupa pejszanka z ryżem 350 ml (SEL) filet z kurczaka gotowany 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Bukiet warzyw 120 g Kompot owocowy 250 ml Sos pietruszkowy 50 g (MLE) | Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Filet kruchy 60 g Sałatka jarzynowa dietetyczna 130 g (SEL) | Pieczywo pszenne 30 g (GLU) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) | Wartość energetyczna[kcal] 2 437,8 Białko ogółem [g] 137,1 Tłuszcz [g] 84 Węglowodany ogółem [g] 315,6 Błonnik pokarmowy [g] 52,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,2 suma cukrów prostych [g] 73,8 Sól [g] 6,1 Cholesterol [mg] 713,7 Sód [mg] 1 911,4 |

Jadłospisy w dniu 2026-02-22 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

2026-02-22 niedziela

| | | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA |
|----------|------|----------|--|---------------------------|--|---|---|--|
| D 02/MIL | D 07 | D 03/MIL | Pieczyno 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) Szynka staropolska 60 g Pomidor 130 g | | Zupa pejzanka z ryżem 350 ml (SEL) filet z kurczaka gotowany 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Bukiet warzyw 120 g Kompot owocowy 250 ml Sos pietruszkowy b/ml 50 g | Pieczyno pszenne 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Filet kruchy 60 g Sałatka jarzynowa dietetyczna 130 g (SEL) | Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Pieczyno pszenne 30 g (GLU) | Wartość energetyczna[kcal] 2 318,6 Białko ogółem [g] 127,6 Tłuszcz [g] 74,7 Węglowodany ogółem [g] 308,3 Błonnik pokarmowy [g] 48,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,6 suma cukrów prostych [g] 79,9 Sól [g] 7,9 Cholesterol [mg] 698,4 Sód [mg] 2 633,2 |
| | | | Pieczyno pszenne 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 Szynka staropolska 60 g | Sok owocowy 150 g | Zupa pejzanka z ryżem 350 ml (SEL) filet z kurczaka gotowany 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Bukiet warzyw 120 g Kompot owocowy 250 ml Sos pietruszkowy 50 g (MLE) | Pieczyno pszenne 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Filet kruchy 60 g Sałatka jarzynowa dietetyczna 130 g (SEL) | Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Pieczyno pszenne 30 g (GLU) | Wartość energetyczna[kcal] 2 441,7 Białko ogółem [g] 135,5 Tłuszcz [g] 83,7 Węglowodany ogółem [g] 317,6 Błonnik pokarmowy [g] 50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,1 suma cukrów prostych [g] 77,5 Sól [g] 6,1 Cholesterol [mg] 713,7 Sód [mg] 1 897,8 |
| | | | 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) Szynka staropolska 60 g Pomidor 130 g | Sok warzywny 200 ml (SEL) | Zupa pejzanka z ryżem 350 ml (SEL) filet z kurczaka gotowany 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka colesław 150 g (JAJ) Kompot owocowy 250 ml Sos pietruszkowy b/ml 50 g | pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Filet kruchy 60 g Sałatka jarzynowa dietetyczna 130 g (SEL) | Jajko gotowane 1 szt (JAJ) pieczywo żytnie 30 g (ŻYT) | Wartość energetyczna[kcal] 2 440,9 Białko ogółem [g] 130,5 Tłuszcz [g] 79,1 Węglowodany ogółem [g] 340,8 Błonnik pokarmowy [g] 77,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31 suma cukrów prostych [g] 103,9 Sól [g] 9 Cholesterol [mg] 698,4 Sód [mg] 3 042,2 |

Jadłospisy w dniu 2026-02-22 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

2026-02-22 niedziela

| | | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA |
|-----|-----|--|--|------------------------------------|--|--|---------------|--|
| D05 | D05 | | Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło śmietankowe 5 g (MLE) Sałata 10 g Mus owocowy 150 g Kefir 150 ml (MLE) Szynka staropolska 60 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pomidor bs 130 g | | filet z kurczaka gotowany 100 g Kompot owocowy 250 ml Zupa pejszanka z ryżem 350 ml (SEL) Bukiet warzyw 120 g Ziemniaki gotowane 180 g Sos pietruszkowy 50 g (MLE) | Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło śmietankowe 5 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Filet kruchy 40 g Sałatka jarzynowa dietetyczna 130 g (SEL) | Banan 100 g | Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 066 Białko ogółem [g] 112,7 Tłuszcz [g] 58 Węglowodany ogółem [g] 293 Błonnik pokarmowy [g] 39,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,5 suma cukrów prostych [g] 76,9 Sól [g] 4,7 Cholesterol [mg] 296,6 Sód [mg] 1 516,7 |
| | | | Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło śmietankowe 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) szynka staropolska rozdrobniona 60 g pomidor bs rozdrobniony 130 g | | Zupa pejszanka z ryżem 350 ml (SEL) pierś z kurczaka rozdrobniona 100 g ziemniaki puree 180 g Kalafior gotowany 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos pietruszkowy 50 g (MLE) | Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Twarożek 100 g (MLE) Dżem 25 g pomidor bs rozdrobniony 130 g | Banan 100 g | Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 301,7 Białko ogółem [g] 113,6 Tłuszcz [g] 73,7 Węglowodany ogółem [g] 319,4 Błonnik pokarmowy [g] 34 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,3 suma cukrów prostych [g] 75,8 Sól [g] 3,4 Cholesterol [mg] 319,3 Sód [mg] 986,9 |
| | | | Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) sałata rozdrobniona 10 g Mus owocowy 150 g Kakao na mleku 250 ml (MLE) Kefir 150 ml (MLE) szynka staropolska rozdrobniona 60 g pomidor bs rozdrobniony 130 g | Sok warzywny 200 ml (SEL) | Zupa pejszanka z ryżem 350 ml (SEL) pierś z kurczaka rozdrobniona 100 g ziemniaki puree 180 g Kalafior gotowany 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos pietruszkowy 50 g (MLE) | Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Twarożek 100 g (MLE) pomidor bs rozdrobniony 130 g | Banan 100 g | Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 283,7 Białko ogółem [g] 118,2 Tłuszcz [g] 74,8 Węglowodany ogółem [g] 315,8 Błonnik pokarmowy [g] 49,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32 suma cukrów prostych [g] 83,5 Sól [g] 4,1 Cholesterol [mg] 303,5 Sód [mg] 1 645,9 |

Jadłospisy w dniu 2026-02-22 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

| | | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA |
|----------------------|---------|--|---|------------------------------------|---|---|--|---|
| 2026-02-22 niedziela | D 12 | | zupa mleczna wzmocniona 500 ml (MLE, GLU, JAJ) | | Zupa pejszanka z ryżem 350 ml (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] 1 419,4 Białko ogółem [g] 59,8 Tłuszcz [g] 60,1 Węglowodany ogółem [g] 173,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31 suma cukrów prostych [g] 63,8 Sól [g] 1,8 Cholesterol [mg] 460,3 Sód [mg] 444 |
| | D 12/CU | | zupa mleczna wzmocniona 500 ml (MLE, GLU, JAJ) | Sok warzywny 200 ml (SEL) | Zupa pejszanka z ryżem 350 ml (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] 1 576,5 Białko ogółem [g] 66,6 Tłuszcz [g] 61,2 Węglowodany ogółem [g] 212,2 Błonnik pokarmowy [g] 44,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,2 suma cukrów prostych [g] 84,7 Sól [g] 2,6 Cholesterol [mg] 460,3 Sód [mg] 757,8 |
| | D 04 | | Pieczywo pszenne 60 g (GLU) pieczywo żytnie 40 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Sałata 10 g Owoc 130 g Kakao na mleku 250 ml (MLE) Kefir 150 ml (MLE) Pasta zbrokuła i cukinii 110 g Pomidor 130 g | Sok owocowy 150 g | Zupa pejszanka z ryżem 350 ml (SEL) Kotlet jajeczny 110 g (GLU, JAJ) Kompot owocowy 250 ml Ziemniaki gotowane 180 g 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) Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, SEL) | pieczywo żytnie 30 g (ŻYT) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) | Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 193,6 Białko ogółem [g] 88,9 Tłuszcz [g] 76,5 Węglowodany ogółem [g] 318,9 Błonnik pokarmowy [g] 50,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,3 suma cukrów prostych [g] 66,1 Sól [g] 4,7 Cholesterol [mg] 858,3 Sód [mg] 1 868,5 |

Jadłospisy w dniu 2026-02-22 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

2026-02-22 niedziela

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA |
|------|---------|--|----------------------|---|--|---|--|
| D 13 | | Pieczyno bezglutenowe 100 g Masło śmietankowe 15 g (MLE) Sałata 10 g Mus owocowy 150 g Sok wielowarzynny 250 ml (SEL) Kefir 150 ml (MLE) Szynka staropolska 60 g Pomidor 130 g | | Zupa pejzanka z ryżem 350 ml (SEL) filet z kurczaka gotowany 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka colesław 150 g (JAJ) Kompot owocowy 250 ml Sos pietruszkowy 50 g (MLE) | Pieczyno bezglutenowe 100 g Masło śmietankowe 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Ser żółty 60 g (MLE) Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, SEL) | Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Pieczyno bezglutenowe 30 g | Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 2 171,4 Białko ogółem [g] 108,7 Tłuszcz [g] 133,5 Węglowodany ogółem [g] 152,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,3 suma cukrów prostych [g] 51,3 Sól [g] 3,9 Cholesterol [mg] 706,2 Sód [mg] 1 516,2 |
| | D 08 | Bułka wrocławska 80 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Sałata 10 g Mus owocowy 150 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sok wielowarzynny 250 ml (SEL) Pasta zbrokuła i cukinii 110 g Pomidor 130 g | | Zupa pejzanka z ryżem 350 ml (SEL) Kopytka 200 g (GLU) Kompot owocowy 250 ml Bukiet warzyw 120 g Sos pietruszkowy 50 g (MLE) | Bułka wrocławska 80 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Hummus z ciecierzycy 60 g (SEZ) Sałatka jarzynowa dietetyczna 90 g (SEL) | Banan 1 szt | Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 1 771,5 Białko ogółem [g] 49,6 Tłuszcz [g] 46,4 Węglowodany ogółem [g] 312 Błonnik pokarmowy [g] 46,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,1 suma cukrów prostych [g] 95,2 Sól [g] 4,6 Cholesterol [mg] 102,6 Sód [mg] 1 857,1 |
| | D 02/SZ | Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Sałata 10 g Mus owocowy 150 g Kefir 150 ml (MLE) Szynka staropolska 60 g Kakao na mleku 250 ml (MLE) Pomidor bs 130 g | Sok owocowy 150 g | filet z kurczaka gotowany 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Bukiet warzyw 120 g Kompot owocowy 250 ml Zupa pejzanka z ryżem 350 ml (SEL) Sos pietruszkowy 50 g (MLE) | Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Filet kruchy 60 g Sałatka jarzynowa dietetyczna 130 g (SEL) | Banan 100 g | Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 2 362,5 Białko ogółem [g] 123,6 Tłuszcz [g] 79,3 Węglowodany ogółem [g] 318 Błonnik pokarmowy [g] 46,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,7 suma cukrów prostych [g] 90,5 Sól [g] 5,2 Cholesterol [mg] 353,7 Sód [mg] 1 562 |

Jadłospisy w dniu 2026-02-22 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

2026-02-22 niedziela

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA |
|--------|---------|--|-------------------|---|--|--|---|
| 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) Pasta zbrokuła i cukinii 110 g Pomidor 130 g | Sok owocowy 150 g | Kopytka 300 g (GLU) Kompot owocowy 250 ml Zupa pejszanka z ryżem 350 ml (SEL) Bukiet warzyw 120 g Sos pietruszkowy b/ml 50 g | Bułka wrocławska 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Hummus z ciecierzycy 60 g (SEZ) Pomidor 130 g | Banan 100 g | Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 987,4 Białko ogółem [g] 55 Tłuszcz [g] 45,7 Węglowodany ogółem [g] 361,1 Błonnik pokarmowy [g] 44,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,9 suma cukrów prostych [g] 99,4 Sól [g] 4,7 Cholesterol [mg] 94,8 Sód [mg] 1 875,2 |
| | D 06 | pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Sałata 10 g Mus owocowy 150 g Kakao na mleku 250 ml (MLE) Kefir 150 ml (MLE) Pomidor 130 g Szynka staropolska 60 g | | Zupa pejszanka z ryżem 350 ml (SEL) filet z kurczaka gotowany 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka colesław 150 g (JAJ) Kompot owocowy 250 ml Sos pietruszkowy 50 g (MLE) | pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Ser żółty 60 g (MLE) Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, SEL) | pieczywo żytnie 30 g (ŻYT) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) | Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 302,9 Białko ogółem [g] 126,7 Tłuszcz [g] 95,1 Węglowodany ogółem [g] 267,3 Błonnik pokarmowy [g] 52,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33 suma cukrów prostych [g] 49 Sól [g] 4,6 Cholesterol [mg] 713,7 Sód [mg] 1 829,4 |
| | 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 staropolska rozdrobniona 60 g pomidor bs rozdrobniony 130 g | | Zupa pejszanka z ryżem 350 ml (SEL) pierś z kurczaka rozdrobniona 100 g ziemniaki puree 180 g Kalafior gotowany 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos pietruszkowy b/ml 50 g | Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Hummus z ciecierzycy 60 g (SEZ) Pasta z marchewki 130 g | Banan 100 g | Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 973,3 Białko ogółem [g] 86,7 Tłuszcz [g] 63,3 Węglowodany ogółem [g] 281,4 Błonnik pokarmowy [g] 35,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,7 suma cukrów prostych [g] 70,5 Sól [g] 5,3 Cholesterol [mg] 276,9 Sód [mg] 1 723,9 |

Jadłospisy w dniu 2026-02-22 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

| | | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA |
|----------------------|---------|--|--|-------------------|---|---|-------------------|--|
| 2026-02-22 niedziela | D 11/BS | | Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło śmietankowe 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) szynka staropolska rozdrobniona 60 g pomidor bs rozdrobniony 130 g | Sok owocowy 150 g | Zupa peizanka z ryżem 350 ml (SEL) pierś z kurczaka rozdrobniona 100 g ziemniaki puree 180 g Kalańior gotowany 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos pietruszkowy 50 g (MLE) | Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Twarożek 100 g (MLE) Dżem 25 g | Banan 100 g | Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 316,4 Białko ogółem [g] 112,4 Tłuszcz [g] 73,5 Węglowodany ogółem [g] 323,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,2 suma cukrów prostych [g] 81,3 Sól [g] 3,4 Cholesterol [mg] 319,2 Sód [mg] 978,9 |
| | D 12/ML | | zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (SEL) | | Zupa peizanka z ryżem 350 ml (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] 973,1 Białko ogółem [g] 37,7 Tłuszcz [g] 29,7 Węglowodany ogółem [g] 158,9 Błonnik pokarmowy [g] 41 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,6 suma cukrów prostych [g] 44,9 Sól [g] 1,3 Cholesterol [mg] 27,1 Sód [mg] 97,8 |
| | D 12/BS | | zupa mleczna wzmocniona 500 ml (MLE, GLU, JAJ) | Sok owocowy 150 g | Zupa peizanka z ryżem 350 ml (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] 1 460,4 Białko ogółem [g] 59,9 Tłuszcz [g] 60,2 Węglowodany ogółem [g] 183,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31 suma cukrów prostych [g] 73 Sól [g] 1,8 Cholesterol [mg] 460,3 Sód [mg] 446 |