

Jadłospisy w dniu 2026-06-01 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-01 poniedziałek	D 01	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) Kasza kukurydziana na mleku 350 g (MLE) Paszтет drobiowy 100 g Ogórki kiszone 120 g		Zupa fasolowa 350 g (SEL) Gołąbki 110 g (MIE) Surówka z marchewki 150 g Kompot owocowy 250 ml Ziemniaki gotowane 180 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 Twaróg chudy 110 g (MLE) Pomidor 150 g	Pieczywo pszenne 30 g (GLU) szynka wiejska 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 274,1 Białko ogółem [g] 134,4 Tłuszcz [g] 65,8 Węglowodany ogółem [g] 305,1 Błonnik pokarmowy [g] 40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,9 suma cukrów prostych [g] 73,3 Sól [g] 5 Cholesterol [mg] 273,6 Sód [mg] 1 653
	D 03	pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (MLE) Jogurt 150 ml (MLE) Paszтет drobiowy 100 g Ogórki kiszone 130 g	Sok owocowy 200 g	Zupa fasolowa 350 g (SEL) Gołąbki 110 g (MIE) Surówka z marchewki 150 g Kompot owocowy 250 ml Ziemniaki gotowane 180 g	pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Twaróg chudy 110 g (MLE) Pomidor 130 g	pieczywo żytnie 30 g (ŻYT) szynka wiejska 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 182,7 Białko ogółem [g] 131,8 Tłuszcz [g] 62,6 Węglowodany ogółem [g] 289,4 Błonnik pokarmowy [g] 45,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,1 suma cukrów prostych [g] 79,4 Sól [g] 4,8 Cholesterol [mg] 261,6 Sód [mg] 1 619,8
	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) Kasza kukurydziana na mleku 350 g (MLE) Pomidor bs 130 g Paszтет drobiowy 100 g		Zupa cukiniowa 350 ml (MLE, SEL) Bukiet warzyw 150 g Kompot owocowy 250 ml Pulpety wieprzowe gotowane 110 g (GLU, 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 Twaróg chudy 110 g (MLE) Pomidor bs 130 g	Pieczywo pszenne 30 g (GLU) szynka wiejska 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 237,2 Białko ogółem [g] 130,5 Tłuszcz [g] 58,4 Węglowodany ogółem [g] 314 Błonnik pokarmowy [g] 35,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,5 suma cukrów prostych [g] 69,6 Sól [g] 4,9 Cholesterol [mg] 253,2 Sód [mg] 1 626,3

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-01 poniedziałek	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) Paszтет drobiowy 100 g Pomidor bs 130 g		Zupa cukiniowa 350 ml (MLE, SEL) Ryż gotowany 180 g Bukiet warzyw 150 g Kompot owocowy 250 ml Schab pieczony w sosie 100 g	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Szynka rzeź 60 g Pomidor bs 130 g	szynka wiejska 30 g Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 2 074,8 Białko ogółem [g] 127,8 Tłuszcz [g] 50,7 Węglowodany ogółem [g] 295,9 Błonnik pokarmowy [g] 37,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,1 suma cukrów prostych [g] 54,3 Sól [g] 8,3 Cholesterol [mg] 232,8 Sód [mg] 279,4
	D 07	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g Mus owocowy 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (MLE) Kasza kukurydziana na mleku 350 g (MLE) Pomidor bs 130 g Paszтет drobiowy 100 g	Kefir 150 ml (MLE)	Zupa cukiniowa 350 ml (MLE, SEL) Ryż gotowany 180 g Bukiet warzyw 150 g Kompot owocowy 250 ml Schab pieczony w sosie 100 g	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Twaróg chudy 110 g (MLE) Pomidor bs 130 g	szynka wiejska 60 g Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 2 422,8 Białko ogółem [g] 161,2 Tłuszcz [g] 62,4 Węglowodany ogółem [g] 318,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,7 suma cukrów prostych [g] 55,8 Sól [g] 5,9 Cholesterol [mg] 272,6 Sód [mg] 667,6
	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) Paszтет drobiowy 100 g Ogórki kiszone 130 g	Sok owocowy 200 g	Zupa fasolowa 350 g (SEL) Ryż brązowy 180 g Surówka z marchewki 150 g Kompot owocowy 250 ml Schab pieczony w sosie 100 g	pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Szynka rzeź 60 g Pomidor 130 g	szynka wiejska 30 g Bułka wrocławska 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 2 060,5 Białko ogółem [g] 128,6 Tłuszcz [g] 59 Węglowodany ogółem [g] 275,4 Błonnik pokarmowy [g] 42,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,5 suma cukrów prostych [g] 66,5 Sól [g] 8,3 Cholesterol [mg] 253,2 Sód [mg] 239,7

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-01 poniedziałek	D 05	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (MLE) Sałata 10 g Mus owocowy 130 g Kasza kukurydziana na mleku 350 g (MLE) Szynka staropolska 60 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pomidor bs 130 g		Bukiet warzyw 150 g Kompot owocowy 250 ml Zupa cukiniowa 350 ml (MLE, SEL) Ryż gotowany 180 g Schab pieczony w sosie 100 g	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Twaróg chudy 110 g (MLE) Pomidor bs 130 g	szynka wiejska 30 g Bułka wrocławska 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 2 065 Białko ogółem [g] 135,2 Tłuszcz [g] 40,3 Węglowodany ogółem [g] 303,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,3 suma cukrów prostych [g] 45,6 Sól [g] 4,5 Cholesterol [mg] 179 Sód [mg] 1 469,6
	D 11	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) sałata rozdrobniona 10 g Mus owocowy 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (MLE) płatki ryżowe na mleku 250 ml (MLE) Paszтет drobiowy 100 g pomidor bs rozdrobniony 130 g		Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) ziemniaki puree 180 g bukiet warzyw rozdrobnionych 150 g Kompot owocowy 250 ml Udko z kurczaka pieczone rozdrobnione 150 g	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Twarożek 110 g (MLE) pomidor bs rozdrobniony 130 g	szynka wiejska rozdrobniona 30 g Pieczywo mieszane 30 g (GLU, ŻYT)	Wartość energetyczna [kcal] 2 470,4 Białko ogółem [g] 140,5 Tłuszcz [g] 78,1 Węglowodany ogółem [g] 324,5 Błonnik pokarmowy [g] 44,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,3 suma cukrów prostych [g] 78,3 Sól [g] 6 Cholesterol [mg] 340,8 Sód [mg] 1 438,1
	D 11/CU	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) sałata rozdrobniona 10 g Mus owocowy 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (MLE) płatki ryżowe na mleku 250 ml (MLE) Paszтет drobiowy 100 g pomidor bs rozdrobniony 130 g	Sok owocowy 200 g	Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) ziemniaki puree 180 g bukiet warzyw rozdrobnionych 150 g Kompot owocowy 250 ml Szluka mięsa gotowana rozdrobniona 100 g (MIĘ)	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Twarożek 110 g (MLE) pomidor bs rozdrobniony 130 g	szynka wiejska rozdrobniona 30 g Pieczywo mieszane 30 g (GLU, ŻYT)	Wartość energetyczna [kcal] 2 526,6 Białko ogółem [g] 146,3 Tłuszcz [g] 75,8 Węglowodany ogółem [g] 337,8 Błonnik pokarmowy [g] 44,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,9 suma cukrów prostych [g] 90,6 Sól [g] 5,9 Cholesterol [mg] 300,6 Sód [mg] 1 806,8

Jadłospisy w dniu 2026-06-01 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-01 poniedziałek	D 12	zupa mleczna wzmocniona 500 ml (MLE, GLU, JAJ)		zupa cukiniowa z ziemniakami zmiksowana 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] 1 691,5 Białko ogółem [g] 64,9 Tłuszcz [g] 69,3 Węglowodany ogółem [g] 218,3 Błonnik pokarmowy [g] 32,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,7 suma cukrów prostych [g] 60,8 Sól [g] 2 Cholesterol [mg] 439,9 Sód [mg] 518,7
	D 12/CU	zupa mleczna wzmocniona 500 ml (MLE, GLU, JAJ)	Sok owocowy 200 g	zupa cukiniowa z ziemniakami zmiksowana 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] 1 746,2 Białko ogółem [g] 65 Tłuszcz [g] 69,4 Węglowodany ogółem [g] 231,6 Błonnik pokarmowy [g] 32,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,7 suma cukrów prostych [g] 73,1 Sól [g] 2 Cholesterol [mg] 439,9 Sód [mg] 521,4
	D 04	Piecząwo 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) Kasza kukurydziana na mleku 350 g (MLE) Pasztecik jarski z cieciorą 130 g (GLU, JAJ) Ogórki kiszone 130 g	Sok owocowy 200 g	Zupa fasolowa 350 g (SEL) potrawka warzywna z tofu 160 g (SOJ) Kompot owocowy 250 ml Ryż gotowany 180 g Surówka z marchewki 150 g	Piecząwo 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 Twaróg chudy 110 g (MLE) Pomidor 130 g	Pasztecik z cukinii 40 g Piecząwo razowe 30 g (ŻYT)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 385,3 Białko ogółem [g] 105,6 Tłuszcz [g] 65,4 Węglowodany ogółem [g] 364,7 Błonnik pokarmowy [g] 44,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,9 suma cukrów prostych [g] 94,4 Sól [g] 4,6 Cholesterol [mg] 714 Sód [mg] 1 849

Jadłospisy w dniu 2026-06-01 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-01 poniedziałek	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) Kasza kukurydziana na mleku 350 g (MLE) Kiełbasa podwawelska na ciepło 120 g Pomidor bs 130 g		Zupa fasolowa 350 g (SEL) Schab pieczony w sosie 100 g Ryż gotowany 180 g Surówka z marchewki 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 Twaróg chudy 110 g (MLE) Pomidor 130 g	szynka wiejska 30 g Pieczywo bezglutenowe 30 g (ORZ, SOJ, SEZ)	Wartość energetyczna [kcal] 2 257,8 Białko ogółem [g] 128,7 Tłuszcz [g] 110,4 Węglowodany ogółem [g] 204 Błonnik pokarmowy [g] 27,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,4 suma cukrów prostych [g] 62,7 Sól [g] 6,5 Cholesterol [mg] 265 Sód [mg] 210,9
	D 08	Bułka wrocławska 80 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g Mus owocowy 130 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml (SEL) Paszтет jarski z cieciorką 80 g (GLU) Pomidor bs 130 g		potrawka warzywna z tofu 150 g (SOJ) Kompot owocowy 250 ml Bukiet warzyw 150 g Ryż gotowany 150 g Zupa selerowa 300 ml	Bułka wrocławska 80 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta z fasoli 110 g Pomidor bs 130 g	Mus owocowy 150 g	Wartość energetyczna [kcal] 1 440,3 Białko ogółem [g] 41,7 Tłuszcz [g] 37 Węglowodany ogółem [g] 252,1 Błonnik pokarmowy [g] 32,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,9 suma cukrów prostych [g] 52,4 Sól [g] 4,1 Cholesterol [mg] 74,4 Sód [mg] 1602,9
	D 02/SZ	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g Mus owocowy 130 g Kasza kukurydziana na mleku 350 g (MLE) Szynka staropolska 60 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (MLE) Pomidor bs 130 g	Sok owocowy 200 g	Ryż gotowany 180 g Bukiet warzyw 150 g Kompot owocowy 250 ml Zupa cukiniowa 350 ml (MLE, SEL) Schab pieczony w sosie 100 g	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Twaróg chudy 110 g (MLE) Pomidor bs 130 g	szynka wiejska 30 g Bułka wrocławska 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 2 393,1 Białko ogółem [g] 143,8 Tłuszcz [g] 62 Węglowodany ogółem [g] 327,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,2 suma cukrów prostych [g] 70,2 Sól [g] 4,9 Cholesterol [mg] 248,6 Sód [mg] 1586,8

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-01 poniedziałek	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) Paszтет jarski z cieciorą b/jaj 130 g (GLU) Ogórki kiszone 130 g	Sok owocowy 200 g	potrawka warzywna z tofu 160 g (SOJ) Kompot owocowy 250 ml Zupa fasolowa 350 g (SEL) Bukiet warzyw 150 g Ryż gotowany 180 g	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta z fasoli 110 g Pomidor 130 g	Mus owocowy 150 g	Wartość energetyczna [kcal] 1 942,2 Białko ogółem [g] 59 Tłuszcz [g] 43,5 Węglowodany ogółem [g] 350,4 Błonnik pokarmowy [g] 42,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,5 suma cukrów prostych [g] 81,7 Sól [g] 4,9 Cholesterol [mg] 94,8 Sód [mg] 1 826,5
	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) Kasza kukurydziana na mleku 350 g (MLE) Ogórki kiszone 130 g Paszтет drobiowy 100 g		Zupa fasolowa 350 g (SEL) Ryż brązowy 180 g Surówka z marchewki 150 g Kompot owocowy 250 ml Schab pieczony w sosie 100 g	pieczywo żytnie 100 g (ZYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Twaróg chudy 110 g (MLE) Pomidor 130 g	pieczywo żytnie 30 g (ZYT) szynka wiejska 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 274,3 Białko ogółem [g] 152 Tłuszcz [g] 64,5 Węglowodany ogółem [g] 292 Błonnik pokarmowy [g] 42,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,4 suma cukrów prostych [g] 66,6 Sól [g] 5,1 Cholesterol [mg] 287,4 Sód [mg] 1 698,8
	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 Sok wielowarzywny 250 ml (SEL) Paszтет drobiowy 100 g pomidor bs rozdrobniony 130 g		Zupa selerowa z ziemniakami b/m 350 ml (SEL) ziemniaki puree 180 g bukiet warzyw rozdrobnionych 150 g Kompot owocowy 250 ml Szluka mięsa gotowana rozdrobniona 100 g (MIĘ)	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml szynka rzeźnika rozdrobniona 60 g pomidor bs rozdrobniony 130 g	szynka wiejska rozdrobniona 30 g Pieczywo mieszane 30 g (GLU, ZYT)	Wartość energetyczna [kcal] 2 123,7 Białko ogółem [g] 121,4 Tłuszcz [g] 61,6 Węglowodany ogółem [g] 295,4 Błonnik pokarmowy [g] 47,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,4 suma cukrów prostych [g] 65,1 Sól [g] 8,5 Cholesterol [mg] 246 Sód [mg] 1 986,3

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-01 poniedziałek	D 11/BS	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) sałata rozdrobniona 10 g Mus owocowy 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (MLE) Kasza kukurydziana na mleku 350 g (MLE) Paszтет drobiowy 100 g pomidor bs rozdrobniony 130 g	Sok owocowy 200 g	Zupa cukiniowa 350 ml (MLE, SEL) ziemniaki puree 180 g bukiet warzyw rozdrobnionych 150 g Kompot owocowy 250 ml pulpety drobiowe rozdrobnione 110 g	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Twarożek 110 g (MLE) pomidor bs rozdrobniony 130 g	szynka wiejska rozdrobniona 30 g Pieczywo mieszane 30 g (GLU, ŻYT)	Wartość energetyczna [kcal] 2 501,1 Białko ogółem [g] 143,8 Tłuszcz [g] 74,2 Węglowodany ogółem [g] 335,3 Błonnik pokarmowy [g] 42,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,3 suma cukrów prostych [g] 87,9 Sól [g] 5,3 Cholesterol [mg] 302,3 Sód [mg] 1 382,3
	D 12/ML	zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (SEL)		zupa cukiniowa z ziemniakami zmiksowana wzmocniona 500 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] 1 249,2 Białko ogółem [g] 38 Tłuszcz [g] 40,7 Węglowodany ogółem [g] 206,3 Błonnik pokarmowy [g] 48,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,5 suma cukrów prostych [g] 49,7 Sól [g] 1,6 Cholesterol [mg] 6,7 Sód [mg] 355
	D 12/BS	zupa mleczna wzmocniona 500 ml (MLE, GLU, JAJ)	Kefir 150 ml (MLE)	zupa cukiniowa z ziemniakami zmiksowana 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] 1 768 Białko ogółem [g] 70 Tłuszcz [g] 72,3 Węglowodany ogółem [g] 225,4 Błonnik pokarmowy [g] 32,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,7 suma cukrów prostych [g] 60,8 Sól [g] 2 Cholesterol [mg] 439,9 Sód [mg] 518,7