

Jadłospisy w dniu 2026-06-20 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-20 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 Gulasz wieprzowy 150 g (GLU, MIĘ) 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] 2 262,4 Białko ogółem [g] 127 Tłuszcz [g] 72,2 Węglowodany ogółem [g] 295,1 Błonnik pokarmowy [g] 36,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,4 suma cukrów prostych [g] 75,8 Sól [g] 5 Cholesterol [mg] 616,2 Sód [mg] 1 944,2
	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 szpinakowa 350 ml (MLE, SEL) Gulasz wieprzowy 150 g (GLU, MIĘ) 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] 2 217,6 Białko ogółem [g] 125,1 Tłuszcz [g] 71,8 Węglowodany ogółem [g] 290,5 Błonnik pokarmowy [g] 46,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,8 suma cukrów prostych [g] 77,7 Sól [g] 4,3 Cholesterol [mg] 603 Sód [mg] 1 741,2
	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 szpinakowa 350 ml (MLE, SEL) Fasolka szparagowa 150 g Kompot owocowy 250 ml Gulasz wieprzowy 150 g (GLU, MIĘ) 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] 2 226,1 Białko ogółem [g] 127,2 Tłuszcz [g] 72,8 Węglowodany ogółem [g] 281,4 Błonnik pokarmowy [g] 31,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,5 suma cukrów prostych [g] 68,5 Sól [g] 4,3 Cholesterol [mg] 623 Sód [mg] 1 724,1

Jadłospisy w dniu 2026-06-20 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-20 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 szpinakowa 350 ml (MLE, SEL) Fasolka szparagowa 150 g Kompot owocowy 250 ml Gulasz wieprzowy 150 g (GLU, MIĘ) 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] 1 990,5 Białko ogółem [g] 110,2 Tłuszcz [g] 61,3 Węglowodany ogółem [g] 266 Błonnik pokarmowy [g] 34,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,7 suma cukrów prostych [g] 54,5 Sól [g] 6,9 Cholesterol [mg] 549,4 Sód [mg] 2 244,7
	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 szpinakowa 350 ml (MLE, SEL) Gulasz wieprzowy 150 g (GLU, MIĘ) 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] 2 325,1 Białko ogółem [g] 141,2 Tłuszcz [g] 76,3 Węglowodany ogółem [g] 284,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,6 suma cukrów prostych [g] 70,9 Sól [g] 4,4 Cholesterol [mg] 635,8 Sód [mg] 1 757,1
	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 szpinakowa 350 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Fasolka szparagowa 150 g Kompot owocowy 250 ml Gulasz wieprzowy 150 g (GLU, MIĘ)	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] 2 012,2 Białko ogółem [g] 106,7 Tłuszcz [g] 60,3 Węglowodany ogółem [g] 285,3 Błonnik pokarmowy [g] 49,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,2 suma cukrów prostych [g] 73,1 Sól [g] 8,9 Cholesterol [mg] 534,1 Sód [mg] 2 334,7

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-20 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		Gulasz wieprzowy 150 g (GLU, 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] 2 150,3 Białko ogółem [g] 121,3 Tłuszcz [g] 49,7 Węglowodany ogółem [g] 318,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,9 suma cukrów prostych [g] 59,1 Sól [g] 3,4 Cholesterol [mg] 200,7 Sód [mg] 1 342,3
	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) Gulasz wieprzowy 150 g (GLU, 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] 2 539,1 Białko ogółem [g] 142,7 Tłuszcz [g] 86,1 Węglowodany ogółem [g] 311,5 Błonnik pokarmowy [g] 26,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,8 suma cukrów prostych [g] 76,5 Sól [g] 6,1 Cholesterol [mg] 579,8 Sód [mg] 2 089,8
	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) Gulasz wieprzowy 150 g (GLU, 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] 2 494,1 Białko ogółem [g] 138,2 Tłuszcz [g] 83,9 Węglowodany ogółem [g] 308,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,8 suma cukrów prostych [g] 73,5 Sól [g] 5,9 Cholesterol [mg] 554,1 Sód [mg] 2 381,3

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-20 sobota	D 12	zupa mleczna wzmocniona 500 ml (MLE, GLU, JAJ)		zupa ziemniaczana wzmocniona zmiękowana 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 zmiękowana 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

Jadłospisy w dniu 2026-06-20 CZERNAKOWSKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-20 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) Gulasz wieprzowy 150 g (GLU, MIĘ) 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] 1 969,4 Białko ogółem [g] 100,9 Tłuszcz [g] 107,8 Węglowodany ogółem [g] 166 Błonnik pokarmowy [g] 25,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,8 suma cukrów prostych [g] 64,9 Sól [g] 5,2 Cholesterol [mg] 562,6 Sód [mg] 1 499
	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 szpinakowa 350 ml (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] 1 500,2 Białko ogółem [g] 49 Tłuszcz [g] 43 Węglowodany ogółem [g] 249,3 Błonnik pokarmowy [g] 39,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,5 suma cukrów prostych [g] 68,2 Sól [g] 5,9 Cholesterol [mg] 94,8 Sód [mg] 2 272,1
	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	Gulasz wieprzowy 150 g (GLU, MIĘ) Fasolka szparagowa 150 g Kompot owocowy 250 ml Zupa szpinakowa 350 ml (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] 2 250,6 Białko ogółem [g] 122,5 Tłuszcz [g] 70,8 Węglowodany ogółem [g] 295,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,7 suma cukrów prostych [g] 79,8 Sól [g] 4,6 Cholesterol [mg] 263 Sód [mg] 1 511,5

Jadłospisy w dniu 2026-06-20 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-20 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 Gulasz wieprzowy 150 g (GLU, MIĘ) 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] 2 267,3 Białko ogółem [g] 126,5 Tłuszcz [g] 72,8 Węglowodany ogółem [g] 299,9 Błonnik pokarmowy [g] 45,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,5 suma cukrów prostych [g] 77,1 Sól [g] 5,2 Cholesterol [mg] 616,2 Sód [mg] 2 070,1
	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) Gulasz wieprzowy 150 g (GLU, MIĘ) 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] 2 224,9 Białko ogółem [g] 107,2 Tłuszcz [g] 72,6 Węglowodany ogółem [g] 302,6 Błonnik pokarmowy [g] 34,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30 suma cukrów prostych [g] 56,8 Sól [g] 6,9 Cholesterol [mg] 519,4 Sód [mg] 1 807,6

Jadłospisy w dniu 2026-06-20 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-20 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) Gulasz wieprzowy 150 g (GLU, MIE) 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] 2 638,1 Białko ogółem [g] 156,7 Tłuszcz [g] 89,6 Węglowodany ogółem [g] 314,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,9 suma cukrów prostych [g] 78,9 Sól [g] 6,2 Cholesterol [mg] 592,6 Sód [mg] 2 122,8
	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	Jogurtowocowy 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