

## Jadłospisy w dniu 2026-06-22 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-22 poniedziałek	D 01	Pieczywo pszenne 60 g ( <b>GLU</b> ) pieczywo żytnie 40 g ( <b>ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Kasza kukurydziana na mleku 350 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет drobiowy 100 g Ogórki kiszone 120 g		Zupa fasolowa 350 g ( <b>SEL</b> ) Gołąbki 110 g ( <b>MIĘ</b> ) Surówka z marchewki 150 g Kompot owocowy 250 ml Ziemniaki gotowane 180 g	Pieczywo pszenne 60 g ( <b>GLU</b> ) pieczywo żytnie 40 g ( <b>ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Twaróg chudy 110 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 150 g	Pieczywo pszenne 30 g ( <b>GLU</b> ) szynka wiejska 30 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 274,1 <b>Białko</b> ogółem [g] 134,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 65,8 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 305,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 40 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 28,9 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 73,3 <b>Sól</b> [g] 5 <b>Cholesterol</b> [mg] 273,6 <b>Sód</b> [mg] 1 653
	D 03	pieczywo żytnie 100 g ( <b>ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Jogurt 150 ml ( <b>MLE</b> ) Paszтет drobiowy 100 g Ogórki kiszone 130 g	Sok owocowy 200 g	Zupa fasolowa 350 g ( <b>SEL</b> ) Gołąbki 110 g ( <b>MIĘ</b> ) Surówka z marchewki 150 g Kompot owocowy 250 ml Ziemniaki gotowane 180 g	pieczywo żytnie 100 g ( <b>ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Twaróg chudy 110 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 130 g	pieczywo żytnie 30 g ( <b>ŻYT</b> ) szynka wiejska 30 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 182,7 <b>Białko</b> ogółem [g] 131,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 62,6 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 289,4 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 45,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 27,1 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 79,4 <b>Sól</b> [g] 4,8 <b>Cholesterol</b> [mg] 261,6 <b>Sód</b> [mg] 1 619,8
	D 02	Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Kasza kukurydziana na mleku 350 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor bs 130 g Paszтет drobiowy 100 g		Zupa cukiniowa 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Bukiet warzyw 150 g Kompot owocowy 250 ml Pulpety wieprzowe gotowane 110 g ( <b>GLU, MIĘ</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g	Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Twaróg chudy 110 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor bs 130 g	Pieczywo pszenne 30 g ( <b>GLU</b> ) szynka wiejska 30 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 282 <b>Białko</b> ogółem [g] 140,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 65,5 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 298,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 36 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 29,7 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 73,8 <b>Sól</b> [g] 5,1 <b>Cholesterol</b> [mg] 297,5 <b>Sód</b> [mg] 1 726,1

## Jadłospisy w dniu 2026-06-22 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-22 poniedziałek	D 02/ML	Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g Owoc 130 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml ( <b>SEL</b> ) Paszтет drobiowy 100 g Pomidor bs 130 g		Zupa cukiniowa 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ryż gotowany 180 g Bukiet warzyw 150 g Kompot owocowy 250 ml Schab pieczony w sosie 100 g	Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU</b> ) 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 ( <b>GLU</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 146,4 <b>Białko ogółem</b> [g] 136,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 56,4 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 291,4 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 36,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 24,7 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 59,3 <b>Sól</b> [g] 8,3 <b>Cholesterol</b> [mg] 266,8 <b>Sód</b> [mg] 2 286
	D 07	Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g Mus owocowy 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Kasza kukurydziana na mleku 350 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor bs 130 g Paszтет drobiowy 100 g	Kefir 150 ml ( <b>MLE</b> )	Zupa cukiniowa 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ryż gotowany 180 g Bukiet warzyw 150 g Kompot owocowy 250 ml Schab pieczony w sosie 100 g	Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Twaróg chudy 110 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor bs 130 g	szynka wiejska 60 g Pieczywo pszenne 30 g ( <b>GLU</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 497,7 <b>Białko ogółem</b> [g] 170,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 66,5 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 319,4 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 32,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 29,2 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 63 <b>Sól</b> [g] 6 <b>Cholesterol</b> [mg] 301 <b>Sód</b> [mg] 1 729,5
	D 03/ML	pieczywo żytnie 100 g ( <b>ZYT</b> ) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g Owoc 130 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml ( <b>SEL</b> ) Paszтет drobiowy 100 g Ogórki kiszone 130 g	Sok owocowy 200 g	Zupa fasolowa 350 g ( <b>SEL</b> ) Ryż brązowy 180 g Surówka z marchewki 150 g Kompot owocowy 250 ml Schab pieczony w sosie 100 g	pieczywo żytnie 100 g ( <b>ZYT</b> ) 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 ( <b>GLU</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 060,5 <b>Białko ogółem</b> [g] 128,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 59 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 275,4 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 42,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 24,5 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 66,5 <b>Sól</b> [g] 8,3 <b>Cholesterol</b> [mg] 253,2 <b>Sód</b> [mg] 2 239,7

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-22 poniedziałek	D 05	Bułka wrocławska 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g Mus owocowy 130 g Kasza kukurydziana na mleku 350 g ( <b>MLE</b> ) 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 ( <b>MLE, SEL</b> ) Ryż gotowany 180 g Schab pieczony w sosie 100 g	Bułka wrocławska 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Twaróg chudy 110 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor bs 130 g	szynka wiejska 30 g Bułka wrocławska 30 g ( <b>GLU</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 139,9 <b>Białko</b> ogółem [g] 144,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 44,4 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 303,9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 29,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 17,8 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 52,8 <b>Sól</b> [g] 4,6 <b>Cholesterol</b> [mg] 207,4 <b>Sód</b> [mg] 1 531,5
	D 11	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) sałata rozdrobniona 10 g Mus owocowy 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) płatki ryżowe na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Paszтет drobiowy 100 g pomidor bs rozdrobniony 130 g		Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) 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 ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Twarożek 110 g ( <b>MLE</b> ) pomidor bs rozdrobniony 130 g	szynka wiejska rozdrobniona 30 g Pieczywo mieszane 30 g ( <b>GLU, ŻYT</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 470,4 <b>Białko</b> ogółem [g] 140,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 78,1 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 324,5 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 44,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 34,3 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 78,3 <b>Sól</b> [g] 6 <b>Cholesterol</b> [mg] 340,8 <b>Sód</b> [mg] 1 438,1
	D 11/CU	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) sałata rozdrobniona 10 g Mus owocowy 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) płatki ryżowe na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Paszтет drobiowy 100 g pomidor bs rozdrobniony 130 g	Sok owocowy 200 g	Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) ziemniaki puree 180 g bukiet warzyw rozdrobnionych 150 g Kompot owocowy 250 ml Szluka mięsa gotowana rozdrobniona 100 g ( <b>MIĘ</b> )	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Twarożek 110 g ( <b>MLE</b> ) pomidor bs rozdrobniony 130 g	szynka wiejska rozdrobniona 30 g Pieczywo mieszane 30 g ( <b>GLU, ŻYT</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 526,6 <b>Białko</b> ogółem [g] 146,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 75,8 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 337,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 44,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 34,9 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 90,6 <b>Sól</b> [g] 5,9 <b>Cholesterol</b> [mg] 300,6 <b>Sód</b> [mg] 1 806,8

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-22 poniedziałek	D 12	zupa mleczna wzmocniona 500 ml ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> )		zupa cukiniowa z ziemniakami zmiksowana wzmocniona 500 ml ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) herbata z cytryną b/c 250 ml	Kefir 150 ml ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 711,3 <b>Białko</b> ogółem [g] 76,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 77,8 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 191,7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 32,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 35,1 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 66,8 <b>Sól</b> [g] 2,2 <b>Cholesterol</b> [mg] 494,3 <b>Sód</b> [mg] 578
	D 12/CU	zupa mleczna wzmocniona 500 ml ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> )	Sok owocowy 200 g	zupa cukiniowa z ziemniakami zmiksowana wzmocniona 500 ml ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) herbata z cytryną b/c 250 ml	Kefir 150 ml ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 766 <b>Białko</b> ogółem [g] 77 <b>Tłuszcz</b> [g] 77,9 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 205 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 32,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 35,1 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 79,1 <b>Sól</b> [g] 2,2 <b>Cholesterol</b> [mg] 494,3 <b>Sód</b> [mg] 580,7
	D 04	Pieczyno pszenne 60 g ( <b>GLU</b> ) pieczywo żytnie 40 g ( <b>ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Kasza kukurydziana na mleku 350 g ( <b>MLE</b> ) Paszтетjarski z cieciorką 130 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ogórki kiszone 130 g	Sok owocowy 200 g	Zupa fasolowa 350 g ( <b>SEL</b> ) potrawka warzywna z tofu 160 g ( <b>SOJ</b> ) Kompot owocowy 250 ml Ryż gotowany 180 g Surówka z marchewki 150 g	Pieczyno pszenne 60 g ( <b>GLU</b> ) pieczywo żytnie 40 g ( <b>ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Twaróg chudy 110 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 130 g	Paszтет z cukinii 40 g Pieczyno razowe 30 g ( <b>ŻYT</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 385,3 <b>Białko</b> ogółem [g] 105,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 65,4 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 364,7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 44,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 28,9 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 94,4 <b>Sól</b> [g] 4,6 <b>Cholesterol</b> [mg] 714 <b>Sód</b> [mg] 1 849

## Jadłospisy w dniu 2026-06-22 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-22 poniedziałek	D 13	Pieczywo bezglutenowe 100 g ( <b>ORZ, SOJ, SEZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g Owoc 130 g Sok wielowarzywny 250 ml ( <b>SEL</b> ) Kasza kukurydziana na mleku 350 g ( <b>MLE</b> ) Kiełbasa podwawelska na ciepło 120 g Pomidor bs 130 g		Zupa fasolowa 350 g ( <b>SEL</b> ) Schab pieczony w sosie 100 g Ryż gotowany 180 g Surówka z marchewki 150 g Kompot owocowy 250 ml	Pieczywo bezglutenowe 100 g ( <b>ORZ, SOJ, SEZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Twaróg chudy 110 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 130 g	szynka wiejska 30 g Pieczywo bezglutenowe 30 g ( <b>ORZ, SOJ, SEZ</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 257,8 <b>Białko ogółem</b> [g] 128,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 110,4 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 204 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 27,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 30,4 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 62,7 <b>Sól</b> [g] 6,5 <b>Cholesterol</b> [mg] 265 <b>Sód</b> [mg] 2 210,9
	D 08	Bułka wrocławska 80 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g Mus owocowy 130 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml ( <b>SEL</b> ) Paszтет jarski z cieciorką 80 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor bs 130 g		potrawka warzywna z tofu 150 g ( <b>SOJ</b> ) Kompot owocowy 250 ml Bukiet warzyw 150 g Ryż gotowany 150 g Zupa selerowa 300 ml	Bułka wrocławska 80 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta z fasoli 110 g Pomidor bs 130 g	Mus owocowy 150 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 440,3 <b>Białko ogółem</b> [g] 41,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 37 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 252,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 32,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 18,9 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 52,4 <b>Sól</b> [g] 4,1 <b>Cholesterol</b> [mg] 74,4 <b>Sód</b> [mg] 1 602,9
	D 02/SZ	Bułka wrocławska 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g Mus owocowy 130 g Kasza kukurydziana na mleku 350 g ( <b>MLE</b> ) Szynka staropolska 60 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Pomidor bs 130 g	Sok owocowy 200 g	Ryż gotowany 180 g Bukiet warzyw 150 g Kompot owocowy 250 ml Zupa cukiniowa 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Schab pieczony w sosie 100 g	Bułka wrocławska 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Twaróg chudy 110 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor bs 130 g	szynka wiejska 30 g Bułka wrocławska 30 g ( <b>GLU</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 468 <b>Białko ogółem</b> [g] 153,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 66,1 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 328,7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 28,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 31,7 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 77,4 <b>Sól</b> [g] 5 <b>Cholesterol</b> [mg] 277 <b>Sód</b> [mg] 1 648,7

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-22 poniedziałek	D 04.1	Bułka wrocławska 100 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g Owoc 130 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml ( <b>SEL</b> ) Paszтет jarski z cieciorką b/jaj 130 g ( <b>GLU</b> ) Ogórki kiszone 130 g	Sok owocowy 200 g	potrawka warzywna z tofu 160 g ( <b>SOJ</b> ) Kompot owocowy 250 ml Zupa fasolowa 350 g ( <b>SEL</b> ) Bukiet warzyw 150 g Ryż gotowany 180 g	Bułka wrocławska 100 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta zfasoli 110 g Pomidor 130 g	Mus owocowy 150 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 942,2 <b>Białko</b> ogółem [g] 59 <b>Tłuszcz</b> [g] 43,5 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 350,4 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 42,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 20,5 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 81,7 <b>Sól</b> [g] 4,9 <b>Cholesterol</b> [mg] 94,8 <b>Sód</b> [mg] 1 826,5
	D 06	pieczywo żytnie 100 g ( <b>ZYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Kasza kukurydziana na mleku 350 g ( <b>MLE</b> ) Ogórki kiszone 130 g Paszтет drobiowy 100 g		Zupa fasolowa 350 g ( <b>SEL</b> ) Ryż brązowy 180 g Surówka z marchewki 150 g Kompot owocowy 250 ml Schab pieczony w sosie 100 g	pieczywo żytnie 100 g ( <b>ZYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Twaróg chudy 110 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 130 g	pieczywo żytnie 30 g ( <b>ZYT</b> ) szynka wiejska 30 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 274,3 <b>Białko</b> ogółem [g] 152 <b>Tłuszcz</b> [g] 64,5 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 292 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 42,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 28,4 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 66,6 <b>Sól</b> [g] 5,1 <b>Cholesterol</b> [mg] 287,4 <b>Sód</b> [mg] 1 698,8
	D 11/ML	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g sałata rozdrobniona 10 g Mus owocowy 130 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml ( <b>SEL</b> ) Paszтет drobiowy 100 g pomidor bs rozdrobniony 130 g		Zupa selerowa z ziemniakami b/m 350 ml ( <b>SEL</b> ) ziemniaki puree 180 g bukiet warzyw rozdrobnionych 150 g Kompot owocowy 250 ml Szuka mięsa gotowana rozdrobniona 100 g ( <b>MIĘ</b> )	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g ( <b>GLU</b> ) 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 ( <b>GLU, ZYT</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 123,7 <b>Białko</b> ogółem [g] 121,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 61,6 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 295,4 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 47,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 26,4 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 65,1 <b>Sól</b> [g] 8,5 <b>Cholesterol</b> [mg] 246 <b>Sód</b> [mg] 1 986,3

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-22 poniedziałek	D 11/BS	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) sałata rozdrobniona 10 g Mus owocowy 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Kasza kukurydziana na mleku 350 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет drobiowy 100 g pomidor bs rozdrobniony 130 g	Sok owocowy 200 g	Zupa cukiniowa 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) ziemniaki puree 180 g bukiet warzyw rozdrobnionych 150 g Kompot owocowy 250 ml pulpety drobiowe rozdrobnione 110 g	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Twarożek 110 g ( <b>MLE</b> ) pomidor bs rozdrobniony 130 g	szynka wiejska rozdrobniona 30 g Pieczywo mieszane 30 g ( <b>GLU, ŻYT</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 516,3 <b>Białko</b> ogółem [g] 156,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 69,3 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 336 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 44,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 29,9 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 95,1 <b>Sól</b> [g] 5,2 <b>Cholesterol</b> [mg] 239,2 <b>Sód</b> [mg] 1 352,7
	D 12/ML	zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml ( <b>SEL</b> )		zupa cukiniowa z ziemniakami zmiksowana wzmocniona 500 ml ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml ( <b>SEL</b> ) herbata z cytryną b/c 250 ml	Mus owocowy 150 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 269 <b>Białko</b> ogółem [g] 50 <b>Tłuszcz</b> [g] 49,2 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 179,7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 47,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 19,9 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 55,7 <b>Sól</b> [g] 1,8 <b>Cholesterol</b> [mg] 61,1 <b>Sód</b> [mg] 414,3
	D 12/BS	zupa mleczna wzmocniona 500 ml ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> )	Kefir 150 ml ( <b>MLE</b> )	zupa cukiniowa z ziemniakami zmiksowana wzmocniona 500 ml ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa 500 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) herbata z cytryną b/c 250 ml	Kefir 150 ml ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 787,8 <b>Białko</b> ogółem [g] 82 <b>Tłuszcz</b> [g] 80,8 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 198,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 32,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 35,1 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 66,8 <b>Sól</b> [g] 2,2 <b>Cholesterol</b> [mg] 494,3 <b>Sód</b> [mg] 578