

Jadłospisy w dniu 2026-06-29 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-29 poniedziałek	D 01	Pieczywo pszenne 60 g (GLU) pieczywo żytnie 40 g (ZYT) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Sałata 10 g Owoc 130 g Kakao na mleku 250 ml (MLE) Płatki jaglane na mleku 250 ml (MLE) Ogórki kiszzone 130 g Kiełbasa podwawelska na ciepło 120 g Musztarda 20 g (GOR)		Zupa brokułowa z ziemniakami 350 g (MLE, SEL) Klops 110 g (MIĘ) Kasza gryczana gotowana 170 g Surówka wielowarzywna 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos jasny 50 g (MLE, GLU)	Pieczywo pszenne 60 g (GLU) pieczywo żytnie 40 g (ZYT) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta twarogowa z natką pietruszki 110 g (MLE) Pomidor 130 g	Pieczywo pszenne 30 g (GLU) Filet kruchy 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 327,2 Białko ogółem [g] 140 Tłuszcz [g] 83,3 Węglowodany ogółem [g] 282,4 Błonnik pokarmowy [g] 42,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40 suma cukrów prostych [g] 61,3 Sól [g] 6,9 Cholesterol [mg] 320,1 Sód [mg] 2 480,6
	D 03	pieczywo żytnie 100 g (ZYT) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Sałata 10 g Owoc 130 g Kakao na mleku 250 ml (MLE) Kefir 150 ml (MLE) Kiełbasa podwawelska na ciepło 120 g Pomidor 130 g Musztarda 20 g (GOR)	Sok pomidorowy 200 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami 350 g (MLE, SEL) Klops 110 g (MIĘ) Kasza gryczana gotowana 170 g Surówka wielowarzywna 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos jasny 50 g (MLE, GLU)	pieczywo żytnie 100 g (ZYT) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta twarogowa z natką pietruszki 110 g (MLE) Pomidor 130 g	pieczywo żytnie 30 g (ZYT) Filet kruchy 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 309,7 Białko ogółem [g] 139,5 Tłuszcz [g] 83,5 Węglowodany ogółem [g] 283,4 Błonnik pokarmowy [g] 53,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,1 suma cukrów prostych [g] 63,4 Sól [g] 6,7 Cholesterol [mg] 305,8 Sód [mg] 2 454,5
	D 02	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Sałata 10 g Owoc 130 g Kakao na mleku 250 ml (MLE) Płatki jaglane na mleku 250 ml (MLE) Pomidor bs 130 g Kiełbasa podwawelska na ciepło 120 g		Zupa brokułowa z ziemniakami 350 g (MLE, SEL) Klops 110 g (MIĘ) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Bukiet warzyw 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos jasny 50 g (MLE, GLU)	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta twarogowa z natką pietruszki 110 g (MLE) Pomidor bs 130 g	Pieczywo pszenne 30 g (GLU) Filet kruchy 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 302,7 Białko ogółem [g] 136,6 Tłuszcz [g] 82,1 Węglowodany ogółem [g] 279,8 Błonnik pokarmowy [g] 37,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,7 suma cukrów prostych [g] 56,5 Sól [g] 6,7 Cholesterol [mg] 320,1 Sód [mg] 2 447,6

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-29 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) Kiełbasa podwawelska na ciepło 120 g Pomidor bs 130 g		Zupa brokułowa z ziemniakami 350 g (MLE, SEL) Klops 110 g (MIE) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Bukiet warzyw 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos jasnyb/m 50 g (GLU)	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Filet kruchy 60 g Pomidor bs 130 g	Sok warzywny 200 ml (SEL)	Wartość energetyczna [kcal] 2 133,9 Białko ogółem [g] 115,2 Tłuszcz [g] 70,5 Węglowodany ogółem [g] 284,5 Błonnik pokarmowy [g] 49,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,7 suma cukrów prostych [g] 71,2 Sól [g] 9,4 Cholesterol [mg] 279,6 Sód [mg] 3 240,9
	D 07	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Sałata 10 g Mus owocowy 150 g Kakao na mleku 250 ml (MLE) Płatki jaglane na mleku 250 ml (MLE) Pomidor bs 130 g Kiełbasa podwawelska na ciepło 120 g	Serek naturalny 150 g (MLE)	Zupa brokułowa z ziemniakami 350 g (MLE, SEL) Klops 110 g (MIE) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Bukiet warzyw 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos jasny 50 g (MLE, GLU)	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Filet kruchy 60 g Pomidor bs 130 g	Filet kruchy 30 g Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 2 276,5 Białko ogółem [g] 141,1 Tłuszcz [g] 80,9 Węglowodany ogółem [g] 270,8 Błonnik pokarmowy [g] 36 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,8 suma cukrów prostych [g] 47,7 Sól [g] 8 Cholesterol [mg] 314,2 Sód [mg] 2 430,6
	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) Kiełbasa podwawelska na ciepło 120 g Pomidor 130 g	Sok pomidorowy 200 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami 350 g (MLE, SEL) Klops 110 g (MIE) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Surówka wielowarzywna 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos jasnyb/m 50 g (GLU)	pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Wędzonka krotoszyńska 60 g Pomidor 130 g	Sok warzywny 200 ml (SEL)	Wartość energetyczna [kcal] 2 236 Białko ogółem [g] 124,6 Tłuszcz [g] 75,4 Węglowodany ogółem [g] 297,4 Błonnik pokarmowy [g] 64,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,7 suma cukrów prostych [g] 86,5 Sól [g] 8,4 Cholesterol [mg] 330 Sód [mg] 3 371,8

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-29 poniedziałek	D 05	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło śmietankowe 5 g (MLE) Sałata 10 g Mus owocowy 150 g Płatki jaglane na mleku 250 ml (MLE) Twaróg chudy 110 g (MLE) herbata z cytryną b/c 250 ml Pomidor bs 130 g Pomidor 130 g		Klops 110 g (ME) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Bukiet warzyw 150 g Kompot owocowy 250 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 350 g (MLE, SEL)	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło śmietankowe 5 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Filet kruchy 60 g Pomidor bs 130 g	Filet kruchy 30 g Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 902,1 Białko ogółem [g] 123,5 Tłuszcz [g] 44 Węglowodany ogółem [g] 269,7 Błonnik pokarmowy [g] 30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18 suma cukrów prostych [g] 55,1 Sól [g] 5,5 Cholesterol [mg] 149,3 Sód [mg] 1 334,8
	D 11	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) Płatki jaglane na mleku 250 ml (MLE) Pasta z twarogu i szynki 60 g (MLE) pomidor bs rozdrobniony 130 g		zupa brokułowa z ziemniakami przetarta 350 g (MLE, SEL) szynka wieprzowa rozdrobniona 100 g (GLU) ziemniaki puree 180 g marchewka gotowana rozdrobniona 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos jasny 50 g (MLE, GLU)	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta twarogowa z natką pietruszki 110 g (MLE) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Jogurt owocowy 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 050,9 Białko ogółem [g] 103,1 Tłuszcz [g] 59,9 Węglowodany ogółem [g] 292,1 Błonnik pokarmowy [g] 35,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,1 suma cukrów prostych [g] 58,4 Sól [g] 3,3 Cholesterol [mg] 185,9 Sód [mg] 893,3
	D 11/CU	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) Płatki jaglane na mleku 250 ml (MLE) Pasta z twarogu i szynki 60 g (MLE) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Sok pomidorowy 200 ml	zupa brokułowa z ziemniakami przetarta 350 g (MLE, SEL) szynka wieprzowa rozdrobniona 100 g (GLU) ziemniaki puree 180 g marchewka gotowana rozdrobniona 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos jasny 50 g (MLE, GLU)	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta twarogowa z natką pietruszki 110 g (MLE) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Jogurt 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 039,9 Białko ogółem [g] 101,8 Tłuszcz [g] 60,1 Węglowodany ogółem [g] 293,1 Błonnik pokarmowy [g] 36,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,2 suma cukrów prostych [g] 60,7 Sól [g] 3,3 Cholesterol [mg] 180,2 Sód [mg] 1 303,3

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-29 poniedziałek	D 12	zupa mleczna wzmocniona 500 ml (MLE, GLU, JAJ)		zupa brokułowa z ziemniakami wzmocniona 500 g (SEL) Kompot owocowy 250 ml	zupa kalafiorowa z ryżem wzmocniona 500 ml (SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Jogurtowocowy 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 1 682 Białko ogółem [g] 65,9 Tłuszcz [g] 62,9 Węglowodany ogółem [g] 219,5 Błonnik pokarmowy [g] 26,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25 suma cukrów prostych [g] 56,7 Sól [g] 1,6 Cholesterol [mg] 452,6 Sód [mg] 642,5
	D 12/CU	zupa mleczna wzmocniona 500 ml (MLE, GLU, JAJ)	Sok pomidorowy 200 ml	zupa brokułowa z ziemniakami wzmocniona 500 g (SEL) Kompot owocowy 250 ml	zupa kalafiorowa z ryżem wzmocniona 500 ml (SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Jogurt 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 1 671 Białko ogółem [g] 64,6 Tłuszcz [g] 63,1 Węglowodany ogółem [g] 220,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,1 suma cukrów prostych [g] 59 Sól [g] 1,6 Cholesterol [mg] 452,6 Sód [mg] 650,5
	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) Płatki jaglane na mleku 250 ml (MLE) Twaróg chudy 110 g (MLE) Ogórki kiszzone 130 g Ogórki kiszzone 130 g	Sok pomidorowy 200 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami 350 g (MLE, SEL) Kotlet sojowy 110 g (SOJ) Kompot owocowy 250 ml Sos jasny 50 g (MLE, GLU) Surówka wielowarzywna 150 g Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU)	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 Twarożek 110 g (MLE) Pomidor 130 g	Sok warzywny 200 ml (SEL) pieczywo żytnie 30 g (ŻYT)	Wartość energetyczna [kcal] 2 385,7 Białko ogółem [g] 151,2 Tłuszcz [g] 53,6 Węglowodany ogółem [g] 354,4 Błonnik pokarmowy [g] 80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,1 suma cukrów prostych [g] 93,7 Sól [g] 4,4 Cholesterol [mg] 129,5 Sód [mg] 1 788,3

Jadłospisy w dniu 2026-06-29 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-29 poniedziałek	D 13	Pieczyczo bezglutenowe 100 g (ORZ, SOJ, SEZ) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Sałata 10 g Mus owocowy 150 g Sok wielowarzywny 250 ml (SEL) Płatki jaglane na mleku 250 ml (MLE) Kiełbasa podwawelska na ciepło 120 g Ogórki kiszzone 130 g Musztarda 20 g (GOR)		Zupa brokułowa z ziemniakami 350 g (MLE, SEL) Szynka duszona 100 g Kasza gryczana gotowana 180 g Surówka wielowarzywna 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos jasny b/g 50 g	Pieczyczo bezglutenowe 100 g (ORZ, SOJ, SEZ) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Wędzonka krotoszyńska 60 g Pomidor 130 g	Filet kruchy 30 g Pieczyczo bezglutenowe 30 g (ORZ, SOJ, SEZ)	Wartość energetyczna [kcal] 1 942,7 Białko ogółem [g] 114,1 Tłuszcz [g] 107,4 Węglowodany ogółem [g] 147,3 Błonnik pokarmowy [g] 24,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31 suma cukrów prostych [g] 53,2 Sól [g] 6,2 Cholesterol [mg] 306,3 Sód [mg] 2 179
	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 wielowarzywny 250 ml (SEL) Pasta z fasoli 50 g Pomidor bs 130 g		Zupa brokułowa z ziemniakami 350 g (MLE, SEL) Kotlet sojowy 80 g (SOJ) Kompot owocowy 250 ml Bukiet warzyw 150 g Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU)	Bułka wrocławska 80 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta z zielonego groszku 110 g Pomidor bs 130 g	Sok warzywny 200 ml (SEL)	Wartość energetyczna [kcal] 1 742,2 Białko ogółem [g] 84,9 Tłuszcz [g] 38,4 Węglowodany ogółem [g] 281,1 Błonnik pokarmowy [g] 57,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,8 suma cukrów prostych [g] 61,6 Sól [g] 4,4 Cholesterol [mg] 74,4 Sód [mg] 1 636
	D 02/SZ	Bułka wrocławska 80 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Sałata 10 g Mus owocowy 150 g Płatki jaglane na mleku 250 ml (MLE) Twaróg chudy 110 g (MLE) Kakao na mleku 250 ml (MLE) Pomidor bs 130 g Pomidor 130 g	Sok pomidorowy 200 ml	Klops 110 g (MIĘ) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Bukiet warzyw 150 g Kompot owocowy 250 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 350 g (MLE, SEL) Sos jasny 50 g (MLE, GLU)	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Filet kruchy 60 g Pomidor bs 130 g	Filet kruchy 30 g Bułka wrocławska 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 2 165,3 Białko ogółem [g] 130,6 Tłuszcz [g] 69,4 Węglowodany ogółem [g] 280,9 Błonnik pokarmowy [g] 37,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,8 suma cukrów prostych [g] 62,2 Sól [g] 5,4 Cholesterol [mg] 231,6 Sód [mg] 1 362,7

Jadłospisy w dniu 2026-06-29 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-29 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) Pasta z fasoli 90 g Ogórki kiszzone 130 g	Sok pomidorowy 200 ml	Kotlet sojowy 110 g (SOJ) Kompot owocowy 250 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 350 g (MLE, SEL) Surówka wielowarzywna 150 g Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Sos jasny b/m 50 g (GLU)	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta z zielonego groszku 110 g Pomidor 130 g	Sok warzywny 200 ml (SEL)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 238,2 Białko ogółem [g] 111,5 Tłuszcz [g] 46,4 Węglowodany ogółem [g] 365,9 Błonnik pokarmowy [g] 78 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,2 suma cukrów prostych [g] 88,8 Sól [g] 5,4 Cholesterol [mg] 86,8 Sód [mg] 2 169
	D 06	pieczywo żytnie 100 g (ZYT) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Sałata 10 g Mus owocowy 150 g Kakao na mleku 250 ml (MLE) Płatki jaglane na mleku 250 ml (MLE) Ogórki kiszzone 130 g Kiełbasa podwawelska na ciepło 120 g Musztarda 20 g (GOR)		Zupa brokułowa z ziemniakami 350 g (MLE, SEL) Klops 110 g (MIĘ) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Surówka wielowarzywna 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos jasny 50 g (MLE, GLU)	pieczywo żytnie 100 g (ZYT) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta twarogowa z natką pietruszki 110 g (MLE) Pomidor 130 g	pieczywo żytnie 30 g (ZYT) Filet kruchy 30 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 238,9 Białko ogółem [g] 134,6 Tłuszcz [g] 82,7 Węglowodany ogółem [g] 270,4 Błonnik pokarmowy [g] 48,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,8 suma cukrów prostych [g] 54,4 Sól [g] 6,9 Cholesterol [mg] 320,1 Sód [mg] 2 512,9
	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) pasta zwędliny z natką pietruszki 60 g pomidor bs rozdrobniony 130 g		zupa brokułowa z ziemniakami przetarta 350 g (MLE, SEL) szynka wieprzowa rozdrobniona 100 g (GLU) ziemniaki puree 180 g marchewka gotowana rozdrobniona 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos jasny b/m 50 g (GLU)	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml filet kruchy rozdrobniony 60 g pomidor bs rozdrobniony 130 g	Sok warzywny 200 ml (SEL)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 891,4 Białko ogółem [g] 83,3 Tłuszcz [g] 48,9 Węglowodany ogółem [g] 303,4 Błonnik pokarmowy [g] 48,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,8 suma cukrów prostych [g] 70,3 Sól [g] 7 Cholesterol [mg] 161,5 Sód [mg] 1 821,2

Jadłospisy w dniu 2026-06-29 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-29 poniedziałek	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) Płatki jaglane na mleku 250 ml (MLE) Pasta z twarogu i szynki 60 g (MLE) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Serek naturalny 150 g (MLE)	zupa brokułowa z ziemniakami przetarta 350 g (MLE, SEL) szynka wieprzowa rozdrobniona 100 g (GLU) ziemniaki puree 180 g marchewka gotowana rozdrobniona 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos jasny 50 g (MLE, GLU)	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta twarogowa z natką pietruszki 110 g (MLE) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Jogurt owocowy 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 149,9 Białko ogółem [g] 117,1 Tłuszcz [g] 63,4 Węglowodany ogółem [g] 294,9 Błonnik pokarmowy [g] 35,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,2 suma cukrów prostych [g] 60,8 Sól [g] 3,4 Cholesterol [mg] 198,7 Sód [mg] 926,3
	D 12/ML	zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (SEL)		zupa brokułowa z ziemniakami wzmocniona 500 g (SEL) Kompot owocowy 250 ml	zupa kalafiorowa z ryżem wzmocniona 500 ml (SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Sok warzywny 200 ml (SEL)	Wartość energetyczna [kcal] 1 343,3 Białko ogółem [g] 44,1 Tłuszcz [g] 38,1 Węglowodany ogółem [g] 234,3 Błonnik pokarmowy [g] 56,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10 suma cukrów prostych [g] 57,2 Sól [g] 2 Cholesterol [mg] 19,4 Sód [mg] 791
	D 12/BS	zupa mleczna wzmocniona 500 ml (MLE, GLU, JAJ)	Sok pomidorowy 200 ml	zupa brokułowa z ziemniakami wzmocniona 500 g (SEL) Kompot owocowy 250 ml	zupa kalafiorowa z ryżem wzmocniona 500 ml (SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Jogurt owocowy 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 1 701 Białko ogółem [g] 66,8 Tłuszcz [g] 63,1 Węglowodany ogółem [g] 223,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,1 suma cukrów prostych [g] 59,5 Sól [g] 1,6 Cholesterol [mg] 452,6 Sód [mg] 650,5