

Jadłospisy w dniu 2026-07-04 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA |
|-------------------|------|---|--------------|--|--|---|---|
| 2026-07-04 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 owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU) Pomidor 130 g twaróg (ser biały) 110 g (MLE) Dżem 25 g | | Zupa warzywna z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) bitka z szynki w sosie własnym 100 g Kasza gryczana gotowana 180 g Surówka wielowarzywna 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos pieczeniowy 50 g | 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 szynka wiejska 60 g Ogórki kiszane 130 g | Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Pieczywo pszenne 30 g (GLU) | Wartość energetyczna [kcal] 2 282,4 Białko ogółem [g] 122,3 Tłuszcz [g] 68,9 Węglowodany ogółem [g] 311,8 Błonnik pokarmowy [g] 37,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,1 suma cukrów prostych [g] 73,8 Sól [g] 6,1 Cholesterol [mg] 582,2 Sód [mg] 1 703,5 |
| | 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) twarożek ze szczypiorkiem 110 g (MLE) Pomidor 130 g | | Zupa warzywna z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) bitka z szynki w sosie własnym 100 g Kasza gryczana gotowana 180 g Surówka z białej kapusty z koperkiem 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos pieczeniowy 50 g | pieczywo żytnie 100 g (ZYT) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml szynka wiejska 60 g Ogórki kiszane 130 g | Jajko gotowane 1 szt (JAJ) pieczywo żytnie 30 g (ZYT) | Wartość energetyczna [kcal] 2 328,2 Białko ogółem [g] 136,1 Tłuszcz [g] 71,9 Węglowodany ogółem [g] 313 Błonnik pokarmowy [g] 57,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,9 suma cukrów prostych [g] 81,5 Sól [g] 6,3 Cholesterol [mg] 579,9 Sód [mg] 1 857,3 |
| | 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 owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU) Pomidor bs 130 g twaróg (ser biały) 110 g (MLE) Dżem 25 g | | Zupa warzywna z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) bitka z szynki w sosie własnym 100 g Kasza gryczana gotowana 180 g Kalańor gotowany 150 g Kompot owocowy 250 ml | Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml szynka wiejska 60 g Pomidor bs 130 g | Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Pieczywo pszenne 30 g (GLU) | Wartość energetyczna [kcal] 2 159 Białko ogółem [g] 120,5 Tłuszcz [g] 66 Węglowodany ogółem [g] 285,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32 suma cukrów prostych [g] 65,8 Sól [g] 5,8 Cholesterol [mg] 582,2 Sód [mg] 1 615,8 |

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA |
|-------------------|---------|--|---|--|--|---|--|
| 2026-07-04 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) Szynka włoska 60 g Pomidor bs 130 g | | Zupa warzywna z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) bitka z szynki w sosie własnym 100 g Kasza gryczana gotowana 180 g Kalańior gotowany 150 g Kompot owocowy 250 ml | Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml szynka wiejska 60 g Pomidor bs 130 g | Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Pieczywo pszenne 30 g (GLU) | Wartość energetyczna [kcal] 1 896,8 Białko ogółem [g] 108,2 Tłuszcz [g] 57,9 Węglowodany ogółem [g] 251,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,9 suma cukrów prostych [g] 49,4 Sól [g] 7,4 Cholesterol [mg] 574,8 Sód [mg] 2 236,1 |
| | 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 owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU) Pomidor bs 130 g twaróg (ser biały) 110 g (MLE) Dżem 25 g | Jogurt 100 ml (MLE) | Zupa warzywna z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) bitka z szynki w sosie własnym 100 g Kasza gryczana gotowana 180 g Kalańior gotowany 150 g Kompot owocowy 250 ml | Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml szynka wiejska 60 g Pomidor bs 130 g | Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Pieczywo pszenne 30 g (GLU) | Wartość energetyczna [kcal] 2 219 Białko ogółem [g] 124,8 Tłuszcz [g] 66 Węglowodany ogółem [g] 291,9 Błonnik pokarmowy [g] 30,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32 suma cukrów prostych [g] 66,8 Sól [g] 5,8 Cholesterol [mg] 582,2 Sód [mg] 1 615,8 |
| | 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) Szynka włoska 60 g Pomidor 130 g | pasta z jajka z natką pietruszki b/ml 110 g (JAJ, GOR) | Zupa warzywna z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) bitka z szynki w sosie własnym 100 g Kasza gryczana gotowana 180 g Surówka z białej kapusty z koperkiem 150 g Kompot owocowy 250 ml | pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml szynka wiejska 60 g Ogórki kiszzone 130 g | Kisiel owocowy 200 ml | Wartość energetyczna [kcal] 2 051,9 Białko ogółem [g] 115,9 Tłuszcz [g] 63,9 Węglowodany ogółem [g] 281,6 Błonnik pokarmowy [g] 56,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,4 suma cukrów prostych [g] 81,5 Sól [g] 11,5 Cholesterol [mg] 214,8 Sód [mg] 2 766,5 |

Jadłospisy w dniu 2026-07-04 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA |
|-------------------|---------|--|--|---|--|-----------------------------|---|
| 2026-07-04 sobota | D 05 | Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (MLE) Sałata 10 g Owoc 130 g Płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU) twaróg (ser biały) 110 g (MLE) herbata z cytryną b/c 250 ml Pomidor bs 130 g Dżem 25 g | | bitka z szynki w sosie własnym 100 g Kasza gryczana gotowana 180 g Kalańior gotowany 150 g Kompot owocowy 250 ml Zupa warzywna z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) | Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło śmietankowe 5 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml szynka wiejska 60 g Pomidor bs 130 g | Kisiel owocowy 200 ml | Wartość energetyczna [kcal] 1 786,5 Białko ogółem [g] 99,3 Tłuszcz [g] 40,1 Węglowodany ogółem [g] 270,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,6 suma cukrów prostych [g] 61,5 Sól [g] 4,6 Cholesterol [mg] 152,6 Sód [mg] 1 174,1 |
| | D 11 | Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (MLE) Płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU) twaróg (ser biały) 110 g (MLE) pomidor bs rozdrobniony 130 g Dżem 25 g | | Zupa wielowarzywna z ziemniakami zmiksowana 400 ml (SEL) bitka wieprzowa rozdrobniona 110 g (MIĘ) ziemniaki puree 180 g kalańior gotowany rozdrobniony 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos jarzynowy 50 g (SEL) | Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml pasta zwędliny z natką pietruszki 60 g pomidor bs rozdrobniony 130 g | Kefir 150 ml (MLE) | Wartość energetyczna [kcal] 2 483,9 Białko ogółem [g] 133,2 Tłuszcz [g] 79,5 Węglowodany ogółem [g] 328,6 Błonnik pokarmowy [g] 42,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,6 suma cukrów prostych [g] 82,8 Sól [g] 3,7 Cholesterol [mg] 299,3 Sód [mg] 1 107,2 |
| | D 11/CU | Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (MLE) Płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU) twaróg (ser biały) 110 g (MLE) pomidor bs rozdrobniony 130 g Dżem 25 g | pasta z jajka z natką pietruszki 110 g (MLE, JAJ) | Zupa wielowarzywna z ziemniakami zmiksowana 400 ml (SEL) bitka wieprzowa rozdrobniona 110 g (MIĘ) ziemniaki puree 180 g kalańior gotowany rozdrobniony 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos jarzynowy 50 g (SEL) | Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml pasta zwędliny z natką pietruszki 60 g pomidor bs rozdrobniony 130 g | Kefir 150 ml (MLE) | Wartość energetyczna [kcal] 2 702 Białko ogółem [g] 152,5 Tłuszcz [g] 93,7 Węglowodany ogółem [g] 330,9 Błonnik pokarmowy [g] 42,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41 suma cukrów prostych [g] 83 Sól [g] 7,8 Cholesterol [mg] 821,6 Sód [mg] 3 141,9 |

Jadłospisy w dniu 2026-07-04 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA |
|-------------------|---------|---|--|--|---|---|--|
| 2026-07-04 sobota | D 12 | zupa mleczna wzmocniona 500 ml (MLE, GLU, JAJ) | | zupa szpinakowa z ryżem wzmocniona zmiksowana 500 ml (SEL) Kompot owocowy 250 ml | zupa kalafiorowa z ryżem wzmocniona 500 ml (SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml | Kefir 150 ml (MLE) | Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 705,2 Białko ogółem [g] 73,1 Tłuszcz [g] 71,7 Węglowodany ogółem [g] 207,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,4 suma cukrów prostych [g] 61,9 Sól [g] 2,2 Cholesterol [mg] 481,7 Sód [mg] 858,2 |
| | D 12/CU | zupa mleczna wzmocniona 500 ml (MLE, GLU, JAJ) | Jogurt 100 ml (MLE) | zupa szpinakowa z ryżem wzmocniona zmiksowana 500 ml (SEL) Kompot owocowy 250 ml | zupa kalafiorowa z ryżem wzmocniona 500 ml (SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml | Kefir 150 ml (MLE) | Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 765,2 Białko ogółem [g] 77,4 Tłuszcz [g] 71,7 Węglowodany ogółem [g] 214 Błonnik pokarmowy [g] 32,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,4 suma cukrów prostych [g] 62,9 Sól [g] 2,2 Cholesterol [mg] 481,7 Sód [mg] 858,2 |
| | 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 owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU) twaróg (ser biały) 110 g (MLE) Pomidor 130 g Dżem 25 g | posta z jajka z natką pietruszki 110 g (MLE, JAJ) | Zupa warzywna z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Pulpety warzywne z kaszą gotowane 110 g Kompot owocowy 250 ml Kasza gryczana gotowana 180 g Surówka wielowarzywna 150 g | 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 Pasta z zielonego groszku 110 g Ogórki kiszzone 130 g | Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Pieczywo pszenne 30 g (GLU) | Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 368,8 Białko ogółem [g] 109,7 Tłuszcz [g] 74,2 Węglowodany ogółem [g] 337,1 Błonnik pokarmowy [g] 45,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,3 suma cukrów prostych [g] 80,3 Sól [g] 8,4 Cholesterol [mg] 1 037,4 Sód [mg] 3 314,5 |

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA |
|-------------------|---------|--|--------------|--|--|--|---|
| 2026-07-04 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 kukurydziane na mleku 250 ml (MLE) twaróg (ser biały) 110 g (MLE) Pomidor 130 g Dżem 25 g | | Zupa warzywna z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) bitka z szynki w sosie własnym 100 g Kasza gryczana gotowana 180 g Surówka wielowarzywna 150 g Kompot owocowy 250 ml | Pieczywo bezglutenowe 100 g (ORZ, SOJ, SEZ) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml szynka wiejska 60 g Ogórki kiszzone 130 g | Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Pieczywo bezglutenowe 30 g (ORZ, SOJ, SEZ) | Wartość energetyczna [kcal] 1 971 Białko ogółem [g] 98,6 Tłuszcz [g] 104,6 Węglowodany ogółem [g] 176,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,9 suma cukrów prostych [g] 71,1 Sól [g] 5,5 Cholesterol [mg] 565,1 Sód [mg] 1 452,3 |
| | 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) Pasta wielowarzywna 110 g Pomidor bs 130 g Dżem 25 g | | Zupa warzywna z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Sos jarski z cukinią, ciecierzycą i pomidorami 110 g (SEL) Kompot owocowy 250 ml Kalafior gotowany 150 g Kasza gryczana gotowana 150 g | 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 | Kisiel owocowy 200 ml | Wartość energetyczna [kcal] 1 667,3 Białko ogółem [g] 53,4 Tłuszcz [g] 43 Węglowodany ogółem [g] 287,7 Błonnik pokarmowy [g] 43,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,6 suma cukrów prostych [g] 81,1 Sól [g] 4,4 Cholesterol [mg] 108,4 Sód [mg] 1 762,9 |
| | D 02/SZ | Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g Owoc 130 g Płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU) twaróg (ser biały) 110 g (MLE) Kawa zbożowa na mleku 250 ml (MLE) Pomidor bs 130 g Dżem 25 g | Banan 1 szt | bitka z szynki w sosie własnym 100 g Kasza gryczana gotowana 180 g Kalafior gotowany 150 g Kompot owocowy 250 ml Zupa warzywna z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) | Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml szynka wiejska 60 g Pomidor bs 130 g | Kisiel owocowy 200 ml | Wartość energetyczna [kcal] 2 186 Białko ogółem [g] 109,2 Tłuszcz [g] 62 Węglowodany ogółem [g] 312,2 Błonnik pokarmowy [g] 29 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,7 suma cukrów prostych [g] 98,7 Sól [g] 4,9 Cholesterol [mg] 222,2 Sód [mg] 1 289,9 |

Jadłospisy w dniu 2026-07-04 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA |
|-------------------|---------|--|--------------|---|--|--|--|
| 2026-07-04 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) Pasta wielowarzywna 110 g Pomidor 130 g Dżem 25 g | Banan 1 szt | Sos jarski z cukinią, ciecierzycą i pomidorami 150 g (SEL) Kompot owocowy 250 ml Zupa warzywna z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Surówka wielowarzywna 150 g Kasza gryczana gotowana 180 g | 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 bs 130 g | Kisiel owocowy 200 ml | Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 041,3 Białko ogółem [g] 61,2 Tłuszcz [g] 46,3 Węglowodany ogółem [g] 371 Błonnik pokarmowy [g] 53,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,4 suma cukrów prostych [g] 119,9 Sól [g] 5,1 Cholesterol [mg] 108,4 Sód [mg] 2 012,3 |
| | 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 owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU) Pomidor 130 g twaróg (ser biały) 110 g (MLE) Dżem 25 g | | Zupa warzywna z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) bitka z szynki w sosie własnym 100 g Kasza gryczana gotowana 180 g Surówka z białej kapusty z koperkiem 150 g Kompot owocowy 250 ml | pieczywo żytnie 100 g (ZYT) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml szynka wiejska 60 g Ogórki kiszzone 130 g | Jajko gotowane 1 szt (JAJ) pieczywo żytnie 50 g (ZYT) | Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 311,2 Białko ogółem [g] 124,8 Tłuszcz [g] 67,9 Węglowodany ogółem [g] 329,6 Błonnik pokarmowy [g] 58,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,3 suma cukrów prostych [g] 91,5 Sól [g] 6,6 Cholesterol [mg] 582,2 Sód [mg] 1 979,7 |
| | D 11/ML | Bułka wrocławska rozdrobniona 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 włoska rozdrobniona 60 g pomidor bs rozdrobniony 130 g Dżem 25 g | | Zupa wielowarzywna z ziemniakami zmiksowana 400 ml (SEL) bitka wieprzowa rozdrobniona 110 g (MIE) ziemniaki puree 180 g kalafior gotowany rozdrobniony 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos jarzynowy b/m 50 g (SEL) | Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml pasta zwędliny z natką pietruszki 60 g pomidor bs rozdrobniony 130 g | Kisiel owocowy 200 ml | Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 215,1 Białko ogółem [g] 115,8 Tłuszcz [g] 64,3 Węglowodany ogółem [g] 314 Błonnik pokarmowy [g] 44,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,8 suma cukrów prostych [g] 79,6 Sól [g] 5,3 Cholesterol [mg] 279,5 Sód [mg] 1 732,9 |

Jadłospisy w dniu 2026-07-04 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA |
|-------------------|---------|--|--|--|--|-----------------------------|---|
| 2026-07-04 sobota | D 11/BS | Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (MLE) Płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU) twaróg (ser biały) 110 g (MLE) pomidor bs rozdrobniony 130 g Dżem 25 g | pasta z jajka z natką pietruszki 110 g (MLE, JAJ) | Zupa wielowarzywna z ziemniakami zmiksowana 400 ml (SEL) bitka wieprzowa rozdrobniona 110 g (ME) ziemniaki puree 180 g kalefior gotowany rozdrobniony 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos jarzynowy 50 g (SEL) | Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml pasta zwędliny z natką pietruszki 60 g pomidor bs rozdrobniony 130 g | Kefir 150 ml (MLE) | Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 702 Białko ogółem [g] 152,5 Tłuszcz [g] 93,7 Węglowodany ogółem [g] 330,9 Błonnik pokarmowy [g] 42,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41 suma cukrów prostych [g] 83 Sól [g] 7,8 Cholesterol [mg] 827,3 Sód [mg] 2 739,9 |
| | D 12/ML | zupa mleczna wzmocniona na anpoju roślinnym 500 ml (GLU, JAJ) | | zupa szpinakowa z ryżem wzmocniona zmiksowana 500 ml (SEL) Kompot owocowy 250 ml | zupa kalafiorowa z ryżem wzmocniona 500 ml (SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml | Kisiel owocowy 200 ml | Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 591,9 Białko ogółem [g] 56,2 Tłuszcz [g] 60,8 Węglowodany ogółem [g] 217,6 Błonnik pokarmowy [g] 38,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,7 suma cukrów prostych [g] 46,1 Sól [g] 2 Cholesterol [mg] 55,8 Sód [mg] 520 |
| | D 12/BS | zupa mleczna wzmocniona 500 ml (MLE, GLU, JAJ) | Jogurt 100 ml (MLE) | zupa szpinakowa z ryżem wzmocniona zmiksowana 500 ml (SEL) Kompot owocowy 250 ml | zupa kalafiorowa z ryżem wzmocniona 500 ml (SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml | Kefir 150 ml (MLE) | Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 765,2 Białko ogółem [g] 77,4 Tłuszcz [g] 71,7 Węglowodany ogółem [g] 214 Błonnik pokarmowy [g] 32,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,4 suma cukrów prostych [g] 62,9 Sól [g] 2,2 Cholesterol [mg] 481,7 Sód [mg] 858,2 |