

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA |
|-------------------|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-07-07 wtorek | D 01 | bułka żytnia 100 g (GLU, ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g Owoc 130 g Kakao na mleku 250 ml (MLE) Kefir 150 ml (MLE) Sałatka z buraków z oliwą 130 g Wędlina 40 g | | Zupa z zielonego groszku 350 g (MLE, SEL) Kluski śląskie 250 g (GLU) Kompot owocowy 250 ml Sos warzywny 50 g (SEL) Jabłka prażone 100 g | Pieczycwo 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 Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Ogórki kiszzone 120 g | Pieczycwo pszenne 30 g (GLU) Polędwica sopočka 30 g (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR) | Wartość energetyczna [kcal] 2 457 Białko ogółem [g] 129 Tłuszcz [g] 84,7 Węglowodany ogółem [g] 312,8 Błonnik pokarmowy [g] 43,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,3 suma cukrów prostych [g] 64,1 Sól [g] 5,4 Cholesterol [mg] 1 282,3 Sód [mg] 1 565,4 |
| | D 03 | bułka żytnia 100 g (GLU, ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g Owoc 130 g Kakao na mleku 250 ml (MLE) Kefir 150 ml (MLE) Wędlina 40 g Sałatka z buraków z oliwą 130 g | Serek naturalny 150 g (MLE) | Zupa z zielonego groszku 350 g (MLE, SEL) Kluski śląskie 250 g (GLU) Jogurt naturalny 100 g (MLE) Sos warzywny 50 g (SEL) Kompot owocowy 250 ml | pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Ogórki kiszzone 120 g | pieczywo żytnie 30 g (ŻYT) Polędwica sopočka 30 g (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR) | Wartość energetyczna [kcal] 2 531,8 Białko ogółem [g] 138,9 Tłuszcz [g] 87,3 Węglowodany ogółem [g] 319,6 Błonnik pokarmowy [g] 49,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,2 suma cukrów prostych [g] 76,7 Sól [g] 5,5 Cholesterol [mg] 1 225,3 Sód [mg] 1 611,9 |
| | D 02 | Kajzerka 1 szt (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g Owoc 130 g Kakao na mleku 250 ml (MLE) Kasza manna na mleku 250 ml (MLE, GLU) Sałatka z buraków z oliwą 130 g Wędlina 40 g | | Zupa z zielonego groszku 350 g (MLE, SEL) Kluski śląskie 250 g (GLU) Kompot owocowy 250 ml Sos warzywny 50 g (SEL) Jabłka prażone 100 g | Pieczycwo pszenne 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Pomidor bs 130 g | Polędwica sopočka 30 g (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR) Pieczywo pszenne 30 g (GLU) | Wartość energetyczna [kcal] 2 453,1 Białko ogółem [g] 122,3 Tłuszcz [g] 88,3 Węglowodany ogółem [g] 309,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,1 suma cukrów prostych [g] 69 Sól [g] 5,1 Cholesterol [mg] 1 312,7 Sód [mg] 2 017 |

Jadłospisy w dniu 2026-07-07 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA |
|-------------------|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-07-07 wtorek | D 02/ML | Kajzerka 1 szt (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g Owoc 130 g Herbata 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml (SEL) Wędlina 40 g Sałatka z buraków z oliwą 130 g | | Zupa z zielonego groszku 350 g (MLE, SEL) Udko gotowane 170 g Ziemniaki gotowane 180 g Brokuł gotowany na parze z oliwą 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 Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Pomidor bs 130 g | Galaretka owocowa 200 g | Wartość energetyczna [kcal] 2 332,6 Białko ogółem [g] 117,5 Tłuszcz [g] 102,9 Węglowodany ogółem [g] 247,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,6 suma cukrów prostych [g] 50,5 Sól [g] 6 Cholesterol [mg] 1 040,2 Sód [mg] 2 366 |
| | D 07 | Kajzerka 1 szt (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g Owoc 130 g Kakao na mleku 250 ml (MLE) Kefir 150 ml (MLE) Sałatka z buraków z oliwą 130 g Wędlina 40 g | Serek naturalny 150 g (MLE) | Zupa z zielonego groszku 350 g (MLE, SEL) Kluski śląskie 250 g (GLU) Kompot owocowy 250 ml Sos warzywny 50 g (SEL) Jabłka prażone 100 g | Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Pomidor bs 130 g | Polędwica sopočka 30 g (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR) Pieczywo pszenne 30 g (GLU) | Wartość energetyczna [kcal] 2 456,1 Białko ogółem [g] 134,5 Tłuszcz [g] 91,9 Węglowodany ogółem [g] 289,1 Błonnik pokarmowy [g] 29,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,6 suma cukrów prostych [g] 65,2 Sól [g] 5 Cholesterol [mg] 1 315,5 Sód [mg] 1 992,8 |
| | D 03/ML | bułka żytnia 100 g (GLU, ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g Owoc 130 g Herbata 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml (SEL) Wędlina 40 g Sałatka z buraków z oliwą 130 g | Kisiel owocowy 200 ml | Zupa z zielonego groszku 350 g (MLE, SEL) Udko gotowane 170 g Ziemniaki gotowane 180 g Brokuł gotowany 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 Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Ogórki kiszzone 120 g | pieczywo żytnie 30 g (ŻYT) Polędwica sopočka 30 g (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR) | Wartość energetyczna [kcal] 2 414,9 Białko ogółem [g] 130,7 Tłuszcz [g] 85,9 Węglowodany ogółem [g] 298,4 Błonnik pokarmowy [g] 48,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,2 suma cukrów prostych [g] 59,6 Sól [g] 7,1 Cholesterol [mg] 1 021,4 Sód [mg] 2 288,4 |

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA |
|-------------------|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-07-07 wtorek | D 05 | Kajzerka 1 szt (GLU) Masło extra 82% 5 g (MLE) Sałata 10 g Owoc 130 g Kefir 150 ml (MLE) Wędlina 40 g Herbata 250 ml Pomidor bs 130 g | | Jabłka prażone 100 g Kompot owocowy 250 ml Zupa z zielonego groszku 350 g (MLE, SEL) Kluski śląskie 250 g (GLU) Kluski śląskie 200 g (GLU) | Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Szynka drobiowa 60 g Pomidor bs 130 g | Galaretka owocowa 200 g | Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 664,3 Białko ogółem [g] 86,2 Tłuszcz [g] 37,9 Węglowodany ogółem [g] 249,9 Błonnik pokarmowy [g] 18,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,1 suma cukrów prostych [g] 55,3 Sól [g] 4,3 Cholesterol [mg] 117,8 Sód [mg] 1 709,4 |
| | D 11 | Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) sałata rozdrobniona 10 g Mus owocowy 150 g Kakao na mleku 250 ml (MLE) Kefir 150 ml (MLE) pasztecik drobiowy rozdrobniony 130 g Sałatka z buraków z oliwą rozdrobniona 130 g | | Zupa grycikowa zmiękczona 350 ml (GLU, SEL) Udko z kurczaka pieczone rozdrobnione 150 g ziemniaki puree 180 g brokuł gotowany rozdrobniony 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 jajko gotowane rozdrobnione 2 szt (JAJ) pomidor bs rozdrobniony 130 g | Galaretka owocowa 200 g | Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 439,3 Białko ogółem [g] 146,9 Tłuszcz [g] 100,7 Węglowodany ogółem [g] 259,1 Błonnik pokarmowy [g] 32,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,7 suma cukrów prostych [g] 41,8 Sól [g] 3,8 Cholesterol [mg] 1 060,6 Sód [mg] 1 121,4 |
| | D 11/CU | bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) sałata rozdrobniona 10 g Mus owocowy 150 g Kakao na mleku 250 ml (MLE) Kefir 150 ml (MLE) pasztecik drobiowy rozdrobniony 130 g Sałatka z buraków z oliwą rozdrobniona 130 g | Serek naturalny 150 g (MLE) | Zupa grycikowa zmiękczona 350 ml (GLU, SEL) Udko z kurczaka pieczone rozdrobnione 150 g ziemniaki puree 180 g brokuł gotowany rozdrobniony 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 jajko gotowane rozdrobnione 2 szt (JAJ) pomidor bs rozdrobniony 130 g | Galaretka owocowa 200 g | Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 536,7 Białko ogółem [g] 160,7 Tłuszcz [g] 104,2 Węglowodany ogółem [g] 261,6 Błonnik pokarmowy [g] 32,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,8 suma cukrów prostych [g] 44,1 Sól [g] 3,9 Cholesterol [mg] 1 067,6 Sód [mg] 1 556,8 |

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA |
|-------------------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-07-07 wtorek | D 12 | zupa mleczna wzmocniona 500 ml (MLE, GLU, JAJ) | | Zupa grysikowa zmiksowana wzmocniona 500 ml (GLU, SEL) Kompot owocowy 250 ml | Zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (MLE, SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml | Sok wielowarzywny 200 ml (SEL) | Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 618,3 Białko ogółem [g] 65,4 Tłuszcz [g] 74,7 Węglowodany ogółem [g] 184,9 Błonnik pokarmowy [g] 27,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35 suma cukrów prostych [g] 62,1 Sól [g] 3,4 Cholesterol [mg] 469 Sód [mg] 1 039 |
| | D 12/CU | zupa mleczna wzmocniona 500 ml (MLE, GLU, JAJ) | Serek naturalny 150 g (MLE) | Zupa grysikowa zmiksowana wzmocniona 500 ml (GLU, SEL) Kompot owocowy 250 ml | Zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (MLE, SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml | Sok wielowarzywny 200 ml (SEL) | Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 717,3 Białko ogółem [g] 79,4 Tłuszcz [g] 78,2 Węglowodany ogółem [g] 187,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,1 suma cukrów prostych [g] 64,5 Sól [g] 3,5 Cholesterol [mg] 481,8 Sód [mg] 1 072 |
| | D 04 | bułka żytnia 100 g (GLU, ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g Owoc 130 g Kakao na mleku 250 ml (MLE) Kefir 150 ml (MLE) Twarożek śmietankowy 110 g (MLE) Sałatka z buraków z oliwą 130 g | Serek naturalny 150 g (MLE) | Zupa z zielonego groszku 350 g (MLE, SEL) Kluski śląskie 250 g (GLU) Kompot owocowy 250 ml Sos warzywny 50 g (SEL) Jabłka prażone 100 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 Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Ogórki kiszzone 120 g | Ser żółty 30 g (MLE) Pieczywo pszenne 30 g (GLU) | Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 676,6 Białko ogółem [g] 153 Tłuszcz [g] 95,3 Węglowodany ogółem [g] 319,8 Błonnik pokarmowy [g] 43,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,1 suma cukrów prostych [g] 70 Sól [g] 5 Cholesterol [mg] 1 280 Sód [mg] 1 441 |

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA |
|-------------------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-07-07 wtorek | 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) Kefir 150 ml (MLE) Wędlina 40 g Sałatka z buraków z oliwą 130 g | | Zupa jarzynowa 350 ml (SEL) Udko gotowane 170 g Ziemniaki gotowane 180 g Brokuł gotowany 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 Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Ogórki kiszane 120 g | Południca sopočka 30 g (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR) Pieczywo bezglutenowe 30 g (ORZ, SOJ, SEZ) | Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 145,8 Białko ogółem [g] 111,4 Tłuszcz [g] 133,1 Węglowodany ogółem [g] 142,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,3 suma cukrów prostych [g] 51,8 Sól [g] 4,2 Cholesterol [mg] 1 041,8 Sód [mg] 1 694,4 |
| | D 08 | Bułka wrocławska 80 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g Owoc 130 g Herbata 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml (SEL) Pasta z marchewki 110 g Pomidor bs 130 g | | Zupa z zielonego groszku 350 g (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 150 g Kompot owocowy 250 ml Brokuł gotowany na parze z oliwą 150 g Kotlet warzywny 90 g (GLU) | Bułka wrocławska 80 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta z soczewicy 60 g Pomidor bs 130 g | Sok wielowarzywny 200 ml (SEL) | Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 610,8 Białko ogółem [g] 44,3 Tłuszcz [g] 49,1 Węglowodany ogółem [g] 269,4 Błonnik pokarmowy [g] 46,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,9 suma cukrów prostych [g] 77,3 Sól [g] 6,2 Cholesterol [mg] 74,4 Sód [mg] 2 195,7 |
| | D 02/SZ | Kajzerka 1 szt (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g Owoc 130 g Kefir 150 ml (MLE) Wędlina 40 g Kakao na mleku 250 ml (MLE) Pomidor bs 130 g | Serek naturalny 150 g (MLE) | Kluski śląskie 250 g (GLU) Jabłka prażone 100 g Kluski śląskie 250 g (GLU) Kompot owocowy 250 ml Zupa z zielonego groszku 350 g (MLE, SEL) | Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Szynka drobiowa 60 g Pomidor bs 130 g | Galaretka owocowa 200 g | Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 138,2 Białko ogółem [g] 119,2 Tłuszcz [g] 71,8 Węglowodany ogółem [g] 268,8 Błonnik pokarmowy [g] 25,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,1 suma cukrów prostych [g] 62,3 Sól [g] 4,9 Cholesterol [mg] 630,3 Sód [mg] 1 923,1 |

Jadłospisy w dniu 2026-07-07 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA |
|-------------------|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-07-07 wtorek | D 04.1 | Kajzerka 1 szt (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g Owoc 130 g Herbata 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml (SEL) Pasta z marchewki 110 g Sałatka z buraków z oliwą 130 g | Kisiel owocowy 200 ml | Ziemniaki gotowane 180 g Kompot owocowy 250 ml Zupa z zielonego groszku 350 g (MLE, SEL) Brokuł gotowany 150 g Kotlet warzywny 110 g (GLU) | Bułka wrocławska 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta z soczewicy 110 g Ogórki kiszzone 120 g | Sok wielowarzywny 200 ml (SEL) | Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 945,4 Białko ogółem [g] 62,8 Tłuszcz [g] 47,9 Węglowodany ogółem [g] 340,5 Błonnik pokarmowy [g] 57 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,7 suma cukrów prostych [g] 94,3 Sól [g] 7,1 Cholesterol [mg] 94,8 Sód [mg] 2 837 |
| | D 06 | bułka żytnia 100 g (GLU, ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g Owoc 130 g Kakao na mleku 250 ml (MLE) Kefir 150 ml (MLE) Sałatka z buraków z oliwą 180 g Wędlina 40 g | | Zupa z zielonego groszku 350 g (MLE, SEL) Kluski śląskie 250 g (GLU) Kompot owocowy 250 ml Sos warzywny 50 g (SEL) Jabłko 1 szt | pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Ogórki kiszzone 120 g | pieczywo żytnie 50 g (ŻYT) Połędwica sopocka 30 g (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR) | Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 567,6 Białko ogółem [g] 130,4 Tłuszcz [g] 88,1 Węglowodany ogółem [g] 335,8 Błonnik pokarmowy [g] 52,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,4 suma cukrów prostych [g] 77,4 Sól [g] 5,6 Cholesterol [mg] 1 282,3 Sód [mg] 1 706,6 |
| | D 11/ML | Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g sałata rozdrobniona 10 g Mus owocowy 150 g Herbata 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml (SEL) pasztet drobiowy rozdrobniony 130 g Sałatka z buraków z oliwą rozdrobniona 130 g | | Zupa grysikowa zmiksowana 350 ml (GLU, SEL) Udko z kurczaka pieczone rozdrobnione 150 g ziemniaki puree 180 g brokuł gotowany rozdrobniony 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 jajko gotowane rozdrobnione 2 szt (JAJ) pomidor bs rozdrobniony 130 g | Galaretką owocową 200 g | Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 337,8 Białko ogółem [g] 137,2 Tłuszcz [g] 94 Węglowodany ogółem [g] 250,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,7 suma cukrów prostych [g] 47,6 Sól [g] 5,7 Cholesterol [mg] 1 053 Sód [mg] 1 868,8 |

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA |
|-------------------|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-07-07 wtorek | D 11/BS | Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) sałata rozdrobniona 10 g Mus owocowy 150 g Kakao na mleku 250 ml (MLE) Kefir 150 ml (MLE) paszтет drobiowy rozdrobniony 130 g Sałatka z buraków z oliwą rozdrobniona 130 g | Serek naturalny 150 g (MLE) | Zupa grysikowa zmiksowana 350 ml (GLU, SEL) Udka z kurczaka pieczone rozdrobnione 150 g ziemniaki puree 180 g brokuł gotowany rozdrobniony 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 jajko gotowane rozdrobnione 2 szt (JAJ) pomidor bs rozdrobniony 130 g | Galaretka owocowa 200 g | Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 536,7 Białko ogółem [g] 160,7 Tłuszcz [g] 104,2 Węglowodany ogółem [g] 261,6 Błonnik pokarmowy [g] 32,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,8 suma cukrów prostych [g] 44,1 Sól [g] 3,9 Cholesterol [mg] 1 073,3 Sód [mg] 1 154,8 |
| | D 12/ML | zupa mleczna wzmocniona na anpoju roślinnym 500 ml (GLU, JAJ) | | Zupa grysikowa zmiksowana wzmocniona 500 ml (GLU, 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] [kcal] 1 544,4 Białko ogółem [g] 53,6 Tłuszcz [g] 66,8 Węglowodany ogółem [g] 192,5 Błonnik pokarmowy [g] 34 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,3 suma cukrów prostych [g] 39,9 Sól [g] 3,2 Cholesterol [mg] 43,1 Sód [mg] 692,8 |
| | D 12/BS | zupa mleczna wzmocniona 500 ml (MLE, GLU, JAJ) | Serek naturalny 150 g (MLE) | Zupa grysikowa zmiksowana wzmocniona 500 ml (GLU, SEL) Kompot owocowy 250 ml | Zupa jarzynowa 500 ml (MLE, SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml | Sok wielowarzywny 200 ml (SEL) | Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 717,3 Białko ogółem [g] 79,4 Tłuszcz [g] 78,2 Węglowodany ogółem [g] 187,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,1 suma cukrów prostych [g] 64,5 Sól [g] 3,5 Cholesterol [mg] 481,8 Sód [mg] 1 072 |