

Jadłospisy w dniu 2026-07-08 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA |
|------------------|------|--|-----------------------|---|--|--|--|
| 2026-07-08 środa | 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) Kasza jęczmienna na mleku 250 g (MLE, GLU) Papryka 130 g parówki drobiowe 120 g | | Zupa pieczarkowa z makaronem 350 ml (MLE, GLU, SEL) Kotlet schabowy 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 180 g Sałatka z ogórkiem zielonym 120 g Kompot owocowy 250 ml | 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 szynka wiejska 60 g sałatka warzywna z sosem koperkowym 130 g (MLE) | Pieczywo pszenne 30 g (GLU) twaróg (ser biały) 60 g (MLE) | Wartość energetyczna [kcal] 2 476,1 Białko ogółem [g] 121,5 Tłuszcz [g] 97,9 Węglowodany ogółem [g] 296,6 Błonnik pokarmowy [g] 34,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,9 suma cukrów prostych [g] 62 Sól [g] 7,7 Sód [mg] 2 343,6 |
| | 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) Jogurt naturalny 150 g (MLE) twarożek z koperkiem 110 g (MLE) Papryka 130 g | Sok pomidorowy 200 ml | Zupa pieczarkowa z makaronem 350 ml (MLE, GLU, SEL) Schab pieczony 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Sałatka z ogórkiem zielonym 120 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 szynka wiejska 60 g sałatka warzywna z sosem koperkowym 130 g (MLE) | pieczywo żytnie 30 g (ZYT) twaróg (ser biały) 60 g (MLE) | Wartość energetyczna [kcal] 2 167,6 Białko ogółem [g] 124,4 Tłuszcz [g] 74,6 Węglowodany ogółem [g] 269,8 Błonnik pokarmowy [g] 41,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,8 suma cukrów prostych [g] 68,3 Sól [g] 5,8 Sód [mg] 1 623,6 |
| | 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) Kasza jęczmienna na mleku 250 g (MLE, GLU) Pomidor bs 130 g parówki drobiowe 120 g | | Kasza manna na wywarze warzywnym 350 ml (GLU, SEL) Schab pieczony 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Buraczki 150 g (GLU) Kompot owocowy 250 ml | Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml szynka wiejska 60 g Warzywa pieczone 100 g | Pieczywo pszenne 30 g (GLU) twaróg (ser biały) 60 g (MLE) | Wartość energetyczna [kcal] 2 307,1 Białko ogółem [g] 124,3 Tłuszcz [g] 74,9 Węglowodany ogółem [g] 300,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,4 suma cukrów prostych [g] 67,1 Sól [g] 7,2 Sód [mg] 1 589,3 |

Jadłospisy w dniu 2026-07-08 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA |
|------------------|---------|--|-----------------------|--|---|--|---|
| 2026-07-08 środa | 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) parówki drobiowe 120 g Pomidor bs 130 g | | Kasza manna na wywarze warzywnym 350 ml (GLU, SEL) Schab pieczony 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Buraczki 150 g (GLU) 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 Warzywa gotowane 130 g | Mus owocowy 150 g | Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 011,8 Białko ogółem [g] 102,7 Tłuszcz [g] 65,5 Węglowodany ogółem [g] 271,1 Błonnik pokarmowy [g] 32,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,7 suma cukrów prostych [g] 65,3 Sól [g] 8,3 Sód [mg] 2 648,5 |
| | D 07 | Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g Mus owocowy 150 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (MLE) Kasza jęczmienna na mleku 250 g (MLE, GLU) Pomidor bs 130 g parówki drobiowe 120 g | Sok pomidorowy 200 ml | Zupa pieczarkowa z makaronem 350 ml (MLE, GLU, SEL) Schab pieczony 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Buraczki 150 g (GLU) Kompot owocowy 250 ml | Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml szynka wiejska 60 g Warzywa gotowane 130 g | twaróg (ser biały) 60 g (MLE) Pieczywo pszenne 30 g (GLU) | Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 358,8 Białko ogółem [g] 126,7 Tłuszcz [g] 78,4 Węglowodany ogółem [g] 306,1 Błonnik pokarmowy [g] 34 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,7 suma cukrów prostych [g] 69,5 Sól [g] 7,5 Sód [mg] 2 316,5 |
| | 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 chłopska 60 g Papryka 130 g | Sok pomidorowy 200 ml | Kasza manna na wywarze warzywnym 350 ml (GLU, SEL) Schab pieczony 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Buraczki 150 g (GLU) 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 sałatka warzywna z sosem koperkowym 130 g (MLE) | Mus owocowy 150 g | Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 923,2 Białko ogółem [g] 98,8 Tłuszcz [g] 61,3 Węglowodany ogółem [g] 264,3 Błonnik pokarmowy [g] 43,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,7 suma cukrów prostych [g] 70 Sól [g] 6,7 Sód [mg] 2 019 |

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA |
|------------------|---------|---|-----------------------|---|---|---|--|
| 2026-07-08 środa | D 05 | Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (MLE) Sałata 10 g Mus owocowy 150 g Kasza jęczmienna na mleku 250 g (MLE, GLU) Twarożek 110 g (MLE) herbata z cytryną b/c 250 ml Pomidor bs 130 g | | Schab pieczony 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Buraczki 150 g (GLU) Kompot owocowy 250 ml Kasza manna na wywarze warzywnym 350 ml (GLU, SEL) | Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Warzywa gotowane 130 g szynka wiejska 40 g | twaróg (ser biały) 60 g (MLE) Pieczywo pszenne 30 g (GLU) | Wartość energetyczna [kcal] 1 933,2 Białko ogółem [g] 117,1 Tłuszcz [g] 42,3 Węglowodany ogółem [g] 283,2 Błonnik pokarmowy [g] 25,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,7 suma cukrów prostych [g] 53 Sól [g] 4,6 Sód [mg] 1 376 |
| | D 11 | Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) sałata rozdrobniona 10 g Mus owocowy 150 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (MLE) Kasza jęczmienna na mleku 250 g (MLE, GLU) Twarożek 110 g (MLE) pomidor bs rozdrobniony 130 g Miód naturalny 25 g | | Kasza manna na wywarze warzywnym 350 ml (GLU, SEL) bitka schabowa rozdrobniona 110 g ziemniaki puree 180 g Buraczki 150 g (GLU) 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 szynka wiejska rozdrobniona 60 g Warzywa gotowane 130 g | Twarożek 60 g (MLE) Bułka wrocławska rozdrobniona 30 g (GLU) | Wartość energetyczna [kcal] 2 359,7 Białko ogółem [g] 124,4 Tłuszcz [g] 64,5 Węglowodany ogółem [g] 332,2 Błonnik pokarmowy [g] 25,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,1 suma cukrów prostych [g] 67 Sól [g] 5,4 Sód [mg] 1 068 |
| | D 11/CU | Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) sałata rozdrobniona 10 g Mus owocowy 150 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (MLE) Kasza jęczmienna na mleku 250 g (MLE, GLU) Twarożek 110 g (MLE) pomidor bs rozdrobniony 130 g | Sok pomidorowy 200 ml | Kasza manna na wywarze warzywnym 350 ml (GLU, SEL) bitka schabowa rozdrobniona 110 g ziemniaki puree 180 g Buraczki 150 g (GLU) 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 szynka wiejska rozdrobniona 60 g Warzywa gotowane 130 g | Twarożek 60 g (MLE) Bułka wrocławska rozdrobniona 30 g (GLU) | Wartość energetyczna [kcal] 2 251,1 Białko ogółem [g] 125,2 Tłuszcz [g] 64,7 Węglowodany ogółem [g] 304,5 Błonnik pokarmowy [g] 26,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,2 suma cukrów prostych [g] 69 Sól [g] 5,4 Sód [mg] 1 475,2 |

Jadłospisy w dniu 2026-07-08 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA |
|------------------|---------|---|-----------------------|--|--|--|---|
| 2026-07-08 środa | D 12 | zupa mleczna wzmocniona 500 ml (MLE, GLU, JAJ) | | Kasza manna na wywarze warzywnym 350 ml (GLU, SEL) Kompot owocowy 250 ml | Zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (MLE, SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml | Jogurt naturalny 200 g (MLE) | Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 490,1 Białko ogółem [g] 68,1 Tłuszcz [g] 63,6 Węglowodany ogółem [g] 173,2 Błonnik pokarmowy [g] 23,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,3 suma cukrów prostych [g] 61,2 Sól [g] 2 Sód [mg] 508,5 |
| | D 12/CU | zupa mleczna wzmocniona 500 ml (MLE, GLU, JAJ) | Sok pomidorowy 200 ml | Kasza manna na wywarze warzywnym 350 ml (GLU, SEL) Kompot owocowy 250 ml | Zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (MLE, SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml | Jogurt naturalny 200 g (MLE) | Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 509,1 Białko ogółem [g] 69 Tłuszcz [g] 63,8 Węglowodany ogółem [g] 177,3 Błonnik pokarmowy [g] 25 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,4 suma cukrów prostych [g] 64 Sól [g] 2 Sód [mg] 516,5 |
| | 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) Kasza jęczmienna na mleku 250 g (MLE, GLU) twarożek z koperkiem 110 g (MLE) Papryka 130 g | Sok pomidorowy 200 ml | Zupa pieczarkowa z makaronem 350 ml (MLE, GLU, SEL) Kotlet sojowy 110 g (SOJ) Kompot owocowy 250 ml Ziemniaki gotowane 180 g Buraczki 150 g (GLU) | 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 1 szt (JAJ) sałatka warzywna z sosem koperkowym 130 g (MLE) | twaróg (ser biały) 60 g (MLE) Pieczywo pszenne 30 g (GLU) | Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 622,7 Białko ogółem [g] 151,1 Tłuszcz [g] 79,1 Węglowodany ogółem [g] 336,2 Błonnik pokarmowy [g] 57,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,7 suma cukrów prostych [g] 85,4 Sól [g] 4,3 Sód [mg] 1 717,2 |

Jadłospisy w dniu 2026-07-08 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA |
|------------------|---------|--|-----------------------|--|---|---|---|
| 2026-07-08 środa | 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 250 ml (MLE) twarożek z koperkiem 110 g (MLE) Pomidor bs 130 g | | zupa jarzynowa dietetyczna 350 ml (SEL) Schab pieczony 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Buraczki 150 g (GLU) 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 szynka wiejska 60 g sałatka warzywna z sosem koperkowym 130 g (MLE) | twaróg (ser biały) 60 g (MLE) Pieczywo bezglutenowe 30 g (ORZ, SOJ, SEZ) | Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 937,8 Białko ogółem [g] 100,5 Tłuszcz [g] 107,3 Węglowodany ogółem [g] 158,6 Błonnik pokarmowy [g] 25,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28 suma cukrów prostych [g] 70,8 Sól [g] 4,9 Sód [mg] 1 261,4 |
| | D 08 | Bułka wrocławska 80 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g Mus owocowy 150 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml (SEL) Humus 60 g (SEZ) Pomidor bs 130 g | | Kasza manna na wywarze warzywnym 350 ml (GLU, SEL) Kotletsojowy 110 g (SOJ) Kompot owocowy 250 ml Buraczki 150 g (GLU) Ziemniaki gotowane 150 g | Bułka wrocławska 80 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta zbrokuła i cukinii 60 g Pomidor bs 130 g | Mus owocowy 150 g | Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 807,9 Białko ogółem [g] 95,7 Tłuszcz [g] 43,5 Węglowodany ogółem [g] 263,6 Błonnik pokarmowy [g] 46,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,1 suma cukrów prostych [g] 64,2 Sól [g] 4,1 Sód [mg] 1 650,5 |
| | D 02/SZ | Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g Mus owocowy 150 g Kasza jęczmienna na mleku 250 g (MLE, GLU) Twarożek 110 g (MLE) Kawa zbożowa na mleku 250 ml (MLE) Pomidor bs 130 g Miód naturalny 25 g | Sok pomidorowy 200 ml | Schab pieczony 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Buraczki 150 g (GLU) Kompot owocowy 250 ml Zupa pieczarkowa z makaronem 350 ml (MLE, GLU, SEL) | Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml szynka wiejska 60 g Warzywa gotowane 130 g | twaróg (ser biały) 60 g (MLE) Pieczywo pszenne 30 g (GLU) | Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 440,3 Białko ogółem [g] 131,9 Tłuszcz [g] 68,1 Węglowodany ogółem [g] 340,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,1 suma cukrów prostych [g] 75,5 Sól [g] 5,7 Sód [mg] 1 618,7 |

Jadłospisy w dniu 2026-07-08 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA |
|------------------|---------|---|-----------------------|---|---|---|---|
| 2026-07-08 środa | 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 60 g (SEZ) Papryka 130 g | Sok pomidorowy 200 ml | Kotlet sojowy 110 g (SOJ) Kompot owocowy 250 ml Kasza manna na wywarze warzywnym 350 ml (GLU, SEL) Buraczki 150 g (GLU) Ziemniaki gotowane 180 g | Bułka wrocławska 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta zbrokuła i cukinii 110 g sałatka warzywna z sosem koperkowym 130 g (MLE) | Mus owocowy 150 g | Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 171,7 Białko ogółem [g] 103,6 Tłuszcz [g] 59,4 Węglowodany ogółem [g] 313,2 Błonnik pokarmowy [g] 53,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,6 suma cukrów prostych [g] 78,8 Sól [g] 4,5 Sód [mg] 1 816,8 |
| | 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) Kasza jęczmienna na mleku 250 g (MLE, GLU) Papryka 150 g parówki drobiowe 120 g | | Zupa pieczarkowa z makaronem 350 ml (MLE, GLU, SEL) Schab pieczony 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Buraczki 150 g (GLU) 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 szynka wiejska 60 g sałatka warzywna z sosem koperkowym 150 g (MLE) | pieczywo żytnie 50 g (ZYT) twaróg (ser biały) 60 g (MLE) | Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 524,5 Białko ogółem [g] 125,7 Tłuszcz [g] 94,8 Węglowodany ogółem [g] 317,6 Błonnik pokarmowy [g] 48,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,8 suma cukrów prostych [g] 78,4 Sól [g] 7,7 Sód [mg] 2 419,2 |
| | 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) szynka drobiowa mielona 60 g Pomidor bs 130 g | | Kasza manna na wywarze warzywnym 350 ml (GLU, SEL) bitka schabowa rozdrobniona 110 g ziemniaki puree 180 g Buraczki 150 g (GLU) 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 szynka wiejska rozdrobniona 60 g Warzywa gotowane 130 g | Mus owocowy 150 g | Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 804,2 Białko ogółem [g] 90,7 Tłuszcz [g] 48,6 Węglowodany ogółem [g] 264,1 Błonnik pokarmowy [g] 28 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,5 suma cukrów prostych [g] 59,3 Sól [g] 7,8 Sód [mg] 2 033,2 |

Jadłospisy w dniu 2026-07-08 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA |
|------------------|---------|--|-----------------------|---|--|---|--|
| 2026-07-08 środa | D 11/BS | Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) sałata rozdrobniona 10 g Mus owocowy 150 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (MLE) Kasza jęczmienna na mleku 250 g (MLE, GLU) Twarożek 110 g (MLE) Pomidor bs 130 g Miód naturalny 25 g | Sok pomidorowy 200 ml | Kasza manna na wywarze warzywnym 350 ml (GLU, SEL) bitka schabowa rozdrobniona 110 g ziemniaki puree 180 g Buraczki 150 g (GLU) 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 szynka wiejska rozdrobniona 60 g Warzywa gotwane 130 g | Twarożek 60 g (MLE) Bułka wrocławska rozdrobniona 30 g (GLU) | Wartość energetyczna [kcal] 2 378,7 Białko ogółem [g] 125,3 Tłuszcz [g] 64,7 Węglowodany ogółem [g] 336,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,2 suma cukrów prostych [g] 69,8 Sól [g] 5,4 Sód [mg] 1 076 |
| | D 12/ML | zupa mleczna wzmocniona na anpoju roślinnym 500 ml (GLU, JAJ) | | Kasza manna na wywarze warzywnym 350 ml (GLU, SEL) Kompot owocowy 250 ml | Zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml | Mus owocowy 150 g | Wartość energetyczna [kcal] 1 336,2 Białko ogółem [g] 48 Tłuszcz [g] 52 Węglowodany ogółem [g] 178,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,2 suma cukrów prostych [g] 38,4 Sól [g] 1,5 Sód [mg] 37,9 |
| | D 12/BS | zupa mleczna wzmocniona 500 ml (MLE, GLU, JAJ) | Sok pomidorowy 200 ml | Kasza manna na wywarze warzywnym 350 ml (GLU, SEL) Kompot owocowy 250 ml | Zupa jarzynowa 500 ml (MLE, SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml | Jogurt naturalny 200 g (MLE) | Wartość energetyczna [kcal] 1 509,1 Białko ogółem [g] 69 Tłuszcz [g] 63,8 Węglowodany ogółem [g] 177,3 Błonnik pokarmowy [g] 25 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,4 suma cukrów prostych [g] 64 Sól [g] 2 Sód [mg] 5 16,5 |