

Jadłospisy w dniu 2026-07-10 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-07-10 piątek	D 01	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 manna na mleku 250 ml (MLE, GLU) Pomidor 130 g Ser żółty 60 g (MLE)		Zupa kalafiorowa z ryżem 350 ml (MLE, SEL) Filet z miruny panierowany pieczony 110 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszonej 150 g Kompot owocowy 250 ml	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 Paprykarz domowy 110 g (RYB) Ogórek małosolny 130 g	Pieczywo pszenne 30 g (GLU) jaja gotowane 60 g (JAJ)	Wartość energetyczna [kcal] 2 292,6 Białko ogółem [g] 117,4 Tłuszcz [g] 67,1 Węglowodany ogółem [g] 323,9 Błonnik pokarmowy [g] 43 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,5 suma cukrów prostych [g] 70,1 Sól [g] 6,1 Cholesterol [mg] 359,7 Sód [mg] 2 467,4
	D 03	pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (MLE) Kefir 150 ml (MLE) Ser żółty 60 g (MLE) Pomidor 130 g	Serek naturalny 150 g (MLE)	Zupa kalafiorowa z ryżem 350 ml (MLE, SEL) Filet z miruny na parze 110 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszonej 150 g 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 Paprykarz domowy 110 g (RYB) Ogórek małosolny 130 g	pieczywo żytnie 30 g (ŻYT) jaja gotowane 60 g (JAJ)	Wartość energetyczna [kcal] 2 295,4 Białko ogółem [g] 136 Tłuszcz [g] 71,6 Węglowodany ogółem [g] 298,2 Błonnik pokarmowy [g] 49,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,2 suma cukrów prostych [g] 67,3 Sól [g] 6,2 Cholesterol [mg] 361,7 Sód [mg] 2 476,9
	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 manna na mleku 250 ml (MLE, GLU) Pomidor bs 130 g Ser żółty 60 g (MLE)		Zupa kalafiorowa z ryżem 350 ml (MLE, SEL) Filet z miruny na parze 110 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku z oliwą 150 g 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 Paprykarz domowy 110 g (RYB) Sałatka z brokuła i cukinii 130 g	Pieczywo pszenne 30 g (GLU) jaja gotowane 60 g (JAJ)	Wartość energetyczna [kcal] 2 359,9 Białko ogółem [g] 132,9 Tłuszcz [g] 67,8 Węglowodany ogółem [g] 321,5 Błonnik pokarmowy [g] 38,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,7 suma cukrów prostych [g] 68,7 Sól [g] 4,7 Cholesterol [mg] 360 Sód [mg] 1 773,4

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-07-10 piątek	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 staropolska 60 g Pomidor bs 130 g		Zupa kalafiorowa z ryżem b/ml 350 ml (SEL) Filet z miruny na parze 110 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku 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 Paprykarz domowy 110 g (RYB) Sałatka z brokuła i cukinii 130 g	jaja gotowane 60 g (JAJ) Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 2 322,6 Białko ogółem [g] 132,7 Tłuszcz [g] 65,9 Węglowodany ogółem [g] 318,8 Błonnik pokarmowy [g] 43,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,8 suma cukrów prostych [g] 61,7 Sól [g] 6,3 Cholesterol [mg] 366 Sód [mg] 2 404,6
	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) Kasza manna na mleku 250 ml (MLE, GLU) Pomidor bs 130 g Ser żółty 60 g (MLE)	Serek naturalny 150 g (MLE)	Zupa kalafiorowa z ryżem 350 ml (MLE, SEL) Filet z miruny na parze 110 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku z oliwą 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL)	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Paprykarz domowy 110 g (RYB) Sałatka z brokuła i cukinii 130 g	Jogurt naturalny 150 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 533,8 Białko ogółem [g] 144,9 Tłuszcz [g] 81,5 Węglowodany ogółem [g] 322,8 Błonnik pokarmowy [g] 39,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31 suma cukrów prostych [g] 79,8 Sól [g] 4,6 Cholesterol [mg] 170,4 Sód [mg] 1 795,8
	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 staropolska 60 g Pomidor 130 g	Mus owocowy 150 g	Zupa kalafiorowa z ryżem b/ml 350 ml (SEL) Filet z miruny na parze 110 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszzonej 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos koperkowy b/mle 50 g (GLU, SEL)	pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Paprykarz domowy 110 g (RYB) Ogórek małosolny 130 g	jaja gotowane 60 g (JAJ) pieczywo żytnie 30 g (ŻYT)	Wartość energetyczna [kcal] 2 333,5 Białko ogółem [g] 129,4 Tłuszcz [g] 54,9 Węglowodany ogółem [g] 363,3 Błonnik pokarmowy [g] 72,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,2 suma cukrów prostych [g] 93,5 Sól [g] 8,7 Cholesterol [mg] 366 Sód [mg] 3 386,7

Jadłospisy w dniu 2026-07-10 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-07-10 piątek	D 05	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (MLE) Sałata 10 g Owoc 130 g Kasza manna na mleku 250 ml (MLE, GLU) Szynka staropolska 60 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pomidor bs 130 g		Filet z miruny na parze 110 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku z oliwą 150 g Kompot owocowy 250 ml Zupa kalafiorowa z ryżem 300 ml (MLE, SEL) Sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL)	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pomidor bs 130 g Szynka włoska 60 g	Sok owocowy 200 g	Wartość energetyczna [kcal] 1 958,9 Białko ogółem [g] 122,8 Tłuszcz [g] 39 Węglowodany ogółem [g] 290,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,8 suma cukrów prostych [g] 63,3 Sól [g] 2,9 Cholesterol [mg] 126,9 Sód [mg] 1 032,3
	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) Kasza manna na mleku 250 ml (MLE, GLU) pasta zwędliny z natką pietruszki 110 g pomidor bs rozdrobniony 130 g		Zupa kalafiorowa z ryżem 350 ml (MLE, SEL) filet z miruny na parze rozdrobniony 110 g (RYB) ziemniaki puree 180 g Warzywa po grecku z oliwą 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL)	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Paprykarz domowy 110 g (RYB) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Sok owocowy 200 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 381 Białko ogółem [g] 126,2 Tłuszcz [g] 73,6 Węglowodany ogółem [g] 316 Błonnik pokarmowy [g] 30,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,2 suma cukrów prostych [g] 77,4 Sól [g] 4,1 Cholesterol [mg] 195,7 Sód [mg] 1 234
	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) Kasza manna na mleku 250 ml (MLE, GLU) pasta zwędliny z natką pietruszki 110 g pomidor bs rozdrobniony 130 g	Serek naturalny 150 g (MLE)	Zupa kalafiorowa z ryżem 350 ml (MLE, SEL) filet z miruny na parze rozdrobniony 110 g (RYB) ziemniaki puree 180 g Warzywa po grecku z oliwą 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL)	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Paprykarz domowy 110 g (RYB) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Sok owocowy 200 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 480 Białko ogółem [g] 140,2 Tłuszcz [g] 77,1 Węglowodany ogółem [g] 318,8 Błonnik pokarmowy [g] 30,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,3 suma cukrów prostych [g] 79,8 Sól [g] 4,2 Cholesterol [mg] 202,8 Sód [mg] 1 669

Jadłospisy w dniu 2026-07-10 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-07-10 piątek	D 12	zupa mleczna wzmocniona 500 ml (MLE, GLU, JAJ)		Zupa kalafiorowa z ryżem wzmocniona 500 ml (MLE, SEL) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (MLE, SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Sok owocowy 200 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 896,8 Białko ogółem [g] 66,9 Tłuszcz [g] 85,4 Węglowodany ogółem [g] 231 Błonnik pokarmowy [g] 31,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47,3 suma cukrów prostych [g] 75 Sól [g] 2 Cholesterol [mg] 448,5 Sód [mg] 349,5
	D 12/CU	zupa mleczna wzmocniona 500 ml (MLE, GLU, JAJ)	Serek naturalny 150 g (MLE)	Zupa kalafiorowa z ryżem wzmocniona 500 ml (MLE, SEL) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (MLE, SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Sok owocowy 200 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 995,8 Białko ogółem [g] 80,9 Tłuszcz [g] 88,9 Węglowodany ogółem [g] 233,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 49,4 suma cukrów prostych [g] 77,4 Sól [g] 2,1 Cholesterol [mg] 461,3 Sód [mg] 382,5
	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 manna na mleku 250 ml (MLE, GLU) Ser żółty 60 g (MLE) Pomidor 130 g	Serek naturalny 150 g (MLE)	Zupa kalafiorowa z ryżem 350 ml (MLE, SEL) Kotlet jarski z kuskusem 110 g (GLU, JAJ, SEL) Kompot owocowy 250 ml Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszzonej 150 g Sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL)	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 Pasta z ciecierzycy z burakiem 110 g Ogórek małosolny 130 g	jaja gotowane 60 g (JAJ) Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 478,1 Białko ogółem [g] 101,4 Tłuszcz [g] 72 Węglowodany ogółem [g] 381,6 Błonnik pokarmowy [g] 54,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,9 suma cukrów prostych [g] 80,2 Sól [g] 5,8 Cholesterol [mg] 553,1 Sód [mg] 2 338,3

Jadłospisy w dniu 2026-07-10 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-07-10 piątek	D 13	Pieczycwo bezglutenowe 100 g (ORZ, SOJ, SEZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g Owoc 130 g Sok wielowarzywny 250 ml (SEL) płatki ryżowe na mleku 250 ml (MLE) Ser żółty 60 g (MLE) Pomidor 130 g		Zupa kalafiorowa z ryżem 350 ml (MLE, SEL) Filet z miruny na parze 110 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszonej 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos koperkowy b/glut 50 g (MLE, SEL)	Pieczycwo bezglutenowe 100 g (ORZ, SOJ, SEZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Paprykarz domowy 110 g (RYB) Ogórek małosolny 130 g	jaja gotowane 60 g (JAJ) Pieczycwo bezglutenowe 30 g (ORZ, SOJ, SEZ)	Wartość energetyczna [kcal] 2 314,3 Białko ogółem [g] 112,5 Tłuszcz [g] 109 Węglowodany ogółem [g] 247,8 Błonnik pokarmowy [g] 52,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,1 suma cukrów prostych [g] 90,8 Sól [g] 6,6 Cholesterol [mg] 344,9 Sód [mg] 2 472,1
	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) Hummus z suszonymi pomidorami 90 g Pomidor bs 130 g		Zupa kalafiorowa z ryżem 300 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Kompot owocowy 250 ml Warzywa gotowane 150 g Kotlet jarski z kuskusem 80 g (GLU, SEL)	Bułka wrocławska 80 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta z ciecierzycy z burakiem 110 g Pomidor bs 130 g	Sok owocowy 200 g	Wartość energetyczna [kcal] 1 634,9 Białko ogółem [g] 41,1 Tłuszcz [g] 43,4 Węglowodany ogółem [g] 286 Błonnik pokarmowy [g] 37 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,7 suma cukrów prostych [g] 70,6 Sól [g] 4,6 Cholesterol [mg] 74,4 Sód [mg] 1 529,4
	D 02/SZ	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g Owoc 130 g Kasza manna na mleku 250 ml (MLE, GLU) Szynka staropolska 60 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (MLE) Pomidor bs 130 g	Serek naturalny 150 g (MLE)	Filet z miruny na parze 110 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku z oliwą 150 g Kompot owocowy 250 ml Zupa kalafiorowa z ryżem 350 ml (MLE, SEL) Sos koperkowy 50 g (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 włoska 60 g Pomidor bs 130 g	Sok owocowy 200 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 408,3 Białko ogółem [g] 147,4 Tłuszcz [g] 76 Węglowodany ogółem [g] 295 Błonnik pokarmowy [g] 27,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,6 suma cukrów prostych [g] 77,6 Sól [g] 3,4 Cholesterol [mg] 223,1 Sód [mg] 1 349,6

Jadłospisy w dniu 2026-07-10 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-07-10 piątek	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) Hummus z suszonymi pomidorami 110 g (SEZ) Pomidor 130 g	Mus owocowy 150 g	Kotlet jarski z kuskusem 110 g (GLU, SEL) Kompot owocowy 250 ml Zupa kalafiorowa z ryżem b/ml 350 ml (SEL) Surówka z kapusty kiszzonej 150 g Ziemniaki gotowane 180 g Sos koperkowy b/mle 50 g (GLU, SEL)	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta z ciecierzycy z burakiem 110 g Ogórek małosolny 130 g	Sok owocowy 200 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 271,3 Białko ogółem [g] 59,9 Tłuszcz [g] 48,3 Węglowodany ogółem [g] 430,6 Błonnik pokarmowy [g] 71,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,3 suma cukrów prostych [g] 114,2 Sól [g] 8,5 Cholesterol [mg] 80,3 Sód [mg] 2 714,2
	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 manna na mleku 250 ml (MLE, GLU) Pomidor 130 g Ser żółty 60 g (MLE)		Zupa kalafiorowa z ryżem 350 ml (MLE, SEL) Filet z miruny panierowany pieczony 110 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku z oliwą 150 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 Paprykarz domowy 110 g (RYB) Ogórek małosolny 130 g	pieczywo żytnie 30 g (ZYT) jaja gotowane 60 g (JAJ)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 304,5 Białko ogółem [g] 114,7 Tłuszcz [g] 79,3 Węglowodany ogółem [g] 302,9 Błonnik pokarmowy [g] 44,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,3 suma cukrów prostych [g] 64 Sól [g] 4,7 Cholesterol [mg] 359,7 Sód [mg] 1 882,9
	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) Hummus z suszonymi pomidorami 110 g (SEZ) pomidor bs rozdrobniony 130 g		Zupa kalafiorowa z ryżem b/ml 350 ml (SEL) filet z miruny na parze rozdrobniony 110 g (RYB) ziemniaki puree 180 g Warzywa po grecku z oliwą 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos koperkowy b/mle 50 g (GLU, SEL)	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Paprykarz domowy 110 g (RYB) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Sok owocowy 200 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 372,3 Białko ogółem [g] 107,1 Tłuszcz [g] 67,4 Węglowodany ogółem [g] 355,8 Błonnik pokarmowy [g] 53,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,6 suma cukrów prostych [g] 92,6 Sól [g] 7,6 Cholesterol [mg] 105,3 Sód [mg] 2 016

Jadłospisy w dniu 2026-07-10 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-07-10 piątek	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) Kasza manna na mleku 250 ml (MLE, GLU) pasta z wędliny z natką pietruszki 110 g pomidor bs rozdrobniony 130 g	Serek naturalny 150 g (MLE)	Zupa kalafiorowa z ryżem 350 ml (MLE, SEL) filet z miruny na parze rozdrobniony 110 g (RYB) ziemniaki puree 180 g Warzywa po grecku z oliwą 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL)	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Paprykarz domowy 110 g (RYB) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Sok owocowy 200 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 480 Białko ogółem [g] 140,2 Tłuszcz [g] 77,1 Węglowodany ogółem [g] 318,8 Błonnik pokarmowy [g] 30,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,3 suma cukrów prostych [g] 79,8 Sól [g] 4,2 Cholesterol [mg] 208,5 Sód [mg] 1 267
	D 12/ML	zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (SEL)		Zupa kalafiorowa z ryżem b/ml wzmocniona 500 ml (SEL) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Sok owocowy 200 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 386,1 Białko ogółem [g] 48,3 Tłuszcz [g] 47 Węglowodany ogółem [g] 214,7 Błonnik pokarmowy [g] 45,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,3 suma cukrów prostych [g] 54,4 Sól [g] 1,6 Cholesterol [mg] 15,1 Sód [mg] 184,2
	D 12/BS	zupa mleczna wzmocniona 500 ml (MLE, GLU, JAJ)	Serek naturalny 150 g (MLE)	Zupa kalafiorowa z ryżem wzmocniona 500 ml (MLE, SEL) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa 500 ml (MLE, SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Sok owocowy 200 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 995,8 Białko ogółem [g] 80,9 Tłuszcz [g] 88,9 Węglowodany ogółem [g] 233,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 49,4 suma cukrów prostych [g] 77,4 Sól [g] 2,1 Cholesterol [mg] 461,3 Sód [mg] 382,5