

Jadłospisy w dniu 2026-07-14 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-07-14 wtorek	D01		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 Polędwica sopocka 60 g (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR)		Zupa zacierkowa 350 ml (GLU, SEL) Szluka mięsa gotowana w sosie własnym 100 g (MIĘ) Kasza gryczana gotowana 170 g Kompot owocowy 250 ml Surówka z pora ,marchewki i jabłka 150 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 Pasta z sera. jajka i tuńczyka 110 g (MLE, JAJ, RYB) Ogórek 130 g	Pieczywo pszenne 30 g (GLU) Filet kruchy 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 312,1 Białko ogółem [g] 136,5 Tłuszcz [g] 73,4 Węglowodany ogółem [g] 297,8 Błonnik pokarmowy [g] 41,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,4 suma cukrów prostych [g] 55,3 Sól [g] 6,5 Cholesterol [mg] 325,6 Sód [mg] 1 769,1
	D03		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) Polędwica sopocka 60 g (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR) Sałatka z buraków z oliwą 130 g	twarożek z suszonymi pomidorami 150 g (MLE)	Zupa zacierkowa 350 ml (GLU, SEL) Szluka mięsa gotowana w sosie własnym 100 g (MIĘ) Kasza gryczana gotowana 170 g Surówka z pora ,marchewki i jabłka 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 Pasta z sera. jajka i tuńczyka 110 g (MLE, JAJ, RYB) Ogórek 130 g	pieczywo żytnie 30 g (ŻYT) Filet kruchy 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 472,3 Białko ogółem [g] 156,4 Tłuszcz [g] 81,3 Węglowodany ogółem [g] 301,3 Błonnik pokarmowy [g] 47,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,7 suma cukrów prostych [g] 59,3 Sól [g] 7,6 Cholesterol [mg] 343,5 Sód [mg] 1 836
	D02		Kajzerka 2 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 Polędwica sopocka 60 g (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR)		Zupa zacierkowa 350 ml (GLU, SEL) Szluka mięsa gotowana w sosie własnym 100 g (MIĘ) Kasza jęczmienna gotowana 170 g (GLU) Brokuł gotowany 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 twarożek z natką pietruszki 110 g (MLE) Pomidor bs 130 g	Pieczywo pszenne 30 g (GLU) Filet kruchy 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 546,4 Białko ogółem [g] 133,9 Tłuszcz [g] 77 Węglowodany ogółem [g] 353,1 Błonnik pokarmowy [g] 35,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,7 suma cukrów prostych [g] 47,8 Sól [g] 6,1 Cholesterol [mg] 244,7 Sód [mg] 2 186,1

Jadłospisy w dniu 2026-07-14 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

2026-07-14 wtorek

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
D 02/ML	D 02/ML	Kajzerka 2 szt (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g Owoc 130 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml (SEL) Polędwica sopocka 60 g (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR) Sałatka z buraków z oliwą 130 g		Zupa zacierkowa 350 ml (GLU, SEL) Szluka mięsa gotowana w sosie własnym 100 g (MIĘ) Kasza jęczmienna gotowana 170 g (GLU) Brokuł 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 twarożek z natką pietruszki 110 g (MLE) Pomidor bs 130 g	Filet kruchy 30 g Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 451,4 Białko ogółem [g] 124,4 Tłuszcz [g] 70,3 Węglowodany ogółem [g] 346 Błonnik pokarmowy [g] 32,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,7 suma cukrów prostych [g] 54,1 Sól [g] 8 Cholesterol [mg] 237,2 Sód [mg] 2 924,6
	D 07	Kajzerka 2 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 Polędwica sopocka 60 g (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR)	twarożek z suszonymi pomidorami 150 g (MLE)	Zupa zacierkowa 350 ml (GLU, SEL) Szluka mięsa gotowana w sosie własnym 100 g (MIĘ) Kasza jęczmienna gotowana 170 g (GLU) Brokuł gotowany 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 twarożek z natką pietruszki 110 g (MLE) Pomidor bs 130 g	Filet kruchy 30 g Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 730,9 Białko ogółem [g] 154,8 Tłuszcz [g] 84,7 Węglowodany ogółem [g] 359,8 Błonnik pokarmowy [g] 38 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34 suma cukrów prostych [g] 51,2 Sól [g] 7,2 Cholesterol [mg] 262,6 Sód [mg] 2 232,3
	D 03/ML	bułka żytnia 100 g (GLU, ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g Owoc 130 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml (SEL) Polędwica sopocka 60 g (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR) Sałatka z buraków z oliwą 130 g	Sok warzywny 200 ml (SEL)	Zupa zacierkowa 350 ml (GLU, SEL) Szluka mięsa gotowana w sosie własnym 100 g (MIĘ) Kasza gryczana gotowana 170 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 twarożek z natką pietruszki 110 g (MLE) Ogórek świeży 130 g	pieczywo żytnie 30 g (ŻYT) Filet kruchy 30 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 259,3 Białko ogółem [g] 126,7 Tłuszcz [g] 67,6 Węglowodany ogółem [g] 308,9 Błonnik pokarmowy [g] 55,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,7 suma cukrów prostych [g] 72,3 Sól [g] 8 Cholesterol [mg] 237,2 Sód [mg] 2 350,5

Jadłospisy w dniu 2026-07-14 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-07-14 wtorek	D 05		Kajzerka 2 szt (GLU) Masło extra 82% 5 g (MLE) Sałata 10 g Owoc gotowany 130 g Kefir 150 ml (MLE) Polędwica sopocka 60 g (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR) herbata z cytryną b/c 250 ml Buraczki gotowane 130 g		Szuka mięsa gotowana w sosie własnym 100 g (MIĘ) Kompot owocowy 250 ml Zupa zacierkowa 350 ml (GLU, SEL) Kasza jęczmienna gotowana 170 g (GLU) Brokuł gotowany 150 g	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 kiełbasa szynkowa 60 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Pomidor bs 130 g	Filet kruchy 30 g Bułka wrocławska 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 309,8 Białko ogółem [g] 124 Tłuszcz [g] 52,6 Węglowodany ogółem [g] 349,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,7 suma cukrów prostych [g] 51 Sól [g] 7,1 Cholesterol [mg] 173,1 Sód [mg] 2 152,2
	D 11		bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) sałata rozdrobniona 10 g Owoc gotowany 130 g Kakao na mleku 250 ml (MLE) Kasza manna na mleku 350 ml (MLE, GLU) twaróg rozdrobniony 110 g (MLE) Miód naturalny 25 g		Zupa zacierkowa 350 ml (GLU, SEL) Szuka mięsa gotowana rozdrobniona 110 g (MIĘ) 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 twarożek z natką pietruszki 110 g (MLE) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Galaretka owocowa 200 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 478,6 Białko ogółem [g] 132 Tłuszcz [g] 75,3 Węglowodany ogółem [g] 341 Błonnik pokarmowy [g] 32,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,7 suma cukrów prostych [g] 54,7 Sól [g] 3,1 Cholesterol [mg] 267,4 Sód [mg] 1 235,9
	D 11/CU		bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) sałata rozdrobniona 10 g Owoc gotowany 130 g Kakao na mleku 250 ml (MLE) Kefir 150 ml (MLE) twaróg rozdrobniony 110 g (MLE) Miód naturalny 25 g	twarożek z suszonymi pomidorami 150 g (MLE)	Zupa zacierkowa 350 ml (GLU, SEL) Szuka mięsa gotowana rozdrobniona 110 g (MIĘ) 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 twarożek z natką pietruszki 110 g (MLE) pomidor bs rozdrobniony 130 g	filet kruchy rozdrobniony 30 g Bułka wrocławska rozdrobniona 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 576,9 Białko ogółem [g] 152,7 Tłuszcz [g] 80,9 Węglowodany ogółem [g] 330,4 Błonnik pokarmowy [g] 33,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,4 suma cukrów prostych [g] 50 Sól [g] 4,9 Cholesterol [mg] 261,5 Sód [mg] 1 295,8

Jadłospisy w dniu 2026-07-14 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-07-14 wtorek	D 12		zupa mleczna wzmocniona 500 ml (MLE, GLU, JAJ)		Zupa krupnik z kaszą jęczmienną przecierany 500 ml (GLU, SEL) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (MLE, SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Serek homogenizowany naturalny 200 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 832,3 Białko ogółem [g] 82,2 Tłuszcz [g] 74,4 Węglowodany ogółem [g] 216 Błonnik pokarmowy [g] 31 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,6 suma cukrów prostych [g] 58,3 Sól [g] 2 Cholesterol [mg] 469 Sód [mg] 483,5
	D 12/CU		zupa mleczna wzmocniona 500 ml (MLE, GLU, JAJ)	twarożek z suszonymi pomidorami 150 g (MLE)	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną przecierany 500 ml (GLU, SEL) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (MLE, SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Serek homogenizowany naturalny 200 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 016,8 Białko ogółem [g] 103,1 Tłuszcz [g] 82,1 Węglowodany ogółem [g] 222,7 Błonnik pokarmowy [g] 33,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,9 suma cukrów prostych [g] 61,7 Sól [g] 3,1 Cholesterol [mg] 486,9 Sód [mg] 529,7
	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) połędwica sopocka mielona 60 g Sałatka z buraków z oliwą 130 g	twarożek z suszonymi pomidorami 150 g (MLE)	Zupa zacierkowa 350 ml (GLU, SEL) Pulpety warzywne 110 g Kompot owocowy 250 ml Kasza jęczmienna gotowana 170 g (GLU) Brokuł gotowany 150 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 Pasta jajeczna 110 g (JAJ) Ogórek świeży 130 g	Serek homogenizowany naturalny 200 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 559,8 Białko ogółem [g] 141,5 Tłuszcz [g] 97,7 Węglowodany ogółem [g] 290,2 Błonnik pokarmowy [g] 42,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,9 suma cukrów prostych [g] 48,8 Sól [g] 7,4 Cholesterol [mg] 951 Sód [mg] 1 992,3

Jadłospisy w dniu 2026-07-14 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

2026-07-14 wtorek

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
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) Polędwica sopocka 60 g (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR) Sałatka z buraków z oliwą 130 g		Zupa krupnik ryżowy z zieleciną 350 ml (SEL) Sztuka mięsa gotowana w sosie własnym 100 g (MIĘ) Kasza jęczmienna gotowana 170 g (GLU) 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 twarożek z natką pietruszki 110 g (MLE) Ogórek świeży 130 g	Filet kruchy 30 g Pieczywo bezglutenowe 30 g (ORZ, SOJ, SEZ)	Wartość energetyczna [kcal] 2 068,4 Białko ogółem [g] 108,7 Tłuszcz [g] 113,5 Węglowodany ogółem [g] 170 Błonnik pokarmowy [g] 26,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,6 suma cukrów prostych [g] 50,9 Sól [g] 4,5 Cholesterol [mg] 257,6 Sód [mg] 1 476,8
	D 08	Bułka wrocławska 80 g (GLU, SEL) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g Owoc 130 g Sok wielowarzywny 250 ml (SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml pasta z marchewki z czarnuszką 100 g Sałatka z buraków z oliwą 130 g		Zupa zacierkowa 350 ml (GLU, SEL) Pulpety warzywne 60 g Kompot owocowy 250 ml Kasza jęczmienna gotowana 170 g (GLU) Brokuł gotowany 150 g	Bułka wrocławska 80 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta wielowarzywna 110 g Ogórek świeży 130 g	Galaretka owocowa 200 g	Wartość energetyczna [kcal] 1 691,5 Białko ogółem [g] 51,8 Tłuszcz [g] 52 Węglowodany ogółem [g] 271,4 Błonnik pokarmowy [g] 34,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,9 suma cukrów prostych [g] 62,8 Sól [g] 4,6 Cholesterol [mg] 118,2 Sód [mg] 1 789,4
	D 02/SZ	Kajzerka 2 szt (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g Owoc gotowany 130 g Kefir 150 ml (MLE) Polędwica sopocka 60 g (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR) Kakao na mleku 250 ml (MLE) Buraczki gotowane 130 g	Sok warzywny 200 ml (SEL)	Sztuka mięsa gotowana w sosie własnym 100 g (MIĘ) Kasza jęczmienna gotowana 170 g (GLU) Brokuł gotowany 150 g Kompot owocowy 250 ml Zupa zacierkowa 350 ml (GLU, SEL)	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml kiełbasa szynkowa 60 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Pomidor bs 130 g	Filet kruchy 30 g Bułka wrocławska 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 2 721,7 Białko ogółem [g] 143,1 Tłuszcz [g] 76,4 Węglowodany ogółem [g] 397,5 Błonnik pokarmowy [g] 52 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,4 suma cukrów prostych [g] 72,6 Sól [g] 8,7 Cholesterol [mg] 299,2 Sód [mg] 3 182,6

Jadłospisy w dniu 2026-07-14 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

2026-07-14 wtorek

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-07-14 wtorek	D 04.1	Kajzerka 2 szt (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 marchewki 60 g Sałatka z buraków z oliwą 130 g	Sok warzywny 200 ml (SEL)	Pulpety warzywne 110 g Kompot owocowy 250 ml Zupa zacierkowa 350 ml (GLU, SEL) Brokuł gotowany 150 g Kasza jęczmienna gotowana 170 g (GLU)	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta wielowarzywna 110 g Ogórek świeży 130 g	Sok pomidorowy 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 288,9 Białko ogółem [g] 71,5 Tłuszcz [g] 55,9 Węglowodany ogółem [g] 402,7 Błonnik pokarmowy [g] 55,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,3 suma cukrów prostych [g] 86,7 Sól [g] 6,8 Cholesterol [mg] 108,4 Sód [mg] 2 728,8
	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 130 g Połędwica sopocka 60 g (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR)		Zupa zacierkowa 350 ml (GLU, SEL) Szluka mięsa gotowana w sosie własnym 100 g (MIĘ) Kasza jęczmienna gotowana 170 g (GLU) Brokuł gotowany 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 twarożek z natką pietruszki 110 g (MLE) Ogórek świeży 130 g	pieczywo żytnie 30 g (ŻYT) Filet kruchy 30 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 178,4 Białko ogółem [g] 125,7 Tłuszcz [g] 72,6 Węglowodany ogółem [g] 277,7 Błonnik pokarmowy [g] 42,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,4 suma cukrów prostych [g] 45 Sól [g] 5,3 Cholesterol [mg] 244,7 Sód [mg] 1 297,5
	D 11/ML	bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g sałata rozdrobniona 10 g Owoc gotowany 130 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml (SEL) twaróg rozdrobniony 110 g (MLE) Miód naturalny 25 g		Zupa zacierkowa 350 ml (GLU, SEL) Szluka mięsa gotowana rozdrobniona 110 g (MIĘ) 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 twarożek z natką pietruszki 110 g (MLE) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Galaretka owocowa 200 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 218,7 Białko ogółem [g] 117,9 Tłuszcz [g] 67,5 Węglowodany ogółem [g] 298,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,6 suma cukrów prostych [g] 52,3 Sól [g] 4,8 Cholesterol [mg] 245,9 Sód [mg] 1 894,2

Jadłospisy w dniu 2026-07-14 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-07-14 wtorek	D 11/BS		bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) sałata rozdrobniona 10 g Owoc gotowany 130 g Kakao na mleku 250 ml (MLE) Kasza manna na mleku 350 ml (MLE, GLU) twaróg rozdrobniony 110 g (MLE) Miód naturalny 25 g	twaróg z suszonymi pomidorami 150 g (MLE)	Zupa zacierkowa 350 ml (GLU, SEL) Szluka mięsa gotowana rozdrobniona 110 g (MIĘ) 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 twaróg z natką pietruszki 110 g (MLE) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Galaretka owocowa 200 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 663,1 Białko ogółem [g] 152,9 Tłuszcz [g] 83 Węglowodany ogółem [g] 347,7 Błonnik pokarmowy [g] 34,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38 suma cukrów prostych [g] 58,1 Sól [g] 4,2 Cholesterol [mg] 285,3 Sód [mg] 1 282,1
	D 12/ML		zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (SEL)		Zupa krupnik z kaszą jęczmienną przecierany 500 ml (GLU, SEL) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Galaretka owocowa 200 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 261,9 Białko ogółem [g] 47,8 Tłuszcz [g] 39,2 Węglowodany ogółem [g] 201,6 Błonnik pokarmowy [g] 44,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,3 suma cukrów prostych [g] 39,5 Sól [g] 1,6 Cholesterol [mg] 45,6 Sód [mg] 345
	D 12/BS		zupa mleczna wzmocniona 500 ml (MLE, GLU, JAJ)	twaróg z suszonymi pomidorami 150 g (MLE)	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną przecierany 500 ml (GLU, SEL) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa 500 ml (MLE, SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Serek homogenizowany naturalny 200 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 016,8 Białko ogółem [g] 103,1 Tłuszcz [g] 82,1 Węglowodany ogółem [g] 222,7 Błonnik pokarmowy [g] 33,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,9 suma cukrów prostych [g] 61,7 Sól [g] 3,1 Cholesterol [mg] 486,9 Sód [mg] 529,7