

Jadłospisy w dniu 2026-08-07 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-07 piątek	D01		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 jęczmienne na mleku 250 ml (MLE, GLU) Sałatka z pomidora z koperkiem 130 g Ser żółty 60 g (MLE)		Zupa koperkowa 350 ml (MLE, SEL) Filet z miruny panierowany pieczony 110 g (GLU, JAJ, RYB) Surówka z kapusty kiszonej 150 g Kompot owocowy 250 ml Ziemniaki gotowane 180 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 Paprykarz domowy 150 g (RYB) Ogórek świeży 130 g	Pieczywo pszenne 30 g (GLU) Filet kruchy 30 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 286,8 Białko ogółem [g] 121,3 Tłuszcz [g] 70,8 Węglowodany ogółem [g] 308,7 Błonnik pokarmowy [g] 40,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27 suma cukrów prostych [g] 65,4 Sól [g] 7,2 Sód [mg] 2 618,9
	D03		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) Sałatka z pomidora z koperkiem 130 g	sok z buraków 200 ml	Zupa koperkowa 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 żytnie 100 g (ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Paprykarz domowy 150 g (RYB) Ogórek świeży 130 g	pieczywo żytnie 30 g (ŻYT) Filet kruchy 30 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 237,6 Białko ogółem [g] 119,9 Tłuszcz [g] 70,8 Węglowodany ogółem [g] 302,1 Błonnik pokarmowy [g] 49,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,1 suma cukrów prostych [g] 71 Sól [g] 6,9 Sód [mg] 2 502,6
	D02		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 jęczmienne na mleku 250 ml (MLE, GLU) Sałatka z pomidora z koperkiem 130 g Ser żółty 60 g (MLE)		Zupa koperkowa 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 150 g (RYB) Pomidor bs 130 g	Pieczywo pszenne 30 g (GLU) Filet kruchy 30 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 383,6 Białko ogółem [g] 129,4 Tłuszcz [g] 81,2 Węglowodany ogółem [g] 296,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,7 suma cukrów prostych [g] 59,3 Sól [g] 5,6 Sód [mg] 1 963

Jadłospisy w dniu 2026-08-07 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-07 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 galicyjska 60 g Sałatka z pomidora z koperkiem 130 g		Zupa koperkowa b/m 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 150 g (RYB) Pomidor bs 130 g	Filet kruchy 30 g Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 144,4 Białko ogółem [g] 115,6 Tłuszcz [g] 63,1 Węglowodany ogółem [g] 295,3 Błonnik pokarmowy [g] 38,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,7 suma cukrów prostych [g] 56,6 Sól [g] 7,1 Sód [mg] 2 567,9
	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) Płatki jęczmienne na mleku 250 ml (MLE, GLU) Sałatka z pomidora z koperkiem 130 g Ser żółty 60 g (MLE)	Jogurt naturalny 100 g (MLE)	Zupa koperkowa 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 150 g (RYB) Pomidor bs 130 g	Serek homogenizowany naturalny 200 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 520,9 Białko ogółem [g] 141,6 Tłuszcz [g] 96,2 Węglowodany ogółem [g] 275,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,8 suma cukrów prostych [g] 55,4 Sól [g] 4,9 Sód [mg] 1 904,5
	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 galicyjska 60 g Sałatka z pomidora z koperkiem 130 g	sok z buraków 200 ml	Zupa koperkowa b/m 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	pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Paprykarz domowy 150 g (RYB) Ogórek świeży 130 g	Filet kruchy 30 g pieczywo żytnie 30 g (ŻYT)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 094,9 Białko ogółem [g] 116,1 Tłuszcz [g] 51,8 Węglowodany ogółem [g] 317,6 Błonnik pokarmowy [g] 58,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22 suma cukrów prostych [g] 75,5 Sól [g] 8,8 Sód [mg] 3 300,2

Jadłospisy w dniu 2026-08-07 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

2026-08-07 piątek

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
D 05		Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (MLE) Sałata 10 g Mus owocowy 150 g Płatki jęczmienne na mleku 250 ml (MLE, GLU) Szynka galicyjska 60 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sałatka z pomidora z koperkiem 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 koperkowa b/m 350 ml (SEL)	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Twaróg chudy 110 g (MLE) Pomidor bs 130 g	Filet kruchy 30 g Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 1 986,7 Białko ogółem [g] 133,4 Tłuszcz [g] 44 Węglowodany ogółem [g] 277,1 Błonnik pokarmowy [g] 30,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,5 suma cukrów prostych [g] 47,8 Sól [g] 4,3 Sód [mg] 1 472,7
	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) Płatki jęczmienne na mleku 250 ml (MLE, GLU) Pasta z twarogu i szynki 110 g (MLE) pomidor bs rozdrobniony 130 g		zupa koperkowa z ziemniakami zmiksowana 350 ml (SEL) filet z miruny na parze rozdrobniony 110 g (RYB) ziemniaki puree 170 g warzywa po grecku rozdrobnione 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 Paprykarz domowy 150 g (RYB) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Serek homogenizowany naturalny 200 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 553,9 Białko ogółem [g] 153,8 Tłuszcz [g] 77,9 Węglowodany ogółem [g] 317,6 Błonnik pokarmowy [g] 37,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,7 suma cukrów prostych [g] 68,3 Sól [g] 5,2 Sód [mg] 1 615,4
	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) Płatki jęczmienne na mleku 250 ml (MLE, GLU) Pasta z twarogu i szynki 110 g (MLE) pomidor bs rozdrobniony 130 g	sok z buraków 200 ml	zupa koperkowa z ziemniakami zmiksowana 350 ml (SEL) filet z miruny na parze rozdrobniony 110 g (RYB) ziemniaki puree 170 g warzywa po grecku rozdrobnione 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 Paprykarz domowy 150 g (RYB) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Serek homogenizowany naturalny 200 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 620,9 Białko ogółem [g] 155,8 Tłuszcz [g] 78,2 Węglowodany ogółem [g] 333,2 Błonnik pokarmowy [g] 40,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,7 suma cukrów prostych [g] 80,1 Sól [g] 5,3 Sód [mg] 2 070,4

Jadłospisy w dniu 2026-08-07 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

2026-08-07 piątek

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
D 12		zupa mleczna wzmocniona 500 ml (MLE, GLU, JAJ)		zupa koperkowa wzmocniona zmiksowana 500 ml (SEL) Kompot owocowy 250 ml	zupa kalafiorowa z ryżem wzmocniona 500 ml (SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Serek homogenizowany naturalny 200 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 663,9 Białko ogółem [g] 69,5 Tłuszcz [g] 70,5 Węglowodany ogółem [g] 192,1 Błonnik pokarmowy [g] 24,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,8 suma cukrów prostych [g] 55 Sól [g] 1,9 Sód [mg] 699,8
	D 12/CU	zupa mleczna wzmocniona 500 ml (MLE, GLU, JAJ)	sok z buraków 200 ml	zupa koperkowa wzmocniona zmiksowana 500 ml (SEL) Kompot owocowy 250 ml	zupa kalafiorowa z ryżem wzmocniona 500 ml (SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Serek homogenizowany naturalny 200 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 730,9 Białko ogółem [g] 71,5 Tłuszcz [g] 70,8 Węglowodany ogółem [g] 207,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,8 suma cukrów prostych [g] 66,8 Sól [g] 2 Sód [mg] 752,8
	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 jęczmienne na mleku 250 ml (MLE, GLU) Ser żółty 60 g (MLE) Sałatka z pomidora z koperkiem 130 g	sok z buraków 200 ml	Zupa koperkowa 350 ml (MLE, SEL) Sos jarski z cukinią, ciecierzycą i pomidorami 150 g (SEL) Kompot owocowy 250 ml Surówka z kapusty kiszzonej 150 g Ziemniaki gotowane 180 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 Twaróg chudy 110 g (MLE) Ogórek świeży 130 g	Serek homogenizowany naturalny 200 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 323,7 Białko ogółem [g] 110,3 Tłuszcz [g] 75,3 Węglowodany ogółem [g] 316,6 Błonnik pokarmowy [g] 50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33 suma cukrów prostych [g] 91,1 Sól [g] 5,5 Sód [mg] 2 172,2

Jadłospisy w dniu 2026-08-07 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-07 piątek	D 13		Pieczyno bezglutenowe 100 g (ORZ, SOJ, SEZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g Mus owocowy 150 g Sok wielowarzywny 250 ml (SEL) Płatki jaglane na mleku 250 ml (MLE) Ser żółty 60 g (MLE) Sałatka z pomidora z koperkiem 130 g		Zupa koperkowa 350 ml (MLE, SEL) Filet z miruny na parze 110 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszzonej 150 g Kompot owocowy 250 ml	Pieczyno bezglutenowe 100 g (ORZ, SOJ, SEZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Paprykarz domowy 150 g (RYB) Ogórek świeży 130 g	Filet kruchy 30 g Pieczyno bezglutenowe 30 g (ORZ, SOJ, SEZ)	Wartość energetyczna [kcal] 2 041,1 Białko ogółem [g] 108 Tłuszcz [g] 109,4 Węglowodany ogółem [g] 172 Błonnik pokarmowy [g] 28,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,8 suma cukrów prostych [g] 54,4 Sól [g] 6,1 Sód [mg] 2 143,1
	D 08		Bułka wrocławska 70 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) Hummus z suszonymi pomidorami 80 g (SEZ) Sałatka z pomidora z koperkiem 130 g		Zupa koperkowa b/m 350 ml (SEL) Sos jarski z cukinią, ciecierzycą i pomidorami 110 g (SEL) Kompot owocowy 250 ml Warzywa po grecku z oliwą 150 g Ziemniaki gotowane 180 g	Bułka wrocławska 70 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta z pieczoną dynią 110 g Pomidor bs 130 g	Sok warzywny 200 ml (SEL)	Wartość energetyczna [kcal] 1 521,5 Białko ogółem [g] 40,5 Tłuszcz [g] 52,6 Węglowodany ogółem [g] 243,6 Błonnik pokarmowy [g] 44,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,1 suma cukrów prostych [g] 60,4 Sól [g] 5,4 Sód [mg] 1 471,5
	D 02/SZ		Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g Mus owocowy 150 g Płatki jęczmienne na mleku 250 ml (MLE, GLU) Szynka galicyjska 60 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (MLE) Sałatka z pomidora z koperkiem 130 g	sok z buraków 200 ml	Filet z miruny na parze 110 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku z oliwą 150 g Kompot owocowy 250 ml Zupa koperkowa 350 ml (MLE, SEL)	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Twaróg chudy 110 g (MLE) Ogórek świeży 130 g	Filet kruchy 30 g Bułka wrocławska 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 2 394,4 Białko ogółem [g] 150,6 Tłuszcz [g] 77,7 Węglowodany ogółem [g] 283,7 Błonnik pokarmowy [g] 25,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,9 suma cukrów prostych [g] 64,7 Sól [g] 4,6 Sód [mg] 1 555,7

Jadłospisy w dniu 2026-08-07 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

2026-08-07 piątek

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
D 04.1	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) Sałatka z pomidora z koperkiem 130 g	sok z buraków 200 ml	Sos jarski z cukinią, ciecierzą i pomidorami 150 g (SEL) Kompot owocowy 250 ml Zupa koperkowa b/m 350 ml (SEL) Surówka z kapusty kiszzonej 150 g Ziemniaki gotowane 180 g	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta z pieczoną dynią 110 g Ogórek świeży 130 g	Sok warzywny 200 ml (SEL)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 056,2 Białko ogółem [g] 58,7 Tłuszcz [g] 52,5 Węglowodany ogółem [g] 371 Błonnik pokarmowy [g] 73,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,7 suma cukrów prostych [g] 110,5 Sól [g] 8,7 Sód [mg] 2 950,6
	D 06	pieczywo żytnie 100 g (ZYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g Mus owocowy 150 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (MLE) Płatki jęczmienne na mleku 250 ml (MLE, GLU) Sałatka z pomidora z koperkiem 130 g Ser żółty 60 g (MLE)		Zupa koperkowa 350 ml (MLE, SEL) Filet z miruny na parze 110 g (RYB) Surówka z kapusty kiszzonej 150 g Kompot owocowy 250 ml Ziemniaki gotowane 180 g	pieczywo żytnie 100 g (ZYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Paprykarz domowy 150 g (RYB) Ogórek świeży 130 g	pieczywo żytnie 50 g (ZYT) Filet kruchy 30 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 292 Białko ogółem [g] 128,8 Tłuszcz [g] 71,7 Węglowodany ogółem [g] 304 Błonnik pokarmowy [g] 48,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,2 suma cukrów prostych [g] 58,9 Sól [g] 7,5 Sód [mg] 2 742,4
	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 galicyjska mielona 60 g pomidor bs rozdrobniony 130 g		zupa koperkowa z ziemniakami zmiksowana 350 ml (SEL) filet z miruny na parze rozdrobniony 110 g (RYB) ziemniaki puree 170 g warzywa po grecku rozdrobnione 150 g Kompot owocowy 250 ml	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Margaryna 15 g sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Paprykarz domowy 150 g (RYB) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Sok warzywny 200 ml (SEL)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 355,2 Białko ogółem [g] 144,1 Tłuszcz [g] 61,4 Węglowodany ogółem [g] 331,9 Błonnik pokarmowy [g] 55,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,5 suma cukrów prostych [g] 77,5 Sól [g] 7,2 Sód [mg] 2 430,9

Jadłospisy w dniu 2026-08-07 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-07 piątek	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) Płatki jęczmienne na mleku 250 ml (MLE, GLU) Pasta z twarogu i szynki 110 g (MLE) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Jogurt naturalny 100 g (MLE)	zupa koperkowa z ziemniakami zmiksowana 350 ml (SEL) filet z miruny na parze rozdrobniony 110 g (RYB) ziemniaki puree 170 g warzywa po grecku rozdrobnione 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 Paprykarz domowy 150 g (RYB) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Serek homogenizowany naturalny 200 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 613,9 Białko ogółem [g] 158,1 Tłuszcz [g] 79,9 Węglowodany ogółem [g] 323,8 Błonnik pokarmowy [g] 37,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,9 suma cukrów prostych [g] 72,5 Sól [g] 5,4 Sód [mg] 1 678,4
	D 12/ML		zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (SEL)		zupa koperkowa wzmocniona zmiksowana 500 ml (SEL) Kompot owocowy 250 ml	zupa kalafiorowa z ryżem wzmocniona 500 ml (SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Sok warzywny 200 ml (SEL)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 211,2 Białko ogółem [g] 38,2 Tłuszcz [g] 33,7 Węglowodany ogółem [g] 216,2 Błonnik pokarmowy [g] 55,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,8 suma cukrów prostych [g] 57 Sól [g] 2,2 Sód [mg] 848,3
	D 12/BS		zupa mleczna wzmocniona 500 ml (MLE, GLU, JAJ)	sok z buraków 200 ml	zupa koperkowa wzmocniona zmiksowana 500 ml (SEL) Kompot owocowy 250 ml	zupa kalafiorowa z ryżem wzmocniona 500 ml (SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Serek homogenizowany naturalny 200 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 730,9 Białko ogółem [g] 71,5 Tłuszcz [g] 70,8 Węglowodany ogółem [g] 207,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,8 suma cukrów prostych [g] 66,8 Sól [g] 2 Sód [mg] 752,8