

Jadłospisy w dniu 2026-07-07 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-07-07 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 Wędlina 40 g		Zupa z zielonego groszku 350 g (MLE, SEL) Kluski śląskie 250 g (GLU) Kompot owocowy 250 ml Surówka francuska 120 g (JAJ) Sos warzywno mięsny 110 g (MIĘ, SEL)	Pieczyno 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 kiszone 120 g	Pieczyno pszenne 30 g (GLU) Polędwica sopocka 30 g (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR)	Wartość energetyczna [kcal] 2 484,5 Białko ogółem [g] 130,2 Tłuszcz [g] 84,2 Węglowodany ogółem [g] 322,1 Błonnik pokarmowy [g] 48,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,8 suma cukrów prostych [g] 67,9 Sól [g] 5,5 Cholesterol [mg] 1 278,3 Sód [mg] 1 598,5
	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) 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) Surówka francuska 120 g (JAJ) Sos warzywno mięsny 110 g (MIĘ, 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 kiszone 120 g	pieczywo żytnie 30 g (ŻYT) Polędwica sopocka 30 g (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR)	Wartość energetyczna [kcal] 2 529,3 Białko ogółem [g] 137,9 Tłuszcz [g] 85,7 Węglowodany ogółem [g] 325,7 Błonnik pokarmowy [g] 54,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33 suma cukrów prostych [g] 78,4 Sól [g] 5,5 Cholesterol [mg] 1 217,3 Sód [mg] 1 613,5
	D02		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 Marchewka gotowana 120 g (MLE, GLU) Sos warzywno mięsny 110 g (MIĘ, SEL)	Pieczyno 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 sopocka 30 g (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR) Pieczyno pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 2 503,4 Białko ogółem [g] 121,5 Tłuszcz [g] 91,6 Węglowodany ogółem [g] 317,6 Błonnik pokarmowy [g] 35,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,3 suma cukrów prostych [g] 73,5 Sól [g] 5,3 Cholesterol [mg] 1 321,1 Sód [mg] 2 092,9

Jadłospisy w dniu 2026-07-07 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

2026-07-07 wtorek

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
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	Pieczyno 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] [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) Kłuski śląskie 250 g (GLU) Kompot owocowy 250 ml Sos warzywno mięsny 110 g (MIĘ, SEL) Sos warzywno mięsny 110 g (MIĘ, SEL)	Pieczyno 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) Pieczyno pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [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 kiszane 120 g	pieczywo żytnie 30 g (ŻYT) Polędwica sopočka 30 g (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [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

Jadłospisy w dniu 2026-07-07 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-07-07 wtorek	D05		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		Sos warzywno mięsny 110 g (MIĘ, SEL) 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
	D11		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		Zupa grysikowa zmiękowana 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
	D11/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) paszтет drobiowy rozdrobniony 130 g Sałatka z buraków z oliwą rozdrobniona 130 g	Serek naturalny 150 g (MLE)	Zupa grysikowa zmiękowana 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

Jadłospisy w dniu 2026-07-07 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-07-07 wtorek	D 12		zupa mleczna wzmocniona 500 ml (MLE, GLU, JAJ)		Zupa grysikowa zmięksovana 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 zmięksovana 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) Sos warzywny 100 g (SEL)	Pieczewo pszenne 60 g (GLU) pieczewo 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 kiszane 120 g	Ser żółty 30 g (MLE) Pieczewo 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

Jadłospisy w dniu 2026-07-07 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-07-07 wtorek	D 13	Pieczyno 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) Udło gotowane 170 g Ziemniaki gotowane 180 g Brokuł gotowany 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 Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Ogórki kiszone 120 g	Polędwica sopočka 30 g (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR) Pieczyno 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) Sos warzywno mięsny 110 g (MIĘ, SEL) 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

2026-07-07 wtorek

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
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 warzywno mięsny 110 g (MIĘ, 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 rozdozniona 130 g		Zupa grysikowa zmiękowana 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	Galaretka owocowa 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

Jadłospisy w dniu 2026-07-07 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			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) pasztet drobiowy rozdrobniony 130 g Sałatka z buraków z oliwą rozdrobniona 130 g	Serek naturalny 150 g (MLE)	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) 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