

Jadłospisy w dniu 2026-07-29 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-07-29 środa	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) 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 (ŻYT) 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] [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 Cholesterol [mg] 628,2 Sód [mg] 2 343,6
	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) 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 (ŻYT) 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 (ŻYT) twaróg (ser biały) 60 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [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 Cholesterol [mg] 231,4 Sód [mg] 1 623,6
	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) 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] [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 Cholesterol [mg] 197,2 Sód [mg] 1 589,3

Jadłospisy w dniu 2026-07-29 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-07-29 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] 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 Cholesterol [mg] 240,3 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] 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 Cholesterol [mg] 294,6 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] 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 Cholesterol [mg] 196,8 Sód [mg] 2 019

Jadłospisy w dniu 2026-07-29 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-07-29 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 Cholesterol [mg] 146,3 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 Cholesterol [mg] 208,2 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 Cholesterol [mg] 202,5 Sód [mg] 1 475,2

Jadłospisy w dniu 2026-07-29 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-07-29 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 Cholesterol [mg] 476,3 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 Cholesterol [mg] 476,3 Sód [mg] 516,5
	D 04		Pieczynko 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)	Pieczynko 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 Cholesterol [mg] 529 Sód [mg] 1 717,2

Jadłospisy w dniu 2026-07-29 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-07-29 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 Cholesterol [mg] 178,4 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) Kotlet sojowy 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 z brokuła 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 Cholesterol [mg] 96 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 Cholesterol [mg] 232 Sód [mg] 1 618,7

Jadłospisy w dniu 2026-07-29 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-07-29 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 Cholesterol [mg] 96 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 Cholesterol [mg] 294,6 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 Cholesterol [mg] 180,3 Sód [mg] 2 033,2

Jadłospisy w dniu 2026-07-29 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-07-29 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 gotowane 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 Cholesterol [mg] 208,2 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 Cholesterol [mg] 34,4 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 Cholesterol [mg] 476,3 Sód [mg] 516,5