

Jadłospisy w dniu 2026-07-15 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-07-15 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) Zacierki na mleku 350 g (MLE, GLU) Pomidor 130 g pasta z jajka z natką pietruszki 110 g (MLE, JAJ)		Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350 ml (GLU, SEL) Kompot owocowy 250 ml Jabłka prażone 100 g Naleśniki z serem (2 szt) 250 g (MLE, GLU, JAJ) Jogurt naturalny 100 g (MLE)	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 Wędlina 60 g sałatka z brokuła i jajka 100 g (JAJ)	Pieczywo pszenne 30 g (GLU) Ser żółty 30 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 358,3 Białko ogółem [g] 105,8 Tłuszcz [g] 73,6 Węglowodany ogółem [g] 335,2 Błonnik pokarmowy [g] 35,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,5 suma cukrów prostych [g] 65,5 Sól [g] 7,8 Cholesterol [mg] 908,4 Sód [mg] 3 129,7
	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 150 ml (MLE) pasta z jajka z natką pietruszki 110 g (MLE, JAJ) Pomidor 130 g	Sok pomidorowy 200 ml	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350 ml (GLU, SEL) Naleśniki z serem bez cukru (2szt) 250 g (MLE, GLU, JAJ) 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 Wędlina 60 g sałatka z brokuła i jajka 100 g (JAJ)	pieczywo żytnie 30 g (ŻYT) Ser żółty 30 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 914,7 Białko ogółem [g] 93,2 Tłuszcz [g] 68,9 Węglowodany ogółem [g] 242,7 Błonnik pokarmowy [g] 38,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,1 suma cukrów prostych [g] 56,6 Sól [g] 7,7 Cholesterol [mg] 892,4 Sód [mg] 3 068,8
	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) Zacierki na mleku 350 g (MLE, GLU) Pomidor bs 130 g pasta z jajka z natką pietruszki 110 g (MLE, JAJ, GOR)		Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350 ml (GLU, SEL) Jogurt naturalny 100 g (MLE) Kompot owocowy 250 ml Jabłka prażone 100 g Naleśniki z serem (2 szt) 250 g (MLE, GLU, JAJ)	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Wędlina 60 g Pomidor 100 g	Pieczywo pszenne 30 g (GLU) Ser żółty 30 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 355,2 Białko ogółem [g] 96,6 Tłuszcz [g] 73 Węglowodany ogółem [g] 343,9 Błonnik pokarmowy [g] 32,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,2 suma cukrów prostych [g] 69,9 Sól [g] 8 Cholesterol [mg] 180,4 Sód [mg] 2 047,2

Jadłospisy w dniu 2026-07-15 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-07-15 środa	D 02/ML		Pieczynko 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) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Pomidor 130 g		Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350 ml (GLU, SEL) Kompot owocowy 250 ml Marchewka gotowana 150 g (GLU) Ryż gotowany 170 g Potrawka z cukinii, pomidorów i tofu 150 g (SOJ)	Pieczynko pszenne 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Wędlina 60 g Pomidor 100 g	Kisiel owocowy 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] 1 891,2 Białko ogółem [g] 68,6 Tłuszcz [g] 49,4 Węglowodany ogółem [g] 312,4 Błonnik pokarmowy [g] 36,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,1 suma cukrów prostych [g] 69 Sól [g] 5,3 Cholesterol [mg] 488,4 Sód [mg] 1 996,6
	D 07		Pieczynko pszenne 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (MLE) Zacierki na mleku 350 g (MLE, GLU) Pomidor bs 130 g pasta z jajka z natką pietruszki 110 g (MLE, JAJ)	Jogurt naturalny 150 g (MLE)	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350 ml (GLU, SEL) Jogurt naturalny 100 g (MLE) Kompot owocowy 250 ml Jabłka prażone 100 g Naleśniki z serem (2 szt) 250 g (MLE, GLU, JAJ)	Pieczynko pszenne 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Wędlina 60 g Pomidor 100 g	Ser żółty 30 g (MLE) Pieczynko pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 2 433,1 Białko ogółem [g] 102,7 Tłuszcz [g] 75,6 Węglowodany ogółem [g] 351,6 Błonnik pokarmowy [g] 32,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35 suma cukrów prostych [g] 75,4 Sól [g] 8 Cholesterol [mg] 719,9 Sód [mg] 3 246,4
	D 03/ML		pieczynko 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) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Pomidor 130 g		Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350 ml (GLU, SEL) Potrawka z cukinii, pomidorów i tofu 150 g (SOJ) Kompot owocowy 250 ml Surówka z pora 150 g Ryż gotowany 170 g	pieczynko żytnie 100 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Wędlina 60 g Pomidor 100 g	Kisiel owocowy 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] 1 827 Białko ogółem [g] 68 Tłuszcz [g] 49,9 Węglowodany ogółem [g] 299,6 Błonnik pokarmowy [g] 45,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,1 suma cukrów prostych [g] 66,2 Sól [g] 5,1 Cholesterol [mg] 488,4 Sód [mg] 2 051,6

Jadłospisy w dniu 2026-07-15 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-07-15 środa	D 05		Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (MLE) Sałata 10 g Mus owocowy 150 g Zacierki na mleku 350 g (MLE, GLU) Szynka włoska 60 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pomidor bs 130 g		Ryż gotowany 170 g Kompot owocowy 250 ml Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350 ml (GLU, SEL) Marchewka gotowana 150 g (MLE, GLU) potrawka z cukinii i fasoli 120 g	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pomidor 100 g szynka wiejska 60 g	Jogurtowocowy 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 001,2 Białko ogółem [g] 83,9 Tłuszcz [g] 38,6 Węglowodany ogółem [g] 339,9 Błonnik pokarmowy [g] 33,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,3 suma cukrów prostych [g] 61,1 Sól [g] 5 Cholesterol [mg] 110,3 Sód [mg] 1 282,1
	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) Zacierki na mleku 350 g (MLE, GLU) pasta z jajka z natką pietruszki 110 g (MLE, JAJ) pomidor bs rozdrobniony 130 g		Zupa krupnik z kaszą jęczmienną przecierany 350 ml (GLU, SEL) Potrawka z cukinii, pomidorów i tofu 150 g (SOJ) Ryż gotowany 170 g marchewka gotowana rozdrobniona 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 szynka wiejska rozdrobniona 60 g Warzywa pieczone rozdrobnione 150 g	Jogurtowocowy 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 304,7 Białko ogółem [g] 97,2 Tłuszcz [g] 66,7 Węglowodany ogółem [g] 335,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,8 suma cukrów prostych [g] 62,9 Sól [g] 9,1 Cholesterol [mg] 658,8 Sód [mg] 2 958
	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) Jogurt 150 ml (MLE) pasta z jajka z natką pietruszki 110 g (MLE, JAJ) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Sok pomidorowy 200 ml	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną przecierany 350 ml (GLU, SEL) Potrawka z cukinii, pomidorów i tofu 150 g (SOJ) Ryż gotowany 170 g marchewka gotowana rozdrobniona 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 szynka wiejska rozdrobniona 60 g Warzywa pieczone rozdrobnione 150 g	Jogurtowocowy 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 209,1 Białko ogółem [g] 94,5 Tłuszcz [g] 62,6 Węglowodany ogółem [g] 317,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,5 suma cukrów prostych [g] 57,4 Sól [g] 8,9 Cholesterol [mg] 642,8 Sód [mg] 2 876

Jadłospisy w dniu 2026-07-15 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-07-15 środa	D 12		zupa mleczna wzmocniona 500 ml (MLE, GLU, JAJ)		zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (SEL) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (MLE, SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Jogurtowocowy 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 532,1 Białko ogółem [g] 66,2 Tłuszcz [g] 61,5 Węglowodany ogółem [g] 189,2 Błonnik pokarmowy [g] 34,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,3 suma cukrów prostych [g] 65,4 Sól [g] 2,1 Cholesterol [mg] 439,9 Sód [mg] 527,7
	D 12/CU		zupa mleczna wzmocniona 500 ml (MLE, GLU, JAJ)	Sok pomidorowy 200 ml	zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (SEL) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (MLE, SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Jogurtowocowy 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 551,1 Białko ogółem [g] 67,1 Tłuszcz [g] 61,7 Węglowodany ogółem [g] 193,3 Błonnik pokarmowy [g] 36 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,4 suma cukrów prostych [g] 68,2 Sól [g] 2,1 Cholesterol [mg] 439,9 Sód [mg] 535,7
	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 manna na mleku 400 ml (MLE, GLU) pasta z jajka z natką pietruszki 110 g (MLE, JAJ) Pomidor 130 g	Sok pomidorowy 200 ml	Zupa jarzynowa 350 ml (SEL) Kompot owocowy 250 ml Jabłka prażone 100 g Naleśniki z serem (2 szt) 250 g (MLE, GLU, JAJ) Jogurt naturalny 100 g (MLE)	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 Hummus z suszonymi pomidorami 90 g (SEZ) Pomidor 100 g	Ser żółty 30 g (MLE) Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 304 Białko ogółem [g] 91,2 Tłuszcz [g] 70,7 Węglowodany ogółem [g] 346,3 Błonnik pokarmowy [g] 45,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,4 suma cukrów prostych [g] 78,4 Sól [g] 8,7 Cholesterol [mg] 658,8 Sód [mg] 3 079,6

Jadłospisy w dniu 2026-07-15 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-07-15 środa	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 kukurydziane na mleku 250 ml (MLE) pasta z jajka z natką pietruszki 110 g (MLE, JAJ) Pomidor bs 130 g		Zupa jarzynowa 350 ml (SEL) potrawka z cukinii i fasoli 120 g Ryż gotowany 170 g Kompot owocowy 250 ml Surówka z pora 150 g	Pieczyno 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 Pomidor 100 g	Ser żółty 30 g (MLE) Pieczyno bezglutenowe 30 g (ORZ, SOJ, SEZ)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 888,4 Białko ogółem [g] 71,6 Tłuszcz [g] 102,6 Węglowodany ogółem [g] 188,6 Błonnik pokarmowy [g] 32,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,1 suma cukrów prostych [g] 61,8 Sól [g] 8,7 Cholesterol [mg] 634,2 Sód [mg] 2 804,4
	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) Pasta wielowarzywna 110 g Pomidor bs 130 g		Zupa jarzynowa 350 ml (SEL) Naleśniki z serem (2 szt) 250 g (MLE, GLU, JAJ) Kompot owocowy 250 ml Jabłka prażone 100 g Jogurt naturalny 100 g (MLE)	Bułka wrocławska 80 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Hummus z suszonymi pomidorami 60 g Pomidor 100 g	Kisiel owocowy 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 483,9 Białko ogółem [g] 37 Tłuszcz [g] 43,1 Węglowodany ogółem [g] 254,5 Błonnik pokarmowy [g] 35,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,5 suma cukrów prostych [g] 64,8 Sól [g] 4,8 Cholesterol [mg] 89,9 Sód [mg] 1 669,3
	D 02/SZ		Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g Mus owocowy 150 g Zacierki na mleku 350 g (MLE, GLU) Szynka włoska 60 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (MLE) Pomidor bs 130 g	Sok pomidorowy 200 ml	potrawka z cukinii i fasoli 120 g Kompot owocowy 250 ml Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350 ml (GLU, SEL) Marchewka gotowana 150 g (MLE, GLU) Ryż gotowany 170 g	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 pieczone 130 g	Jogurtowocowy 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 289,5 Białko ogółem [g] 94,1 Tłuszcz [g] 60,1 Węglowodany ogółem [g] 354,3 Błonnik pokarmowy [g] 35,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,2 suma cukrów prostych [g] 74,2 Sól [g] 5,3 Cholesterol [mg] 179,9 Sód [mg] 1 435

Jadłospisy w dniu 2026-07-15 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-07-15 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) Pasta wielowarzywna 110 g Pomidor 130 g	Sok pomidorowy 200 ml	Kompot owocowy 250 ml Zupa jarzynowa 350 ml (SEL) Potrawka z cukinii, pomidorów i tofu 150 g (SOJ) Surówka z pora 150 g Ryż gotowany 170 g	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Hummus z suszonymi pomidorami 90 g (SEZ) Warzywa pieczone 130 g	Kisiel owocowy 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 784,9 Białko ogółem [g] 53,4 Tłuszcz [g] 47,9 Węglowodany ogółem [g] 305 Błonnik pokarmowy [g] 43,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,1 suma cukrów prostych [g] 77 Sól [g] 5,8 Cholesterol [mg] 94,8 Sód [mg] 1 899,4
	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) Zacierki na mleku 350 g (MLE, GLU) Pomidor 130 g pasta z jajka z natką pietruszki 110 g (MLE, JAJ)		Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350 ml (GLU, SEL) Kompot owocowy 250 ml Surówka z pora 150 g potrawka z cukinii i fasoli 120 g Ryż gotowany 170 g	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 Pomidor 100 g	pieczywo żytnie 30 g (ZYT) Ser żółty 30 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 344,3 Białko ogółem [g] 98,1 Tłuszcz [g] 67 Węglowodany ogółem [g] 361,6 Błonnik pokarmowy [g] 51,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,4 suma cukrów prostych [g] 81,4 Sól [g] 9,5 Cholesterol [mg] 658,8 Sód [mg] 3 134,1
	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 pomidorowy 200 ml pasta z jajka z natką pietruszki b/ml 110 g (JAJ, GOR) pomidor bs rozdrobniony 130 g		Zupa krupnik z kaszą jęczmienną przecierany 350 ml (GLU, SEL) Potrawka z cukinii, pomidorów i tofu 150 g (SOJ) Ryż gotowany 170 g marchewka gotowana rozdrobniona 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 szynka wiejska rozdrobniona 60 g Warzywa pieczone rozdrobnione 150 g	Kisiel owocowy 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 943,4 Białko ogółem [g] 72,7 Tłuszcz [g] 58,1 Węglowodany ogółem [g] 297,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,5 suma cukrów prostych [g] 49,2 Sól [g] 8,8 Cholesterol [mg] 94,8 Sód [mg] 1 666,6

Jadłospisy w dniu 2026-07-15 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-07-15 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) Zacierki na mleku 350 g (MLE, GLU) pasta z jajka z natką pietruszki 110 g (MLE, JAJ) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Jogurt naturalny 150 g (MLE)	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną przecierany 350 ml (GLU, SEL) Potrawka z cukinii, pomidorów i tofu 150 g (SOJ) Ryż gotowany 170 g marchewka gotowana rozdrobniona 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 szynka wiejska rozdrobniona 60 g Warzywa pieczone rozdrobnione 150 g	Jogurtowocowy 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 394,7 Białko ogółem [g] 103,7 Tłuszcz [g] 69,7 Węglowodany ogółem [g] 345,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,6 suma cukrów prostych [g] 69,2 Sól [g] 9,3 Cholesterol [mg] 670,8 Sód [mg] 3 052,5
	D 12/ML		zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (SEL)		zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (SEL) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Kisiel owocowy 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 073,4 Białko ogółem [g] 37,6 Tłuszcz [g] 35,6 Węglowodany ogółem [g] 174,6 Błonnik pokarmowy [g] 48,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,1 suma cukrów prostych [g] 51,4 Sól [g] 1,7 Cholesterol [mg] 6,7 Sód [mg] 370,4
	D 12/BS		zupa mleczna wzmocniona 500 ml (MLE, GLU, JAJ)	Sok pomidorowy 200 ml	zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (SEL) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa 500 ml (MLE, SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Jogurtowocowy 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 551,1 Białko ogółem [g] 67,1 Tłuszcz [g] 61,7 Węglowodany ogółem [g] 193,3 Błonnik pokarmowy [g] 36 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,4 suma cukrów prostych [g] 68,2 Sól [g] 2,1 Cholesterol [mg] 439,9 Sód [mg] 535,7