

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	II Ś	Obiad	Kolacja	Pn	SUMA
2026-07-20 poniedziałek	G. Podstawowa (D01)	Herbata czarna b/c 250 ml Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml Bułka kajzerka 1 szt Chleb razowy 30 g Masło 15 g Pasta twarogowa z natką pietruszki 80 g Ogórek kiszony 100 g		Zupa barszcz białý z ziemniakami 300 ml Kurczak z warzywami po chińsku (100g mięso, 80g sos) 180 g Ryż biały na sypko 200 g Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100 g Napój owocowy b/c 250 ml	Kakao gotowane na mleku 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g Masło 15 g Pasta z ciecierzycy 80 g Pomidor 100 g	Gruszka 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 239 Białko ogółem [g] 89,9 Tłuszcz [g] 70,7 Węglowodany ogółem [g] 315,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,1 Sól [g] 4,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,5 suma cukrów prostych [g] 68,7
	G. Łatwostrawna (D02)	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g Bułka kajzerka 1 szt Masło 15 g Pasta twarogowa z natką pietruszki 80 g Pomidor b/skóry 100 g Herbata czarna b/c 250 ml		Zupa barszcz białý z ziemniakami 300 ml Ryż biały na sypko 200 g Kurczak z warzywami po chińsku (100g mięso, 80g sos) 180 g Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100 g Napój owocowy b/c 250 ml	Kakao gotowane na mleku 250 ml Herbata czarna b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g Masło 15 g Polędwica miodowa drobiowa 50 g Pomidor b/skóry z koperkiem 100 g	Banan 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 311,9 Białko ogółem [g] 92,8 Tłuszcz [g] 70,9 Węglowodany ogółem [g] 332,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,4 Sól [g] 3,9 Błonnik pokarmowy [g] 25,1 suma cukrów prostych [g] 95,4
	G. Z ogr łatwo przysw. węglowodanów (D03)	Chleb razowy 30 g Bułka grahamka 1 szt Masło 15 g Pasta twarogowa z natką pietruszki 80 g Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna b/c 250 ml	Chleb razowy 30 g Pasztecik drobiowy zapiekany 30 g	Zupa barszcz białý z ziemniakami 300 ml Kurczak z warzywami po chińsku (100g mięso, 80g sos) 180 g Ryż brązowy na sypko 200 g Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100 g Napój owocowy b/c 250 ml	Chleb razowy 100 g Masło 15 g Pasta z ciecierzycy 80 g Pomidor 100 g Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml	Gruszka 1 szt Jogurt naturalny 100g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 276 Białko ogółem [g] 92,2 Tłuszcz [g] 75,2 Węglowodany ogółem [g] 327,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,7 Sól [g] 6,6 Błonnik pokarmowy [g] 42,3 suma cukrów prostych [g] 52,9
2026-07-21 wtorek	G. Podstawowa (D01)	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml Herbata czarna b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g Chleb razowy 30 g Masło 15 g Ser żółty 50 g Pomidor 100 g Sałata masłowa 5 g		Zupa ogórkowa z ziemniakami 300 ml Ziemniaki 200 g Sos pieczarkowy 70 ml Buraczki gotowane z olejem 100 g Napój owocowy b/c 250 ml Udka z kurczaka pieczone 100 g Bukiet jarzyn gotowany na parze (kalafior, brokuł, marchew) 100 g	Herbata czarna b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g Masło 15 g Pasta z jajka ze szczypiorkiem 80 g Sałatka ryżowa z brokułem i kukurydzą z olejem 100 g	Melon żółty 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 068,7 Białko ogółem [g] 83,4 Tłuszcz [g] 75,9 Węglowodany ogółem [g] 269,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,4 Sól [g] 5,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,6 suma cukrów prostych [g] 44,5

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-20 do dnia 2026-07-26 05_K_MSWIA GDAŃSK

2026-07-21 wtorek	G. Łatwostrawna (D02)	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml Herbata czarna b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g Masło 15 g Szyńka złocista 60 g Pomidor b/skóry 100 g Sałata masłowa 5 g		Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml Ziemniaki 200 g Sos pomidorowy 70 ml Buraczki gotowane z olejem 100 g Napój owocowy b/c 250 ml Udko duszone 150 g Bukiet jarzyn gotowany na parze (kalafior, brokuł, marchew) 100 g	Herbata czarna b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g Masło 15 g Pasta z jajka ze szczypiorkiem 80 g Pomidor b/skóry z koperkiem 100 g	Melon żółty 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 034,3 Białko ogółem [g] 84 Tłuszcz [g] 79,8 Węglowodany ogółem [g] 250,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,7 Sól [g] 3,6 Błonnik pokarmowy [g] 27 suma cukrów prostych [g] 47,1
	G. Z ogr łatwo przysw. węglowodanów (D03)	Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml Herbata czarna b/c 250 ml Chleb razowy 100 g Masło 15 g Szyńka złocista 60 g Pomidor 100 g Sałata masłowa 5 g	Chleb razowy 30 g Ser żółty 20 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300 ml Ziemniaki 200 g Sos pieczarkowy 70 ml Buraczki gotowane z olejem 100 g Herbata czarna b/c 250 ml Udko z kurczaka pieczone 100 g Bukiet jarzyn gotowany na parze (kalafior, brokuł, marchew) 100 g	Herbata czarna b/c 250 ml Chleb razowy 100 g Masło 15 g Pasta z jajka ze szczypiorkiem 100 g Sałatka ryżowa z burakiem i kukurydzą z olejem 100 g Polędwica ani drobiowa 20 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt Melon żółty 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 078,5 Białko ogółem [g] 84 Tłuszcz [g] 86,9 Węglowodany ogółem [g] 258,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,4 Sól [g] 5,9 Błonnik pokarmowy [g] 35,5 suma cukrów prostych [g] 30,7
2026-07-22 środa	G. Podstawowa (D01)	Zupa ml. z zacierką 300 ml Herbata czarna b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g Chleb razowy 30 g Masło 15 g Szyńka delikatna z fileta 50 g Parówka drobiowa 1 szt 1 szt Ogórek kiszony 100 g		Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 300 ml Ziemniaki z koperkiem 200 g Pulpet drobiowy gotowany na parze 80 g Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100 g Napój owocowy b/c 250 ml	Herbata czarna b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g Masło 15 g Paprykarz z ryby gotowanej z ryżem (miruna) 80 g Pomidor 100 g	Jogurt owocowy 100g 1 szt Jogurt naturalny 100g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 131,9 Białko ogółem [g] 88,1 Tłuszcz [g] 75,1 Węglowodany ogółem [g] 278,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,8 Sól [g] 7,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,1 suma cukrów prostych [g] 34,1
	G. Łatwostrawna (D02)	Zupa ml. z zacierką 300 ml Herbata czarna b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g Masło 15 g Szyńka delikatna z fileta 50 g Buraczki gotowane plastry 100 g Kefir 150g 1 szt		Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 300 ml Ziemniaki z koperkiem 200 g Pulpet drobiowy gotowany na parze 80 g Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100 g Napój owocowy b/c 250 ml	Szyńka delikatna z fileta 40 g Herbata czarna b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g Masło 15 g Paprykarz z ryby gotowanej z ryżem (miruna) 80 g Pomidor b/skóry 100 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 092 Białko ogółem [g] 82,9 Tłuszcz [g] 80 Węglowodany ogółem [g] 262,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,7 Sól [g] 5,5 Błonnik pokarmowy [g] 26,3 suma cukrów prostych [g] 47,1

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-20 do dnia 2026-07-26 05_K_MSWIA GDAŃSK

2026-07-22 środa	G. Z ogr łatwo przysw. węglowodanów (D03)	Herbata czarna b/c 250 ml Chleb razowy 100 g Masło 15 g Parówka drobiowa 1 szt 1 szt Szynka delikatna z fileta 50 g Ogórek kiszony 100 g	Chleb razowy 30 g Polędwica ani drobiowa 40 g	Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 300 ml Pulpet drobiowy gotowany na parze 80 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100 g Herbata czarna b/c 250 ml	Herbata czarna b/c 250 ml Chleb razowy 100 g Masło 15 g Paprykarz z ryby gotowanej z ryżem (miruna) 80 g Pomidor 100 g Szynka delikatna z fileta 40 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 087,2 Białko ogółem [g] 79,5 Tłuszcz [g] 87,6 Węglowodany ogółem [g] 262,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,4 Sól [g] 9,3 Błonnik pokarmowy [g] 36 suma cukrów prostych [g] 30,6
	G. Podstawowa (D01)	Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300 ml Herbata czarna b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g Chleb razowy 30 g Masło 15 g Polędwica sopocka wieprzowa 50 g Pomidor 100 g		Rosół z makaronem 300 ml Gołąbek z ryżem bez zawijania z kapustą 80 g Sos pomidorowy 60 ml Ziemniaki 200 g Kalafior gotowany na parze z dodatkiem oleju 100 g Napój owocowy b/c 250 ml	Herbata czarna b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g Masło 20 g Ser żółty 50 g Rzodkiew biała z koperkiem 100 g	Jabłko 1 szt Jogurt naturalny 100g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 110,8 Białko ogółem [g] 83,8 Tłuszcz [g] 70,4 Węglowodany ogółem [g] 290,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,9 Sól [g] 6,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,5 suma cukrów prostych [g] 50,1
	G. Łatwostrawna (D02)	Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300 ml Herbata czarna b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g Masło 15 g Polędwica sopocka wieprzowa 60 g Pomidor b/skóry 100 g		Rosół z makaronem 300 ml Gołąbek z ryżem bez zawijania z kapustą 80 g Sos pomidorowy 60 ml Ziemniaki 200 g Kalafior gotowany na parze z dodatkiem oleju 100 g Napój owocowy b/c 250 ml	Herbata czarna b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g Masło 20 g Serek kanapkowy 100 g Buraczki gotowane plastry 100 g	Banan 1 szt Jogurt naturalny 100g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 410,6 Białko ogółem [g] 81,3 Tłuszcz [g] 64,2 Węglowodany ogółem [g] 310,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 51,9 Sól [g] 6 Błonnik pokarmowy [g] 28,3 suma cukrów prostych [g] 80,3
	G. Z ogr łatwo przysw. węglowodanów (D03)	Herbata czarna b/c 250 ml Chleb razowy 100 g Masło 15 g Polędwica sopocka wieprzowa 60 g Pomidor 100 g	Chleb razowy 30 g Jajko got. na twardo kl.M 1 szt	Rosół z makaronem pełnoziarnistym 300 ml Gołąbek z ryżem bez zawijania z kapustą 80 g Sos pomidorowy 60 ml Ziemniaki 200 g Kalafior gotowany na parze z dodatkiem oleju 100 g Herbata czarna b/c 250 ml	Herbata czarna b/c 250 ml Chleb razowy 100 g Masło 20 g Ser żółty 60 g Rzodkiew biała z koperkiem 100 g	Jabłko 1 szt Jogurt naturalny 100g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 067,1 Białko ogółem [g] 82,4 Tłuszcz [g] 85,4 Węglowodany ogółem [g] 259,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,3 Sól [g] 6,8 Błonnik pokarmowy [g] 37,5 suma cukrów prostych [g] 31,6

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-20 do dnia 2026-07-26 05_K_MSWIA GDAŃSK

2026-07-24 piątek	G. Podstawowa (D01)	Zupa ml. z kaszą jaglaną 300 ml Bułka kajzerka 1 szt Chleb razowy 30 g Masło 15 g Pasta twarogowa 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Rzodkiewka biała 100 g		Zupa jarzynowa (brokuł, kalafior) z ziemniakami 300 ml Śledź w śmietanie 150 g Ziemniaki 200 g Surówka z kiszonej kapusty z olejem 100 g Napój owocowy b/c 250 ml	Herbata czarna b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g Masło 15 g Polędwica sopocka wieprzowa 50 g Buraczki gotowane 100 g	Koktajl owocowy na maślanie (truskawka) 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 092,2 Białko ogółem [g] 80,1 Tłuszcz [g] 74,7 Węglowodany ogółem [g] 281,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,5 Sól [g] 4,7 Błonnik pokarmowy [g] 26,7 suma cukrów prostych [g] 51,1
	G. Łatwostrawna (D02)	Zupa ml. z kaszą jaglaną 300 ml Bułka kajzerka 1 szt Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g Masło 15 g Pasta twarogowa 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Pomidor b/skóry 100 g		Zupa jarzynowa (brokuł, kalafior) z ziemniakami 300 ml Ryba gotowana na parze (miruna) z plasterkiem cytryny i koperkiem 70 g Ziemniaki 200 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem WN 100 g Napój owocowy b/c 250 ml	Herbata czarna b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g Masło 15 g Polędwica sopocka wieprzowa 50 g Buraczki gotowane 100 g Jogurt naturalny 100g 1 szt	Koktajl owocowy na maślanie (truskawka) 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 008,2 Białko ogółem [g] 81,9 Tłuszcz [g] 62,5 Węglowodany ogółem [g] 283,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,7 Sól [g] 4,2 Błonnik pokarmowy [g] 25,3 suma cukrów prostych [g] 52
	G. Z ogr łatwo przysw. węglowodanów (D03)	Bułka grahamka 1 szt Chleb razowy 30 g Masło 15 g Pasta twarogowa 80 g Polędwica ani drobiowa 40 g Rzodkiewka biała 100 g	Chleb razowy 30 g Polędwica sopocka wieprzowa 30 g	Zupa jarzynowa (brokuł, kalafior) z ziemniakami 300 ml Śledź w śmietanie 150 g Ziemniaki 200 g Surówka z kiszonej kapusty z olejem 100 g Herbata czarna b/c 250 ml	Herbata czarna b/c 250 ml Chleb razowy 100 g Masło 15 g Polędwica sopocka wieprzowa 50 g Buraczki gotowane 100 g	Koktajl owocowy na maślanie (truskawka) 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 224,7 Białko ogółem [g] 84 Tłuszcz [g] 103,3 Węglowodany ogółem [g] 258,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,2 Sól [g] 8,2 Błonnik pokarmowy [g] 35,6 suma cukrów prostych [g] 39
2026-07-25 sobota	G. Podstawowa (D01)	Zupa ml. z ryżem 300 ml Herbata czarna b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g Chleb razowy 30 g Masło 15 g Jajko got. na twardo kl.M 1 szt Pomidor 100 g Polędwica ani drobiowa 20 g		Zupa selerowa z ryżem 300 ml Kasza jaglana 200 g Filet z piersi kurczaka pieczony w ziołach 100 g Sos pomidorowy 60 ml Fasolka szparagowa gotowana na parze 100 g Surówka Coleslaw z białej kapusty z olejem 100 g Napój owocowy b/c 250 ml	Kawa zbożowa na mleku 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g Masło 15 g Twaróg 80 g Ogórek kiszony 100 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 208,6 Białko ogółem [g] 97,8 Tłuszcz [g] 63 Węglowodany ogółem [g] 317,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,6 Sól [g] 6 Błonnik pokarmowy [g] 30,3 suma cukrów prostych [g] 69,8

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-20 do dnia 2026-07-26 05_K_MSWIA GDAŃSK

2026-07-25 sobota	G. Łatwostrawna (D02)	Zupa ml. z ryżem 300 ml Herbata czarna b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g Masło 15 g Jajko got. na twardo kl.M 1 szt Pomidor b/skóry 100 g Polędwica ani drobiowa 20 g		Zupa selerowa z ryżem 300 ml Filet z piersi kurczaka pieczony w ziołach 100 g Sos pomidorowy 60 ml Kasza jaglana 200 g Surówka Colesław z białej kapusty z olejem 100 g Fasolka szparagowa gotowana na parze 100 g Napój owocowy b/c 250 ml	Kawa zbożowa na mleku 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g Masło 15 g Twaróg 80 g Buraczki gotowane plastry 100 g	Melon żółty 100 g Jogurt naturalny 100g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 130,4 Białko ogółem [g] 97,1 Tłuszcz [g] 61,9 Węglowodany ogółem [g] 300,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,4 Sól [g] 4 Błonnik pokarmowy [g] 26,6 suma cukrów prostych [g] 61,9
	G. Z ogr łatwo przysw. węglowodanów (D03)	Herbata czarna b/c 250 ml Chleb razowy 100 g Masło 15 g Jajko got. na twardo kl.M 1 szt Pomidor 100 g Polędwica ani drobiowa 20 g	Chleb razowy 30 g Polędwica ani drobiowa 30 g	Zupa selerowa z brązowym ryżem 300 ml Filet z piersi kurczaka pieczony w ziołach 100 g Sos pomidorowy 60 ml Kasza jaglana 200 g Fasolka szparagowa gotowana na parze 100 g Surówka Colesław z białej kapusty z olejem 100 g Herbata czarna b/c 250 ml	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml Chleb razowy 100 g Masło 15 g Twaróg 80 g Ogórek kiszony 100 g	Jabłko 1 szt Jogurt naturalny 100g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 921 Białko ogółem [g] 86,8 Tłuszcz [g] 57,3 Węglowodany ogółem [g] 283,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,2 Sól [g] 6,5 Błonnik pokarmowy [g] 37,9 suma cukrów prostych [g] 42,5
2026-07-26 niedziela	G. Podstawowa (D01)	Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g Chleb razowy 30 g Masło 15 g Pasta z jajka 50 g Rzodkiewka biała 100 g		Zupa barszcz biały z jajkiem 300 ml Szynka wieprzowa duszona 80 g Sos własny 60 ml Ziemniaki 200 g Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 100 g Brokuł gotowany na parze 100 g Napój owocowy b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g Masło 15 g Paszтет Jana 50 g Twaróg 50 g Pomidor 100 g	Kefir 150g 1 szt Banan 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 104,8 Białko ogółem [g] 91,8 Tłuszcz [g] 73,8 Węglowodany ogółem [g] 281,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,2 Sól [g] 4,5 Błonnik pokarmowy [g] 32,5 suma cukrów prostych [g] 88,4
	G. Łatwostrawna (D02)	Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g Masło 15 g Szynka wieprzowa z liściem 50 g Pasta z jajka 50 g Pomidor b/skóry 100 g		Rosół z makaronem 300 ml Szynka wieprzowa duszona 80 g Sos własny 60 ml Ziemniaki 200 g Marchewka gotowana na parze z olejem 100 g Brokuł gotowany na parze 100 g Napój owocowy b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g Masło 15 g Szynka delikatna z fileta 50 g Twaróg 50 g Pasta warzywna 80 g	Kefir 150g 1 szt Banan 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 069,7 Białko ogółem [g] 102,1 Tłuszcz [g] 62 Węglowodany ogółem [g] 280 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,3 Sól [g] 6,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,9 suma cukrów prostych [g] 88,5

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-20 do dnia 2026-07-26 05_K_MSWIA GDAŃSK

2026-07-26 niedziela	G. Z ogr łatwo przysw. węglowodanów (D03)	Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml Chleb razowy 100 g Masło 15 g Chrzan tarty 15 g Pasta z jajka 50 g Rzodkiewka biała 100 g	Chleb razowy 30 g Szynka delikatna z fileta 30 g	Zupa barszcz białý z jajkiem 300 ml Szynka wieprzowa duszona 80 g Sos własny 60 ml Ziemniaki 200 g Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 100 g Brokuł gotowany na parze 100 g Herbata b/c 250 ml Jabłko 1 szt	Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g Masło 15 g Paszтет Jana 50 g Twaróg 50 g Pomidor 100 g	Kefir 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 1 967,4 Białko ogółem [g] 93,1 Tłuszcz [g] 72,7 Węglowodany ogółem [g] 261,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,3 Sól [g] 5,5 Błonnik pokarmowy [g] 39,9 suma cukrów prostych [g] 54,5
----------------------	---	---	---	---	---	------------------	---