

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-10 do dnia 2025-01-16 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	II ŚN	Obiad	PD	Kolacja	PN	SUMA
2025-01-10 piątek	NSAČZ- 1 Podstawowa	<p>Platki pszenne na mleku 350 ml (<b>GLU PSZ, MLE,</b>)                      Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<b>MLE,</b>)                      Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b>)                      Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<b>GLU PSZ,</b>)                      Ser topiony trójkąt 17,5 g 1 szt (<b>MLE,</b>)                      Masło 83% tł. 15g (<b>MLE,</b>)                      Dżem 25 g 2 szt                      Mandarynka 1 szt</p>		<p>Dyniowa z makaronem () 400 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b>)                      Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g                      Kotlet z ryby (Morszczuk) 100 g (<b>GLU PSZ, JAJ, RYB,</b>)                      Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 150 g                      Marchew gotowana z olejem () 150 g                      Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml</p>		<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                      Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b>)                      Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<b>GLU PSZ,</b>)                      Masło 83% tł. 15g (<b>MLE,</b>)                      Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 60 g (<b>JAJ, MLE, GOR,</b>)                      Roszponka 20 g                      Brokuł gotowany* 80 g</p>	<p>Sok pomidorowy 0,3l 1 szt</p>	<p><b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b>                      [kcal] 2 690,5  <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b>                      100,1  <b>Tłuszcz [g]</b>                      88,7  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 33,6  <b>Węglowodany ogółem [g]</b>                      391,4  <b>w tym cukry [g]</b> 115,8  <b>Błonnik pokarmowy [g]</b>                      40,1  <b>Sól [g]</b> 9,6</p>
	NSAČZ- 2 Łatwo strawna	<p>Platki pszenne na mleku 350 ml (<b>GLU PSZ, MLE,</b>)                      Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<b>MLE,</b>)                      Chleb pszenny 50 g (<b>GLU PSZ,</b>)                      Bułka pszenna 50g 1 szt (<b>GLU PSZ,</b>)                      Masło 83% tł. 15g (<b>MLE,</b>)                      Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<b>MLE,</b>)                      Dżem 25 g 2 szt                      Mandarynka 1 szt</p>		<p>Dyniowa z makaronem () 400 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b>)                      Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g                      Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g (<b>GLU PSZ, JAJ, RYB,</b>)                      Sos koperkowy () 100 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b>)                      Marchew gotowana z olejem () 150 g                      Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml</p>		<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                      Chleb pszenny 50 g (<b>GLU PSZ,</b>)                      Bułka pszenna 50g 1 szt (<b>GLU PSZ,</b>)                      Masło 83% tł. 15g (<b>MLE,</b>)                      Pasta z jaj z natką pietruszki -dieta 60 g (<b>JAJ, MLE,</b>)                      Roszponka 20 g                      Brokuł gotowany* 80 g</p>	<p>Sok pomidorowy 0,3l 1 szt</p>	<p><b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b>                      [kcal] 2 379,8  <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b>                      94,8  <b>Tłuszcz [g]</b>                      70,3  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 33,4  <b>Węglowodany ogółem [g]</b>                      351,8  <b>w tym cukry [g]</b> 104,2  <b>Błonnik pokarmowy [g]</b>                      26,5  <b>Sól [g]</b> 7,7</p>
	NSAČZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	<p>Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<b>MLE,</b>)                      Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<b>GLU PSZ,</b>)                      Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b>)                      Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<b>MLE,</b>)                      Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<b>MLE,</b>)                      Ser żółty 50 g (<b>MLE,</b>)                      Mandarynka 1 szt</p>	<p>Wafle ryżowe 30 g</p>	<p>Dyniowa z makaronem () 400 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b>)                      Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g                      Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g (<b>GLU PSZ, JAJ, RYB,</b>)                      Sos koperkowy () 100 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b>)                      Marchew gotowana z olejem () 150 g                      Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 150 g                      Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml</p>	<p>Podpłomyki b/c 20 g (<b>GLU PSZ, MLE,</b>)</p>	<p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                      Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b>)                      Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<b>GLU PSZ,</b>)                      Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<b>MLE,</b>)                      Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 60 g (<b>JAJ, MLE, GOR,</b>)                      Roszponka 20 g                      Brokuł gotowany* 80 g</p>	<p>Sok pomidorowy 0,3l 1 szt</p>	<p><b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b>                      [kcal] 2 476,3  <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b>                      107,7  <b>Tłuszcz [g]</b>                      87,8  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 32,5  <b>Węglowodany ogółem [g]</b>                      334,5  <b>w tym cukry [g]</b> 57,2  <b>Błonnik pokarmowy [g]</b>                      42,6  <b>Sól [g]</b> 9,4</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-10 do dnia 2025-01-16 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2025-01-11 sobota	NSAČZ- 1 Podstawowa	Ryż na mleku/p 350 ml ( <b>MLE,</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE,</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Selerowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ,</b> ) Gulasz wołowy 200 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE,</b> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Szpinak baby 20 g Papryka świeża 80 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 329,3</b> <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 76</b> <b>Tłuszcz [g] 59,6</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,9</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 387,7</b> <b>w tym cukry [g] 88,2</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 35,9</b> <b>Sól [g] 9,4</b>	
	NSAČZ- 2 Latwo strawna	Ryż na mleku/p 350 ml ( <b>MLE,</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE,</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Selerowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ,</b> ) Gulasz wołowy-dieta. 200 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> ) Chleb pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE,</b> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Szpinak baby 20 g Pomidor 80 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 214</b> <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 74,9</b> <b>Tłuszcz [g] 52,3</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,2</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 368,7</b> <b>w tym cukry [g] 83,6</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 28,7</b> <b>Sól [g] 6,8</b>	
	NSAČZ- 6Z ogr.latwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <b>MLE,</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE,</b> ) Pomidor 20 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <b>MLE,</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE,</b> ) Pomidor 20 g	Selerowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ,</b> ) Gulasz wołowy 200 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 150 ml	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE,</b> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Szpinak baby 20 g Papryka świeża 80 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g

2025-01-12 niedziela	NSAČZ- 1 Podstawowa	<p>Platki owsiane na mleku/p 350 ml (<b>MLE, GLU OW,)</b></p> <p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p> <p>Chleb mieszaný pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT,)</b></p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT,)</b></p> <p>Masło 83% tł. 15 g (<b>MLE,)</b></p> <p>Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g (<b>MLE,)</b></p> <p>Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g</p> <p>Salatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g</p>	<p>Rosół z makaronem () 400 ml (<b>GLU PSZ, SEL,)</b></p> <p>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g</p> <p>Udło pieczone 1 szt. 210 g</p> <p>Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 150 g</p> <p>Brokuł gotowany* 150 g</p> <p>Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,)</b></p> <p>Chleb mieszaný pszenno-żytni 100 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT,)</b></p> <p>Masło 83% tł. 15 g (<b>MLE,)</b></p> <p>Szynka piastowska-wędzona wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (<b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,)</b></p> <p>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g</p>	<p>Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt</p>	<p><b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 703,3</b></p> <p><b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 141,9</b></p> <p><b>Tłuszcz [g] 94,3</b></p> <p><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,3</b></p> <p><b>Węglowodany ogółem [g] 334,3</b></p> <p><b>w tym cukry [g] 97,7</b></p> <p><b>Błonnik pokarmowy [g] 31,6</b></p> <p><b>Sól [g] 8,9</b></p>	
	NSAČZ- 2 Łatwo strawna	<p>Platki owsiane na mleku/p 350 ml (<b>MLE, GLU OW,)</b></p> <p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p> <p>Chleb pszenny 100 g (<b>GLU PSZ,)</b></p> <p>Masło 83% tł. 15 g (<b>MLE,)</b></p> <p>Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g (<b>MLE,)</b></p> <p>Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g</p> <p>Salatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g</p>	<p>Rosół z makaronem () 400 ml (<b>GLU PSZ, SEL,)</b></p> <p>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g</p> <p>Udło gotowane 1szt. 210 g</p> <p>Sos pomidorowy 100 ml (<b>GLU PSZ,)</b></p> <p>Brokuł gotowany* 150 g</p> <p>Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,)</b></p> <p>Chleb pszenny 100 g (<b>GLU PSZ,)</b></p> <p>Masło 83% tł. 15 g (<b>MLE,)</b></p> <p>Szynka piastowska-wędzona wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (<b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,)</b></p> <p>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g</p>	<p>Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt</p>	<p><b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 556,4</b></p> <p><b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 141,4</b></p> <p><b>Tłuszcz [g] 83,1</b></p> <p><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,4</b></p> <p><b>Węglowodany ogółem [g] 315,1</b></p> <p><b>w tym cukry [g] 89,6</b></p> <p><b>Błonnik pokarmowy [g] 23,1</b></p> <p><b>Sól [g] 8,3</b></p>	
	NSAČZ- 6 Z ogr: łatwo przyswajalnych węglowodanów	<p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT,)</b></p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<b>MLE,)</b></p> <p>Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g (<b>MLE,)</b></p> <p>Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g</p> <p>Salatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT,)</b></p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<b>MLE,)</b></p> <p>Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<b>JAJ,)</b></p> <p>Mix sałat 20 g</p>	<p>Rosół z makaronem () 400 ml (<b>GLU PSZ, SEL,)</b></p> <p>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g</p> <p>Udło gotowane 1szt. 210 g</p> <p>Sos pomidorowy 100 ml (<b>GLU PSZ,)</b></p> <p>Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 150 g</p> <p>Brokuł gotowany* 150 g</p> <p>Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml</p>	<p>Budyń o smaku śmietankowym/p b/c 150 ml (<b>MLE,)</b></p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,)</b></p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT,)</b></p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<b>MLE,)</b></p> <p>Szynka piastowska-wędzona wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (<b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,)</b></p> <p>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g</p>	<p>Sok pomidorowy 0,3l 1 szt</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-10 do dnia 2025-01-16 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2025-01-13 poniedziałek	NSAČZ- 1 Podstawowa	Makaron na mleku 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasztecik pieczony drobiowy 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> ) Ser mozzarella kulki 50 g ( <b>MLE</b> ) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g		Barszcz ukraiński z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowo-truska wkowy* 100 g ( <b>MLE</b> ) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Serek a`la homogenizowany z ziołami 60 g ( <b>MLE</b> ) Kalafior gotowany* 100 g	Sok warzywny 0,3l 1 szt ( <b>SEL</b> )	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 359,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 86,4 Tłuszcz [g] 67,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,6 Węglowodany ogółem [g] 367,1 w tym cukry [g] 90,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,3 Sól [g] 9,2
	NSAČZ- 2 Łatwo strawna	Makaron na mleku 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta drobiowo-warzywna na ćw z kurczaka () 60 g ( <b>SEL</b> ) Ser mozzarella kulki 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g		Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowo-truska wkowy* 100 g ( <b>MLE</b> ) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Serek a`la homogenizowany z ziołami 60 g ( <b>MLE</b> ) Kalafior gotowany* 100 g	Sok warzywny 0,3l 1 szt ( <b>SEL</b> )	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 330,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 85,3 Tłuszcz [g] 64,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,9 Węglowodany ogółem [g] 359 w tym cukry [g] 90,9 Błonnik pokarmowy [g] 22,3 Sól [g] 7,2
	NSAČZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta drobiowo-warzywna na ćw z kurczaka () 60 g ( <b>SEL</b> ) Ser mozzarella kulki 50 g ( <b>MLE</b> ) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek kiszony 20 g	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () b/c 150 g Sos jogurtowo-truska wkowy* 100 g ( <b>MLE</b> ) Surówka z marchwi z olejem () 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Mandarynka 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE</b> ) Serek a`la homogenizowany z ziołami 60 g ( <b>MLE</b> ) Kalafior gotowany* 100 g	Sok warzywny 0,3l 1 szt ( <b>SEL</b> )	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 351 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 89,2 Tłuszcz [g] 77,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,9 Węglowodany ogółem [g] 349,1 w tym cukry [g] 70,3 Błonnik pokarmowy [g] 46,2 Sól [g] 9,8

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-10 do dnia 2025-01-16 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2025-01-14 wtorek	NSĄCZ- 1 Podstawowa	<p>Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (<b>MLE, GLU JECZ.</b>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<b>GLU PSZ.</b>) Masło 83% tł. 15g (<b>MLE.</b>) Szynkowa Extra-wędziona wieprzowa, wędz ona, z wodą dodaną. 40 g (<b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b>) Roszponka 20 g Brokuł gotowany* 80 g</p>	<p>Jarzynowa z zacierką dieta ( ) 400 ml (<b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b>) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Kotlet drobiowy panierowany z udźca 100 g (<b>GLUPSZ, JAJ.</b>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c ( ) 150 g (<b>SEL.</b>) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml Marchew oprószana z olejem* 150 g (<b>GLU PSZ.</b>)</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<b>GLU PSZ.</b>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>) Masło 83% tł. 15g (<b>MLE.</b>) Szynka piastowska-wędz onka wieprzowa, wędz ona, parzona z wodą dodaną. 40 g (<b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<b>JAJ.</b>) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g</p>	<p>Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<b>MLE.</b>) Chałka 30 g (<b>GLUPSZ, JAJ.</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> 1169/2011[kcal] 2 573,3 <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 103 <b>Tłuszcz [g]</b> 85,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 30,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 363,4 <b>w tym cukry [g]</b> 72 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 34,1 <b>Sól [g]</b> 9,9</p>
	NSĄCZ- 2 Łatwo strawna	<p>Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (<b>MLE, GLU JECZ.</b>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (<b>GLU PSZ.</b>) Chleb pszenny 50 g (<b>GLU PSZ.</b>) Masło 83% tł. 15g (<b>MLE.</b>) Szynkowa Extra-wędziona wieprzowa, wędz ona, z wodą dodaną. 40 g (<b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b>) Roszponka 20 g Brokuł gotowany* 80 g</p>	<p>Jarzynowa z zacierką dieta ( ) 400 ml (<b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b>) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Sos pietruszkowy* 100 ml (<b>GLU PSZ, MLE.</b>) Marchew oprószana z olejem* 150 g (<b>GLU PSZ.</b>) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<b>GLU PSZ.</b>) Chleb pszenny 50 g (<b>GLU PSZ.</b>) Masło 83% tł. 15g (<b>MLE.</b>) Szynka piastowska-wędz onka wieprzowa, wędz ona, parzona z wodą dodaną. 40 g (<b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<b>JAJ.</b>) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g</p>	<p>Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<b>MLE.</b>) Chałka 30 g (<b>GLUPSZ, JAJ.</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> 1169/2011[kcal] 2 262,9 <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 99,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 66,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 29 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 322,1 <b>w tym cukry [g]</b> 63,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 20,7 <b>Sól [g]</b> 7,8</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-10 do dnia 2025-01-16 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2025-01-14 wtorek	NSĄCZ- 6 Z ogr: łatwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa, wędz ona, z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Roszponka 20 g Brokuł gotowany* 80 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <u>MLE,</u> ) Twaróg półtusty 30 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 20 g	Jarzynowa z zacierką dieta ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Surówka wielowarzynna z olejem b/c ( ) 150 g ( <u>SEL,</u> ) Marchew oprószana z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Jogurt naturalny 3% tł. 1 szt 1 szt ( <u>MLE,</u> )	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka piastowska-wędz onka wieprzowa, wędz ona, parzona z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Wafle ryżowe 30 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 285,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 107,4 Tłuszcz [g] 78,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,6 Węglowodany ogółem [g] 305,5 w tym cukry [g] 52,2 Błonnik pokarmowy [g] 39,4 Sól [g] 9,4
2025-01-15 środa	NSĄCZ- 1 Podstawowa	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki owsiane na mleku 350 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE,</u> ) Paprykarz rybno (morszczuk)-war zywny ( ) 60 g ( <u>RYB,</u> ) Sałata zielona 20 g Rzodkiew biała 80 g	Kapuśniak z kapusty kiszzonej ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR,</u> ) Kasza gryczana 200 g Pulpet wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem ( ) 150 g Cukinia pieczona z olejem ( ) 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml	Ziemniaczana ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Kasza jęczmienna/sypk o 200 g ( <u>GLU JECZ,</u> ) Pulpet wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Cukinia pieczona z olejem ( ) 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE,</u> ) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE,</u> ) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 561,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 106,8 Tłuszcz [g] 82,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,8 Węglowodany ogółem [g] 364 w tym cukry [g] 86,7 Błonnik pokarmowy [g] 39,1 Sól [g] 7,4
	NSĄCZ- 2 Łatwo strawna	Płatki owsiane na mleku 350 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE,</u> ) Paprykarz rybno (morszczuk)-war zywny ( ) 60 g ( <u>RYB,</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Ziemniaczana ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Kasza jęczmienna/sypk o 200 g ( <u>GLU JECZ,</u> ) Pulpet wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Cukinia pieczona z olejem ( ) 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml	Ziemniaczana ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Kasza jęczmienna/sypk o 200 g ( <u>GLU JECZ,</u> ) Pulpet wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Cukinia pieczona z olejem ( ) 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE,</u> ) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE,</u> ) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 338,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 94,4 Tłuszcz [g] 66 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,6 Węglowodany ogółem [g] 348,7 w tym cukry [g] 80,5 Błonnik pokarmowy [g] 24,5 Sól [g] 5,1

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-10 do dnia 2025-01-16 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2025-01-15 środa	NSĄCZ- 6 Z ogr.tatwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE.</b> ) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny ( ) 60 g ( <b>RYB.</b> ) Sałata zielona 20 g Rzodkiew biała 80 g	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml	Kapuśniak z kapusty kiszonej ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> ) Kasza gryczana 200 g Pulpet wieprzowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Cukinia pieczona z olejem ( ) 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem ( ) 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Kiwi 1 szt 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 299,2</b> <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 94,9</b> <b>Tłuszcz [g] 75</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,4</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 331,3</b> <b>w tym cukry [g] 69,1</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 44,3</b> <b>Sól [g] 6,7</b>
	2025-01-16 czwartek	NSĄCZ- 1 Podstawowa	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza manna na mleku 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15g ( <b>MLE.</b> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem ( ) 100 g	Szpinakowa z ziemniakami ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese, z łop wp ( ) 350 g ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Sałata zielona z rzodkiewką i jogurtem 60 g ( <b>MLE.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15g ( <b>MLE.</b> ) Paszтет z fasoli ( ) 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Roszponka 20 g Pomidor 80 g	Babeczka jogurtowa 80g 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 973,9</b> <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 124,7</b> <b>Tłuszcz [g] 104,7</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,5</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 387,9</b> <b>w tym cukry [g] 90,5</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 36,9</b> <b>Sól [g] 7,2</b>
		NSĄCZ- 2 Łatwo strawna	Kasza manna na mleku 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15g ( <b>MLE.</b> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem ( ) 100 g	Szpinakowa z ziemniakami ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta ( ) 350 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 70 g ( <b>MLE.</b> ) Roszponka 20 g Pomidor 80 g	Babeczka jogurtowa 80g 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 701,9</b> <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 117,9</b> <b>Tłuszcz [g] 89,2</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,3</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 355,3</b> <b>w tym cukry [g] 84,7</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 18,2</b> <b>Sól [g] 5</b>

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-10 do dnia 2025-01-16 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2025-01-16 czwartek	NSĄCZ- 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	<p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                  Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<b>GLU PSZ.</b>)                  Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b>)                  Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<b>MLE.</b>)                  Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g                  Jajko gotowane kl M 1 szt (<b>JAJ.</b>)                  Sałatka z buraczków i jabłka z olejem ( ) 100 g</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b>)                  Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<b>MLE.</b>)                  Ser żółty 30 g (<b>MLE.</b>)                  Sałata zielona 5 g</p>	<p>Szpinakowa z ziemniakami ( ) 400 ml (<b>GLU PSZ. MLE. SEL.</b>)                  Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese, z łop wp ( ) 350 g (<b>GLU PSZ. MLE. SEL.</b>)                  Sałata zielona z rzodkiewką i jogurtem 60 g (<b>MLE.</b>)                  Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g                  Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml</p>	<p>Pomarańcza 1 szt. 1 szt</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<b>MLE. GLU ŻYT. GLU JECZ.</b>)                  Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b>)                  Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<b>GLU PSZ.</b>)                  Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<b>MLE.</b>)                  Pasztet z fasoli ( ) 70 g (<b>GLU PSZ. JAJ.</b>)                  Roszponka 20 g                  Pomidor 80 g</p>	<p>Sok pomidorowy 0,3l 1 szt</p>	<p><b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 716,5</b>  <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 124,1</b>  <b>Tłuszcz [g] 101,4</b>  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31</b>  <b>Węglowodany ogółem [g] 343,6</b>  <b>w tym cukry [g] 59,2</b>  <b>Błonnik pokarmowy [g] 47,9</b>  <b>Sól [g] 9</b></p>
---------------------	---	---	--	--	--------------------------------	---	----------------------------------	--