

Jadłospisy za okres od dnia 2023-11-10 do dnia 2023-11-13 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	II ŚN	Obiad	PD	Kolacja	PN	SUMA
2023-11-10 piątek	NSACZ- Podstawowa	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Zacierka na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Serek Almette mini 30g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt Mix salat 20 g		Kalafiorowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB.</u> ) Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g ( <u>MLE.</u> ) Surówka z kapusty kiszonej z olejem () 150 g Warzywa po grecku* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	<b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] [kcal] 2 411,7 <b>Białko ogółemwg rozp.</b> 1169/2011 [g] 87,7 <b>Tłuszcz [g] 76</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,3</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 360,9</b> <b>w tym cukry [g] 105,1</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 32,1</b> <b>Sól [g] 7,2</b>
	NSACZ- Łatwo strawna	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Zacierka na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Chleb pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Serek Almette mini 30g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt Mix salat 20 g		Kalafiorowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB.</u> ) Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g ( <u>MLE.</u> ) Warzywa po grecku* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		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 extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	<b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] [kcal] 2 316,7 <b>Białko ogółemwg rozp.</b> 1169/2011 [g] 85,4 <b>Tłuszcz [g] 69,1</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,9</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 346,6</b> <b>w tym cukry [g] 98</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 22,8</b> <b>Sól [g] 6,6</b>
	NSACZ- Cukrzycowa	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> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 20 g ( <u>MLE.</u> ) Papryka świeża 20 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 20 g ( <u>MLE.</u> ) Papryka świeża 20 g	Kalafiorowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB.</u> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g ( <u>MLE.</u> ) Warzywa po grecku * (bez cukru) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z kapusty kiszonej z olejem () 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml	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> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <u>MLE.</u> ) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	<b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] [kcal] 2 405,5 <b>Białko ogółemwg rozp.</b> 1169/2011 [g] 86,2 <b>Tłuszcz [g] 91,2</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,8</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 331,6</b> <b>w tym cukry [g] 60,4</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 40,9</b> <b>Sól [g] 8</b>

Jadłospisy za okres od dnia 2023-11-10 do dnia 2023-11-13 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2023-11-11 sobota	NSACZ- Podstawowa	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Platki pszenne na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ,</u> ) Sałatka jarzynowa (*) 150 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> )	Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Gulasz z udźca kurczaka 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kasza kuskus/sypko 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kalańior gotowany* 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jablek* z/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <u>SOJ,</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,30l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 450,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 96,3 Tłuszcz [g] 68,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,5 Węglowodany ogółem [g] 370,1 w tym cukry [g] 79,7 Błonnik pokarmowy [g] 38,4 Sól [g] 9,2
	NSACZ- Łatwa strawna	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Platki pszenne na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ,</u> ) Sałatka jarzynowa - dieta (*) 150 g ( <u>MLE, SEL,</u> )	Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Gulasz z udźca kurczaka 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kasza kuskus/sypko 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jablek* z/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> ) Chleb pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <u>SOJ,</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,30l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 294,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 94,3 Tłuszcz [g] 56,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22 Węglowodany ogółem [g] 354,8 w tym cukry [g] 74 Błonnik pokarmowy [g] 29,3 Sól [g] 7,7
	NSACZ- Cukrzycowa	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <u>MLE,</u> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE,</u> ) Ogórek kiszony 20 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <u>MLE,</u> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE,</u> ) Ogórek kiszony 20 g	Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Gulasz z udźca kurczaka 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kasza kuskus/sypko 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kalańior gotowany* 150 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jablek* b/c 250 ml	Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml ( <u>MLE,</u> )	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE,</u> ) Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <u>SOJ,</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <u>MLE,</u> ) Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,30l 1 szt

Jadłospisy za okres od dnia 2023-11-10 do dnia 2023-11-13 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2023-11-12 niedziela	NSĄCZ- Podstawowa	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza manna na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, ZYT, JAJ, GOR, SEL.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT, MLE, ZYT, JAJ, GOR, SEL.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT, MLE, ZYT, JAJ, GOR, SEL.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE, ZYT, JAJ, GOR, SEL.</u> ) Pyzdra szynkowa-wędzona ka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Ser żółty 50 g ( <u>MLE, ZYT, JAJ, GOR, SEL.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Mix салат 20 g	Pomidorowa z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, ZYT, JAJ, GOR, SEL.</u> ) Kotlet schabowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, GOR, SEL.</u> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g ( <u>MLE, ZYT, JAJ, GOR, SEL.</u> ) Surówka z kapusty białej z olejem () 150 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ, ZYT, JAJ, GOR, SEL.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT, MLE, ZYT, JAJ, GOR, SEL.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE, ZYT, JAJ, GOR, SEL.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Salatka z ryżu i brokułów 150 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR, SEL.</u> )	Mandarynki 2 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 744,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 112,2 Tłuszcz [g] 89,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,1 Węglowodany ogółem [g] 387,5 w tym cukry [g] 102,8 Błonnik pokarmowy [g] 33,6 Sól [g] 8,5
	NSĄCZ- Łatwo strawna	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza manna na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, ZYT, JAJ, GOR, SEL.</u> ) Chleb pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, MLE, ZYT, JAJ, GOR, SEL.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE, ZYT, JAJ, GOR, SEL.</u> ) Pyzdra szynkowa-wędzona ka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Twarożek z koperkiem 70 g ( <u>MLE, ZYT, JAJ, GOR, SEL.</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Mix салат 20 g	Pomidorowa z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, ZYT, JAJ, GOR, SEL.</u> ) Schab gotowany 90 g Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g ( <u>MLE, ZYT, JAJ, GOR, SEL.</u> ) Sos szpinakowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, ZYT, JAJ, GOR, SEL.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ, ZYT, JAJ, GOR, SEL.</u> ) Chleb pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, MLE, ZYT, JAJ, GOR, SEL.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE, ZYT, JAJ, GOR, SEL.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Salatka z ryżu i brokułów 150 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR, SEL.</u> )	Mandarynki 2 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 351,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 115,3 Tłuszcz [g] 58,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26 Węglowodany ogółem [g] 347,2 w tym cukry [g] 94,8 Błonnik pokarmowy [g] 23,1 Sól [g] 7
	NSĄCZ- Cukrzycowa	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT, MLE, ZYT, JAJ, GOR, SEL.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE, ZYT, JAJ, GOR, SEL.</u> ) Pyzdra szynkowa-wędzona ka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Twarożek z koperkiem 70 g ( <u>MLE, ZYT, JAJ, GOR, SEL.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Mix салат 20 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT, MLE, ZYT, JAJ, GOR, SEL.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <u>MLE, ZYT, JAJ, GOR, SEL.</u> ) Połudwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 20 g ( <u>SOJ, ZYT, JAJ, GOR, SEL.</u> ) Papryka konserwowa 20 g	Pomidorowa z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, ZYT, JAJ, GOR, SEL.</u> ) Schab gotowany 90 g Sos szpinakowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, ZYT, JAJ, GOR, SEL.</u> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g ( <u>MLE, ZYT, JAJ, GOR, SEL.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Surówka z kapusty białej z olejem () 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE, ZYT, JAJ, GOR, SEL.</u> )	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ, ZYT, JAJ, GOR, SEL.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT, MLE, ZYT, JAJ, GOR, SEL.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE, ZYT, JAJ, GOR, SEL.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Salatka z ryżu i brokułów 150 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR, SEL.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT, MLE, ZYT, JAJ, GOR, SEL.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <u>MLE, ZYT, JAJ, GOR, SEL.</u> ) Mandarynki 2 szt

Jadłospisy za okres od dnia 2023-11-10 do dnia 2023-11-13 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2023-11-13 poniedziałek	NSACZ- Podstawowa	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki jęczmienne na mleku 350 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka graham-pszena 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 60 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g	Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Twaróg półtusty 100 g ( <u>MLE.</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot z porzeczeki czerwonej i jablek* z/c 250 ml		Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Bułka graham-pszena 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Mix salat 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,30l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 160,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 95,8 Tłuszcz [g] 57,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,8 Węglowodany ogółem [g] 318,4 w tym cukry [g] 72,1 Błonnik pokarmowy [g] 30,3 Sól [g] 6
	NSACZ- Łatwo strawna	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki jęczmienne na mleku 350 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 60 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Salata zielona 20 g Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Pomidor b/skórki 80 g	Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Twaróg półtusty 100 g ( <u>MLE.</u> ) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot z porzeczeki czerwonej i jablek* z/c 250 ml		Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Mix salat 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,30l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 185,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 94,7 Tłuszcz [g] 58,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,9 Węglowodany ogółem [g] 321,9 w tym cukry [g] 68,2 Błonnik pokarmowy [g] 20,8 Sól [g] 6,2
	NSACZ- Cukrzycowa	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 30 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek kiszony 20 g	Chleb razowy żytnio-pszenno 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 30 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek kiszony 20 g	Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Twaróg półtusty 100 g ( <u>MLE.</u> ) Sos jogurtowo truskawkowy*b/c 100 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot z porzeczeki czerwonej i jablek* b/c 250 ml	Jabłko 1 szt 1 szt	Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE.</u> ) Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Bułka graham-pszena 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Mix salat 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <u>MLE.</u> ) Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,30l 1 szt