

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-28 do dnia 2024-12-01 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	II ŚN	Obiad	PD	Kolacja	PN	SUMA
2024-11-28 czwartek	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> ) Twarożek z natką pietruszki 70 g ( <u>MLE.</u> ) Połudwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Roszponka 20 g		Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Fasolka po bretońsku 350 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml Mandarynka 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. 15g ( <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> ) Sałatka jarzynowa () 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brz oskwinia 100g (tubka) 1 szt	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 641,2</b> <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 106,5</b> <b>Tłuszcz [g] 77,9</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,6</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 396,4</b> <b>w tym cukry [g] 91,7</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 39,4</b> <b>Sól [g] 10,8</b>
	NSĄCZ- 2 Łatwo strawna	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki owsiane na mleku 350 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) 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> ) Twarożek z natką pietruszki 70 g ( <u>MLE.</u> ) Połudwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Roszponka 20 g		Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 400 g ( <u>SEL, GLU JECZ.</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml Brokuł gotowany* 150 g		Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15g ( <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> ) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> )	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brz oskwinia 100g (tubka) 1 szt	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 367,4</b> <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 104,7</b> <b>Tłuszcz [g] 67,3</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,9</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 344,8</b> <b>w tym cukry [g] 85,3</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 28,1</b> <b>Sól [g] 6,4</b>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-28 do dnia 2024-12-01 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2024-11-28 czwartek	NSAČZ- 6 Z ogr.tatwo 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> ) Twarożek z natką pietruszki 70 g ( <u>MLE,</u> ) Połędwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <u>SOJ,</u> ) Pomidor 80 g Roszponka 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> ) Ogórek kiszony 20 g	Ziemniaczana ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Kaszołto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 400 g ( <u>SEL, GLU JECZ,</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Brokuł gotowany* 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml	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> ) Sałatka jarzynowa ( ) 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> )	Sok warzywny 0,3l 1 szt ( <u>SEL,</u> )	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 351,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 106,1 Tłuszcz [g] 79 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,4 Węglowodany ogółem [g] 324 w tym cukry [g] 56,2 Błonnik pokarmowy [g] 41,5 Sól [g] 11,4
2024-11-29 piątek	NSAČZ- 1 Podstawowa	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) Kasza manna na mleku 350 ml ( <u>GLUPSZ, 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 83% tł. 20 g ( <u>MLE,</u> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Miód (25g) 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt Mix sałat 20 g		Szpinakowa z zacierką ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> ) Ryba smażona (Morszczuk) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g ( <u>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 83% tł. 15 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 60 g ( <u>JAJ, GOR,</u> ) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej z mozzarellą. 100 g ( <u>MLE,</u> )	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Chałka 30 g ( <u>GLUPSZ, JAJ,</u> )	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 3 023,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 105,2 Tłuszcz [g] 110,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,9 Węglowodany ogółem [g] 417,5 w tym cukry [g] 91,6 Błonnik pokarmowy [g] 34,5 Sól [g] 7
	NSAČZ- 2 Łatwo strawna	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) Kasza manna na mleku 350 ml ( <u>GLUPSZ, MLE,</u> ) Chleb pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE,</u> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Miód (25g) 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt Mix sałat 20 g		Szpinakowa z zacierką ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> ) Ryba gotowana (Morszczuk) 90 g ( <u>RYB,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Sos koperkowy ( ) 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g ( <u>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 83% tł. 15 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej z mozzarellą. 100 g ( <u>MLE,</u> )	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Chałka 30 g ( <u>GLUPSZ, JAJ,</u> )	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 626 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 95,7 Tłuszcz [g] 86,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,7 Węglowodany ogółem [g] 373,7 w tym cukry [g] 79,6 Błonnik pokarmowy [g] 21 Sól [g] 5,2

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-28 do dnia 2024-12-01 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2024-11-29 piątek	NSACZ- 6 Z ogr.latwo przyswajalnych węglowodanów	<p>Kawa zbożowa z mlekiem 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 kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<b>MLE,</b>)                  Ser żółty 50 g (<b>MLE,</b>)                  Jabłko 1 szt 1 szt                  Mix sałat 20 g</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b>)                  Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<b>MLE,</b>)                  Twaróg półtłusty 20 g (<b>MLE,</b>)                  Sałata zielona 10 g</p>	<p>Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</b>)                  Ryba gotowana (Morszczuk) 90 g (<b>RYB,</b>)                  Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g                  Sos koperkowy () 100 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b>)                  Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (<b>SEL,</b>)                  Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g                  Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml</p>	Maślanka 200 ml ( <b>MLE,</b> )	<p>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 z jaj z cebulą i koperkiem 60 g (<b>JAJ, GOR,</b>)                  Sałatka z pomidora i sałaty lodowej z mozzarellą. 100 g (<b>MLE,</b>)</p>	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <b>MLE,</b> )	<p><b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 517,2</b>  <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 114,5</b>  <b>Tłuszcz [g] 103,6</b>  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,3</b>  <b>Węglowodany ogółem [g] 302,9</b>  <b>w tym cukry [g] 73,5</b>  <b>Błonnik pokarmowy [g] 40,7</b>  <b>Sól [g] 8</b></p>
2024-11-30 sobota	NSACZ- 1 Podstawowa	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                  Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml (<b>MLE, GLU JECZ,</b>)                  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>)                  Szynka piastowska-wędz onka                  wieprzowa, wędz ona, parzona z wodą dodaną. 40 g (<b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</b>)                  Serek Fromage 40 g (<b>GLU PSZ, MLE,</b>)                  Ogórek kiszony 80 g                  Roszponka 20 g</p>	<p>Koperkowa z ryżem () 400 ml (<b>MLE, SEL,</b>)                  Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (<b>GLU PSZ,</b>)                  Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g                  Surówka z kapusty kiszonej z olejem () 150 g                  Marchew gotowana z olejem* 150 g                  Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml</p>	Koperkowa z ryżem () 400 ml ( <b>MLE, SEL,</b> )	<p>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>)                  Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b>)                  Masło 83% tł. 15 g (<b>MLE,</b>)                  Pasztet z soczewicy () 60 g (<b>GLU PSZ, JAJ,</b>)                  Cukinia pieczona z olejem () 100 g</p>	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	<p><b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 669,4</b>  <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 101,4</b>  <b>Tłuszcz [g] 104,2</b>  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 348,3</b>  <b>w tym cukry [g] 88,3</b>  <b>Błonnik pokarmowy [g] 36,2</b>  <b>Sól [g] 9,8</b></p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-28 do dnia 2024-12-01 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2024-11-30 sobota	NSĄCZ- 2 Łatwo strawna	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> ) Chleb pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% 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> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Roszponka 20 g	Koperkowa z ryżem ( ) 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Gulasz wieprzowy- dieta 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Marchew gotowana 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 pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Cukinia pieczona z olejem ( ) 100 g	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 359,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 109,4 Tłuszcz [g] 78,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,4 Węglowodany ogółem [g] 312 w tym cukry [g] 83,1 Błonnik pokarmowy [g] 22,3 Sól [g] 8
	NSĄCZ- 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Koperkowa z ryżem ( ) 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Gulasz wieprzowy- dieta 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c ( ) 150 g Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Budyń o smaku śmietankowym/p z/c 150 ml ( <u>MLE.</u> )	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE.</u> ) Paszтет z soczewicy ( ) 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Cukinia pieczona z olejem ( ) 100 g	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 435,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 108 Tłuszcz [g] 91 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21 Węglowodany ogółem [g] 316,9 w tym cukry [g] 65,3 Błonnik pokarmowy [g] 38,7 Sól [g] 10,8
2024-12-01 niedziela	NSĄCZ- 1 Podstawowa	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml kasza kukurydziana na ml/p 350 ml ( <u>MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Szpinak baby 20 g Jabłko 1 szt 1 szt	Rosół z makaronem ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Udko pieczone 1 szt. 210 g Sos koperkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem ( ) 150 g Surówka z kapusty pekińskiej 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> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa piastowska-wędz onka wieprzowa, wędz ona, parzona z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Brokuł gotowany* 100 g	Sok owocowo-warzyw ny 0,2L kubek 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 817,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 139,5 Tłuszcz [g] 104,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42 Węglowodany ogółem [g] 349,1 w tym cukry [g] 101,3 Błonnik pokarmowy [g] 34,5 Sól [g] 9,6

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-28 do dnia 2024-12-01 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2024-12-01 niedziela	NSĄCZ- 2 Łatwo strawna	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml kasza kukurydziana na ml/p 350 ml ( <u>MLE,</u> ) Chleb pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek 70 g ( <u>MLE,</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Szpinak baby 20 g		Rosół z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Udko gotowane 1szt. 210 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Sos koperkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) 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 ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) Chleb pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło 83% 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> ) Brokuł gotowany* 100 g	Sok owocowo-warzyw ny 0,2L kubek 1 szt	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 604,5</b> <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 136,8</b> <b>Tłuszcz [g] 83,5</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 333,8</b> <b>w tym cukry [g] 99,7</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 23,2</b> <b>Sól [g] 8,2</b>
	NSĄCZ- 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek 70 g ( <u>MLE,</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Szpinak baby 20 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 20 g Ogórek kiszony 20 g	Rosół z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Udko gotowane 1szt. 210 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Sos koperkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Sałatka z buraczków i jabłka 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 ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</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> ) Brokuł gotowany* 100 g	Sok owocowo-warzyw ny 0,2L kubek 1 szt	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 547,1</b> <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 132,3</b> <b>Tłuszcz [g] 93</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,5</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 316,9</b> <b>w tym cukry [g] 75,3</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 42,2</b> <b>Sól [g] 8,9</b>