

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-31 do dnia 2024-11-07 KUCHNIA NOWY SĄCZ

	1	2	3	4	5	6	7
	Śniadanie	II ŚN	Obiad	PD	Kolacja	PN	SUMA
2024-10-31 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 ZYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15g (<u>MLE.</u>) Połudwica premium-wędlna dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Rozszponka 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 ZYT.</u>) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml Śliwka szt 2 szt		Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</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. 40g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek z natką pietruszki 70g (<u>MLE.</u>) Sałatka jarzynowa () 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brz oskwinia 100g (tubka) 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 654,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 106,6 Tłuszcz [g] 78,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,6 Węglowodany ogółem [g] 399,2 w tym cukry [g] 93 Błonnik pokarmowy [g] 39,5 Sól [g] 10,8
	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. 15g (<u>MLE.</u>) Połudwica premium-wędlna dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Rozszponka 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 ZYT, 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. 40g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek z natką pietruszki 70g (<u>MLE.</u>) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brz oskwinia 100g (tubka) 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 367,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 104,7 Tłuszcz [g] 67,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30 Węglowodany ogółem [g] 344,8 w tym cukry [g] 85,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,1 Sól [g] 6,4

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-31 do dnia 2024-11-07 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2024-10-31 czwartek	NSAČZ- 6 Z ogr:łatwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE,) Połędwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ,) Pomidor 80 g Roszponka 20 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE,) Ser żółty 20 g (MLE,) Ogórek kiszony 20 g	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 400 g (SEL, GLU JECZ,) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ,) 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 (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE,) Szyunka piastowska-wędz onka wieprzowa,wędz ona,parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Twarożek z natką pietruszki 70 g (MLE,) Sałatka jarzynowa () 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR,)	Sok warzywny 0,3l 1 szt (SEL,)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 351,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 106,1 Tłuszcz [g] 79 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,5 Węglowodany ogółem [g] 324 w tym cukry [g] 56,2 Błonnik pokarmowy [g] 41,5 Sól [g] 11,4
2024-11-01 piątek	NSAČZ- 1 Podstawowa	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Kasza manna na mleku/p 350 ml (GLUPSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło 83% tł. 20 g (MLE,) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE,) Miód (25g) 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt Mix sałat 20 g	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,) Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (SEL,) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło 83% tł. 15 g (MLE,) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 60 g (JAJ, GOR,) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej z mozzarellą. 100 g (MLE,)		Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE,) Chałka 30 g (GLUPSZ, JAJ,)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 912,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 101,7 Tłuszcz [g] 102,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38 Węglowodany ogółem [g] 414,1 w tym cukry [g] 89,9 Błonnik pokarmowy [g] 36,1 Sól [g] 7
	NSAČZ- 2 Łatwo strawna	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Kasza manna na mleku/p 350 ml (GLUPSZ, MLE,) Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 20 g (MLE,) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE,) Miód (25g) 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt Mix sałat 20 g	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,) Ryba gotowana (Morszczuk) 90 g (RYB,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Sos koperkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (SEL,) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 15 g (MLE,) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (JAJ, MLE,) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej z mozzarellą. 100 g (MLE,)		Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE,) Chałka 30 g (GLUPSZ, JAJ,)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 575 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 97,4 Tłuszcz [g] 77,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36 Węglowodany ogółem [g] 379,1 w tym cukry [g] 79,4 Błonnik pokarmowy [g] 23,2 Sól [g] 6,6

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-31 do dnia 2024-11-07 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2024-11-01 piątek	NSACZ- 6 Z ogr.latwo przyswajalnych węglowodanów	<p>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Mix sałat 20 g</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 20 g (MLE.) Sałata zielona 10 g</p>	<p>Szpinakowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ryba gotowana (Morszczuk) 90 g (RYB.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Sos koperkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (SEL.) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml</p>	<p>Maślanka 200 ml (MLE.)</p>	<p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 60 g (JAJ, GOR.) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej z mozzarellą. 100 g (MLE.)</p>	<p>Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE.)</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 448,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 110,5 Tłuszcz [g] 100,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,5 Węglowodany ogółem [g] 297,4 w tym cukry [g] 71,1 Błonnik pokarmowy [g] 42,5 Sól [g] 8</p>
2024-11-02 sobota	NSACZ- 1 Podstawowa	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szyńka piastowska-wędzona 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Serek Fromage 40 g (GLU PSZ, MLE.) Ogórek kiszony 80 g Roszponka 20 g</p>	<p>Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (GLU PSZ.) 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>	<p>Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (GLU PSZ.) 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>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Pasztet z soczewicy () 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Cukinia pieczona z olejem () 100 g</p>	<p>Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 594,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 101,2 Tłuszcz [g] 95,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,1 Węglowodany ogółem [g] 349,7 w tym cukry [g] 87,7 Błonnik pokarmowy [g] 36,2 Sól [g] 9,7</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 594,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 101,2 Tłuszcz [g] 95,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,1 Węglowodany ogółem [g] 349,7 w tym cukry [g] 87,7 Błonnik pokarmowy [g] 36,2 Sól [g] 9,7</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-31 do dnia 2024-11-07 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2024-11-02 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>) Roszponka 20 g Pomidor 80 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>) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, dro biowy, parzony, w edzony. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Cukinia pieczona z olejem () 100 g	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 279,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 109,4 Tłuszcz [g] 69,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,4 Węglowodany ogółem [g] 313,2 w tym cukry [g] 82,3 Błonnik pokarmowy [g] 22,3 Sól [g] 7,7
	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] 2 402,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 107,3 Tłuszcz [g] 88,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,3 Węglowodany ogółem [g] 316,3 w tym cukry [g] 64 Błonnik pokarmowy [g] 38,7 Sól [g] 10,7
2024-11-03 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>) Szynka z gór-wędz onka wieprzowa, wędz ona, parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) 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>) 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	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 818,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 139,6 Tłuszcz [g] 104,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,1 Węglowodany ogółem [g] 348,9 w tym cukry [g] 101,2 Błonnik pokarmowy [g] 34,5 Sól [g] 9,9

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-31 do dnia 2024-11-07 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2024-11-03 niedziela	NSĄCZ- 2 Łatwo strawna	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (MLE.) Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15g (MLE.) Szynka z gór-wędzonka wieprzowa, wędz ona, parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Twarożek 70 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Szpinak baby 20 g		Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udko gotowane 1szt. 210 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Sos koperkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.) 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 (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15g (MLE.) Szynka piastowska-wędz onka wieprzowa, wędz ona, parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Brokuł gotowany* 100 g	Sok owocowo-warzyw ny 0,2L kubek 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 605,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 136,9 Tłuszcz [g] 83,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,2 Węglowodany ogółem [g] 333,6 w tym cukry [g] 99,6 Błonnik pokarmowy [g] 23,2 Sól [g] 8,5
2024-11-03 niedziela	NSĄCZ- 6 Z ogr. iatwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Szynka z gór-wędzonka wieprzowa, wędz ona, parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Twarożek 70 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Szpinak baby 20 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 20 g Ogórek kiszony 20 g	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udko gotowane 1szt. 210 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Sos koperkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.) 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 (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Szynka piastowska-wędz onka wieprzowa, wędz ona, parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Brokuł gotowany* 100 g	Sok owocowo-warzyw ny 0,2L kubek 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 548,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 132,4 Tłuszcz [g] 93,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,6 Węglowodany ogółem [g] 316,7 w tym cukry [g] 75,2 Błonnik pokarmowy [g] 42,2 Sól [g] 9,2
2024-11-04 poniedziałek	NSĄCZ- 1 Podstawowa	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Papryka świeża 80 g Roszponka 20 g		Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż z jabłkami 300 g Sos jogurtowo-porzeczkowy* 100 g (MLE.) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (MLE.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Babeczka jogurtowa 80g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 361,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 81,8 Tłuszcz [g] 63,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,5 Węglowodany ogółem [g] 372,3 w tym cukry [g] 94,4 Błonnik pokarmowy [g] 27,3 Sól [g] 6

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-31 do dnia 2024-11-07 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2024-11-04 poniedziałek	NSĄCZ- 2 Łatwo strawna	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU OW.) Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Roszponka 20 g	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż z jabłkami 300 g Sos jogurtowo-porcerek z czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (MLE.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Babeczka jogurtowa 80g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 286,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 77,5 Tłuszcz [g] 62,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30 Węglowodany ogółem [g] 353,2 w tym cukry [g] 90,2 Błonnik pokarmowy [g] 18,7 Sól [g] 4,6	
2024-11-04 poniedziałek	NSĄCZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Papryka świeża 80 g Roszponka 20 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Ser żółty 20 g (MLE.) Ogórek kiszony 10 g	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż z jabłkami 300 g Sos jogurtowo-porcerek z czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Gruszka 1szt. 150 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (MLE.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Paluszki z kminkiem 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 111 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 80,3 Tłuszcz [g] 66,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,6 Węglowodany ogółem [g] 317,9 w tym cukry [g] 44 Błonnik pokarmowy [g] 36,4 Sól [g] 7,9
2024-11-05 wtorek	NSĄCZ- 1 Podstawowa	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Makaron na mleku 350 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (tilapia) i warzyw () 60 g (RYB, SEL.) Połudwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Kasza gryczana 200 g Sos ziołowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem () 150 g Marchew oprószana z olejem* 150 g (GLU PSZ.) Kompot z porzeczek czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynka piastowska-wędzona wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Jabłko 1 szt 1 szt	Banan 1szt. 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 847,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 110,9 Tłuszcz [g] 83 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,4 Węglowodany ogółem [g] 434,6 w tym cukry [g] 122,2 Błonnik pokarmowy [g] 46,3 Sól [g] 9,3	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-31 do dnia 2024-11-07 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2024-11-05 wtorek	NSAČZ- 2 Łatwo strawna	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Makaron na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE</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>) Pasta z ryby gotowanej (tilapia) i warzyw () 60 g (<u>RYB, SEL</u>) Połędwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ</u>) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g	Solferino () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Kasza jęczmienna/sypek o 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) 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 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<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>) Jabłko 1 szt 1 szt	Banan 1szt. 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 407,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 92,3 Tłuszcz [g] 58,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27 Węglowodany ogółem [g] 386,1 w tym cukry [g] 120,6 Błonnik pokarmowy [g] 29 Sól [g] 6,3	
2024-11-05 wtorek	NSAČZ- 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>) Pasta z ryby gotowanej (tilapia) i warzyw () 60 g (<u>RYB, SEL</u>) Połędwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ</u>) Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE</u>) Hummus 30 g (<u>SEZ</u>) Pomidor 20 g	Solferino () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Kasza gryczana 200 g Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem () 150 g Marchew oprószana z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ</u>) 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>) Jabłko 1 szt 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 499,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 94,4 Tłuszcz [g] 84,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19 Węglowodany ogółem [g] 360,4 w tym cukry [g] 75,4 Błonnik pokarmowy [g] 47,3 Sól [g] 9,3
2024-11-06 środa	NSAČZ- 1 Podstawowa	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Ryż na mleku 350 ml (<u>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. 15 g (<u>MLE</u>) Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Szpinak baby 20 g Pomidorki koktajlowe 100 g	Grycikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Eskalopka z kurczaka 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Dyńia duszona z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ</u>) 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>) Paszтет pieczony drobiowy 50 g (<u>GLU PSZ, SÓJ, MLE</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE</u>) Chałka 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 744,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 115,5 Tłuszcz [g] 94,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,7 Węglowodany ogółem [g] 369,1 w tym cukry [g] 73,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,9 Sól [g] 9,8	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-31 do dnia 2024-11-07 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2024-11-06 środa	NSAČZ- 2 Łatwo strawna	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Ryż na mleku 350 ml (MLE,) Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ,) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 15g (MLE,) Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE,) Szpinak baby 20 g Pomidorki koktajlowe 100 g		Grycikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Sos bazyliowy* 100 ml (GLU PSZ, SEL,) Dyńa duszona z olejem* 150 g (GLU PSZ,) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ,) Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ,) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 15g (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE,) Chalka 30 g (GLU PSZ, JAJ,)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 386,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 108,3 Tłuszcz [g] 67,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,6 Węglowodany ogółem [g] 340,7 w tym cukry [g] 68,6 Błonnik pokarmowy [g] 19 Sól [g] 6,6
	NSAČZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE,) Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE,) Pomidorki koktajlowe 100 g Szpinak baby 20 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Margaryna roślinna 80% tł 5 g (MLE,) Połędwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 20 g (SOJ,) Papryka świeża 20 g	Grycikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Sos bazyliowy* 100 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Dyńa duszona z olejem* 150 g (GLU PSZ,) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Wafle ryżowe 30 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g	Sok warzywny 0,3l 1 szt (SEL,)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 225,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 104,8 Tłuszcz [g] 70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,6 Węglowodany ogółem [g] 308,7 w tym cukry [g] 46,2 Błonnik pokarmowy [g] 36,6 Sól [g] 13,1
2024-11-07 czwartek	NSAČZ- 1 Podstawowa	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 15g (MLE,) Pasztet z soczewicy () 60 g (GLU PSZ, JAJ,) Ser żółty 50 g (MLE,) Papryka świeża 80 g Roszponka 20 g		Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatki 400 g (GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,) Brokuł gotowany* 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 15g (MLE,) Połędwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ,) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL,)	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 848,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 106,9 Tłuszcz [g] 105,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,9 Węglowodany ogółem [g] 384,8 w tym cukry [g] 96,2 Błonnik pokarmowy [g] 36,9 Sól [g] 8,8

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-31 do dnia 2024-11-07 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2024-11-07 czwartek	NSĄCZ- 2 Łatwo strawna	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE,) Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ,) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 15g (MLE,) Szynka piastowska-wędzona wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Twaróg półtłusty 70g (MLE,) Pomidor 80g Rozszponka 20g	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 350g (GLU PSZ, SEL,) Brokuł gotowany* 150g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ,) Chleb pszenny 50g (GLU PSZ,) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 15g (MLE,) Połędwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40g (SOJ,) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100g (SEL,)	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 428,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 108,5 Tłuszcz [g] 69,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,9 Węglowodany ogółem [g] 347,5 w tym cukry [g] 89 Błonnik pokarmowy [g] 22,8 Sól [g] 6,1
	NSĄCZ- 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Margaryna roślinna (80% tł.) 15g (MLE,) Szynka piastowska-wędzona wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Ser żółty 50g (MLE,) Papryka świeża 80g Rozszponka 20g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Margaryna roślinna (80% tł.) 5g (MLE,) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ,) Pomidor 20g	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 350g (GLU PSZ, SEL,) Brokuł gotowany* 150g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Chrupki kukurydziane 20g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 50g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Margaryna roślinna (80% tł.) 15g (MLE,) Połędwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40g (SOJ,) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100g (SEL,)	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt