

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-02 do dnia 2024-12-05 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	II ŚN	Obiad	PD	Kolacja	PN	SUMA
2024-12-02 poniedziałek	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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Papryka świeża 80 g Roszponka 20 g		Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż z jabłkami 300 g Sos jogurtowo-porzeczkowy* 100 g (<u>MLE.</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>) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (<u>MLE.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Babeczka jogurtowa 80g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	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
	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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Roszponka 20 g		Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż z jabłkami 300 g Sos jogurtowo-porzeczkowy* 100 g (<u>MLE.</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 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 twarogu z koperkiem 70 g (<u>MLE.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Babeczka jogurtowa 80g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	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

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-02 do dnia 2024-12-05 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2024-12-02 poniedziałek	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 dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Papryka świeża 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 10 g	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż z jabłkami 300 g Sos jogurtowo-porzeczkowy* 100 g (<u>MLE,</u>) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Mandarynka 1 szt	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>) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (<u>MLE,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Paluszki z kminkiem 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 069 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 80 Tłuszcz [g] 66,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,5 Węglowodany ogółem [g] 307,5 w tym cukry [g] 38,3 Błonnik pokarmowy [g] 35,1 Sól [g] 7,9
2024-12-03 wtorek	NSĄCZ- 1 Podstawowa	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Makaron na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, 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>) Pasta z ryby gotowanej (tilapia) i warzyw () 60 g (<u>RYB, SEL,</u>) Połudwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ,</u>) Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, 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* 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>) 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] 2 847,6 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
	NSĄCZ- 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>) Połudwica 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/sypk 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

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-02 do dnia 2024-12-05 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2024-12-03 wtorek	NSACZ- 6 Z ogr.latwo 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>) Połudwica 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, 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>) Szyńka 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	Gruszka 1szt. 150 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 513,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 94,4 Tłuszcz [g] 84,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19 Węglowodany ogółem [g] 364,4 w tym cukry [g] 77,1 Błonnik pokarmowy [g] 48,1 Sól [g] 9,3
2024-12-04 środa	NSACZ- 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 80 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 Dynia 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. 15g (<u>MLE,</u>) Paszтет pieczony drobiowy 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, 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] 2 740,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 115,4 Tłuszcz [g] 94,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,7 Węglowodany ogółem [g] 368,3 w tym cukry [g] 72,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,6 Sól [g] 9,8
2024-12-04 środa	NSACZ- 2 Łatwo strawna	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Ryż na mleku 350 ml (<u>MLE,</u>) Chleb pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenno-żytni 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 15g (<u>MLE,</u>) Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Szpinak baby 20 g Pomidorki koktajlowe 80 g	Grycikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Sos bazyliowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Dynia 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 pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenno-żytni 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 15g (<u>MLE,</u>) Szyńkowa 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 (<u>MLE,</u>) Chałka 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 382,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 108,1 Tłuszcz [g] 67 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,6 Węglowodany ogółem [g] 339,9 w tym cukry [g] 68 Błonnik pokarmowy [g] 18,7 Sól [g] 6,6

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-02 do dnia 2024-12-05 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2024-12-04 środa	NSAÇZ- 6 Z ogr.latwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Szpinak baby 20 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Margaryna roślinna 80% tł 5 g (<u>MLE.</u>) Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 20 g (<u>SOJ.</u>) Papryka świeża 20 g	Grycikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Sos bazyliowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</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* b/c 250 ml	Wafle ryżowe 30 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g	Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL.</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 221,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 104,6 Tłuszcz [g] 70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,6 Węglowodany ogółem [g] 307,9 w tym cukry [g] 45,6 Błonnik pokarmowy [g] 36,4 Sól [g] 13,1
2024-12-05 czwartek	NSAÇZ- 1 Podstawowa	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>MLE.</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. 15 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z soczewicy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Szynka piastowska 40 g Papryka świeża 80 g Rozszponka 20 g	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatki 400 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml			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. 15 g (<u>MLE.</u>) Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [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
	NSAÇZ- 2 Łatwo strawna	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>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>) Szynka piastowska-wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twaróg półtusty 70 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Rozszponka 20 g	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z miesa wieprzowego () 350 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml			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. 15 g (<u>MLE.</u>) Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>)	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

<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">2024-12-05 czwartek</p>	<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">NSĄCZ- 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów</p>	<p>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.) Szynka piastowska-wędzona 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Twaróg półtłusty 70 g (MLE.) Papryka świeża 80 g Rozszponka 20 g</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ.) Pomidor 20 g</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 350 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml</p>	<p>Chrupki kukurydziane 20 g</p>	<p>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.) Połudwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.)</p>	<p>Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 423,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 109,1 Tłuszcz [g] 84,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,5 Węglowodany ogółem [g] 324 w tym cukry [g] 55,8 Błonnik pokarmowy [g] 44,3 Sól [g] 8,4</p>
--	--	--	--	---	----------------------------------	--	--	--