

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-10 do dnia 2025-02-13 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	II ŚN	Obiad	PD	Kolacja	PN	SUMA
2025-02-10 poniedziałek	NSĄCZ- 1 Podstawowa	Makaron na mleku 350 ml (GLU PSZ, MLE,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Bułka graham-pszen na 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 15 g (MLE,) Paszтет pieczony drobiowy 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Ser mozzarella kulki 50 g (MLE,) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g		Barszcz ukraiński z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek prażonych 150 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (MLE,) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Bułka graham-pszen na 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 15 g (MLE,) Serek a`la homogenizowany z ziołami 60 g (MLE,) Kalafior gotowany* 100 g	Sok warzywny 0,3l 1 szt (SEL,)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 355,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 88,8 Tłuszcz [g] 66,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,7 Węglowodany ogółem [g] 368,7 w tym cukry [g] 122,1 Błonnik pokarmowy [g] 25,3 Sól [g] 9,3
	NSĄCZ- 2 Łatwo strawna	Makaron na mleku 350 ml (GLU PSZ, MLE,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 15 g (MLE,) Pasta drobiowo-warzywna ćw z kurczaka () 60 g (SEL,) Ser mozzarella kulki 50 g (MLE,) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g		Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek prażonych 150 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (MLE,) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ,) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 15 g (MLE,) Serek a`la homogenizowany z ziołami 60 g (MLE,) Kalafior gotowany* 100 g	Sok warzywny 0,3l 1 szt (SEL,)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 325,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 87,8 Tłuszcz [g] 64 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,1 Węglowodany ogółem [g] 360,6 w tym cukry [g] 122,1 Błonnik pokarmowy [g] 19,3 Sól [g] 7,3

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-10 do dnia 2025-02-13 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2025-02-10 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 ZYT.</u>) Bułka graham-pszen na 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta drobiowo-warzywna ćw z kurczaka () 60 g (<u>SEL.</u>) Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE.</u>) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 20 g	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek prażonych 150 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE.</u>) 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 (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Bułka graham-pszen na 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Serek a`la homogenizowany z ziołami 60 g (<u>MLE.</u>) Kalafior gotowany* 100 g	Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL.</u>)	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 376,5</p> <p>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 91,7</p> <p>Tłuszcz [g] 76,6</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,1</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 358,2</p> <p>w tym cukry [g] 109</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 43,2</p> <p>Sól [g] 9,9</p>
2025-02-11 wtorek	NSĄCZ- 1 Podstawowa	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Bułka graham-pszen na 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Roszponka 20 g Brokuł gotowany* 80 g		Jarzynowa z zacierką dieta () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet drobiowy panierowany z udźca 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka wielowarzywna 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* z/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.</u>) Bułka graham-pszen na 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynek piastowska-wędziona, 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	Chałka 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>)	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 553,6</p> <p>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 101,9</p> <p>Tłuszcz [g] 83,7</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,4</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 363,3</p> <p>w tym cukry [g] 72,8</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 33,5</p> <p>Sól [g] 9,4</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-10 do dnia 2025-02-13 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2025-02-11 wtorek	NSĄCZ-2 Łatwo strawna	<p>Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Roszponka 20 g Brokuł gotowany* 80 g</p>		<p>Jarzynowa z zacierką dieta () 400 ml (<u>GLU PSZ, 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>) Marchew oprószana z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml</p>		<p>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, 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>) Szynka piastowska-wędziona wieprzowa, wędzona, 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</p>	<p>Chałka 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>)</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal] 2 243,2 Białko ogółem 98,4 Tłuszcz [g] 65,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,9 Węglowodany ogółem [g] 322 w tym cukry [g] 64,4 Błonnik pokarmowy [g] 20 Sól [g] 7,2</p>
	NSĄCZ-6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	<p>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>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Roszponka 20 g Brokuł gotowany* 80 g</p>	<p>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>) Pomidor 20 g</p>	<p>Jarzynowa z zacierką dieta () 400 ml (<u>GLU PSZ, 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 wielowarzywna 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</p>	<p>Jogurt naturalny 3% tł. 1szt 1 szt (<u>MLE.</u>)</p>	<p>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>) Szynka piastowska-wędziona wieprzowa, wędzona, 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</p>	<p>Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>) Wafle ryżowe 30 g</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal] 2 265,5 Białko ogółem 106,2 Tłuszcz [g] 76,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,5 Węglowodany ogółem [g] 305,4 w tym cukry [g] 53 Błonnik pokarmowy [g] 38,8 Sól [g] 8,8</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-10 do dnia 2025-02-13 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2025-02-12 środa	NSĄCZ- 1 Podstawowa	<p>Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka graham-pszen na 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Paprykarz rybno (morszczuk)-w arzywny () 60 g (RYB.) Sałata zielona 20 g Rzodkiew biała 80 g</p>	<p>Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sy pko 200 g (GLU JĘCZ.) Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Cukinia pieczona 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 JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka graham-pszen na 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt</p>	<p>Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[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</p>
	NSĄCZ- 2 Łatwo strawna	<p>Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Paprykarz rybno (morszczuk)-w arzywny () 60 g (RYB.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g</p>	<p>Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sy pko 200 g (GLU JĘCZ.) Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona 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 JĘCZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt</p>	<p>Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[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</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-10 do dnia 2025-02-13 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2025-02-12 środa	NSĄCZ- 6 Z ogr.fatwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Bułka graham-pszen na 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz rybno (morszczuk)-w arzywny () 60 g (<u>RYB.</u>) Sałata zielona 20 g Rzodkiew biała 80 g	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sy pko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem () 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Kiwi 1 szt 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka graham-pszen na 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Margaryna roślinna (80% 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	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 299,2</p> <p>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 94,9</p> <p>Tłuszcz [g] 75</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,4</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 331,3</p> <p>w tym cukry [g] 69,1</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 44,3</p> <p>Sól [g] 6,7</p>
2025-02-13 czwartek	NSĄCZ- 1 Podstawowa	Kasza manna na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Bułka graham-pszen na 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) 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 (<u>JAJ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g		Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese, z top wp () 350 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Sałata zielona z rzodkiewką i jogurtem 60 g (<u>MLE.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot z czarnej porzeczeki i jabłek *z/c 200 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Bułka graham-pszen na 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z fasoli () 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Roszponka 20 g Pomidor 80 g	Babeczka jogurtowa 80g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 973,9</p> <p>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 124,7</p> <p>Tłuszcz [g] 104,7</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,5</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 387,9</p> <p>w tym cukry [g] 90,5</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 36,9</p> <p>Sól [g] 7,2</p>

2025-02-13 czwartek	NSĄCZ-2 Łatwo strawna	<p>Kasza manna na mleku 350 ml (GLU PSZ, MLE,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 15 g (MLE,) 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 (JAJ,) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g</p>	<p>Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron z sosem bolognese, z top wp - dieta () 350 g (GLU PSZ, SEL,) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml</p>		<p>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ,) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 15 g (MLE,) Twaróg półtłusty 70 g (MLE,) Roszponka 20 g Pomidor 80 g</p>	<p>Babeczka jogurtowa 80g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE,)</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 701,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 117,9 Tłuszcz [g] 89,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,3 Węglowodany ogółem [g] 355,3 w tym cukry [g] 84,7 Błonnik pokarmowy [g] 18,2 Sól [g] 5</p>
	NSĄCZ-6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	<p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE,) 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 (JAJ,) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE,) Ser żółty 30 g (MLE,) Sałata zielona 5 g</p>	<p>Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese, z top wp () 350 g (GLU PSZ, MLE, SEL,) Sałata zielona z rzodkiewką i jogurtem 60 g (MLE,) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot z porzeczki 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 (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) 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,) Paszтет z fasoli () 70 g (GLU PSZ, JAJ,) Roszponka 20 g Pomidor 80 g</p>	<p>Sok pomidorowy 0,3l 1 szt</p>