

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	II ŚN	Obiad	PD	Kolacja	PN	SUMA
2024-01-26 piątek	NSACZ- KARDIO- Podstawowa	Kawa zbożowa z młkiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU, ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Kasza manna na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 65 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 60 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 30 g Mandarynka 1 szt		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 tłuszczem i koperkiem () 200 g ( <u>MLE.</u> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 65 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Pomidor 100 g	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Chalka 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )	<b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] [kcal] 2 518,1 <b>Białko ogółem</b> wg rozp. 1169/2011 [g] 101,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 77,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 22,9 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 365,8 <b>w tym cukry</b> [g] 88 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 27,2 <b>Sól</b> [g] 5,9 <b>Potas</b> [mg] 4 113,9
	NSACZ- KARDIO- Cukrzyca	Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU, ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Mandarynka 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 20 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 10 g	Szpinakowa z zacierką * 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g ( <u>MLE.</u> ) Ryba gotowana (Morszczuk) 90 g ( <u>RYB.</u> ) Sos koperkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g ( <u>SEL.</u> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Maślanka 200 ml ( <u>MLE.</u> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Pomidor 100 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <u>MLE.</u> ) Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE.</u> )	<b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] [kcal] 2 376,3 <b>Białko ogółem</b> wg rozp. 1169/2011 [g] 108,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 86,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 31,4 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 312,9 <b>w tym cukry</b> [g] 63,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 39,6 <b>Sól</b> [g] 8 <b>Potas</b> [mg] 4 997,7
2024-01-27 sobota	NSACZ- KARDIO- Podstawowa	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml ( <u>MLE, GLU, JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 65 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g		Koperkowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Bigos 300 g ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Kawa zbożowa z młkiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU, ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 65 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE.</u> ) Paszet z soczewicy () 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	<b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] [kcal] 2 294,3 <b>Białko ogółem</b> wg rozp. 1169/2011 [g] 82,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 76,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 21,1 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 337 <b>w tym cukry</b> [g] 62,5 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 37 <b>Sól</b> [g] 11,5 <b>Potas</b> [mg] 4 341,2

2024-01-27 sobota	NSACZ- KARDIO- Cukrzyca	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Koperkowa z ryżem () 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g ( <b>MLE.</b> ) Gulasz wieprzowy-dieta 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c () 150 g Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml ( <b>MLE.</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE.</b> ) Paszтет z soczewicy () 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <b>MLE.</b> )	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 422,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 95,1 Tłuszcz [g] 88,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,7 Węglowodany ogółem [g] 334,4 w tym cukry [g] 45 Błonnik pokarmowy [g] 47 Sól [g] 10 Potas [mg] 4 836,2
	2024-01-28 niedziela	NSACZ- KARDIO- Podstawowa	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml kasza kukurydziana na ml/p 350 ml ( <b>MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 65 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt	Rosół z makaronem () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Udko pieczone 1 szt. 210 g Sos koperkowy * 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g ( <b>MLE.</b> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 65 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE.</b> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Salatka jarzynowa (*) 100 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> )	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 795,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 126 Tłuszcz [g] 105,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,4 Węglowodany ogółem [g] 351,9 w tym cukry [g] 97,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,1 Sól [g] 8,5 Potas [mg] 4 781
		NSACZ- KARDIO- Cukrzyca	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 70 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g ( <b>SOJ.</b> ) Ogórek kiszony 20 g	Rosół z makaronem () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g ( <b>MLE.</b> ) Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Sos koperkowy * 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot z porzeczki 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 ( <b>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE.</b> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Salatka jarzynowa - dieta (*) 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <b>MLE.</b> ) Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt

2024-01-29 poniedziałek	NSACZ- KARDIO- Podstawowa	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g (MLE.) Szynka Królewiecka-kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.) Pomidor 80 g	Grochowa z ziemniakami ( ) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż z jabłkami 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Kompot z porzeczeki czerwonej i jablek* z/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g (MLE.) Pasta z twarogu i cebuli 70 g (MLE.) Brokuł gotowany* 80 g	Babeczka jogurtowa 80g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2484,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 76,4 Tłuszcz [g] 75,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,8 Węglowodany ogółem [g] 383,8 w tym cukry [g] 91,1 Błonnik pokarmowy [g] 29,1 Sól [g] 6,3 Potas [mg] 2 984,1	
	NSACZ- KARDIO- Cukrzyca	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Szynka Królewiecka-kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.) Pomidor 80 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Ser żółty 20 g (MLE.) Sałata zielona 10 g	Solferino ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż z jabłkami 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Kompot z porzeczeki czerwonej i jablek* b/c 250 ml	Surówka z marchwi z olejem b/c ( ) 100 g	Brokuł gotowany* 80 g Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Paluszki z kminkiem 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2193,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 72,1 Tłuszcz [g] 75,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,3 Węglowodany ogółem [g] 328,9 w tym cukry [g] 36 Błonnik pokarmowy [g] 39,2 Sól [g] 8,8 Potas [mg] 3 390
	NSACZ- KARDIO- Podstawowa	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Makaron na mleku 350 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 60 g (RYB, SEL.) Sałata zielona 20 g		Wielowarzywna z ziemniakami ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Sos ziołowy ( ) 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z pora, jabłka i marchewki ( ) 150 g (MLE.) Kompot z porzeczeki czerwonej i jablek* z/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g (MLE.) Półdewica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (SOJ, MLE.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Banan 1szt. 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2409,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 90 Tłuszcz [g] 63,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,2 Węglowodany ogółem [g] 383 w tym cukry [g] 99,5 Błonnik pokarmowy [g] 31,6 Sól [g] 6,8 Potas [mg] 3 910,9

2024-01-30 wtorek	NSACZ- KARDIO- Cukrzyca	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 60 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 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> ) Pomidor 20 g	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Sos ziołowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Marchew oprószana z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z pora, jabłka i marchewki () 150 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot z porzeczki czerwonej i jablek* b/c 250 ml	Jogurt naturalny 3% tł. 1szt 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g ( <u>MLE.</u> ) Połudwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <u>MLE.</u> ) Gruszka 1szt. 150 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 412 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 89,4 Tłuszcz [g] 80,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28 Węglowodany ogółem [g] 352,4 w tym cukry [g] 51,8 Błonnik pokarmowy [g] 46,3 Sól [g] 8 Potas [mg] 3 541,1
2024-01-31 środa	NSACZ- KARDIO- Podstawowa	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Ryz na mleku 350 ml ( <u>MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 65 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE.</u> ) Serek a'la homogenizowany 60 g ( <u>MLE.</u> ) Mandarynka 2 szt		Grycikowa () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Gulasz z żołądków drobiowych* 200 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g ( <u>MLE.</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jablek* z/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 65 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasztecik pieczony drobiowy 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Chaika 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 492,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 99,4 Tłuszcz [g] 77,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,5 Węglowodany ogółem [g] 364,3 w tym cukry [g] 79,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,6 Sól [g] 6,3 Potas [mg] 3 928,7
	NSACZ- KARDIO- Cukrzyca	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE.</u> ) Serek a'la homogenizowany 60 g ( <u>MLE.</u> ) Mandarynka 2 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Margaryna roślinna 80% tł 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g ( <u>SOJ.</u> ) Papryka konserwowa 20 g	Grycikowa () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g ( <u>MLE.</u> ) Sos bazyliowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Dyńia duszona z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jablek* 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 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 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 0,33l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 245,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 90,7 Tłuszcz [g] 64 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,2 Węglowodany ogółem [g] 344,2 w tym cukry [g] 48,9 Błonnik pokarmowy [g] 45,9 Sól [g] 7,5 Potas [mg] 4 469,2