

Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-13 do dnia 2024-01-17 KUCHNIA NOWY SĄCZ

| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|-------------------|---------------------------|--|---|---|--|---|--|---|
| | | Śniadanie | II ŚN | Obiad | PD | Kolacja | PN | SUMA |
| 2024-01-13 sobota | NSACZ- KARDIO- Podstawowa | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Ryż na mleku/p 350 ml (MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 65 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE,) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wę dz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g Twaróg półtłusty 50 g (MLE,) | | Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (MLE, SEL,) Kasza gryczana 200 g Gulasz wołowy 200 g (GLU PSZ,) Sałatka szwedzka z olejem b/c 150 g (GOR,) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g | | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE,) Połudwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ,) Mix sałat 20 g Ogórek kiszony 80 g | Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 356 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 78,2 Tłuszcz [g] 67,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,7 Węglowodany ogółem [g] 370,4 w tym cukry [g] 71,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,1 Sól [g] 10,7 |
| | NSACZ- KARDIO- Cukrzyca | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE,) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wę dz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g Twaróg półtłusty 50 g (MLE,) | Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE,) Ser żółty 30 g (MLE,) Pomidor 20 g | Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (MLE, SEL,) Kasza gryczana 200 g Gulasz wołowy 200 g (GLU PSZ,) Sałatka szwedzka z olejem b/c 150 g (GOR,) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml | Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml | Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE,) Połudwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ,) Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Ogórek kiszony 80 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE,) Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 355,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 77,1 Tłuszcz [g] 85,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,3 Węglowodany ogółem [g] 338,5 w tym cukry [g] 48 Błonnik pokarmowy [g] 44,4 Sól [g] 11,3 |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-13 do dnia 2024-01-17 KUCHNIA NOWY SĄCZ

| | | | | | | | | |
|-------------------------|---------------------------|--|---|---|---|--|---|---|
| 2024-01-14 niedziela | NSACZ- KARDIO- Podstawowa | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</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>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Połudwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ.</u>) | Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g (<u>MLE.</u>) Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka Colesław () 150 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</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 JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</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>) Pasta warzywna* 100 g (<u>SEL.</u>) | Banan 1szt. 1 szt | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 812,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 138,1 Tłuszcz [g] 92,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,9 Węglowodany ogółem [g] 375,9 w tym cukry [g] 128 Błonnik pokarmowy [g] 36,8 Sól [g] 8,9 | |
| | NSACZ- KARDIO- Cukrzyca | 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>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Połudwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ.</u>) | Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>) Mix salat 20 g | Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g (<u>MLE.</u>) Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka Colesław () 150 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml | Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (<u>MLE.</u>) | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 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>) Pasta warzywna* 100 g (<u>SEL.</u>) | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE.</u>) Kiwi 1 szt 1 szt | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 756,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 138,2 Tłuszcz [g] 102,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,6 Węglowodany ogółem [g] 343,3 w tym cukry [g] 75,6 Błonnik pokarmowy [g] 46,7 Sól [g] 9,2 |
| 2024-01-15 poniedziałek | NSACZ- KARDIO- Podstawowa | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza kukurydziana 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>) Pasztet pieczony drobiowy 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Salatka z pomidora, miks salata, kulek mozzarelli i oleju 100 g (<u>MLE.</u>) | Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryz z jabłkiem prażonym i cynamonem 350 g Sos jogurtowy naturalny 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 JĘCZ.</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>) Pasta drobiowo-warzywna ów z kurczaka () 60 g (<u>SEL.</u>) Kalafior gotowany* 100 g | Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 465,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 86,6 Tłuszcz [g] 75,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,7 Węglowodany ogółem [g] 378 w tym cukry [g] 103,1 Błonnik pokarmowy [g] 26,6 Sól [g] 6,6 | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-13 do dnia 2024-01-17 KUCHNIA NOWY SĄCZ

| | | | | | | | | |
|-------------------------|---------------------------|---|---|--|--|---|---|---|
| 2024-01-15 poniedziałek | NSACZ- KARDIO- Cukrzyca | 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>) Połudwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka z pomidora, miks salát, kulek mozzarelli i oleju 100 g (<u>MLE.</u>) | 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>) Sałata zielona 5 g | Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 350 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Gruszka 1szt. Kompot z porzeczki czerwonej i jablek* b/c 250 ml | Sok pomidorowy 150ml | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta drobiowo-warzywna a ćw z kurczaka () 60 g (<u>SEL.</u>) Kalafor gotowany* 100 g | Paluszki z krminkiem 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE.</u>) | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 554,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 85,4 Tłuszcz [g] 88,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,5 Węglowodany ogółem [g] 381,7 w tym cukry [g] 86,4 Błonnik pokarmowy [g] 44,9 Sól [g] 10 |
| | | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g | Jarzynowa z zacierką dieta () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g (<u>MLE.</u>) Kotlet drobiowy panierowany z udźca 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Kompot z porzeczki czerwonej i jablek* z/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Mix salát 20 g Szynka Piaśtowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) | Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>) Chalka 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 631 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 101,1 Tłuszcz [g] 93,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,1 Węglowodany ogółem [g] 359,2 w tym cukry [g] 70,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,1 Sól [g] 8,6 | | |
| 2024-01-16 wtorek | NSACZ- KARDIO- Podstawowa | 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 Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g | Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 20 g | Jarzynowa z zacierką dieta () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g (<u>MLE.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g 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 ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Mix salát 20 g Szynka Piaśtowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE.</u>) | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 363,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 106,3 Tłuszcz [g] 87,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,7 Węglowodany ogółem [g] 304,6 w tym cukry [g] 51 Błonnik pokarmowy [g] 37,5 Sól [g] 8,8 |
| | NSACZ- KARDIO- Cukrzyca | 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 Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g | Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 20 g | Jarzynowa z zacierką dieta () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g (<u>MLE.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g 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 ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Mix salát 20 g Szynka Piaśtowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE.</u>) | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 363,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 106,3 Tłuszcz [g] 87,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,7 Węglowodany ogółem [g] 304,6 w tym cukry [g] 51 Błonnik pokarmowy [g] 37,5 Sól [g] 8,8 |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-13 do dnia 2024-01-17 KUCHNIA NOWY SĄCZ

| | | | | | | | |
|------------------|---------------------------|---|---|---|--|---|--|
| 2024-01-17 środa | NSACZ- KARDIO- Podstawowa | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki owsiane na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU OW,</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>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzy wny () 60 g (<u>RYB,</u>) Salata zielona 20 g Rzepa biała 80 g | Ziemniaczana * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza gryczana 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 150 g Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) | | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ,</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 ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Jabiko 1 szt 1 szt | Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 664,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 109,7 Tłuszcz [g] 71,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,1 Węglowodany ogółem [g] 412,8 w tym cukry [g] 117,9 Błonnik pokarmowy [g] 43 Sól [g] 7,8 |
| | 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>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzy wny () 60 g (<u>RYB,</u>) Salata zielona 20 g Rzepa biała 80 g | Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ,</u>) Ogórek kiszony 20 g | Ziemniaczana * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza gryczana 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 90 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 | Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) | Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Jabiko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE,</u>) | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE,</u>) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt |