

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-13 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSACZ- KARDIO- 1 Podstawowa	NSACZ- KARDIO- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	NSACZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
2024-06-10 poniedziałek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki pszenne na mleku 350 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 65 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno- 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Połudwica Sopocka wieprzowa, wędzo na parzona z dodatkiem wody. 40 g (SOJ, MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno- 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Połudwica Sopocka wieprzowa, wędzo na parzona z dodatkiem wody. 40 g (SOJ, MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki pszenne na mleku 350 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ, MLE.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Połudwica Sopocka wieprzowa, wędzo na parzona z dodatkiem wody. 40 g (SOJ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN		Chleb razowy żytnio-pszenno- 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobiona 20 g Papryka świeża 20 g	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-13 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSACZ- KARDIO- 1 Podstawowa	NSACZ- KARDIO- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	NSACZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
2024-06-10 poniedziałek	Obiad	Fasolowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron z serem 350 g (GLU PSZ, MLE.) Sos jogurtowo truskawkowy*b/c 150 g (MLE.) Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty z serem b/c 350 g (GLU PSZ, MLE.) Sos jogurtowo truskawkowy*b/c 150 g (MLE.) Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami (bez mleka) () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron z serem 350 g (GLU PSZ, MLE.) Sos jogurtowo truskawkowy*b/c 100 g (MLE.) Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml
	PD		Arbuz 200 g	
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 65 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Brokuł gotowany* 80 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 65 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Brokuł gotowany* 80 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Marchew gotowana z olejem* 80 g Sałata zielona 20 g

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-13 KUCHNIA NOWY SĄCZ

NSĄCZ- KARDIO- 1 Podstawowa		NSACZ- KARDIO- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	NSĄCZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
2024-06-10 poniedziałek	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ, MLE, S02.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE.</u>) Sok 1 szt
		Wartość energetyczna: 2460.84 kcal; Białko ogółem: 102.15 g; Tłuszcz: 64.47 g; Kw. tł. nasy.: 21.83 g; Węglowodany ogółem: 377.56 g; W tym cukry: 81.71 g; Błonnik pok.: 35.99 g; Sól: 6.74 g;	Wartość energetyczna: 2198.10 kcal; Białko ogółem: 89.90 g; Tłuszcz: 57.88 g; Kw. tł. nasy.: 20.01 g; Węglowodany ogółem: 342.58 g; W tym cukry: 81.70 g; Błonnik pok.: 38.77 g; Sól: 6.68 g;
		Wartość energetyczna: 2200.05 kcal; Białko ogółem: 92.90 g; Tłuszcz: 54.77 g; Kw. tł. nasy.: 19.64 g; Węglowodany ogółem: 338.51 g; W tym cukry: 61.68 g; Błonnik pok.: 20.60 g; Sól: 7.03 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-13 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSACZ- KARDIO- 1 Podstawowa	NSACZ- KARDIO- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	NSACZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
2024-06-11 wtorek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Zacierka na mleku 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 65 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenney 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzo wa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Sałatka wiosenna - diety 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenney 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzo wa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Sałatka wiosenna - diety 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Zacierka na mleku 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ,) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzo wa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Sałatka wiosenna - diety 100 g
	II ŚN		Chleb razowy żytnio-pszenney 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Ser żółty 20 g (MLE.) Sałata zielona 10 g	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-13 KUCHNIA NOWY SĄCZ

	NSACZ- KARDIO- 1 Podstawowa	NSACZ- KARDIO- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	NSACZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	
2024-06-11 wtorek	Obiad	<p>Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.)</p>	<p>Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.)</p>	<p>Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Kalafor gotowany* 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)</p>
	PD	Sok pomidorowy 200 ml		
	Kolacja	<p>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 65 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 70 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt</p>	<p>Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 70 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 70 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-13 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSACZ-KARDIO- 1 Podstawowa	NSACZ-KARDIO- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	NSACZ-KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
2024-06-11 wtorek	PN	Paluch serowy z ziołami 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Paluch serowy z ziołami 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Paluch serowy z ziołami 1 szt (GLU PSZ, MLE.)
		Wartość energetyczna: 2277.80 kcal; Białko ogółem: 87.82 g; Tłuszcz: 67.75 g; Kw. tł. nasy.: 18.79 g; Węglowodany ogółem: 343.95 g; W tym cukry: 86.11 g; Błonnik pok.: 29.91 g; Sól: 6.65 g;	Wartość energetyczna: 2242.09 kcal; Białko ogółem: 85.95 g; Tłuszcz: 77.05 g; Kw. tł. nasy.: 22.22 g; Węglowodany ogółem: 322.97 g; W tym cukry: 54.27 g; Błonnik pok.: 42.19 g; Sól: 8.27 g;	Wartość energetyczna: 2069.46 kcal; Białko ogółem: 89.23 g; Tłuszcz: 58.36 g; Kw. tł. nasy.: 17.83 g; Węglowodany ogółem: 304.47 g; W tym cukry: 61.37 g; Błonnik pok.: 23.55 g; Sól: 6.21 g;
2024-06-12 środa	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 65 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE.) Chleb pszenno 100 g (GLU PSZ, MLE.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-13 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSACZ- KARDIO- 1 Podstawowa	NSACZ- KARDIO- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	NSACZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
2024-06-12 środa	II ŚN		Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Twarożek z natką pietruszki 20 g (MLE.) Pomidor 20 g	
	Obiad	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Sznyceł drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Kapusta młoda zasmażana (GLU PSZ.) Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Marchew gotowana z olejem* 150 g Kapusta młoda zasmażana (GLU PSZ.) Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka) () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Marchew gotowana * 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml
	PD		Jogurt naturalny 3% tł. 1szt 1 szt (MLE.)	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-13 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSACZ- KARDIO- 1 Podstawowa	NSACZ- KARDIO- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	NSACZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
2024-06-12 środa	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 65 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno 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 Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.) Chleb razowy żytnio-pszenno 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 Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.) Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wę dz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g
	PN	Kiwi 1 szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Kiwi 1 szt 1 szt	Banan 1szt. 1 szt
			Wartość energetyczna: 2081.97 kcal; Białko ogółem: 78.75 g; Tłuszcz: 69.04 g; Kw. tł. nasy.: 18.16 g; Węglowodany ogółem: 296.53 g; W tym cukry: 71.02 g; Błonnik pok.: 24.58 g; Sól: 6.96 g;	Wartość energetyczna: 2168.02 kcal; Białko ogółem: 81.76 g; Tłuszcz: 81.79 g; Kw. tł. nasy.: 21.65 g; Węglowodany ogółem: 293.82 g; W tym cukry: 48.69 g; Błonnik pok.: 40.09 g; Sól: 7.80 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-13 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSACZ- KARDIO- 1 Podstawowa	NSACZ- KARDIO- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	NSACZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
2024-06-13 czwartek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 65 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno- 35 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzo wa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Arbuz 200 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno- 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzo wa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Arbuz 200 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU OW.) Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzo wa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Arbuz 200 g
	II ŚN		Chleb razowy żytnio-pszenno- 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Ser żółty 20 g (MLE.) Ogórek kiszony 20 g	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-13 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSACZ- KARDIO- 1 Podstawowa	NSACZ- KARDIO- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	NSACZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
2024-06-13 czwartek	Obiad	Ziemniaczana (). 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ, MLE, SEL.</u>) Fasolka po bretońsku 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u> <u>MLE, SEL, GOR.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ,</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Kompot z porzeczek czerwonej i jabłek* z/c 250 ml	Ziemniaczana (). 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 400 g (<u>SEL, GLU</u> <u>JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot z porzeczek czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) (). 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 400 g (<u>SEL, GLU</u> <u>JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>) Kompot z porzeczek czerwonej i jabłek* z/c 250 ml Brokuł gotowany* 150 g
	PD		Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml	
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU</u> <u>ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 65 g (<u>GLU PSZ,</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ,</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z natką pietruszki 70 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ,</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE,</u> <u>GLU ŻYT, GLU</u> <u>JĘCZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z natką pietruszki 70 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE,</u> <u>GLU ŻYT, GLU</u> <u>JĘCZ.</u>) Chleb pszenny 100 g (<u>GLU PSZ,</u> <u>MLE.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z natką pietruszki 70 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-13 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		NSACZ- KARDIO- 1 Podstawowa	NSACZ- KARDIO- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	NSACZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
2024-06-13 czwartek	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzo skwinia 100g (tubka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ. GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Sok warzywny 0,3l 1 szt (SEL.)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzo skwinia 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 2496.53 kcal; Białko ogółem: 95.10 g; Tłuszcz: 68.00 g; Kw. tł. nasy.: 23.32 g; Węglowodany ogółem: 394.42 g; W tym cukry: 110.30 g; Błonnik pok.: 35.65 g; Sól: 9.28 g;	Wartość energetyczna: 2417.54 kcal; Białko ogółem: 98.46 g; Tłuszcz: 74.89 g; Kw. tł. nasy.: 24.35 g; Węglowodany ogółem: 359.81 g; W tym cukry: 84.57 g; Błonnik pok.: 42.80 g; Sól: 10.64 g;	Wartość energetyczna: 2280.42 kcal; Białko ogółem: 97.85 g; Tłuszcz: 63.83 g; Kw. tł. nasy.: 20.61 g; Węglowodany ogółem: 338.97 g; W tym cukry: 95.64 g; Błonnik pok.: 27.61 g; Sól: 6.40 g;

Oznaczenia wskaźników odż.:

Wartość energetyczna - Wartość energetyczna wg rozp.
1169/2011[kcal],

Białko ogółem - Białko ogółemwg rozp. 1169/2011,

Tłuszcz - Tłuszcz,

Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,

Sól - Sól,

K - Potas,

Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,

Błonnik pok. - Błonnik pokarmowy,

- % energii z białka,

Ener. z T - % energii z tłuszczu,

- % energii z węglowodanów,

Ener. z Bł. - % energii z błonnika,

W tym cukry - w tym cukry,

WW - WW,