

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-24 do dnia 2024-09-27 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	II ŚN	Obiad	PD	Kolacja	PN	SUMA
2024-09-24 wtorek	NSACZ- KARDIO- 1 Podstawowa	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU JEĆZ.</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>) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g		Jarzynowa z zacierką dieta () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, 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>) Kompot z porzeczeki czerwonej i jablek* z/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</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 Salata zielona 20 g	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] 2 446,7 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 88,2 Tłuszcz [g] 82 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,8 Węglowodany ogółem [g] 353,3 w tym cukry [g] 69,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,8 Sól [g] 7,8
	NSACZ- KARDIO- 6 Z ogr.latwo przyswajalnych węglowodanów	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>) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (<u>SOJ, MLE.</u>) 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 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>) Kompot z porzeczeki 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 JEĆZ.</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 Salata zielona 20 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE.</u>) Wafle ryżowe 30 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 160,5 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 92,6 Tłuszcz [g] 76 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,4 Węglowodany ogółem [g] 293,8 w tym cukry [g] 49,8 Błonnik pokarmowy [g] 37,5 Sól [g] 7,1
	NSACZ- KARDIO- 3 Latwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU JEĆZ.</u>) Chleb pszenny 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g		Jarzynowa z zacierką (bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, 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 jablek* z/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>) Chleb pszenny 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Szyńka piastowska-wędzonka a wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	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] 2 175,6 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 92,5 Tłuszcz [g] 63,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,6 Węglowodany ogółem [g] 316 w tym cukry [g] 50,9 Błonnik pokarmowy [g] 23,1 Sól [g] 8,2

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-24 do dnia 2024-09-27 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2024-09-25 środa	NSACZ- KARDIO- 1 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)-warzywny () 60 g (<u>RYB.</u>) Salata zielona 20 g Kalarepa 80 g	Kapuśniak z kapusty kiszonej () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Kawa zbożowa z makiem/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>) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 399,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 96,5 Tłuszcz [g] 72,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,3 Węglowodany ogółem [g] 354,8 w tym cukry [g] 93,3 Błonnik pokarmowy [g] 35,4 Sól [g] 7,2	
	NSACZ- KARDIO- 6 Z ogr.latwo przyswajalnych węglowodanów	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)-warzywny () 60 g (<u>RYB.</u>) Salata zielona 20 g Kalarepa 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 20 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 5 g	Kapuśniak z kapusty kiszonej () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Gruszka 1szt. 150 g	Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>)	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 308,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 93 Tłuszcz [g] 76,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,2 Węglowodany ogółem [g] 333,5 w tym cukry [g] 72,2 Błonnik pokarmowy [g] 46,2 Sól [g] 7,2
	NSACZ- KARDIO- 3 Latwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki owsiane na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb pszenny 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 60 g (<u>RYB.</u>) Pomidor 80 g		Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem () 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Jabłko 1 szt 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb pszenny 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z makiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.</u>)	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 333,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 96,2 Tłuszcz [g] 65,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,2 Węglowodany ogółem [g] 346,6 w tym cukry [g] 84,6 Błonnik pokarmowy [g] 25,5 Sól [g] 6,3

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-24 do dnia 2024-09-27 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2024-09-26 czwartek	NSACZ- KARDIO- 1 Podstawowa	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza manna na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, 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>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (_ <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</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 łop wp () 350 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml		Kawa zbożowa z makiem/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>) Paszтет z fasoli () 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Babeczka jogurtowa 80g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 840,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 113,2 Tłuszcz [g] 98,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,6 Węglowodany ogółem [g] 381 w tym cukry [g] 87,6 Błonnik pokarmowy [g] 36,1 Sól [g] 6,9	
	NSACZ- KARDIO- 6 Z ogr.:łatwo przyswajalnych węglowodanów	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>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (_ <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 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>) Papryka świeża 20 g	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese, z łop wp () 350 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Jablko 1 szt 1 szt	Kawa zbożowa z makiem/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>) Paszтет z fasoli () 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 549 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 111 Tłuszcz [g] 96,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,8 Węglowodany ogółem [g] 326,7 w tym cukry [g] 50,6 Błonnik pokarmowy [g] 47,3 Sól [g] 8,4
	NSACZ- KARDIO- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza manna na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb pszenny 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE,</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (_ <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g		Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron z sosem bolognese, z łop wp -dieta () 350 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml		Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ,</u>) Chleb pszenny 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Babeczka jogurtowa 80g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 574,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 113 Tłuszcz [g] 83,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25 Węglowodany ogółem [g] 342,3 w tym cukry [g] 68,6 Błonnik pokarmowy [g] 20,5 Sól [g] 6

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-24 do dnia 2024-09-27 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2024-09-27 piątek	NSACZ- KARDIO- 1 Podstawowa	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Zacierka na mleku 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) 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.) Dżem 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Twarożek 40 g (MLE.)		Krupnik jęczmienny () 400 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 65 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 60 g (JAJ, GOR.) Papryka świeża 80 g Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Salata zielona 20 g	Paluch serowy 70g 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 344,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 88,6 Tłuszcz [g] 78,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20 Węglowodany ogółem [g] 334,4 w tym cukry [g] 82,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,7 Sól [g] 6,6
	NSACZ- KARDIO- 6 Z ogr.latwo przyswajalnych węglowodanów	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Hummus 30 g (SEZ.) Salata zielona 5 g	Krupnik jęczmienny () 400 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (RYB.) Sos cytrynowy 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Warzywa po grecku* 150 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Krakersy 30 g (GLU PSZ, JAJ, GLU JĘCZ.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 60 g (JAJ, GOR.) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g	Paluch serowy 70g 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 292,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 90,8 Tłuszcz [g] 93,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27 Węglowodany ogółem [g] 291,9 w tym cukry [g] 43,8 Błonnik pokarmowy [g] 38,8 Sól [g] 7,6
	NSACZ- KARDIO- 3 Latwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Zacierka na mleku 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Dżem 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Twarożek 40 g (MLE.)		Krupnik jęczmienny () 400 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ.) Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (RYB.) Sos cytrynowy 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Warzywa po grecku* 150 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Pasta z białek z koperkiem 60 g (JAJ, MLE.) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Paluch serowy 70g 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 254,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 96,8 Tłuszcz [g] 66,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,9 Węglowodany ogółem [g] 323,8 w tym cukry [g] 87,5 Błonnik pokarmowy [g] 23,4 Sól [g] 5,7