

## Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-11-17 niedziela	Szpital Maz. dieta wegetariańska	Margaryna roślinna 15 g Herbata 400 ml Kakao na mleku 350 ml ( <b>BIA</b> ) twaróg (ser biały) 90 g ( <b>BIA</b> ) Dżem 25 g Pieczywo mieszane 100 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt ( <b>GLU</b> ) Masło śmietankowe 5 g ( <b>BIA</b> ) Humus 40 g	Kompot 300 ml Zupa krupnik z kaszą perłową 400 ml ( <b>SEL</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Buraczki 120 g ( <b>GLU</b> ) Kotlet z selera 100 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> )		masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 100 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Pomidor 80 g Sałata 20 g Wędlina wege 50 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 188,5</b> <b>Białko ogółem [g] 95,1</b> <b>Tłuszcz [g] 54,7</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 364,3</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 55</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,6</b> <b>suma cukrów prostych [g] 75,3</b>
	Szpital Maz. dieta podstawowa	Margaryna roślinna 15 g Herbata 400 ml Kakao na mleku 350 ml ( <b>BIA</b> ) twaróg (ser biały) 90 g ( <b>BIA</b> ) Dżem 25 g Pieczywo mieszane 100 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt ( <b>GLU</b> ) Masło śmietankowe 5 g ( <b>BIA</b> ) Połędwica sopocka 30 g	Kompot 300 ml Zupa krupnik z kaszą perłową 400 ml ( <b>SEL</b> ) Kotlet mielony pieczony 90 g ( <b>GLU, MIĘ</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Buraczki 120 g ( <b>GLU</b> )		masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 100 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) kiełbasa szynkowa 50 g Pomidor 80 g Sałata 20 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 327,1</b> <b>Białko ogółem [g] 128,1</b> <b>Tłuszcz [g] 63,8</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 337,9</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 40,4</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,4</b> <b>suma cukrów prostych [g] 68,1</b>
	Szpital Maz.dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 150 g ( <b>ŻYT</b> ) Margaryna roślinna 15 g Herbata 400 ml twaróg (ser biały) 90 g ( <b>BIA</b> ) Jabłko 1 szt Kakao na mleku 350 ml ( <b>BIA</b> ) Pomidor 80 g	Kajzerka 1 szt ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 5 g ( <b>BIA</b> ) Połędwica sopocka 30 g	Kompot 300 ml Zupa krupnik z kaszą perłową 400 ml ( <b>SEL</b> ) Kotlet mielony pieczony 90 g ( <b>GLU, MIĘ</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka colesław 120 g ( <b>JAJ</b> )	Kefir 100 ml	Pieczywo razowe 150 g ( <b>ŻYT</b> ) masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml kiełbasa szynkowa 50 g Pomidor 80 g Sałata 20 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 257,8</b> <b>Białko ogółem [g] 129,3</b> <b>Tłuszcz [g] 64,5</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 324,8</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 52</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,1</b> <b>suma cukrów prostych [g] 70,6</b>

## Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA	
2024-11-17 niedziela	Szpital Maz. dieta tatwostrawna	Margaryna roślinna 15 g Herbata 400 ml Kakao na mleku 350 ml ( <b>BIA</b> ) twaróg (ser biały) 90 g ( <b>BIA</b> ) Dżem 25 g Owoc 1 szt Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU</b> )	Kajzerka 1 szt ( <b>GLU</b> ) Masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Polędwica sopocka 30 g	Kompot 300 ml Zupa krupnik z kaszą perłową 400 ml ( <b>SEL</b> ) Kotlet mielony got.na parze 90 g ( <b>MIĘ</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Buraczki 120 g ( <b>GLU</b> )		kiełbasa szynkowa 50 g Pomidor 80 g Sałata 20 g Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 424</b> <b>Białko ogółem [g] 133,3</b> <b>Tłuszcz [g] 74,2</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 332,5</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 37,9</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,7</b> <b>suma cukrów prostych [g] 67,9</b>	
	2024-11-18 poniedziałek	Szpital Maz. dieta wegetariańska	Margaryna roślinna 15 g Herbata 400 ml Płatki jęczmienne na mleku 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ) Ogórek 80 g Humus z sezamem 70 g Pieczywo mieszane 100 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt ( <b>GLU</b> ) Masło śmietankowe 5 g ( <b>BIA</b> ) Serek homogenizowany 50 g ( <b>BIA</b> )	Kompot 300 ml Barszcz ukraiński z ziemniakami 400 ml ( <b>BIA, SEL</b> ) Ryż gotowany 200 g sałata pekińska z jogurtem 120 g ( <b>BIA</b> ) Potrawka z cukinii,papryki i pomidorów 160 g		Ser żółty 50 g ( <b>BIA</b> ) Pomidor 80 g masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 100 g ( <b>GLU, ŻYT</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 438,8</b> <b>Białko ogółem [g] 92,4</b> <b>Tłuszcz [g] 46,2</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 439,3</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 65,8</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,3</b> <b>suma cukrów prostych [g] 84</b>
		Szpital Maz. dieta podstawowa	Margaryna roślinna 15 g Herbata 400 ml Płatki jęczmienne na mleku 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ) Szynka wp. 40 g ( <b>MIĘ</b> ) Ogórek 80 g Pieczywo mieszane 100 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt ( <b>GLU</b> ) Schab w ziołach 30 g Masło śmietankowe 5 g ( <b>BIA</b> )	Kompot 300 ml Barszcz ukraiński z ziemniakami 400 ml ( <b>BIA, SEL</b> ) Potrawka z kurczakiem 140 g ( <b>SEL</b> ) Ryż gotowany 200 g sałata pekińska z jogurtem 120 g ( <b>BIA</b> )		Ser żółty 50 g ( <b>BIA</b> ) Pomidor 80 g masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 100 g ( <b>GLU, ŻYT</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 351,8</b> <b>Białko ogółem [g] 119,9</b> <b>Tłuszcz [g] 46</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 385,7</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 56</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,1</b> <b>suma cukrów prostych [g] 74,4</b>

## Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-11-18 poniedziałek	Szpital Maz.dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczyno razowe 100 g ( <b>ŻYT</b> ) Margaryna roślinna 15 g Herbata 400 ml Szynka wp. 40 g ( <b>MIE</b> ) Ogórek 80 g Płatki jęczmienne na mleku 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ) Owoc 1 szt	masło śmietankowe 5 g ( <b>BIA</b> ) Schab w ziołach 30 g Kajzerka 1 szt ( <b>GLU</b> )	Kompot 300 ml Barszcz ukraiński z ziemniakami 350 ml ( <b>BIA, SEL</b> ) Potrawka z kurczakiem 140 g ( <b>SEL</b> ) Ryż brązowy 200 g sałata pekińska z jogurtem 120 g ( <b>BIA</b> )	Owoc 1 szt	Pieczyno razowe 100 g ( <b>ŻYT</b> ) masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml Twarożek homogenizowany naturalny 90 g ( <b>BIA</b> ) Pomidor 80 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 230,3</b> <b>Białko ogółem [g] 113,7</b> <b>Tłuszcz [g] 44,6</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 366</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 58,7</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,1</b> <b>suma cukrów prostych [g] 91,3</b>
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Margaryna roślinna 15 g Herbata 400 ml Płatki jęczmienne na mleku 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ) Szynka wp. 40 g ( <b>MIE</b> ) Pomidor 80 g Pieczyno pszenne 100 g ( <b>GLU</b> ) Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt ( <b>GLU</b> ) Masło śmietankowe 5 g ( <b>BIA</b> ) Schab w ziołach 30 g	Kompot 300 ml Zupa grysikowa 400 ml ( <b>SEL</b> ) Potrawka z kurczakiem 140 g ( <b>SEL</b> ) Ryż gotowany 200 g Brokuł gotowany na parze 120 g		Pieczyno pszenne 100 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml Twarożek homogenizowany naturalny 90 g ( <b>BIA</b> ) Pomidor 80 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 224,3</b> <b>Białko ogółem [g] 113</b> <b>Tłuszcz [g] 53,1</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 339,2</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 34,9</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,7</b> <b>suma cukrów prostych [g] 56</b>
2024-11-19 wtorek	Szpital Maz. dieta wegetariańska	Margaryna roślinna 15 g Herbata 400 ml płatki ryżowe na mleku 350 ml ( <b>BIA</b> ) Sałatka jarzynowa 100 g ( <b>JAJ, SEL</b> ) Serek topiony 60 g ( <b>BIA</b> ) Pieczyno mieszane 100 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt ( <b>GLU</b> ) Masło śmietankowe 5 g ( <b>BIA</b> ) Pasta warzywna 50 g	Kompot 300 ml Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml ( <b>BIA, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Fasolka szparagowa z masłem 120 g ( <b>GLU</b> ) Kotlet sojowy 100 g		masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml Pieczyno mieszane 100 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Ogórki kiszane 80 g Pieczeń wieje 70 g ( <b>SEL</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 127,2</b> <b>Białko ogółem [g] 71,6</b> <b>Tłuszcz [g] 50,2</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 370,5</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 52</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,7</b> <b>suma cukrów prostych [g] 66,8</b>

## Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-11-19 wtorek	Szpital Maz. dieta podstawowa	Margaryna roślinna 15 g Herbata 400 ml płatki ryżowe na mleku 350 ml ( <b>BIA</b> ) Szynka galicyjska 40 g ( <b>MIĘ</b> ) Sałatka jarzynowa 100 g ( <b>JAJ, SEL</b> ) Pieczywo mieszane 100 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt ( <b>GLU</b> ) Masło śmietankowe 5 g ( <b>BIA</b> ) Pasta warzywna 50 g	Kompot 300 ml Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml ( <b>BIA, SEL</b> ) Sztuka mięsa gotowana w sosie własnym 90 g ( <b>MIĘ</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Fasolka szparagowa z masłem 120 g ( <b>GLU</b> )		masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 100 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Pieczeń drobiowa dietetyczna 50 g Ogórki kiszzone 80 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 332,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 123,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 55,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 358,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 47,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 22,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 65,4
	Szpital Maz.dieta z ograniczeniem tłuszczu przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 100 g ( <b>ŻYT</b> ) Margaryna roślinna 15 g Herbata 400 ml Szynka galicyjska 40 g ( <b>MIĘ</b> ) Sałatka jarzynowa 100 g ( <b>JAJ, SEL</b> ) płatki ryżowe na mleku 350 ml ( <b>BIA</b> ) Owoc 1 szt	masło śmietankowe 5 g ( <b>BIA</b> ) Pasta warzywna 50 g Kajzerka 1 szt ( <b>GLU</b> )	Kompot 300 ml Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml ( <b>BIA, SEL</b> ) Sztuka mięsa gotowana w sosie własnym 90 g ( <b>MIĘ</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Fasolka szparagowa 120 g ( <b>GLU</b> )	Budyń b/c 200 ml ( <b>BIA</b> )	Pieczywo razowe 100 g ( <b>ŻYT</b> ) masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml Pieczeń drobiowa dietetyczna 50 g Ogórki kiszzone 80 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 240,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 123,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 57,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 330,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 48,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 23,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 72,6
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Margaryna roślinna 15 g Herbata 400 ml Szynka galicyjska 40 g ( <b>MIĘ</b> ) Sałatka jarzynowa dietetyczna 100 g ( <b>JAJ, SEL</b> ) płatki ryżowe na mleku 350 ml ( <b>BIA</b> ) Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU</b> ) Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt ( <b>GLU</b> ) Masło śmietankowe 5 g ( <b>BIA</b> ) Pasta warzywna 50 g	Kompot 300 ml Zupa pomidorowa z ryżem b/zabielania 400 ml ( <b>SEL</b> ) Sztuka mięsa gotowana w sosie własnym 90 g ( <b>MIĘ</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Fasolka szparagowa z masłem 120 g ( <b>GLU</b> )		Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml Pieczeń drobiowa dietetyczna 50 g Pomidor 80 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 265,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 123,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 56,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 336,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 42,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 22,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 63,2

## Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-11-20 środa	Szpital Maz. dieta wegetariańska	Margaryna roślinna 15 g Herbata 400 ml Płatki owsiane na mleku 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ) Ogórek 80 g Sałata 20 g Jajko gotowane 2 szt ( <b>JAJ</b> ) Pieczywo mieszane 100 g ( <b>GLU, ŻYT</b> )	Kajzerka 1 szt ( <b>GLU</b> ) Twarożek ziołowy 50 g ( <b>BIA</b> ) Masło śmietankowe 5 g ( <b>BIA</b> )	Kompot 300 ml Zupa z zielonych warzyw 400 ml ( <b>BIA, SEL</b> ) Kluski śląskie 200 g ( <b>GLU</b> ) Gulasz soczewicy i pieczarek 160 g Marchewka gotowana 120 g ( <b>BIA, GLU</b> )		masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 100 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Marchewka w wiórkach 70 g Pasta z fasoli z czosnkiem 70 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 405,8</b> <b>Białko ogółem [g] 103,7</b> <b>Tłuszcz [g] 76,1</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 351,4</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 53</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,8</b> <b>suma cukrów prostych [g] 51,3</b>
	Szpital Maz. dieta podstawowa	Margaryna roślinna 15 g Herbata 400 ml Płatki owsiane na mleku 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ) kielbasa kanapkowa 40 g Ogórek 40 g Sałata 10 g Owoc 1 szt Pieczywo mieszane 100 g ( <b>GLU, ŻYT</b> )	Kajzerka 1 szt ( <b>GLU</b> ) Twarożek ziołowy 50 g ( <b>BIA</b> ) Masło śmietankowe 5 g ( <b>BIA</b> )	Kompot 300 ml Zupa z zielonych warzyw 400 ml ( <b>BIA, SEL</b> ) Kluski śląskie 200 g ( <b>GLU</b> ) Sos warzywno mięsny 160 g ( <b>MIE, SEL</b> ) Surówka z białej kapusty 120 g		masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 100 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Pasta z wędzonką z twarogiem i koperkiem 60 g ( <b>BIA</b> ) Marchewka w wiórkach 70 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 372,1</b> <b>Białko ogółem [g] 117,6</b> <b>Tłuszcz [g] 60,9</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 366,6</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 55,9</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,5</b> <b>suma cukrów prostych [g] 85,4</b>
	Szpital Maz.dieta z ograniczeniem tawo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 100 g ( <b>ŻYT</b> ) Margaryna roślinna 15 g Herbata 400 ml kielbasa kanapkowa 40 g Ogórek 80 g Sałata 20 g Płatki owsiane na mleku 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ) Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 5 g ( <b>BIA</b> ) Twarożek ziołowy 50 g ( <b>BIA</b> )	Kompot 300 ml Zupa z zielonych warzyw 400 ml ( <b>BIA, SEL</b> ) Makaron razowy gotowany 200 g Sos warzywno mięsny 160 g ( <b>MIE, SEL</b> ) Surówka z białej kapusty 120 g	Jogurt 100 ml ( <b>BIA</b> )	Pieczywo razowe 100 g ( <b>ŻYT</b> ) masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml Pasta z wędzonką z twarogiem i koperkiem 60 g ( <b>BIA</b> ) Marchewka w wiórkach 70 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 280,1</b> <b>Białko ogółem [g] 114,3</b> <b>Tłuszcz [g] 54,2</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 295,9</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 55,8</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,5</b> <b>suma cukrów prostych [g] 87,9</b>

## Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-11-20 środa	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Margaryna roślinna 15 g Herbata 400 ml Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>BIA, GLU</b> ) kiełbasa kanapkowa 40 g Pomidor 80 g Sałata 20 g Owoc 1 szt Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU</b> )	Kajzerka 1 szt ( <b>GLU</b> ) Masło śmietankowe 5 g ( <b>BIA</b> ) Twarożek ziołowy 50 g ( <b>BIA</b> )	Kompot 300 ml Zupa z zielonych warzyw 400 ml ( <b>BIA, SEL</b> ) Kluski śląskie 200 g ( <b>GLU</b> ) Sos mięsno warzwy 160 g ( <b>MIE, SEL</b> ) Marchewka gotowana 120 g ( <b>BIA, GLU</b> )		Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml Pasta z wędzonką z twarogiem 60 g ( <b>BIA</b> ) Marchewka w wiórkach 70 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 405,5</b> <b>Białko ogółem [g] 123,3</b> <b>Tłuszcz [g] 65,9</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 354,9</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 48,7</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,7</b> <b>suma cukrów prostych [g] 78,6</b>