

Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-08 do dnia 2024-01-12 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	II ŚN	Obiad	PD	Kolacja	PN	SUMA
2024-01-08 poniedziałek	NSAČZ- Podstawowa	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki jęczmienne na mleku 350 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka graham-pszena 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 60 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g		Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE.</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot z porzeczek 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 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Bułka graham-pszena 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )	Paluch serowy 1 szt	<b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] [kcal] 2 122,6 <b>Białko ogółemwg rozp.</b> 1169/2011 [g] 95,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 58,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 27,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 307,3 w tym cukry [g] 69,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 25,9 <b>Sól [g]</b> 6,1
	NSAČZ- Łatwo strawna	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki jęczmienne na mleku 350 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 60 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Mix sałat 20 g Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Pomidor 80 g		Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE.</u> ) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot z porzeczek czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )	Paluch serowy 1 szt	<b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] [kcal] 2 148 <b>Białko ogółemwg rozp.</b> 1169/2011 [g] 94 <b>Tłuszcz [g]</b> 58,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 28 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 310,8 w tym cukry [g] 65,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 16,4 <b>Sól [g]</b> 6,3
	NSAČZ- Cukrzycowa	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 30 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek kiszony 20 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 30 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek kiszony 20 g	Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE.</u> ) Sos jogurtowo truskawkowy*b/c 100 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot z porzeczek czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Jabłko 1 szt 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE.</u> ) Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Bułka graham-pszena 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <u>MLE.</u> ) Paluch serowy 1 szt	<b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] [kcal] 2 188 <b>Białko ogółemwg rozp.</b> 1169/2011 [g] 96,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 69,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 25,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 302,5 w tym cukry [g] 44,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 35,8 <b>Sól [g]</b> 7,1

Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-08 do dnia 2024-01-12 KUCHNIA NOWY SĄCZ

	NSĄCZ- Podstawowa		Krupnik jęczmienny * 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u> ) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Kotlet drobiowy panierowany 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml Dynia duszona z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> )		Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wę dz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 40 g Serek Almette mini 30g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 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] [kcal] 2 814,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 107,1 Tłuszcz [g] 99,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,3 Węglowodany ogółem [g] 384,4 w tym cukry [g] 73,9 Błonnik pokarmowy [g] 33,1 Sól [g] 7,8
2024-01-09 wtorek	NSĄCZ- Łatwo strawna		Krupnik jęczmienny * 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u> ) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Dynia duszona z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) Chleb pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wę dz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 40 g Sałata lodowa 20 g Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Pomidor 80 g Serek Almette mini 30g 1 szt ( <u>MLE,</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] [kcal] 2 356,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 101 Tłuszcz [g] 65,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,1 Węglowodany ogółem [g] 343,6 w tym cukry [g] 66,5 Błonnik pokarmowy [g] 20,8 Sól [g] 7,4	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-08 do dnia 2024-01-12 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2024-01-09 wtorek	NSACZ- Cukrzycowa	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzona drobiowa parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem soj i wieprz. 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ. może zawierać: JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, S02.</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sałata zielona 20 g	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> ) Pomidor 20 g	Krupnik jęczmienny * 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u> ) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Dyńa duszona z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* 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 JECZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wę dz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Papryka świeża 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sałata lodowa 20 g Serek Almette mini 30g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	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> )	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 323,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 104,1 Tłuszcz [g] 77,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,9 Węglowodany ogółem [g] 319,3 w tym cukry [g] 53,4 Błonnik pokarmowy [g] 40,5 Sól [g] 8
2024-01-10 środa	NSACZ- Podstawowa	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki owsiane na mleku 350 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Paszтет z soczewicy () 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sałatka z pomidora, rozszponki, mozzarella i oleju 150 g ( <u>MLE.</u> )	Grycikowa () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g ( <u>MLE.</u> ) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Cwikła z chrzanem () 150 g ( <u>MLE, S02.</u> ) Surówka Coleslaw () 150 g ( <u>JAJ, MLE, GOR.</u> ) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Brokuł gotowany* 100 g	Mandarynka 2 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 632,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 104,2 Tłuszcz [g] 84,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,1 Węglowodany ogółem [g] 384,7 w tym cukry [g] 107,2 Błonnik pokarmowy [g] 40,6 Sól [g] 7,5	

2024-01-10 środa	NSACZ- Łatwo strawna	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki owsiane na mleku 350 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sałatka z pomidora, roszonek, mozarella i oleju 150 g ( <u>MLE.</u> )	Gryskowa () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g ( <u>MLE.</u> ) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Buraczki gotowane () 150 g Kompot z porzeczek czerwonej i jablek* z/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )	Mandarynka 2 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 285,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 96,5 Tłuszcz [g] 67,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,7 Węglowodany ogółem [g] 332,4 w tym cukry [g] 89,4 Błonnik pokarmowy [g] 26 Sól [g] 8,1	
	NSACZ- Cukrzykowa	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE.</u> ) Paszтет z soczewicy () 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sałatka z pomidora, roszonek, mozarella i oleju 150 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> ) Twarożek 20 g ( <u>MLE.</u> ) Rzodkiew biała 20 g	Gryskowa () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g ( <u>MLE.</u> ) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka Coleslaw b/c () 150 g ( <u>JAJ, MLE, GOR.</u> ) Buraczki gotowane () 150 g Kompot z porzeczek czerwonej i jablek* 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 JECZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 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> ) Brokuł gotowany* 100 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <u>MLE.</u> ) Mandarynka 2 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 647,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 105,1 Tłuszcz [g] 88,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,7 Węglowodany ogółem [g] 381,6 w tym cukry [g] 78,5 Błonnik pokarmowy [g] 48,9 Sól [g] 8,1
	NSACZ- Podstawowa	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Zacierka na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Kielbasa Krakowska wieprzowa parzona grubo rozdrobniona wędzona w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>GOR.</u> ) Sałatka jarzynowa (*) 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Mix салат 20 g		Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> ) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 400 g ( <u>SEL.</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot z porzeczek czerwonej i jablek* z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt		Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <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] 2 887,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 106,9 Tłuszcz [g] 87,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,6 Węglowodany ogółem [g] 428,5 w tym cukry [g] 124,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,6 Sól [g] 6,7

2024-01-11 czwartek	NSAČZ-Łatwo strawna	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Zacierka na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Chleb pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Kielbasa Krakowska wieprzowa parzona grubo rozdrobniona wędzona w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>GOR.</u> ) Sałatka jarzynowa - dieta (*) 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Mix салат 20 g	Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 400 g ( <u>SEL.</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Pomidor 80 g	Babeczka jogurtowa 80g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 857,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 106,8 Tłuszcz [g] 80,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,3 Węglowodany ogółem [g] 429,7 w tym cukry [g] 121,4 Błonnik pokarmowy [g] 25,1 Sól [g] 6,8	
	NSAČZ- Cukrzycowa	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 20 g ( <u>MLE.</u> ) Papryka świeża 20 g	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> ) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 400 g ( <u>SEL.</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	Kefir 2% tł 200 ml ( <u>MLE.</u> )	Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Pomidor 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</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] 2 583,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 109,5 Tłuszcz [g] 92,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,5 Węglowodany ogółem [g] 348,8 w tym cukry [g] 40,9 Błonnik pokarmowy [g] 44,1 Sól [g] 7,3
	NSAČZ- Podstawowa	Kakao z mlekiem 250 ml ( <u>MLE.</u> ) Płatki pszenne na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 2 szt Mandarynka 1 szt Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Dyniowa z makaronem* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g ( <u>MLE.</u> ) Ryba smażona (Morszczuk) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 150 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Papryka konserwowa 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Roszponka 20 g	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 668,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 95 Tłuszcz [g] 85,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35 Węglowodany ogółem [g] 395,4 w tym cukry [g] 140,5 Błonnik pokarmowy [g] 41,2 Sól [g] 7,5	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-08 do dnia 2024-01-12 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2024-01-12 piątek	NSAÇZ-Łatwo strawna		Dyniowa z makaronem* 400 ml ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>MLE.</u> , <u>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.</u> , <u>MLE.</u> , <u>SEL.</u> ) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g ( <u>JAJ.</u> , <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Roszponka 20 g	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 376,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 87,1 Tłuszcz [g] 66,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,4 Węglowodany ogółem [g] 364,2 w tym cukry [g] 130,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,6 Sól [g] 7
2024-01-12 piątek	NSAÇZ- Cukrzycowa	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 20 g ( <u>może zawierać:</u> <u>MLE.</u> , <u>GOR.</u> ) Ogórek kiszony 20 g	Dyniowa z makaronem* 400 ml ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>MLE.</u> , <u>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.</u> , <u>MLE.</u> , <u>SEL.</u> ) Marchew gotowana z olejem () 150 g Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>MLE.</u> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g ( <u>JAJ.</u> , <u>MLE.</u> ) Papryka konserwowa 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Roszponka 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <u>MLE.</u> ) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 557,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 103,3 Tłuszcz [g] 89 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,9 Węglowodany ogółem [g] 355,7 w tym cukry [g] 81,5 Błonnik pokarmowy [g] 47,1 Sól [g] 9,3