

Jadłospisy za okres od dnia 2023-11-02 do dnia 2023-11-05 KUCHNIA NOWY SĄCZ

1	2	3	4	5	6	7	
	Śniadanie	II ŚN	Obiad	PD	Kolacja	PN	SUMA
2023-11-02 czwartek	NSĄCZ- 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>) Połudwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka jarzynowa (*) 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Mix sałat 20 g	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Fasolka po bretońsku 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</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 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>) Twarożek z natką 70 g (<u>MLE.</u>) Papryka konserwowa 80 g Sałata zielona 20 g	Banan 1szt. 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 818,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 108,8 Tłuszcz [g] 79 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,8 Węglowodany ogółem [g] 437,5 w tym cukry [g] 117,9 Błonnik pokarmowy [g] 43,8 Sól [g] 11
	NSĄCZ-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>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Połudwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka jarzynowa - dieta (*) 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Mix sałat 20 g	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 400 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt		Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka 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>) Twarożek z natką 70 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Banan 1szt. 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 600,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 106,5 Tłuszcz [g] 69 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,6 Węglowodany ogółem [g] 398,7 w tym cukry [g] 119,3 Błonnik pokarmowy [g] 32,2 Sól [g] 7,5

Jadłospisy za okres od dnia 2023-11-02 do dnia 2023-11-05 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2023-11-02 czwartek	NSACZ- Cukrzycowa	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, _</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE, _</u>) Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ, _</u>) Sałatka jarzynowa (*) 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR, _</u>) Mix sałat 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 20 g (<u>MLE, _</u>) Ogórek kiszony 20 g	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 400 g (<u>SEL, GLU JECZ, _</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ, _</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, _</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, _</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>) Twarożek z natką 70 g (<u>MLE, _</u>) Papryka konserwowa 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE, _</u>) Gruszka 1szt. 150 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 549,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 107,1 Tłuszcz [g] 83,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,5 Węglowodany ogółem [g] 364,7 w tym cukry [g] 59,3 Błonnik pokarmowy [g] 46,4 Sól [g] 9,6
2023-11-03 piątek	NSACZ- Podstawowa	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, _</u>) Kasza manna 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>) Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE, _</u>) Dżem 25 g 2 szt Śliwka szt 2 szt Mix sałat 20 g		Szpinakowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, _</u>) Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, _</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g (<u>MLE, _</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (<u>SEL, _</u>) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml 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>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (<u>JAJ, MLE, _</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,30l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 569,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 94 Tłuszcz [g] 86,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,2 Węglowodany ogółem [g] 368,1 w tym cukry [g] 102,9 Błonnik pokarmowy [g] 36 Sól [g] 5,9
	NSACZ- Łatwo strawna	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, _</u>) Kasza manna na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, _</u>) Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, _</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE, _</u>) Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE, _</u>) Dżem 25 g 2 szt Jabłko pieczone 150 g Mix sałat 20 g		Szpinakowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, _</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g (<u>MLE, _</u>) Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u>) Ryba gotowana (Morszczuk) 90 g (<u>RYB, _</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (<u>SEL, _</u>) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, _</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE, _</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (<u>JAJ, MLE, _</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,30l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 292,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 87,4 Tłuszcz [g] 67,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,7 Węglowodany ogółem [g] 340,1 w tym cukry [g] 94,9 Błonnik pokarmowy [g] 25,7 Sól [g] 6

Jadłospisy za okres od dnia 2023-11-02 do dnia 2023-11-05 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2023-11-03 piątek	NSACZ- Cukrzycowa	<p>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE.</u>)</p> <p>Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Sliwka szt 2 szt</p> <p>Mix салат 20 g</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Twaróg półtusty 20 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Salata zielona 10 g</p>	<p>Szpinakowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>)</p> <p>Ziemiaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Ryba gotowana (Morszczuk) 90 g (<u>RYB.</u>)</p> <p>Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)</p> <p>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (<u>SEL.</u>)</p> <p>Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g</p> <p>Kompot z porzeczeki czerwonej i jablek* b/c 250 ml</p>	<p>Maślanka 200 ml (<u>MLE.</u>)</p>	<p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Salata lodowa 20 g</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,30l 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</p> <p>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</p> <p>108,1</p> <p>Tłuszcz [g] 90,7</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,8</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 326,7 w tym cukry [g] 57</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 44</p> <p>Sól [g] 7,7</p>
2023-11-04 sobota	NSACZ- Podstawowa	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p> <p>Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>)</p> <p>Tofu 50 g (<u>SOJ.</u>)</p> <p>Ogórek kiszony 80 g</p> <p>Roszponka 20 g</p>	<p>Koperkowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>)</p> <p>Bigos 300 g (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)</p> <p>Ziemiaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Kompot z porzeczeki czerwonej i jablek* z/c 250 ml</p> <p>Banan 1szt. 1 szt</p>	<p>Koperkowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>)</p> <p>Ziemiaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Gulasz wieprzowy-dieta 200 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Marchew gotowana z olejem* 150 g</p> <p>Kompot z porzeczeki czerwonej i jablek* z/c 250 ml</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Paszet z soczewicy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Pomidor 80 g</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)</p> <p>Chleb pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Polewka premium- wędlna dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ.</u>)</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Pomidor 80 g</p>	<p>Gruszka 1szt. 150 g</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</p> <p>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</p> <p>92,3</p> <p>Tłuszcz [g] 80</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 387,9 w tym cukry [g] 114,8</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 37,2</p> <p>Sól [g] 11,3</p>
	NSACZ- Łatwo strawna	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p> <p>Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>)</p> <p>Chleb pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>)</p> <p>Tofu 50 g (<u>SOJ.</u>)</p> <p>Roszponka 20 g</p> <p>Pomidor 80 g</p>	<p>Koperkowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>)</p> <p>Ziemiaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Gulasz wieprzowy-dieta 200 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Marchew gotowana z olejem* 150 g</p> <p>Kompot z porzeczeki czerwonej i jablek* z/c 250 ml</p>	<p>Koperkowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>)</p> <p>Ziemiaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Gulasz wieprzowy-dieta 200 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Marchew gotowana z olejem* 150 g</p> <p>Kompot z porzeczeki czerwonej i jablek* z/c 250 ml</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)</p> <p>Chleb pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Polewka premium- wędlna dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ.</u>)</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Pomidor 80 g</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)</p> <p>Chleb pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Polewka premium- wędlna dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ.</u>)</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Pomidor 80 g</p>	<p>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</p> <p>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</p> <p>99,7</p> <p>Tłuszcz [g] 67,7</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,2</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 320 w tym cukry [g] 80,2</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 25,3</p> <p>Sól [g] 8</p>

2023-11-04 sobota	NSAČZ- Cukrzycowa	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, _</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>) Tofu 50 g (<u>SOJ, _</u>) Ogórek kiszony 80 g Roszponka 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>) Papryka świeża 20 g	Koperkowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL, _</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g (<u>MLE, _</u>) Gulasz wieprzowiodieta 200 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Surówka z kapusty kiszony z olejem b/c () 150 g Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot z porzeczek 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 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, _</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE, _</u>) Paszтет z soczewicy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, _</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Gruszka 1szt. 150 g 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] 2 629,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 107,6 Tłuszcz [g] 97 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,4 Węglowodany ogółem [g] 354,3 w tym cukry [g] 60,1 Błonnik pokarmowy [g] 45 Sól [g] 9,6
2023-11-05 niedziela	NSAČZ- Podstawowa	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (<u>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>) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzona, 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, SO2, _</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE, _</u>) Jabłko 150 g Pomidorki koktajlowe 80 g	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>) Udło pieczone 1 szt. 210 g Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, _</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g (<u>MLE, _</u>) Sałata z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g 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>) 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>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 801,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 142,4 Tłuszcz [g] 104,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,7 Węglowodany ogółem [g] 340,7 w tym cukry [g] 87,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,3 Sól [g] 9,2

Jadłospisy za okres od dnia 2023-11-02 do dnia 2023-11-05 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2023-11-05 niedziela	NSAČZ-Łatwo strawna	<p>kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (<u>MLE</u>.) Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ</u>.) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>.) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>.) Szyńka Premium z piersi kurczaka wędziona, parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem soj i wieprz. 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>, może zawierać: <u>JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SO2</u>.) Twarożek 70 g (<u>MLE</u>.) Jabłko 150 g Pomidorki koktajlowe 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p>	<p>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 Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>.)</p>		<p>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>.) Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ</u>.) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>.) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>.) Szyńka Piastowska- wp., wędziona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ</u>.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g</p>	<p>Sok pomidorowy 0,3l 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 604,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 137,9 Tłuszcz [g] 85,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,2 Węglowodany ogółem [g] 328,5 w tym cukry [g] 84,6 Błonnik pokarmowy [g] 22,4 Sól [g] 8,4</p>
	NSAČZ- Cukrzykowa	<p>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>.) Szyńka Piastowska- wp., wędziona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ</u>.) Ogórek kiszony 20 g</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE</u>.) Szyńka Piastowska- wp., wędziona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ</u>.) Ogórek kiszony 20 g</p>	<p>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 koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml</p>	<p>Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml</p>	<p>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>.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>.) Szyńka Piastowska- wp., wędziona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ</u>.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE</u>.) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt</p>