

Jadłospisy za okres od dnia 2023-11-14 do dnia 2023-11-17 KUCHNIA NOWY SĄCZ

1	2	3	4	5	6	7	
	Śniadanie	II ŚN	Obiad	PD	Kolacja	PN	SUMA
2023-11-14 wtorek	NSAČZ- Podstawowa		Krupnik jęczmienny * 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u> ) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Szynka wieprzowa pieczona 90 g Sos pieczeniowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml Dyńia 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 kieł.wp.gr.rozd.wę dz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Serek śniadaniowy mini 30g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Papryka świeża 50 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> )	<b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] [kcal] 2 568,2 <b>Białko ogółemwg rozp.</b> 1169/2011 [g] 105,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 83,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 36,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 359,8 <b>w tym cukry [g]</b> 72 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 30,6 <b>Sól [g]</b> 7,5
	NSAČZ- Łatwo strawna		Krupnik jęczmienny * 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u> ) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos pieczeniowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Dyńia duszona z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ.</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 pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wę dz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Sałata lodowa 20 g Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Pomidor 80 g Serek śniadaniowy 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> )	<b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] [kcal] 2 383 <b>Białko ogółemwg rozp.</b> 1169/2011 [g] 100,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 68,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 33,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 342,6 <b>w tym cukry [g]</b> 66,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 20,6 <b>Sól [g]</b> 7,3

Jadłospisy za okres od dnia 2023-11-14 do dnia 2023-11-17 KUCHNIA NOWY SĄCZ

<p>2023-11-14 wtorek</p>	<p>NSACZ- Cukrzycowa</p>	<p>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>) Szynka Premium z piersi kurczaka węzłowa 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</p>	<p>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</p>	<p>Krupnik jęczmienny * 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos pieczeniowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Dyńia duszona z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml</p>	<p>Jogurt naturalny 3% tł. 1szt 1 szt (<u>MLE,</u>)</p>	<p>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 ost.niejad 40 g Papryka świeża 50 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Sałata lodowa 20 g Serek śniadaniowy mini 30g 1 szt (<u>MLE,</u>)</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE,</u>) Mleko UHT 3,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE,</u>)</p> <p><b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> <b>106,1</b> <b>Tłuszcz [g] 88,8</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,1</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 350,1</b> <b>w tym cukry [g] 41,4</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 39,6</b> <b>Sól [g] 8,2</b></p>
<p>2023-11-15 środa</p>	<p>NSACZ- Podstawowa</p>	<p>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>) Papryka konserwowa 100 g Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE,</u>) Roszponka 20 g</p>	<p>Grysikowa () 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>) Cwikła z chrzanem () 150 g (<u>MLE, S02,</u>) Surówka Colesław () 150 g (<u>JAJ, MLE, GOR,</u>) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml</p>		<p>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>) Sałatka z pomidora i sałaty 100 g</p>	<p>Mandarynki 2 szt</p>	<p><b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> <b>[kcal] 2 563</b> <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> <b>99,2</b> <b>Tłuszcz [g] 81,3</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,1</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 377,6</b> <b>w tym cukry [g] 106,1</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 38,5</b> <b>Sól [g] 9,6</b></p>

Jadłospisy za okres od dnia 2023-11-14 do dnia 2023-11-17 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2023-11-15 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 kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Roszponka 20 g Ser mozzarella kulki 50 g ( <u>MLE.</u> )	Grysikowa () 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 porzeczeki 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> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałatka z pomidora i sałaty 100 g Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )	Mandarynki 2 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 303,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 91,8 Tłuszcz [g] 65,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,9 Węglowodany ogółem [g] 346,8 w tym cukry [g] 103,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,1 Sól [g] 8,5
	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> ) Papryka konserwowa 100 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Roszponka 20 g Ser mozzarella kulki 50 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> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Rzodkiew biała 20 g	Grysikowa () 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 Colesław b/c () 150 g ( <u>JAJ, MLE, GOR.</u> ) Buraczki gotowane () 150 g Kompot z porzeczeki 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> ) 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> ) Sałatka z pomidora i sałaty 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> ) Mandarynki 2 szt

Jadłospisy za okres od dnia 2023-11-14 do dnia 2023-11-17 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2023-11-16 czwartek	NSĄCZ- 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 sałat 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 porzeczeki czerwonej i jablek* z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</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> ) Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <u>SOJ,</u> ) Tofu 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 35 g	Muffi 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ,</u> )	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 3 015,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 106,8 Tłuszcz [g] 90,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,4 Węglowodany ogółem [g] 454,6 w tym cukry [g] 104,7 Błonnik pokarmowy [g] 31,9 Sól [g] 8,3
	NSĄCZ- 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 sałat 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 jablek* z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Pasta z twarogu z koperkiem 70 g ( <u>MLE,</u> ) Sałata zielona 35 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> ) Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <u>SOJ,</u> ) Pomidor 80 g	Muffin 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ,</u> )	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 3 006,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 112,6 Tłuszcz [g] 82,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,4 Węglowodany ogółem [g] 458,3 w tym cukry [g] 104,2 Błonnik pokarmowy [g] 25,4 Sól [g] 8,4

Jadłospisy za okres od dnia 2023-11-14 do dnia 2023-11-17 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2023-11-16 czwartek	NSACZ- Cukrzycowa	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 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> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Mix salat 20 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> ) Pomidor 20 g	Barszcz biały z ziemniakami ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ZYT,</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> )	Tofu 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Salata zielona 35 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ,</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE,</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Połudwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 40 g ( <u>SOJ,</u> ) Pomidor 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <u>MLE,</u> ) Muffin bez cukru 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ,</u> )	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 932,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 110,2 Tłuszcz [g] 107 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,4 Węglowodany ogółem [g] 399,4 w tym cukry [g] 40,9 Błonnik pokarmowy [g] 41,3 Sól [g] 9,6
		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 ZYT,</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Dżem 25 g 1 szt Mandarynki 2 szt Serek śnidaniowy mini 30g 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 ZYT,</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 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] 2 675,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 95,8 Tłuszcz [g] 86 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,7 Węglowodany ogółem [g] 395,6 w tym cukry [g] 141,6 Błonnik pokarmowy [g] 42,7 Sól [g] 6,7		
2023-11-17 piątek	NSACZ- Podstawowa	Kakao z mlekiem 250 ml ( <u>MLE,</u> ) Płatki pszenne na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Serek śnidaniowy mini 30g 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 gotowana (Morszczuk) 90 g ( <u>RYB,</u> ) Sos koperkowy ( ) 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Marchew gotowana z olejem ( ) 150 g 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> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g ( <u>JAJ, 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] 2 378,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 87,1 Tłuszcz [g] 68,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,4 Węglowodany ogółem [g] 360,6 w tym cukry [g] 125,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,7 Sól [g] 6,8		
		Kakao z mlekiem 250 ml ( <u>MLE,</u> ) Płatki pszenne na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Serek śnidaniowy mini 30g 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 gotowana (Morszczuk) 90 g ( <u>RYB,</u> ) Sos koperkowy ( ) 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Marchew gotowana z olejem ( ) 150 g 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> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g ( <u>JAJ, 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] 2 378,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 87,1 Tłuszcz [g] 68,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,4 Węglowodany ogółem [g] 360,6 w tym cukry [g] 125,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,7 Sól [g] 6,8		

Jadłospisy za okres od dnia 2023-11-14 do dnia 2023-11-17 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2023-11-17 piątek	NSĄCZ- Cukrzycowa	Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE</u> , ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE</u> , ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> , ) Mandarynki 2 szt Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> , ) Serek śnidaniowy mini 30g 1 szt ( <u>MLE</u> , )	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <u>MLE</u> , ) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 20 g ( <u>SOJ, GOR</u> , ) Ogórek kiszony 20 g	Dyniowa z makaronem* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, 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, MLE, SEL</u> , ) Marchew gotowana z olejem () 150 g Salatka 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, MLE</u> , )	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> , ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g ( <u>JAJ, MLE</u> , ) Pomidor 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> , ) Roszponka 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <u>MLE</u> , ) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	<b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] <b>Białko</b> ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 104,1 <b>Tłuszcz [g] 89,6</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 35,6 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 366,4 w tym cukry [g] 92,1 <b>Błonnik pokarmowy [g] 48,6</b> <b>Sól [g] 8,5</b>
-------------------	-------------------	---	--	--	---	---	---	---