

Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-15 do dnia 2023-12-20 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		1	2	3	4	5	6	7	
		Śniadanie	II ŚN	Obiad	PD	Kolacja	PN	SUMA	
2023-12-15 piątek	NSAČZ- Podstawowa	Kakao z mlekiem 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>_</u> ) Płatki pszenne na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> , <u>_</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT</u> , <u>_</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> , <u>_</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> , <u>_</u> ) Dżem 25 g 1 szt Mandarynka 2 szt Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt ( <u>MLE</u> , <u>_</u> )		Dyniowa z makaronem* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> , <u>_</u> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g ( <u>MLE</u> , <u>_</u> ) Ryba smażona (Morszczuk) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> , <u>_</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> , <u>_</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> , <u>_</u> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g ( <u>JAJ, MLE</u> , <u>_</u> ) Papryka konserwowa 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> , <u>_</u> ) Roszponka 20 g	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	<b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] [kcal] 2 672,2 <b>Białko ogółemwg rozp.</b> 1169/2011 [g] 95,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 85,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 35 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 396,1 <b>w tym cukry [g]</b> 140,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 43,1 <b>Sól [g]</b> 7,5
	NSAČZ- Łatwo strawna	Kakao z mlekiem 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>_</u> ) Płatki pszenne na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> , <u>_</u> ) Chleb pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>_</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> , <u>_</u> ) Dżem 25 g 1 szt Mandarynka 2 szt Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> , <u>_</u> ) Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt ( <u>MLE</u> , <u>_</u> )		Dyniowa z makaronem* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> , <u>_</u> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g ( <u>MLE</u> , <u>_</u> ) Ryba gotowana (Morszczuk) 90 g ( <u>RYB</u> , <u>_</u> ) Sos koperkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> , <u>_</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> , <u>_</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> , <u>_</u> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g ( <u>JAJ, MLE</u> , <u>_</u> ) Pomidor 80 g Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> , <u>_</u> ) Roszponka 20 g	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	<b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] [kcal] 2 379,6 <b>Białko ogółemwg rozp.</b> 1169/2011 [g] 87,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 66,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 33,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 364,9 <b>w tym cukry [g]</b> 130,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 31,5 <b>Sól [g]</b> 7
	NSAČZ- Cukrzycowa	Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>_</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT</u> , <u>_</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE</u> , <u>_</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> , <u>_</u> ) Mandarynka 2 szt Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> , <u>_</u> ) Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt ( <u>MLE</u> , <u>_</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT</u> , <u>_</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <u>MLE</u> , <u>_</u> ) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 20 g ( <u>SOJ, GOR</u> , <u>_</u> ) Ogórek kiszony 20 g	Dyniowa z makaronem* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> , <u>_</u> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g ( <u>MLE</u> , <u>_</u> ) Ryba gotowana (Morszczuk) 90 g ( <u>RYB</u> , <u>_</u> ) Sos koperkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> , <u>_</u> ) Marchew gotowana z olejem () 150 g Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Podpłomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> , <u>_</u> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT</u> , <u>_</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE</u> , <u>_</u> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g ( <u>JAJ, MLE</u> , <u>_</u> ) Papryka konserwowa 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> , <u>_</u> ) Roszponka 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT</u> , <u>_</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <u>MLE</u> , <u>_</u> ) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	<b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] [kcal] 2 602,8 <b>Białko ogółemwg rozp.</b> 1169/2011 [g] 103,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 89,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 34,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 366,9 <b>w tym cukry [g]</b> 90,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 49 <b>Sól [g]</b> 9,3	

2023-12-16 sobota	NSACZ- Podstawowa	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Ryż na mleku/p 350 ml (MLE,_) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT,_) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ZYT,_) Masło extra 82% 15 g (MLE,_) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Salatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g Twaróg półtłusty 50 g (MLE,_)		Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (MLE, SEL,_) Kasza gryczana 200 g Gulasz wołowy 200 g (GLU PSZ,_) Salatka szwedzka z olejem b/c 150 g (GOR,_) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g		Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ,_) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT,_) Masło extra 82% 15 g (MLE,_) Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ,_) Mix sałat 20 g Ogórek kiszony 80 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 548,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 111,6 Tłuszcz [g] 74,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,5 Węglowodany ogółem [g] 370 w tym cukry [g] 71,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,4 Sól [g] 11
	NSACZ- Łatwo strawna	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Ryż na mleku/p 350 ml (MLE,_) Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ,_) Masło extra 82% 15 g (MLE,_) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Salatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g Twaróg półtłusty 50 g (MLE,_)		Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (MLE, SEL,_) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ,_) Gulasz wołowy 200 g (GLU PSZ,_) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ,_) Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ,_) Masło extra 82% 15 g (MLE,_) Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ,_) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 396,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 106 Tłuszcz [g] 62,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,5 Węglowodany ogółem [g] 356,7 w tym cukry [g] 71,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,9 Sól [g] 7,2
	NSACZ- Cukrzycowa	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT,_) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE,_) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Salatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g Twaróg półtłusty 50 g (MLE,_)	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT,_) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE,_) Ser żółty 30 g (MLE,_) Pomidor 20 g	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (MLE, SEL,_) Kasza gryczana 200 g Gulasz wołowy 200 g (GLU PSZ,_) Salatka szwedzka z olejem b/c 150 g (GOR,_) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT,_) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE,_) Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ,_) Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ,_) Ogórek kiszony 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT,_) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE,_) Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 541,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 110,5 Tłuszcz [g] 91,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,1 Węglowodany ogółem [g] 338,5 w tym cukry [g] 48 Błonnik pokarmowy [g] 44,4 Sól [g] 11,6

2023-12-17 niedziela	NSĄCZ- Podstawowa	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Połudwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.)		Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g (MLE.) Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka Colesław () 150 g (JAJ, MLE, GOR.) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml Brokuł gotowany* 150 g		Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Banan 1szt. 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 759,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 137,7 Tłuszcz [g] 88 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,6 Węglowodany ogółem [g] 371,3 w tym cukry [g] 126,3 Błonnik pokarmowy [g] 34,6 Sól [g] 8,5
	NSĄCZ- Łatwo strawna	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (MLE, GLU OW.) Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Połudwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.)		Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g (MLE.) Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Banan 1szt. 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 617,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 137,1 Tłuszcz [g] 79 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,7 Węglowodany ogółem [g] 348,5 w tym cukry [g] 115,7 Błonnik pokarmowy [g] 26,3 Sól [g] 7,8
	NSĄCZ- Cukrzycowa	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Połudwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ.) Mix sałat 20 g	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g (MLE.) Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Surówka Colesław () 150 g (JAJ, MLE, GOR.) Brokuł gotowany* 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (MLE.)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Kiwi 1 szt 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 696,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 137,8 Tłuszcz [g] 97,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,3 Węglowodany ogółem [g] 339 w tym cukry [g] 74 Błonnik pokarmowy [g] 44,3 Sól [g] 8,9

2023-12-18 poniedziałek	NSAÇZ- Podstawowa	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Paszet pieczony drobiowy 50 g (GLU PSZ, SÓJ, MLE,) Salatka z pomidora, miks salad, kulek mozzarelli i oleju 100 g (MLE,)		Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 350 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE,) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEÇZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Pasta drobiowo-warzywna ów z kurczaka () 60 g (SEL,) Kalafior gotowany* 100 g	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ,)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 501,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 89,8 Tłuszcz [g] 76 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,7 Węglowodany ogółem [g] 381,2 w tym cukry [g] 104,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,4 Sól [g] 6,5
	NSAÇZ- Łatwo strawna	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE,) Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Połędwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SÓJ,) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Salatka z pomidora, miks salad, kulek mozzarelli i oleju 100 g (MLE,)		Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 350 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE,) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEÇZ,) Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Pasta drobiowo-warzywna ów z kurczaka () 60 g (SEL,) Kalafior gotowany* 100 g Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,)	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ,)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 420,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 83 Tłuszcz [g] 66,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,7 Węglowodany ogółem [g] 379,4 w tym cukry [g] 101,5 Błonnik pokarmowy [g] 19,6 Sól [g] 6,9
	NSAÇZ- Cukrzycowa	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE,) Połędwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SÓJ,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Salatka z pomidora, miks salad, kulek mozzarelli i oleju 100 g (MLE,)	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE,) Ser żółty 20 g (MLE,) Salata zielona 5 g	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 350 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE,) Surówka z marchwi z olejem () 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Kiwi 1 szt 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEÇZ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE,) Pasta drobiowo-warzywna ów z kurczaka () 60 g (SEL,) Kalafior gotowany* 100 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,)	Paluszki z kminkiem 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE,)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 590,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 88,6 Tłuszcz [g] 88,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,6 Węglowodany ogółem [g] 386,6 w tym cukry [g] 87,6 Błonnik pokarmowy [g] 43,3 Sól [g] 10

2023-12-19 wtorek	NSAČZ - Podstawowa	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki jęczmienne na mleku 350 ml ( <u>MLE, GLU, JECZ.</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> ) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g		Jarzynowa z zacierką dieta () 400 ml ( <u>GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g ( <u>MLE.</u> ) Kotlet drobiowy panierowany z udźca 100 g ( <u>GLU, PSZ, JAJ.</u> ) Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g ( <u>JAJ, GOR.</u> ) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g		Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU, ZYT, GLU, JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ZYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Mix салат 20 g Szynek Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> )	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Chałka 30 g ( <u>GLU, PSZ, JAJ.</u> )	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 667 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 104,3 Tłuszcz [g] 94,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,3 Węglowodany ogółem [g] 362,5 w tym cukry [g] 71,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,9 Sól [g] 8,4
	NSAČZ - Latwo strawna	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki jęczmienne na mleku 350 ml ( <u>MLE, GLU, JECZ.</u> ) Chleb pszenny 50 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU, PSZ.</u> )		Jarzynowa z zacierką dieta () 400 ml ( <u>GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g ( <u>MLE.</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU, PSZ, MLE.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU, ZYT, GLU, JECZ.</u> ) Chleb pszenny 50 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 80 g Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Mix салат 20 g Szynek Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> )	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Chałka 30 g ( <u>GLU, PSZ, JAJ.</u> )	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 358,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 104,1 Tłuszcz [g] 69,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,8 Węglowodany ogółem [g] 333,5 w tym cukry [g] 62,8 Błonnik pokarmowy [g] 19 Sól [g] 8,6
	NSAČZ - Cukrzycowa	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ZYT.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 20 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ZYT.</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 tłuszczem i koperkiem () 200 g ( <u>MLE.</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU, PSZ, MLE.</u> ) Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g ( <u>JAJ, GOR.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g 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, ZYT, GLU, JECZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ZYT.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Mix салат 20 g Szynek Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ZYT.</u> ) Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <u>MLE.</u> )	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 399,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 109,6 Tłuszcz [g] 87,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,8 Węglowodany ogółem [g] 309,5 w tym cukry [g] 52,1 Błonnik pokarmowy [g] 35,9 Sól [g] 8,8

2023-12-20 środa	NSĄCZ- Podstawowa	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny ( ) 60 g (RYB.) Salata zielona 20 g Rzepa biała 80 g		Ziemniaczana * ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem ( ) 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 150 g		Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Ser topiony trójkąt 17,5 g 2 szt (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 529,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 85,2 Tłuszcz [g] 69,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31 Węglowodany ogółem [g] 408 w tym cukry [g] 117,7 Błonnik pokarmowy [g] 42,4 Sól [g] 6,9
	NSĄCZ- Łatwo strawna	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU OW.) Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny ( ) 60 g (RYB.) Salata zielona 20 g Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Pomidor 80 g		Ziemniaczana * ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 549,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 105 Tłuszcz [g] 67 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,6 Węglowodany ogółem [g] 387,2 w tym cukry [g] 104,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,1 Sól [g] 7,6
	NSĄCZ- Cukrzycowa	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ.) Ogórek kiszony 20 g Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny ( ) 60 g (RYB.) Salata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Rzepa biała 80 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ.) Ogórek kiszony 20 g	Ziemniaczana * ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem ( ) 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ.)	Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 689,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 106,6 Tłuszcz [g] 74,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,4 Węglowodany ogółem [g] 419,3 w tym cukry [g] 81,5 Błonnik pokarmowy [g] 51 Sól [g] 8,5