

Jadłospisy za okres od dnia 2023-11-23 do dnia 2023-11-28 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		1	2	3	4	5	6	7	
		Śniadanie	II ŚN	Obiad	PD	Kolacja	PN	SUMA	
2023-11-23 czwartek	NSAČZ- Podstawowa	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza manna na mleku 350 ml (GLU PSZ, MLE, ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ, ) Masło extra 82% 15 g (MLE, ) Połędwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ, ) Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (MLE, ) Salatka z pomidorów i koperku 100 g		Szpinakowa z ziemniakami * ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, ) Makaron z sosem bolognese, z łop wp ( ) 350 g (GLU PSZ, MLE, SEL, ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml Surówka wielowarzywna z olejem ( ) 150 g (SEL, )			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, ) Paszтет z fasoli ( ) 70 g (GLU PSZ, JAJ, ) Roszponka 20 g Pomidor 80 g	Babeczka jogurtowa 80g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE, )	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 3 005 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 117 Tłuszcz [g] 107,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,2 Węglowodany ogółem [g] 399,8 w tym cukry [g] 92,8 Błonnik pokarmowy [g] 33,9 Sól [g] 7,7
	NSAČZ- Łatwo strawna	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza manna na mleku 350 ml (GLU PSZ, MLE, ) Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ, ) Masło extra 82% 15 g (MLE, ) Połędwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ, ) Salatka z pomidorów i koperku 100 g Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ, ) Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (MLE, )		Szpinakowa z ziemniakami * ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, ) Makaron z sosem bolognese, z łop wp -dieta ( ) 350 g (GLU PSZ, SEL, ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml			Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, ) Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ, ) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ, ) Masło extra 82% 15 g (MLE, ) Twaróg półtłusty 70 g (MLE, ) Pomidor 80 g Roszponka 20 g	Babeczka jogurtowa 80g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE, )	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 711,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 112,7 Tłuszcz [g] 90,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,6 Węglowodany ogółem [g] 358 w tym cukry [g] 81,1 Błonnik pokarmowy [g] 17,9 Sól [g] 6,6
	NSAČZ- Cukrzycowa	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE, ) Połędwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ, ) Salatka z pomidorów i koperku 100 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ, ) Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (MLE, )	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5g (MLE, ) Ser żółty 30 g (MLE, ) Papryka konserwowa 20 g	Szpinakowa z ziemniakami * ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, ) Makaron z sosem bolognese, z łop wp ( ) 350 g (GLU PSZ, MLE, SEL, ) Surówka wielowarzywna z olejem ( ) 150 g (SEL, ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	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, ) Paszтет z fasoli ( ) 70 g (GLU PSZ, JAJ, ) Pomidor 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ, ) Roszponka 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5g (MLE, ) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 840,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 116,1 Tłuszcz [g] 108,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,9 Węglowodany ogółem [g] 369,1 w tym cukry [g] 54,4 Błonnik pokarmowy [g] 45,1 Sól [g] 9

2023-11-24 piątek	NSAČZ- Podstawowa	Kawa zbożowa z makiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) 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-pszena 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Mandarynki 1 szt Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Krupnik jęczmienny () 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g ( <u>MLE.</u> ) Ryba smażona (Morszczuk) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jablek* z/c 250 ml Warzywa po grecku* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )	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 koperkiem -dieta 60 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Papryka świeża 80 g Bułka graham-pszena 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Salata zielona 20 g	Paluch serowy 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 477,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 90,5 Tłuszcz [g] 84,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,2 Węglowodany ogółem [g] 354,9 w tym cukry [g] 92,1 Błonnik pokarmowy [g] 32,9 Sól [g] 6,8	
	NSAČZ- Łatwo strawna	Kawa zbożowa z makiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) 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> ) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Krupnik jęczmienny () 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g ( <u>MLE.</u> ) Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g ( <u>RYB.</u> ) Sos cytrynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Warzywa po grecku* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot z porzeczeki czerwonej i jablek* 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 koperkiem -dieta 60 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Salata zielona 20 g Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Pomidor 80 g	Paluch serowy 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 257,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 81,4 Tłuszcz [g] 69,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31 Węglowodany ogółem [g] 334,3 w tym cukry [g] 88,8 Błonnik pokarmowy [g] 23 Sól [g] 6	
	NSAČZ- Cukrzycowa	Kawa zbożowa z makiem/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> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Mandarynki 1 szt Bułka graham-pszena 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5g ( <u>MLE.</u> ) Hummus 30 g ( <u>SEZ.</u> ) Salata zielona 5 g	Krupnik jęczmienny () 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g ( <u>MLE.</u> ) Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g ( <u>RYB.</u> ) Sos cytrynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Warzywa po grecku* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jablek* b/c 250 ml	Krakersy 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, GLU JĘCZ.</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 koperkiem -dieta 60 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Papryka świeża 80 g Bułka graham-pszena 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Salata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Paluch serowy 1 szt Margaryna roślinna (80% tł.) 5g ( <u>MLE.</u> )

2023-11-25 sobota	NSAČZ- 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.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz. parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Ser mozzarella kulki 50 g (MLE.) Pomidor 100 g Rozzponka 20 g		Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kociólek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g (SEL.) Ryż na sypko 200 g Surówka z selera i jabłka () 150 g (MLE, SEL.) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		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.) Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Ogórek kiszony 80 g Mix salat 20 g	Sok Burak-jabłko pasteryzowany 0,30l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 310,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 97,5 Tłuszcz [g] 63,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,7 Węglowodany ogółem [g] 348,5 w tym cukry [g] 68 Błonnik pokarmowy [g] 34,9 Sól [g] 10,1
	NSAČZ- Latwo 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.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz. parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pomidor 100 g Ser mozzarella kulki 50 g (MLE.) Rozzponka 20 g		Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 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.) Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Pomidor 80 g Mix salat 20 g	Sok Burak-jabłko pasteryzowany 0,30l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 214 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 97,3 Tłuszcz [g] 54,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,3 Węglowodany ogółem [g] 337,5 w tym cukry [g] 76,7 Błonnik pokarmowy [g] 25,9 Sól [g] 7,6
	NSAČZ- 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 Ser mozzarella kulki 50 g (MLE.) Pomidor 100 g Rozzponka 20 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Twarożek z ziołami 30 g (MLE.) Salata zielona 5 g	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 150 g Surówka z selera i jabłka b/c () 150 g (MLE, SEL.) 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.) Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Ogórek kiszony 80 g Mix salat 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Sok Burak-jabłko pasteryzowany 0,30l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 400,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 101,3 Tłuszcz [g] 69,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,6 Węglowodany ogółem [g] 362 w tym cukry [g] 56,7 Błonnik pokarmowy [g] 49,5 Sól [g] 10,4

2023-11-26 niedziela	NSACZ- Podstawowa	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza jęczmienna na mleku/p 350 ml (MLE, GLU, JECZ, ZYT,) 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,) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Salatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL,) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g (MLE,) Kotlet schabowy 100 g (GLU, PSZ, JAJ,) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 150 g (GLU, PSZ,)		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,) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE,) Jabłko 1 szt 1 szt	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2472,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 105,1 Tłuszcz [g] 76 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,9 Węglowodany ogółem [g] 356,4 w tym cukry [g] 77,1 Błonnik pokarmowy [g] 32,2 Sól [g] 7
	NSACZ- Łatwo strawna	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza jęczmienna na mleku/p 350 ml (MLE, GLU, JECZ, ZYT,) Chleb pszenno-żytni 100 g (GLU, PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ,) Salatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,)	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL,) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g (MLE,) Schab gotowany 90 g Sos własny () 100 ml (GLU, PSZ, SEL,) Szpinak gotowany z olejem* 150 g (GLU, PSZ,) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ,) Chleb pszenno-żytni 100 g (GLU, PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE,) Jabłko 1 szt 1 szt	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2237,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 109,1 Tłuszcz [g] 61 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,1 Węglowodany ogółem [g] 320 w tym cukry [g] 74,3 Błonnik pokarmowy [g] 22,9 Sól [g] 6,2
	NSACZ- Cukrzykowa	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT,) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE,) Ser żółty 30 g (MLE,) Salata zielona 5 g Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ,) Salatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,)	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT,) Margaryna roślinna 80% tł. 5 g (MLE,) Ser żółty 30 g (MLE,) Salata zielona 5 g	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL,) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g (MLE,) Schab gotowany 90 g Sos własny () 100 ml (GLU, PSZ, SEL,) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Szpinak gotowany z olejem* 150 g (GLU, PSZ,) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Maślanka 200 ml (MLE,)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ,) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT,) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE,) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE,) Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT,) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE,) Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt

2023-11-27 poniedziałek	NSACZ - Podstawowa	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml 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> ) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka 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, SO2.</u> ) Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Roszponka 20 g	Fasolowa z ziemniakami ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Makaron pełnoziarnisty z serem 350 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Sos jogurtowo truskawkowy*b/c 150 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot z porzeczki czerwonej i jablek* 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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2458,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 103,1 Tłuszcz [g] 64,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,4 Węglowodany ogółem [g] 374,8 w tym cukry [g] 109,6 Błonnik pokarmowy [g] 36,3 Sól [g] 7,3
	NSACZ - Łatwo strawna	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki pszenne na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka 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, SO2.</u> ) Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Roszponka 20 g	Dyniowa z ziemniakami ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron z serem 350 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Sos jogurtowo truskawkowy*b/c 150 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot z porzeczki 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> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Brokuł gotowany* 80 g Sałata zielona 20 g	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2396,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 97 Tłuszcz [g] 61,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,5 Węglowodany ogółem [g] 366,9 w tym cukry [g] 107,9 Błonnik pokarmowy [g] 22,4 Sól [g] 6,5

2023-11-27 poniedziałek	NSAČZ - Cukrzykowa	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Premium z piersi kurczaka węzlonka 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> ) Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Roszponka 20 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Papryka świeża 20 g	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron pełnoziarnisty z serem b/c 350 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Sos jogurtowo truskawkowy*b/c 150 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Gruszka 1szt. 150 g	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 ZYT.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5g ( <u>MLE.</u> ) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 292,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 94,5 Tłuszcz [g] 63,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,9 Węglowodany ogółem [g] 346 w tym cukry [g] 78,4 Błonnik pokarmowy [g] 41,4 Sól [g] 7,8
2023-11-28 wtorek	NSAČZ - 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 ZYT.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Salatka z pomidora, miks salad, mozzarelli i oleju 150 g ( <u>MLE.</u> )	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Gulasz wołowy 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kasza gryczana 200 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kalafior gotowany* 150 g 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 ZYT.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek z koperkiem 70 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 80 g	Paluch serowy z ziołami 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 633,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 126,4 Tłuszcz [g] 84,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,6 Węglowodany ogółem [g] 359,8 w tym cukry [g] 91,3 Błonnik pokarmowy [g] 34,9 Sól [g] 6,5	
	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> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Salatka z pomidora, miks salad, mozzarelli i oleju 150 g ( <u>MLE.</u> )	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Gulasz wołowy 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) 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 ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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> ) Twarożek z koperkiem 70 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 80 g	Paluch serowy z ziołami 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 566,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 117 Tłuszcz [g] 81,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,5 Węglowodany ogółem [g] 349 w tym cukry [g] 85,5 Błonnik pokarmowy [g] 25,5 Sól [g] 6,7	

2023-11-28 wtorek	NSAĄCZ - Cukrzycowa	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT, _</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, _</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE, _</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Salatka z pomidora, miksusu sałat, mozzarelli i oleju 150 g ( <u>MLE, _</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT, _</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <u>MLE, _</u> ) Poledwica premium-wędlna dr. średnio rozd. 20 g ( <u>SOJ, _</u> ) Salata zielona 10 g	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u> ) Gulasz wołowy 200 g ( <u>GLU PSZ, _</u> ) Kasza gryczana 200 g Kalafior gotowany* 150 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jablek* b/c 250 ml	Sok pomidorowy 200 ml	Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, _</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT, _</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, _</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE, _</u> ) Twarożek z koperkiem 70 g ( <u>MLE, _</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> ) Paluch serowy z ziołami 1 szt	<b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] [kcal] 2 543,9 <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 121,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 87,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 20,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 340,2 <b>w tym cukry [g]</b> 59,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 45,8 <b>Sól [g]</b> 8,4
-------------------	---------------------	---	---	--	-----------------------	---	---	--