

Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-13 do dnia 2024-01-17 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	II ŚN	Obiad	PD	Kolacja	PN	SUMA
2024-01-13 sobota	NSAČZ- 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 kiel.wp.gr.rozd.wę dz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Sałatka 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.) Sałatka szwedzka z olejem b/c 150 g (GOR.) Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml Sałatka 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.) Połędwica 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] 2 362,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 78,2 Tłuszcz [g] 68,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,7 Węglowodany ogółem [g] 370 w tym cukry [g] 71,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,4 Sól [g] 10,7
	NSAČZ- 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 kiel.wp.gr.rozd.wę dz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Sałatka 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.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem ( ) 150 g Kompot z porzeczki 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.) Połędwica 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] 2 211 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 72,5 Tłuszcz [g] 57,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,7 Węglowodany ogółem [g] 356,7 w tym cukry [g] 71,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,9 Sól [g] 6,9
	NSAČZ- Cukrzycowa	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Ser żółty 30 g (MLE.) Pomidor 20 g	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.) Sałatka szwedzka z olejem b/c 150 g (GOR.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem ( ) 150 g Kompot z porzeczki 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.) Połędwica 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] 2 355,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 77,1 Tłuszcz [g] 85,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,3 Węglowodany ogółem [g] 338,5 w tym cukry [g] 48 Błonnik pokarmowy [g] 44,4 Sól [g] 11,3

Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-13 do dnia 2024-01-17 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2024-01-14 niedziela	NSĄCZ- Podstawowa	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Platki owsiane na mleku/p 350 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Połudwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <u>SOJ.</u> )		Rosół z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g ( <u>MLE.</u> ) Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka Coleslaw () 150 g ( <u>JAJ, MLE, GOR.</u> ) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml Brokuł gotowany* 150 g		Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szyunka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Pasta warzywna* 100 g ( <u>SEL.</u> )	Banan 1szt. 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 819,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 138 Tłuszcz [g] 93,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,9 Węglowodany ogółem [g] 375,5 w tym cukry [g] 128 Błonnik pokarmowy [g] 37 Sól [g] 8,7
	NSĄCZ- Łatwo strawna	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Platki owsiane na mleku/p 350 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Połudwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <u>SOJ.</u> )		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 pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Brokuł 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 JĘCZ.</u> ) Chleb pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szyunka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Pasta warzywna* 100 g ( <u>SEL.</u> )	Banan 1szt. 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 677,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 137,4 Tłuszcz [g] 84,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33 Węglowodany ogółem [g] 352,7 w tym cukry [g] 117,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,7 Sól [g] 8
	NSĄCZ- Cukrzycowa	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 0,5 szt ( <u>JAJ.</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> ) Jajko gotowane kl M 0,5 szt ( <u>JAJ.</u> ) Mix salat 20 g	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 pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka Coleslaw () 150 g ( <u>JAJ, MLE, GOR.</u> ) Brokuł gotowany* 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 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szyunka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Pasta warzywna* 100 g ( <u>SEL.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <u>MLE.</u> ) Kiwi 1 szt 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 756,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 138,2 Tłuszcz [g] 102,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,6 Węglowodany ogółem [g] 343,3 w tym cukry [g] 75,6 Błonnik pokarmowy [g] 46,7 Sól [g] 9,2

Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-13 do dnia 2024-01-17 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2024-01-15 poniedziałek	NSAČZ- Podstawowa	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 350 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT</u> ) Bułka graham-pszena 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Pasztecik pieczony drobiowy 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ) Sałatka z pomidora, miks salát, kulek mozzarelli i oleju 100 g ( <u>MLE</u> )		Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 350 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <u>MLE</u> ) 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 mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT</u> ) Bułka graham-pszena 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Pasta drobiowo-warzywna ów z kurczaka () 60 g ( <u>SEL</u> ) Kalafior gotowany* 100 g	Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )	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
	NSAČZ-Łatwo strawna	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 350 ml ( <u>MLE</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> ) Sałatka z pomidora, miks salát, kulek mozzarelli i oleju 100 g ( <u>MLE</u> )		Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 350 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <u>MLE</u> ) 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> ) Pasta drobiowo-warzywna ów z kurczaka () 60 g ( <u>SEL</u> ) Kalafior gotowany* 100 g Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )	Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )	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
	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.) 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> ) Sałatka z pomidora, miks salát, kulek mozzarelli i oleju 100 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> ) Ser żółty 20 g ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 5 g	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 350 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <u>MLE</u> ) Gruszka 1szt. Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Sok pomidorowy 150ml	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> ) Pasta drobiowo-warzywna ów z kurczaka () 60 g ( <u>SEL</u> ) Kalafior gotowany* 100 g Bułka graham-pszena 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )	Paluszki z krinkiem 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <u>MLE</u> )	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

Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-13 do dnia 2024-01-17 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2024-01-16 wtorek	NSAČZ- Podstawowa	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Platki jęczmienne na mleku 350 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Bułka graham-pszena 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 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 porzeczki czerwonej i jablek* z/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g	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> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 80 g Bułka graham-pszena 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Mix салат 20 g Szynka 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> ) Chalka 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [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- Łatwo strawna	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Platki 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> ) Szynkowa 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 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> ) 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 Szynka 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> ) Chalka 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [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 ŻYT.</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 ŻYT.</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 porzeczki czerwonej i jablek* 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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 80 g Bułka graham-pszena 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Mix салат 20 g Szynka 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> )

Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-13 do dnia 2024-01-17 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2024-01-17 środa						
NSAČZ- 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> ) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzy wny () 60 g ( <u>RYB.</u> ) Sałata zielona 20 g Rzepa biała 80 g	Ziemniaczana * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza gryczana 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jablek* z/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 150 g Sos pomidorowy 100 ml ( <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> ) Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Jabiko 1 szt 1 szt	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 700,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 112,9 Tłuszcz [g] 72,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,2 Węglowodany ogółem [g] 416 w tym cukry [g] 119,3 Błonnik pokarmowy [g] 42,8 Sól [g] 7,6	
NSAČZ- 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> ) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzy wny () 60 g ( <u>RYB.</u> ) Sałata zielona 20 g Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Pomidor 80 g	Ziemniaczana * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jablek* z/c 250 ml	Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Jabiko pieczone 1szt. 1 szt 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> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [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	
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> ) Jajko gotowane kl M 0,5 szt ( <u>JAJ.</u> ) Ogórek kiszony 20 g Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Rzepa biała 80 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> ) Ogórek kiszony 20 g	Ziemniaczana * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza gryczana 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jablek* b/c 250 ml	Biszkopyty b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )	Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Jabiko 1 szt 1 szt 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.) 5 g ( <u>MLE.</u> ) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 732,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 111,9 Tłuszcz [g] 77,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,7 Węglowodany ogółem [g] 418,5 w tym cukry [g] 81,7 Błonnik pokarmowy [g] 51 Sól [g] 8,5