

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-06-28 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	II ŚN	Obiad	PD	Kolacja	PN	SUMA
2024-06-24 poniedziałek	NSAČZ- 1 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-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE,</u> ) Twaróg półtłusty 40 g ( <u>MLE,</u> ) Szprot w sosie pomidorowym 30 g ( <u>RYB, SEL,</u> ) Mix салат 20 g Pomidor 80 g		Brokułowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Gulasz warzywny z ciecierzycą* 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml Salata zielona z kefirem 60 g ( <u>MLE,</u> )		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-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE,</u> ) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony,drobio wy,parzony,wędzony . 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Paluch serowy 70g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 199,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 83,3 Tłuszcz [g] 69,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,3 Węglowodany ogółem [g] 320,9 w tym cukry [g] 69,7 Błonnik pokarmowy [g] 25,9 Sól [g] 7,5
	NSAČZ- 2 Latwo strawna	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Platki jęczmienne na mleku 350 ml ( <u>MLE, GLU JECZ,</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g ( <u>MLE,</u> ) Mix салат 20 g Pomidor 80 g		Brokułowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz warzywny z tofu dieta* 200 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u> ) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml Salata zielona z kefirem 60 g ( <u>MLE,</u> )		Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ,</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE,</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony,drobio wy,parzony,wędzony . 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Paluch serowy 70g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 192,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 88,6 Tłuszcz [g] 74,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,4 Węglowodany ogółem [g] 297,2 w tym cukry [g] 68,6 Błonnik pokarmowy [g] 18 Sól [g] 6,4
	NSAČZ- 6 Z ogrzlatwo przyswajalnych węglowodanów	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> ) Ser żółty 30 g ( <u>MLE,</u> ) Ogórek świeży 20 g Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g ( <u>MLE,</u> ) Mix салат 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Pomidor 80 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <u>MLE,</u> ) Ser żółty 30 g ( <u>MLE,</u> ) Ogórek świeży 20 g	Brokułowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz warzywny z tofu dieta* 200 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u> ) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml Salata zielona z kefirem 60 g ( <u>MLE,</u> )	Kefir 2% tł 200 ml ( <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> ) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony,drobio wy,parzony,wędzony . 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <u>MLE,</u> ) Paluch serowy 70g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 351,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 100,1 Tłuszcz [g] 89,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,8 Węglowodany ogółem [g] 302,2 w tym cukry [g] 41,6 Błonnik pokarmowy [g] 32,8 Sól [g] 8,7

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-06-28 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2024-06-25 wtorek	NSAČZ- 1 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 83% tł. 15 g (MLE.) Paszтет pieczony drobiowy 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Pasta warzywna () 80 g (SEL.) Salata zielona 20 g	Pieczarkowa z ziemniakami* (). 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Dyńia duszona 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 ZYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Papryka świeża 80 g Salata lodowa 20 g	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE.) Chalka 30 g (GLU PSZ, JAJ.)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 615,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 116 Tłuszcz [g] 80,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34 Węglowodany ogółem [g] 365,3 w tym cukry [g] 77,5 Błonnik pokarmowy [g] 36,8 Sól [g] 7,9
	NSAČZ- 2 Łatwo strawna	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE.) Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Pasta warzywna () 80 g (SEL.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Salata zielona 20 g	Solferino* (). 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ.) Dyńia duszona 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 ZYT, GLU JECZ.) Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Salata lodowa 20 g Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Pomidor 80 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.)	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE.) Chalka 30 g (GLU PSZ, JAJ.)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 369,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 105,8 Tłuszcz [g] 63,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,8 Węglowodany ogółem [g] 344,9 w tym cukry [g] 71,7 Błonnik pokarmowy [g] 20,2 Sól [g] 6,5
	NSAČZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ.) Pomidor 20 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ.) Pomidor 20 g	Solferino* (). 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Dyńia duszona z olejem* 150 g (GLU PSZ.) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Jogurt naturalny 3% tł. 1szt 1 szt (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE.)

2024-06-26 środa	NSAČZ- 1 Podstawowa	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Platki owsiane na mleku 350 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa,wędzona, z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Rozszponka 20 g Ser mozzarella kulki 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g		Zupa z soczewicy i ziemniakami (). 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Cwikła z chrzanem () 150 g ( <u>MLE, SO2.</u> ) Mizeria 150 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot z porzeczeki czerwonej i jablek* z/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ZYT, GLU JEČZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka piastowska-wędzonka a wieprzowa,wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Brokuł gotowany* 100 g	Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u> )	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 497,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 110,8 Tłuszcz [g] 72,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,2 Węglowodany ogółem [g] 365,1 w tym cukry [g] 83,3 Błonnik pokarmowy [g] 33,9 Sól [g] 10
	NSAČZ- 2 Łatwo strawna	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Platki owsiane na mleku 350 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa,wędzona, z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Rozszponka 20 g Ser mozzarella kulki 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g		Grycikowa () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g 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 jablek* z/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ZYT, GLU JEČZ.</u> ) Chleb pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka piastowska-wędzonka a wieprzowa,wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Brokuł gotowany* 100 g	Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u> )	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 175,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 94,4 Tłuszcz [g] 62,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,7 Węglowodany ogółem [g] 312,8 w tym cukry [g] 73,6 Błonnik pokarmowy [g] 20,3 Sól [g] 8,2
	NSAČZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa,wędzona, z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Rozszponka 20 g Ser mozzarella kulki 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Margaryna roślinna 80% tł 5g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 20g ( <u>MLE.</u> ) Rzodkiew biała 20 g	Zupa z soczewicy i ziemniakami (). 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Mizeria 150 g ( <u>MLE.</u> ) Buraczki gotowane () 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jablek* 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 ZYT, GLU JEČZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka piastowska-wędzonka a wieprzowa,wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Brokuł gotowany* 100 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <u>MLE.</u> ) Biszkopty b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 398,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 107,2 Tłuszcz [g] 70,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,9 Węglowodany ogółem [g] 350 w tym cukry [g] 57,5 Błonnik pokarmowy [g] 38,3 Sól [g] 9,6

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-06-28 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2024-06-27 czwartek	NSAČZ- 1 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 83% tł. 15 g ( <u>MLE</u> ) Kielbasa Krakowska wieprzowa parzona grubo rozdrobniona wędzona w osłonce niejadalnej 40 g ( <u>GOR</u> ) Pasta z brokuła * 100 g Mix салат 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> ) Salata zielona z sosem vinegrett 60 g ( <u>GOR</u> ) Kompot z porzeczeki czerwonej i jablek* z/c 250 ml		Kawa zbożowa z makiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Salatka z pomidorów i koperku 100 g	Przecier owocowy jablko-brzoskwinia-t waróg 120g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 540 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 104,2 Tłuszcz [g] 83,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,1 Węglowodany ogółem [g] 354 w tym cukry [g] 87,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,5 Sól [g] 7
	NSAČZ- 2 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 83% tł. 15 g ( <u>MLE</u> ) Kielbasa Krakowska wieprzowa parzona grubo rozdrobniona wędzona w osłonce niejadalnej 40 g ( <u>GOR</u> ) Pasta z brokuła * 100 g Mix салат 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 Salata zielona z olejem 60 g		Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Kawa zbożowa z makiem/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 83% tł. 15 g ( <u>MLE</u> ) Salatka z pomidorów i koperku 100 g	Przecier owocowy jablko-brzoskwinia-t waróg 120g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 510,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 100,1 Tłuszcz [g] 86 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,2 Węglowodany ogółem [g] 337,9 w tym cukry [g] 83,5 Błonnik pokarmowy [g] 20,1 Sól [g] 5,3
	NSAČZ- 6 Z ogr:łatwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 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> ) Kielbasa Krakowska wieprzowa parzona grubo rozdrobniona wędzona w osłonce niejadalnej 40 g ( <u>GOR</u> ) Pasta z brokuła * 100 g Mix салат 20 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <u>MLE</u> ) Ser żółty 20 g ( <u>MLE</u> ) Papryka świeża 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> ) Salata zielona z olejem 60 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jablek* b/c 250 ml	Kefir 2% tł 200 ml ( <u>MLE</u> )	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Salatka z pomidorów i koperku 100 g Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <u>MLE</u> ) Przecier owocowy jablko-brzoskwinia-t waróg 120g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 597,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 107,2 Tłuszcz [g] 98,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,6 Węglowodany ogółem [g] 336,4 w tym cukry [g] 57,7 Błonnik pokarmowy [g] 37,3 Sól [g] 7,9

2024-06-28 piątek	NSACZ- 1 Podstawowa	Kakao z mlekiem 250 ml ( <b>MLE,</b> ) Platki pszenne na mleku 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT,</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE,</b> ) Dżem 25 g 2 szt Arbuz 200 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE,</b> )		Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB,</b> ) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 150 g Kompót 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT,</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE,</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) Papryka świeża 80 g Roszponka 20 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 536,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 95 Tłuszcz [g] 80,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,3 Węglowodany ogółem [g] 374,7 w tym cukry [g] 137,6 Błonnik pokarmowy [g] 35,4 Sól [g] 8,7
	NSACZ- 2 Latwo strawna	Kakao z mlekiem 250 ml ( <b>MLE,</b> ) Platki pszenne na mleku 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE,</b> ) Dżem 25 g 2 szt Arbuz 200 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE,</b> )		Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Ryba gotowana (Morszczuk) 90 g ( <b>RYB,</b> ) Sos koperkowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompót z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE,</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) Pomidor 80 g Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ,</b> ) Roszponka 20 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 164 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 83,2 Tłuszcz [g] 60,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,2 Węglowodany ogółem [g] 329,2 w tym cukry [g] 123,4 Błonnik pokarmowy [g] 21,2 Sól [g] 7
	NSACZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE,</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT,</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE,</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE,</b> ) Arbuz 200 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE,</b> )	Sok warzywny 0,3l 1 szt ( <b>SEL,</b> )	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Ryba gotowana (Morszczuk) 90 g ( <b>RYB,</b> ) Sos koperkowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Marchew gotowana z olejem () 150 g Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 150 g Kompót z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Podplomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT,</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ,</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE,</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) Papryka świeża 80 g Roszponka 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT,</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <b>MLE,</b> ) Paluszki z kminkiem 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> )	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 480,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 104,7 Tłuszcz [g] 90,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,1 Węglowodany ogółem [g] 334,5 w tym cukry [g] 87 Błonnik pokarmowy [g] 38,7 Sól [g] 12,6