

	1	2	3	4	5	6	7
	Śniadanie	II ŚN	Obiad	PD	Kolacja	PN	SUMA
2023-12-21 czwartek	NSĄCZ- Podstawowa		Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ.</u> <u>MLE, SEL.</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 400 g ( <u>SEL, GLU</u> <u>JECZ.</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Brokuł gotowany* 150 g		Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT.</u> <u>GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU</u> <u>ŻYT.</u> ) chleb razowy żytnio-pszenny 50g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna roślinna(80%t.) 15 g ( <u>MLE.</u> ) Połudwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Twarożek z natką pietruszki 70 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek 80 g Roszponka 20 g	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	<b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] [kcal] 2 749 <b>Białko</b> ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 107,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 79 <b>Kwasy</b> tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,7 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 417,6 w tym cukry [g] 106,5 <b>Błonnik</b> pokarmowy [g] 43,3 <b>Sól [g]</b> 11,2
	NSĄCZ- Cukrzycowa	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna (80% t.) 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Mix sałat 20g pomidor 80g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna (80% t.) 5 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 20 g ( <u>MLE.</u> ) Papryka konserwowa 20 g	Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ.</u> <u>MLE, SEL.</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 400 g ( <u>SEL, GLU</u> <u>JECZ.</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Brokuł gotowany* 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Gruszka 1szt.	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU</u> <u>ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Margaryna roślinna(80%t.) 15 g ( <u>MLE.</u> ) Połudwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Twarożek z natką pietruszki 70 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek 80 g Roszponka 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU</u> <u>ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna (80% t.) 5 g ( <u>MLE.</u> ) Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt

Jadłospisy w dniu 2023-12-22 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	II ŚN	Obiad	PD	Kolacja	PN	SUMA
2023-12-22 piątek	NSĄCZ- Podstawowa	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> ) Makaron na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna roślinna(80%tł.) 15 g ( <u>MLE,</u> ) Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Dżem 25 g 2 szt Mandarynka 2 szt		Grysikowa * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ryba smażona (Morszczuk) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g ( <u>MLE,</u> ) Surówka z marchwi i chrzanu 150 ( <u>MLE,</u> ) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50g ( <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> ) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Chałka 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )	<b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] [kcal] 2 749,8 <b>Białko ogółemwg rozp.</b> 1169/2011 [g] 99,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 95,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 34,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 390,3 w tym cukry [g] 102,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 32,9 <b>Sól [g]</b> 6,3
	NSĄCZ- Cukrzycowa	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 ŻYT,</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE,</u> ) Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE,</u> ) Mandarynka 2 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <u>MLE,</u> ) Twaróg półtłusty 20 g ( <u>MLE,</u> ) Sałata zielona 10 g	Grysikowa * 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, 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> ) Surówka z marchwi i chrzanu 150g ( <u>MLE,</u> ) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Maślanka 200 ml ( <u>MLE,</u> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <u>MLE,</u> ) Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <u>MLE,</u> ) Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE,</u> )	<b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] [kcal] 2 523,5 <b>Białko ogółemwg rozp.</b> 1169/2011 [g] 111,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 96,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 36,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 322,7 w tym cukry [g] 66,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 40,8 <b>Sól [g]</b> 8,2

		1	2	3	4	5	6	7	
		Śniadanie	II ŚN	Obiad	PD	Kolacja	PN	SUMA	
2023-12-23 sobota	NSACZ- 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-pszenno-żytni 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 ost.niejad 40 g Sałatka z pomidora, rozszponki, mozzarelli i oleju 150 g (MLE, )		Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, ) Kociółek 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 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, ) Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	<b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] [kcal] 2 404,8 <b>Białko ogółemwg rozp.</b> 1169/2011 [g] 102 <b>Tłuszcz [g]</b> 72,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 23,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 347,3 w tym cukry [g] 66 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 34,4 <b>Sól [g]</b> 9,5
	NSACZ- Cukrzykowa	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT, ) Margaryna roślinna (80% tt.) 15 g (MLE, ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wę dz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 40 g Sałatka z pomidora, rozszponki, mozzarelli i oleju 150 g (MLE, )	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT, ) Margaryna roślinna (80% tt.) 5 g (MLE, ) Twarożek z ziołami 30 g (MLE, ) Sałata 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 ZYT, GLU JECZ, ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT, ) Margaryna roślinna (80% tt.) 15 g (MLE, ) Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ, ) Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT, ) Margaryna roślinna (80% tt.) 5 g (MLE, ) Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	<b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] [kcal] 2 494,7 <b>Białko ogółemwg rozp.</b> 1169/2011 [g] 105,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 78,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 20,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 360,8 w tym cukry [g] 54,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 49 <b>Sól [g]</b> 9,7	
	NSACZ- Podstawowa	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza jęczmienna na mleku/p 350 ml (MLE, GLU JECZ, ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT, ) Masło extra 82% 15 g (MLE, ) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE, ) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ZYT, )		Barszcz z fasolą ( )* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, ) Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem ( ) 200 g (MLE, ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem ( ) 150 g Kompot z suszu 250 ml Warzywa po grecku* 150 g (GLU PSZ, SEL, )			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, ) Dżem 25 g 2 szt Mandarynka 2 szt	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	<b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] [kcal] 2 576,8 <b>Białko ogółemwg rozp.</b> 1169/2011 [g] 82,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 73,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 22,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 414,5 w tym cukry [g] 141,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 42,3 <b>Sól [g]</b> 7,8

2023-12-24 niedziela	NSĄCZ- Cukrzykowa	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna (80% tt.) 15 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g	Wafle ryżowe 30 g	Barszcz z fasolą (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g ( <u>RYB.</u> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem ( ) 200 g ( <u>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 jabłek* b/c 250 ml	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml	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 ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna (80% tt.) 15 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Mandarynka 2 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna (80% tt.) 5 g ( <u>MLE.</u> ) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	<b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] [kcal] 2 471,6 <b>Białko ogółemwg rozp.</b> 1169/2011 [g] 85,5 <b>Tłuszcz [g] 80,9</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,9</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 373,1</b> w tym cukry [g] 92,5 <b>Błonnik pokarmowy [g] 50</b> <b>Sól [g] 8,6</b>
2023-12-25 poniedziałek	NSĄCZ- 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> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masto extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka drobiowa parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem soi 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		Pomidorowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Schab pieczony w rękawie 100 g Sos własny ( ) 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kapusta kiszona zasmażana 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot z suszu 250 ml Babka makowa 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Brokuł gotowany* 150 g		Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masto extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałatka jarzynowa (*) 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Sałata zielona 20 g	Mandarynka 2 szt	<b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] [kcal] 2 543,8 <b>Białko ogółemwg rozp.</b> 1169/2011 [g] 108,2 <b>Tłuszcz [g] 82</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,9</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 359,1</b> w tym cukry [g] 88,5 <b>Błonnik pokarmowy [g] 36,8</b> <b>Sól [g] 9,2</b>

Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-23 do dnia 2023-12-26 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2023-12-25 poniedziałek	NSACZ- Cukrzycowa	<p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka drobiowa parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem soi 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</p>	<p>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>) Sałata zielona 5 g</p>	<p>Pomidorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Schab pieczony w rękawie 90 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kapusta kiszona zasmażana 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Paluszki z kminkiem 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)</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 ZYT, GLU JECZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałatka jarzynowa (*) 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g</p>	<p><b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] [kcal] 2 450,3 <b>Białko ogółem</b>wg rozp. 1169/2011 [g] 109,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 91,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 34,2 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 320,9 w tym cukry [g] 53,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 43,8 <b>Sól</b> [g] 12</p>
2023-12-26 wtorek	NSACZ- Podstawowa	<p>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>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</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, miks salat, mozzarelli i oleju 150 g (<u>MLE.</u>)</p>	<p>Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kotlet drobiowy panierowany 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)</p>		<p>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>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Schab na kartki-wieprzowy, wędzony, parzony 40 g Ćwikła z chrzanem () 100 g (<u>MLE, S02.</u>) Sałata zielona 10 g</p>	<p>Ciasto piernik 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, ORZ, GLU JECZ, może zawierać: SOJ.</u>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] [kcal] 2 686,4 <b>Białko ogółem</b>wg rozp. 1169/2011 [g] 107,1 <b>Tłuszcz</b> [g] 103,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 29,6 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 347,1 w tym cukry [g] 90,4 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 33,5 <b>Sól</b> [g] 9,7</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-23 do dnia 2023-12-26 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2023-12-26 wtorek	NSACZ-Cukrzykowa	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ZYT.</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, miks sałat, mozzarelli i oleju 150 g ( <u>MLE.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ZYT.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 20 g ( <u>MLE.</u> ) Papryka konserwowa 20 g	Rosół z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> )	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml	Buraczki gotowane 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU ZYT</u> , <u>GLU JĘCZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ZYT.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE.</u> ) Schab na kartki-wieprzowy, wędzony, parzony 40 g Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ZYT.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <u>MLE.</u> ) Ciasto marchewkowe bez cukru 70 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE.</u> )	<b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] [kcal] 2 423,5 <b>Białko ogółem</b> wg rozp. 1169/2011 [g] 109,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 86,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 18,7 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 323,4 w tym cukry [g] 51,2 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 41,4 <b>Sól</b> [g] 8,4