

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-04 do dnia 2024-07-09 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	II ŚN	Obiad	PD	Kolacja	PN	SUMA
2024-07-04 czwartek	NSACZ- 1 Podstawowa	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza manna na mleku 350 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> ,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE</u> ,) Pierś gotowana premium-dr.prod ukt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>może zawierać: GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ,) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ,) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g		Szpinakowa z ziemniakami * (). 400 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese, z łop wp () 350 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml Sałata zielona z rzodkiewką i jogurtem 60 g ( <u>MLE</u> ,)		Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> ,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE</u> ,) Paszтет z fasoli () 70 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> ,) Roszponka 20 g Pomidor 80 g	Babeczka jogurtowa 80g 1 szt ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ,)	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 883</b> <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 122,9</b> <b>Tłuszcz [g] 102,6</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,9</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 370,8</b> <b>w tym cukry [g] 86,5</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 34,2</b> <b>Sól [g] 6,9</b>
	NSACZ- 2 Łatwo strawna	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza manna na mleku 350 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> ,) Chleb pszenny 50 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE</u> ,) Pierś gotowana premium-dr.prod ukt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>może zawierać: GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ,) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ,)		Szpinakowa z ziemniakami * (). 400 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Makaron z sosem bolognese, z łop wp -dieta () 350 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u> ,) Chleb pszenny 50 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE</u> ,) Twaróg półtłusty 70 g ( <u>MLE</u> ,) Pomidor 80 g Roszponka 20 g	Babeczka jogurtowa 80g 1 szt ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ,)	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 610,9</b> <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 115,9</b> <b>Tłuszcz [g] 87,1</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,8</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 338,2</b> <b>w tym cukry [g] 80,8</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 15,4</b> <b>Sól [g] 4,6</b>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-04 do dnia 2024-07-09 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2024-07-04 czwartek	NSAÇZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	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> ) Pierś gotowana premium-dr,prod ukt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Bułka graham-pszenna 50g, 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <u>MLE,</u> ) Ser żółty 30 g ( <u>MLE,</u> ) Papryka konserwowa 20 g	Szpiniakowa z ziemniakami * ( ). 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese, z łop wp ( ) 350 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Sałata zielona z rzodkiewką i jogurtem 60 g ( <u>MLE,</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Jabłko 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.) 15 g ( <u>MLE,</u> ) Paszтет z fasoli ( ) 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Pomidor 80 g Bułka graham-pszenna 50g, 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Roszponka 20 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 588,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 120,5 Tłuszcz [g] 99,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,5 Węglowodany ogółem [g] 317,2 w tym cukry [g] 48 Błonnik pokarmowy [g] 43,6 Sól [g] 8,8
2024-07-05 piątek	NSAÇZ- 1 Podstawowa	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</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-pszenna 50g, 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE,</u> ) Dżem 25 g 2 szt Arbuz 200 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g, 1 szt ( <u>MLE,</u> )	Krupnik jęczmienny ( ) 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane ( ) 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> ) Surówka z kapusty młodej z olejem ( ) 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* 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 83% tł. 15 g ( <u>MLE,</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Papryka świeża 80 g Bułka graham-pszenna 50g, 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Sałata zielona 20 g	Paluch serowy 70g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 735,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 94,7 Tłuszcz [g] 92,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,1 Węglowodany ogółem [g] 397,4 w tym cukry [g] 127,7 Błonnik pokarmowy [g] 32 Sól [g] 6,7	
	NSAÇZ- 2 Łatwo strawna	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) Zacierka na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Chleb pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE,</u> ) Dżem 25 g 2 szt Arbuz 200 g Bułka pszenna 50g, 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g, 1 szt ( <u>MLE,</u> )	Krupnik jęczmienny ( ) 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane ( ) 200 g 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 jabłek* z/c 250 ml		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml 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> ) Sałata zielona 20 g Bułka pszenna 50g, 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Pomidor 80 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] 84,5 Tłuszcz [g] 63,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,9 Węglowodany ogółem [g] 328,6 w tym cukry [g] 114,3 Błonnik pokarmowy [g] 17,8 Sól [g] 4,2	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-04 do dnia 2024-07-09 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2024-07-05 piątek	NSĄCZ- 6 Z ogr. iatwo przyswajalnych węglowodanów	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> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Arbuz 200 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <u>MLE.</u> ) Hummus 30 g ( <u>SEZ.</u> ) Sałata zielona 5 g	Krupnik jęczmienny ( ) 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane ( ) 200 g 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 młodej z olejem ( ) 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Krakersy 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, GLU JECZ.</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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Papryka świeża 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sałata zielona 20 g	Paluch serowy 70g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 433,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 98 Tłuszcz [g] 99,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,1 Węglowodany ogółem [g] 307,1 w tym cukry [g] 69,2 Błonnik pokarmowy [g] 38,5 Sól [g] 7,8
2024-07-06 sobota	NSĄCZ- 1 Podstawowa	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki owsiane na mleku/p 350 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa, wędz ona, z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Ser mozzarella kulki 50 g ( <u>MLE.</u> ) Roszponka 20 g Ogórek świeży 80 g		Koperkowa z ziemniakami ( )*. 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g ( <u>SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i 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 mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pierś gotowana premium-dr, prod ukt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Sok warzywny 0,3l 1 szt ( <u>SEL.</u> )	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 268,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 100,4 Tłuszcz [g] 67,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29 Węglowodany ogółem [g] 327,1 w tym cukry [g] 74,6 Błonnik pokarmowy [g] 26 Sól [g] 11,6
	NSĄCZ- 2 Łatwo strawna	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki owsiane na mleku/p 350 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa, wędz ona, z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Ser mozzarella kulki 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Roszponka 20 g		Koperkowa z ziemniakami ( )*. 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa ( ) 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Buraczki gotowane ( ) 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 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pierś gotowana premium-dr, prod ukt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Sok warzywny 0,3l 1 szt ( <u>SEL.</u> )	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 188,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 101,2 Tłuszcz [g] 56,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,1 Węglowodany ogółem [g] 325,2 w tym cukry [g] 86 Błonnik pokarmowy [g] 22,2 Sól [g] 10,6

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-04 do dnia 2024-07-09 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2024-07-06 sobota	NSĄCZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Ser mozzarella kulki 50 g ( <b>MLE,</b> ) Rozsponka 20 g Ogórek świeży 80 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <b>MLE,</b> ) Twarożek z ziołami 30 g ( <b>MLE,</b> ) Sałata zielona 5 g	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Buraczki gotowane () 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml ( <b>MLE,</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE,</b> ) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Sok warzywny 0,3l 1 szt ( <b>SEL,</b> )	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 202,4</b> <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 101</b> <b>Tłuszcz [g] 68,6</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,5</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 314,7</b> <b>w tym cukry [g] 65,9</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 38,7</b> <b>Sól [g] 11</b>
2024-07-07 niedziela	NSĄCZ- 1 Podstawowa	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza jęczmienna na mleku/p 350 ml ( <b>MLE, GLU JECZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną, 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g	Pomidorowa z zacierką () 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet schabowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Mizeria 150 g ( <b>MLE,</b> ) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g		Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło 83% tł. 15g ( <b>MLE,</b> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE,</b> )		<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 368,6</b> <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 103,4</b> <b>Tłuszcz [g] 73,1</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,6</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 332,7</b> <b>w tym cukry [g] 89,6</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 24,3</b> <b>Sól [g] 7,1</b>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-04 do dnia 2024-07-09 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2024-07-07 niedziela	NSAČZ- 2 Łatwo strawna	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza jęczmienna na mleku/p 350 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Chleb pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka piastowska-wędzona wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )	Pomidorowa z zacierką ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane ( ) 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny ( ) 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> )	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> 1169/2011 [g] Białko ogółem [g] 108,9 Tłuszcz [g] 55,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,4 Węglowodany ogółem [g] 301,1 w tym cukry [g] 86,3 Błonnik pokarmowy [g] 17,8 Sól [g] 6,4	
	NSAČZ- 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka piastowska-wędzona wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna 80% tł 5 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 5 g	Pomidorowa z zacierką ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane ( ) 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny ( ) 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Mizeria 150 g ( <b>MLE.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Maślanka 200 ml ( <b>MLE.</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> )

2024-07-08 poniedziałek	NSĄCZ- 1 Podstawowa	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                  Płatki pszenne na mleku 350 ml (<b>GLU PSZ, MLE</b>)                  Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b>)                  Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<b>GLU PSZ</b>)                  Masło 83% tł. 15 g (<b>MLE</b>)                  Pierś gotowana premium-dr.prod ukt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b>)                  Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<b>MLE</b>)                  Pomidor 80 g                  Różyczka 20 g</p>		<p>Fasolowa z ziemniakami ( ) 400 ml (<b>GLU PSZ, SEL</b>)                  Tofu w sosie pomidorowym dieta ( ) 200 g (<b>GLU PSZ, SOJ, SEL</b>)                  Makaron pełnoziarnisty 200 g (<b>GLU PSZ</b>)                  Szpinak baby z olejem 60 g                  Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml</p>		<p>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b>)                  Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b>)                  Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<b>GLU PSZ</b>)                  Masło 83% tł. 15g (<b>MLE</b>)                  Jajko gotowane kl M 1 szt (<b>JAJ</b>)                  Brokuł gotowany* 80 g                  Sałata zielona 20 g</p>	<p>Ciasto drożdżowe 50 g (<b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</b>)</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 587,9                  Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 96                  Tłuszcz [g] 87,7                  Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,1                  Węglowodany ogółem [g] 365,7                  w tym cukry [g] 70,7                  Błonnik pokarmowy [g] 38,4                  Sól [g] 6,9</p>
	NSĄCZ- 2 Łatwo strawna	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                  Płatki 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>)                  Pierś gotowana premium-dr.prod ukt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b>)                  Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<b>MLE</b>)                  Pomidor 80 g                  Różyczka 20 g</p>	<p>Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami ( ) 400 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL</b>)                  Tofu w sosie pomidorowym dieta ( ) 200 g (<b>GLU PSZ, SOJ, SEL</b>)                  Makaron 200 g (<b>GLU PSZ</b>)                  Szpinak baby z olejem 80 g                  Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml</p>		<p>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b>)                  Chleb pszenny 50 g (<b>GLU PSZ</b>)                  Bułka pszenna 50g 1 szt (<b>GLU PSZ</b>)                  Masło 83% tł. 15g (<b>MLE</b>)                  Jajko gotowane kl M 1 szt (<b>JAJ</b>)                  Brokuł gotowany* 80 g                  Sałata zielona 20 g</p>	<p>Ciasto drożdżowe 50 g (<b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</b>)</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 430                  Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 84,6                  Tłuszcz [g] 85,4                  Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,5                  Węglowodany ogółem [g] 336,7                  w tym cukry [g] 66,4                  Błonnik pokarmowy [g] 21,5                  Sól [g] 5,3</p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-04 do dnia 2024-07-09 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2024-07-08 poniedziałek	NSAČZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 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> ) Pierś gotowana premium-dr.prod ukt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Roszponka 20 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Papryka świeża 20 g	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tofu w sosie pomidorowym dieta () 200 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u> ) Szpinak baby z olejem 60 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Arbuz 200 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 ŻYT.</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> ) Brokuł gotowany* 80 g Sałata zielona 20 g	Sok owocowo-warzyw ny 0,2L kubek 1 szt	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 193,5</b> <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 80,2</b> <b>Tłuszcz [g] 74,9</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,9</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 314,3</b> <b>w tym cukry [g] 79,6</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 38,2</b> <b>Sól [g] 6,3</b>
2024-07-09 wtorek	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> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.w ędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Ser mozzarella kulki 50 g ( <u>MLE.</u> ) Sałatka wiosenna - diety 100 g	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Gulasz wołowy 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kasza gryczana 200 g Buraczki gotowane () 150 g Surówka z pora i jabłka z koperkiem (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 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> ) Twarożek z koperkiem 70 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 80 g	Paluch serowy z ziołami 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 487,2</b> <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 89,2</b> <b>Tłuszcz [g] 78,4</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,7</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 373,7</b> <b>w tym cukry [g] 107,3</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 36,7</b> <b>Sól [g] 8,1</b>

2024-07-09 wtorek	NSAÇZ- 2 Łatwo strawna	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Zacierka na mleku 350 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, 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> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Ser mozzarella kulki 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałatka wiosenna - diety 100 g	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Gulasz wołowy 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Ryż na sypko 200 g Buraczki gotowane () 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</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> ) Twarożek z koperkiem 70 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 80 g	Paluch serowy z ziołami 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 290,1</b> <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 76,8</b> <b>Tłuszcz [g] 68,8</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,5</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 347,2</b> <b>w tym cukry [g] 93</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 20,8</b> <b>Sól [g] 5,3</b>	
	NSAÇZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Ser mozzarella kulki 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałatka wiosenna - diety 100 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 20 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 10 g	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Gulasz wołowy 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kasza gryczana 200 g Buraczki gotowane () 150 g Surówka z pora i jabłka z koperkiem (z olejem) 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Sok pomidorowy 200 ml	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek z koperkiem 70 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 80 g Jabłko 1 szt 1 szt	Paluch serowy z ziołami 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )