

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-04 do dnia 2024-09-06 KUCHNIA NOWY SĄCZ

1	2	3	4	5	6	7	
	Śniadanie	II ŚN	Obiad	PD	Kolacja	PN	SUMA
2024-09-04 środa	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.) Szynka piastowska-wędzonka a wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Fasolka szparagowa z bułką tartą i z olejem * 150 g (GLU PSZ.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g (SEL.) Kompot z porzeczeki czerwonej i jablek* z/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JEČZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Paprykarz szczeciński 60 g (RYB, SOJ.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Brzoskwinia 1 szt 1 szt	<b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] [kcal] 2 330 <b>Białko ogółemwg rozp.</b> 1169/2011 [g] 94,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 73,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 27,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 336,4 <b>w tym cukry [g]</b> 74,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 30,7 <b>Sól [g]</b> 8,4
	NSAČZ- 2 Latwo strawna	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE.) Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynka piastowska-wędzonka a wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jablek* z/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JEČZ.) Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz. parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Jabłko 1szt.	<b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] [kcal] 2 234,4 <b>Białko ogółemwg rozp.</b> 1169/2011 [g] 86,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 61,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 27,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 338,2 <b>w tym cukry [g]</b> 101,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 21,1 <b>Sól [g]</b> 6,8
	NSAČZ- 6 Z ogr.latwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Szynka piastowska-wędzonka a wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Twarożek z natką pietruszki 20 g (MLE.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Pomidor 20 g	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Fasolka szparagowa z wodą* 150 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g (SEL.) Kompot z porzeczeki czerwonej i jablek* b/c 250 ml	Jogurt naturalny 3% tł. 1szt 1 szt (MLE.)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JEČZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Paprykarz szczeciński 60 g (RYB, SOJ.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Brzoskwinia 1 szt 1 szt

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-04 do dnia 2024-09-06 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2024-09-05 czwartek	NSAÇZ- 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> ) Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <u>SOJ,</u> ) Pomidor 80 g Rozszponka 20 g		Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Fasolka po bretońsku 350 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u> ) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml Nektarynka 1 szt 1 szt		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> ) Szynka piastowska-wędzonka a wieprzowa,wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Twarożek z natką pietruszki 70 g ( <u>MLE,</u> ) Papryka świeża 100 g	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzosk winia 100g (tubka) 1 szt	<b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] [kcal] 2 555,8 <b>Białko ogółemwg rozp.</b> 1169/2011 [g] 106,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 70,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 32,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 391,4 <b>w tym cukry [g]</b> 95,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 37,8 <b>Sól [g]</b> 10,3
	NSAÇZ- 2 Łatwo strawna	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Platki owsiane na mleku 350 ml ( <u>MLE, GLU OW,</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> ) Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <u>SOJ,</u> ) Pomidor 80 g Rozszponka 20 g		Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 400 g ( <u>SEL, GLU JECZ,</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ,</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 ZYT, 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> ) Szynka piastowska-wędzonka a wieprzowa,wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Twarożek z natką pietruszki 70 g ( <u>MLE,</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzosk winia 100g (tubka) 1 szt	<b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] [kcal] 2 355,6 <b>Białko ogółemwg rozp.</b> 1169/2011 [g] 103,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 71,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 30 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 331,2 <b>w tym cukry [g]</b> 84,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 26,1 <b>Sól [g]</b> 6,4
	NSAÇZ- 6 Z ogr.latwo przyswajalnych węglowodanów	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> ) Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <u>SOJ,</u> ) Pomidor 80 g Rozszponka 20 g	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> ) Ogórek kiszony 20 g	Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 400 g ( <u>SEL, GLU JECZ,</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Brokuł gotowany* 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ,</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> ) Twarożek z natką pietruszki 70 g ( <u>MLE,</u> ) Papryka świeża 100 g	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzosk winia 100g (tubka) 1 szt	<b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] [kcal] 2 251 <b>Białko ogółemwg rozp.</b> 1169/2011 [g] 105,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 71,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 23,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 316 <b>w tym cukry [g]</b> 58,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 40,3 <b>Sól [g]</b> 10,9

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-04 do dnia 2024-09-06 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2024-09-06 piątek	NSACZ- 1 Podstawowa	<p>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)                  Kasza manna 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 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>)                  Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>)                  Dżem 25 g 2 szt                  Arbuz 200 g                  Mix салат 20 g</p>		<p>Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>)                  Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>)                  Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g                  Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g                  Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (<u>SEL.</u>)                  Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml</p>		<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                  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>)                  Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)                  Salátka z pomidora i sałaty lodowej z mozzarellą. 100 g (<u>MLE.</u>)</p>	<p>Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>)                  Chalka 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 932,1                  Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 104,7                  Tłuszcz [g] 103,1                  Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,7                  Węglowodany ogółem [g] 412,8 w tym cukry [g] 123,5                  Błonnik pokarmowy [g] 32,5                  Sól [g] 6,7</p>
	NSACZ- 2 Łatwo strawna	<p>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)                  Kasza manna na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)                  Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)                  Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)                  Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>)                  Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>)                  Dżem 25 g 2 szt                  Arbuz 200 g                  Mix салат 20 g</p>		<p>Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>)                  Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g                  Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)                  Ryba gotowana (Morszczuk) 90 g (<u>RYB.</u>)                  Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (<u>SEL.</u>)                  Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml</p>		<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                  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>)                  Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)                  Salátka z pomidora i sałaty lodowej z mozzarellą. 100 g (<u>MLE.</u>)</p>	<p>Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>)                  Chalka 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 562,7                  Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 95                  Tłuszcz [g] 82,1                  Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,4                  Węglowodany ogółem [g] 368,7 w tym cukry [g] 111,5                  Błonnik pokarmowy [g] 19,2                  Sól [g] 5,1</p>
	NSACZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	<p>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>)                  Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>)                  Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>)                  Arbuz 200 g                  Mix салат 20 g</p>	<p>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>)                  Salátka zielona 10 g</p>	<p>Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>)                  Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g                  Ryba gotowana (Morszczuk) 90 g (<u>RYB.</u>)                  Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)                  Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (<u>SEL.</u>)                  Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g                  Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml</p>	<p>Maślanka 200 ml (<u>MLE.</u>)</p>	<p>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>)                  Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)                  Salátka z pomidora i sałaty lodowej z mozzarellą. 100 g (<u>MLE.</u>)</p>	<p>Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>)</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 502,2                  Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 114                  Tłuszcz [g] 95,9                  Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,9                  Węglowodany ogółem [g] 316,9 w tym cukry [g] 87,4                  Błonnik pokarmowy [g] 38,8                  Sól [g] 7,7</p>