

Jadłospisy za okres od dnia 2023-11-06 do dnia 2023-11-09 KUCHNIA NOWY SĄCZ

1	2	3	4	5	6	7	
	Śniadanie	II ŚN	Obiad	PD	Kolacja	PN	SUMA
2023-11-06 poniedziałek	NSAČZ- Podstawowa	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Platki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU OW,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Pomidor 80 g Rukola 20 g	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Ryż z jabłkami 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE,) Kompot z porzeczek czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Pasta z twarogu i cebuli 70 g (MLE,) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 80 g Salata zielona 20 g	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,30l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 256 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 88,5 Tłuszcz [g] 56 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,3 Węglowodany ogółem [g] 361,2 w tym cukry [g] 71,7 Błonnik pokarmowy [g] 32,2 Sól [g] 5,5
	NSAČZ- Łatwo strawna	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Platki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU OW,) Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ,) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Pomidor 80 g Rukola 20 g	Solferino () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryż z jabłkami 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE,) Kompot z porzeczek czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ,) Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ,) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (MLE,) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 80 g Salata zielona 20 g	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,30l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 159,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 81,6 Tłuszcz [g] 53,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,4 Węglowodany ogółem [g] 341 w tym cukry [g] 71,8 Błonnik pokarmowy [g] 20,9 Sól [g] 5,8
	NSAČZ- Cukrzykowa	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE,) Ser żółty 20 g (MLE,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Pomidor 80 g Rukola 20 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE,) Ser żółty 20 g (MLE,) Salata zielona 10 g	Solferino () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryż z jabłkami 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE,) Kompot z porzeczek czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ,) 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,) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (MLE,) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 80 g Salata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE,) Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,30l 1 szt

Jadłospisy za okres od dnia 2023-11-06 do dnia 2023-11-09 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2023-11-07 wtorek	NSAČZ- Podstawowa	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Makaron na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, _</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT, _</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, _</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE, _</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 60 g (<u>RYB, SEL, _</u>) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, _</u>) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ, _</u>) Surówka z pora, jabłka i marchewki () 150 g (<u>MLE, _</u>) Marchew oprószana z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Kompot z porzeczki czerwonej i jablek* 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-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, _</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>) Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE, _</u>) Papryka konserwowa 80 g Mix salat 20 g	Gruszka 1szt. 150 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 480,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 102,4 Tłuszcz [g] 70,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,5 Węglowodany ogółem [g] 377,4 w tym cukry [g] 84,8 Błonnik pokarmowy [g] 39 Sól [g] 9,5	
	NSAČZ- Łatwo strawna	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Makaron 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 extra 82% 15 g (<u>MLE, _</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 60 g (<u>RYB, SEL, _</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, _</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ, _</u>) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>) Marchew oprószana z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Kompot z porzeczki czerwonej i jablek* 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>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, _</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>) Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE, _</u>) Pomidor 80 g Mix salat 20 g	Jablko pieczone 1szt. 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 386,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 98,3 Tłuszcz [g] 68,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,4 Węglowodany ogółem [g] 353 w tym cukry [g] 80,9 Błonnik pokarmowy [g] 27,6 Sól [g] 7,7	
	NSAČZ- Cukrzycowa	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>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 60 g (<u>RYB, SEL, _</u>) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT, _</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE, _</u>) Twaróg półtusty 30 g (<u>MLE, _</u>) Pomidor 20 g	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, _</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ, _</u>) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>) Surówka z pora, jabłka i marchewki () 150 g (<u>MLE, _</u>) Marchew gotowana z olejem* 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 ZYT, GLU JECZ, _</u>) 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>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ, _</u>) Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE, _</u>) Papryka konserwowa 80 g Mix salat 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT, _</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE, _</u>) Gruszka 1szt. 150 g

Jadłospisy za okres od dnia 2023-11-06 do dnia 2023-11-09 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2023-11-08 środa	NSAČZ- Podstawowa	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Ryż na mleku 350 ml (MLE,_) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,_) Bułka graham-pszena 50g 1 szt (GLU PSZ,_) Masło extra 82% 15 g (MLE,_) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE,_) Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por Pomidorki koktajlowe 80 g	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL,_) Gulasz z żołądków drobiowych* 200 g (GLU PSZ, MLE, SEL,_) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g (MLE,_) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Dyńa 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 ŻYT, GLU JĘCZ,_) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,_) Bułka graham-pszena 50g 1 szt (GLU PSZ,_) Masło extra 82% 15 g (MLE,_) Paszтет pieczony drobiowy 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,_) Sałata lodowa 20 g Pomidor 80 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 447 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 104,9 Tłuszcz [g] 75,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,3 Węglowodany ogółem [g] 350,6 w tym cukry [g] 82,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,5 Sól [g] 6,9
	NSAČZ- Łatwo strawna	Ryż na mleku 350 ml (MLE,_) Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ,_) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,_) Masło extra 82% 15 g (MLE,_) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE,_) Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidorki koktajlowe 80 g	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL,_) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g (MLE,_) Sos bazyliowy* 100 ml (GLU PSZ, SEL,_) Dyńa 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 ŻYT, GLU JĘCZ,_) Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ,_) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,_) Masło extra 82% 15 g (MLE,_) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata lodowa 20 g Pomidor 80 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 186,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 94,2 Tłuszcz [g] 58,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,7 Węglowodany ogółem [g] 325,1 w tym cukry [g] 76,7 Błonnik pokarmowy [g] 21,9 Sól [g] 7,1
	NSAČZ- Cukrzycowa	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,_) Bułka graham-pszena 50g 1 szt (GLU PSZ,_) Margaryna roślinna (80% tt.) 15 g (MLE,_) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE,_) Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por Pomidorki koktajlowe 80 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,_) Margaryna roślinna 80% tt 5 g (MLE,_) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ,_) Papryka konserwowa 20 g	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL,_) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Sos bazyliowy* 100 ml (GLU PSZ, SEL,_) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g (MLE,_) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Dyńa duszona z olejem* 150 g (GLU PSZ,_) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Wafle ryżowe 30 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,_) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,_) Bułka graham-pszena 50g 1 szt (GLU PSZ,_) Margaryna roślinna (80% tt.) 15 g (MLE,_) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata lodowa 20 g Pomidor 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,_) Margaryna roślinna (80% tt.) 5 g (MLE,_) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt

Jadłospisy za okres od dnia 2023-11-06 do dnia 2023-11-09 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2023-11-09 czwartek	NSAČZ- 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 extra 82% 15 g (MLE,) Paszтет z soczewicy () 60 g (GLU PSZ, JAJ,) Ser żółty 50 g (MLE,) Pomidor 80 g Rukola 20 g		Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatki. 400 g (GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,) Kompot z porzeczeki czerwonej i jablek* z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt		Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ,) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 954,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 103,4 Tłuszcz [g] 97,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41 Węglowodany ogółem [g] 428,6 w tym cukry [g] 138,2 Błonnik pokarmowy [g] 36,3 Sól [g] 8,2
	NSAČZ- Łatwo 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 extra 82% 15 g (MLE,) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ,) Twaróg półtłusty 70 g (MLE,) Pomidor 80 g Rukola 20 g		Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron z sosem mięsno-warzywny m, z miesa wieprzowego () 350 g (GLU PSZ, SEL,) Brokuł gotowany* 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jablek* z/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ,) Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ,) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 503,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 112,1 Tłuszcz [g] 66,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,2 Węglowodany ogółem [g] 367,2 w tym cukry [g] 98,7 Błonnik pokarmowy [g] 25,7 Sól [g] 7,6
	NSAČZ- Cukrzykowa	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- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ,) Ser żółty 50 g (MLE,) Pomidor 80 g Rukola 20 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE,) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ,) Ogórek kiszony 20 g	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron z sosem mięsno-warzywny m, z miesa wieprzowego () 350 g (GLU PSZ, SEL,) Sałatka szwedzka z olejem b/c 150 g (GOR,) Brokuł gotowany* 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jablek* b/c 250 ml	Chrupki kukurydziane 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ,) 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,) Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ,) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE,) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 682,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 113,1 Tłuszcz [g] 91,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,7 Węglowodany ogółem [g] 370,9 w tym cukry [g] 63,2 Błonnik pokarmowy [g] 43,2 Sól [g] 11,3