

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-07 do dnia 2024-09-11 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	II ŚN	Obiad	PD	Kolacja	PN	SUMA
2024-09-07 sobota	NSACZ- 1 Podstawowa	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Platki jęczmienna na mleku /p 350 ml ( <u>MLE, 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 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> ) Serek Fromage 40 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Ogórek świeży 80 g Roszponka 20 g		Koperkowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Gulasz wieprzowy-dieta 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty białej z olejem () 150 g Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* 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> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE,</u> ) Paszтет z soczewicy () 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Cukinia pieczona z olejem () 100 g	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	<b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] [kcal] 2 602,6 <b>Białko ogółemwg rozp.</b> 1169/2011 [g] 102,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 93 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 37,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 358,2 <b>w tym cukry [g]</b> 95,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 37,6 <b>Sól [g]</b> 7,7
	NSACZ- 2 Łatwo strawna	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Platki jęczmienna na mleku /p 350 ml ( <u>MLE, GLU JECZ,</u> ) Chleb pszenny 100 g ( <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> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Roszponka 20 g Pomidor 80 g		Koperkowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy-dieta 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ,</u> ) Chleb pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE,</u> ) Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <u>SOJ,</u> ) Cukinia pieczona z olejem () 100 g	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	<b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] [kcal] 2 286,6 <b>Białko ogółemwg rozp.</b> 1169/2011 [g] 107,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 70,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 26,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 313,6 <b>w tym cukry [g]</b> 82,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 22,3 <b>Sól [g]</b> 7,9
	NSACZ-6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	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 piastowska-wędzonka a wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Ogórek świeży 80 g Roszponka 20 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Koperkowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy-dieta 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 150 g Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* 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 JECZ,</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE,</u> ) Paszтет z soczewicy () 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Cukinia pieczona z olejem () 100 g	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	<b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] [kcal] 2 415,1 <b>Białko ogółemwg rozp.</b> 1169/2011 [g] 108,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 88,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 20,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 319,4 <b>w tym cukry [g]</b> 66,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 40,3 <b>Sól [g]</b> 8,6

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-07 do dnia 2024-09-11 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2024-09-08 niedziela	NSAÇZ- 1 Podstawowa	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Kiełbasa Krakowska wieprzowa parzona grubo rozdrobniona wędzona w osłonce niejadalnej 40 g (GOR.) Ser żółty 50 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Szpinak baby 20 g		Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udko pieczone 1 szt. 210 g Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot z porzeczki 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.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szyńka piastowska-wędzonka a wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Brokuł gotowany* 100 g	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 818,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 139,6 Tłuszcz [g] 104,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,1 Węglowodany ogółem [g] 348,9 w tym cukry [g] 101,2 Błonnik pokarmowy [g] 34,5 Sól [g] 9,9
	NSAÇZ- 2 Łatwo strawna	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (MLE.) Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Kiełbasa Krakowska wieprzowa parzona grubo rozdrobniona wędzona w osłonce niejadalnej 40 g (GOR.) Twarożek 70 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Szpinak baby 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml		Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE.)		Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.) Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szyńka piastowska-wędzonka a wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Brokuł gotowany* 100 g	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 605,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 136,9 Tłuszcz [g] 83,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,2 Węglowodany ogółem [g] 333,6 w tym cukry [g] 99,6 Błonnik pokarmowy [g] 23,2 Sól [g] 8,5
	NSAÇZ- 6 Z ogr:latwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Kiełbasa Krakowska wieprzowa parzona grubo rozdrobniona wędzona w osłonce niejadalnej 40 g (GOR.) Twarożek 70 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Szpinak baby 20 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Szyńkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 20 g Ogórek kiszony 20 g	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 150 ml	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Szyńka piastowska-wędzonka a wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Brokuł gotowany* 100 g	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 548,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 132,4 Tłuszcz [g] 93,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,6 Węglowodany ogółem [g] 316,7 w tym cukry [g] 75,2 Błonnik pokarmowy [g] 42,2 Sól [g] 9,2

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-07 do dnia 2024-09-11 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2024-09-09 poniedziałek	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 dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Papryka świeża 80 g Roszponka 20 g		Wielowarzywna z ziemniakami ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż z jabłkami 300 g Sos jogurtowo-porczezko wy* 100 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> ) Twarozek z papryką 70 g ( <u>MLE.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Babeczka jogurtowa 80g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 354,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 80,5 Tłuszcz [g] 63,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,3 Węglowodany ogółem [g] 372,7 w tym cukry [g] 94,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,5 Sól [g] 5,9
	NSAČZ- 2 Latwo 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> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 80 g Roszponka 20 g		Wielowarzywna z ziemniakami ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż z jabłkami 300 g Sos jogurtowo-porczezko wy* 100 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 pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g ( <u>MLE.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Babeczka jogurtowa 80g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 286,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 77,5 Tłuszcz [g] 62,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30 Węglowodany ogółem [g] 353,2 w tym cukry [g] 90,2 Błonnik pokarmowy [g] 18,7 Sól [g] 4,6
	NSAČZ- 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> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Papryka świeża 80 g Roszponka 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 świeży 10 g	Wielowarzywna z ziemniakami ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż z jabłkami 300 g Sos jogurtowo-porczezko wy* 100 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot z porzeczeki czerwonej i jablek* b/c 250 ml	Nektarynka 1 szt 1 szt	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> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g ( <u>MLE.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Paluszki z kminkiem 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 084,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 80,5 Tłuszcz [g] 66,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,5 Węglowodany ogółem [g] 310,7 w tym cukry [g] 40,1 Błonnik pokarmowy [g] 34,6 Sól [g] 7,8

2024-09-10 wtorek	NSAČZ-1 Podstawowa	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Makaron 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> ) Szprot w sosie pomidorowym 60 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Serek a'la homogenizowany z ziołami 60 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek świeży 80 g Mix sałat 20 g		Grochowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos ziołowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kasza gryczana 200 g Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem () 150 g Marchew oprószana z olejem* 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kompot z porzeczeki czerwonej i jablek* z/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ</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> ) Szynka piastowska-wędzonka a wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Kalafior gotowany* 100 g	Banan 1szt. 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 836,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 115,2 Tłuszcz [g] 85,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,2 Węglowodany ogółem [g] 423,7 w tym cukry [g] 111,8 Błonnik pokarmowy [g] 44,2 Sól [g] 6,9
	NSAČZ-2 Latwo strawna	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Makaron 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> ) Serek a'la homogenizowany z ziołami 60 g ( <b>MLE</b> ) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobio wy, parzony, wędzony . 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g		Solferino () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ</b> ) Sos ziołowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jablek* z/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ZYT, 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> ) Szynka piastowska-wędzonka a wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Kalafior gotowany* 100 g	Banan 1szt. 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 340 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 97,1 Tłuszcz [g] 56,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,8 Węglowodany ogółem [g] 371,2 w tym cukry [g] 108,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,6 Sól [g] 6
	NSAČZ-6 Z ogr.latwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <b>MLE</b> ) Hummus 30 g ( <b>SEZ</b> ) Pomidor 20 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <b>MLE</b> ) Hummus 30 g ( <b>SEZ</b> ) Pomidor 20 g	Solferino () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Kasza gryczana 200 g Sos ziołowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem () 150 g Marchew oprószana z olejem* 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kompot z porzeczeki czerwonej i jablek* b/c 250 ml	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 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> ) Szynka piastowska-wędzonka a wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Kalafior gotowany* 100 g	Śliwka 150 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 488,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 98,8 Tłuszcz [g] 87 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,9 Węglowodany ogółem [g] 349,5 w tym cukry [g] 64,9 Błonnik pokarmowy [g] 45 Sól [g] 7

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-07 do dnia 2024-09-11 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2024-09-11 środa	NSACZ- 1 Podstawowa	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Ryż na mleku 350 ml ( <b>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> ) Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Mix sałat 20 g Arbuz 200 g		Grysiwka () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Eskalopka z kurczaka 100 g ( <b>GLU PSZ, JA, MLE</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Salata zielona z kefirem 70 g ( <b>MLE</b> ) Dyńia duszona z olejem* 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekciem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ</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> ) Pasztecik pieczony drobiowy 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chalka 30 g ( <b>GLU PSZ, JA, J</b> )	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 806,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 116,6 Tłuszcz [g] 88,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,4 Węglowodany ogółem [g] 396,1 w tym cukry [g] 99,9 Błonnik pokarmowy [g] 27,2 Sól [g] 7,8
	NSACZ- 2 Latwo strawna	Ryż na mleku 350 ml ( <b>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> ) Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Arbuz 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Mix sałat 20 g		Grysiwka () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Sos bazylkowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Dyńia duszona z olejem* 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekciem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ZYT, 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> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chalka 30 g ( <b>GLU PSZ, JA, J</b> )	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 509,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 109,5 Tłuszcz [g] 67,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,6 Węglowodany ogółem [g] 370 w tym cukry [g] 96,1 Błonnik pokarmowy [g] 18,8 Sól [g] 6,6
	NSACZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 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> ) Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Arbuz 200 g Mix sałat 20 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT</b> ) Margaryna roślinna 80% tł 5 g ( <b>MLE</b> ) Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 20 g ( <b>SOJ</b> ) Papryka konserwowa 20 g	Grysiwka () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Sos bazylkowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Salata zielona z kefirem 70 g ( <b>MLE</b> ) Dyńia duszona z olejem* 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Wafle ryżowe 30 g	Kawa zbożowa z mlekciem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 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> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g	Sok warzywny 0,3l 1 szt ( <b>SEL</b> )	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 286,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 105,7 Tłuszcz [g] 64,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,3 Węglowodany ogółem [g] 335 w tym cukry [g] 71,9 Błonnik pokarmowy [g] 35,8 Sól [g] 11,2