

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-10 do dnia 2024-07-12 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	II ŚN	Obiad	PD	Kolacja	PN	SUMA
2024-07-10 środa	NSĄCZ-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-pszen na 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka piastowska-wędziona, 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 Sałata zielona 20 g		Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki młode 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 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-pszen na 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Paprykarz szczeciński 60 g (RYB, SOJ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Brzoskwinia 1 szt 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal] 226,9 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 93,4 Tłuszcz [g] 70,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,3 Węglowodany ogółem [g] 317,6 w tym cukry [g] 75,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,3 Sól [g] 8,3
	NSĄCZ-2 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-wędziona, 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 Sałata zielona 20 g		Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki młode 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 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) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Banan 1szt. 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal] 213,3 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 85,5 Tłuszcz [g] 58,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,5 Węglowodany ogółem [g] 319,5 w tym cukry [g] 102 Błonnik pokarmowy [g] 19,7 Sól [g] 6,8

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-10 do dnia 2024-07-12 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2024-07-10 środa	NSĄCZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Bułka graham-pszen na 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka piastowska-wędziona 40 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Twarożek z natką pietruszki 20 g (<u>MLE.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 20 g	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* 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 JĘCZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Bułka graham-pszen na 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz szczeciński 60 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Brzoskwinia 1 szt 1 szt Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal] 2027,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 91,5 Tłuszcz [g] 70,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,6 Węglowodany ogółem [g] 273,7 w tym cukry [g] 45,7 Błonnik pokarmowy [g] 36,5 Sól [g] 8,4
2024-07-11 czwartek	NSĄCZ- 1 Podstawowa	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki owsiane na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Bułka graham-pszen na 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Połędwica premium-wędlna dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ.</u>) Papryka świeża 80 g Roszponka 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 Jabłko 1 szt 1 szt		Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Bułka graham-pszen na 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka piastowska-wędziona 40 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek z natką pietruszki 70 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 35g	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal] 2600,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 106,8 Tłuszcz [g] 74,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,3 Węglowodany ogółem [g] 394 w tym cukry [g] 103,2 Błonnik pokarmowy [g] 42,9 Sól [g] 10,6

2024-07-11 czwartek	NSAÇZ- 2 Łatwo strawna	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki 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.) Połędwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Pomidor 80g Rozszponka 20 g</p>		<p>Ziemniaczana (.). 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 400 g (SEL, GLU JĘCZ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml Brokuł gotowany* 150 g</p>		<p>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.) Szynka piastowska-wędziona, parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Twarożek z natką pietruszki 70 g (MLE.) Sałata zielona 35g</p>	<p>Mus- przecier owocowy jabłko-banan-broszwinia 100g (tubka) 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 339,3 Białko ogółem 71 [g] Węglowodany ogółem 1169/2011 [g] 104,3 Tłuszcz [g] 71 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,3 Węglowodany ogółem [g] 330,3 w tym cukry [g] 88,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,7 Sól [g] 6,5</p>
	NSAÇZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	<p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna na 50g 1 szt (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Połędwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Papryka świeża 80g Rozszponka 20 g</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Ser żółty 20 g (MLE.) Ogórek kiszony 20 g</p>	<p>Ziemniaczana (.). 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 400 g (SEL, GLU JĘCZ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml</p>	<p>Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna na 50g 1 szt (GLU PSZ.) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Szynka piastowska-wędziona, parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Twarożek z natką pietruszki 70 g (MLE.) Sałata zielona 35g</p>	<p>Sok warzywny 0,3l 1 szt (SEL.)</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 282,9 Białko ogółem 1169/2011 [g] 106,5 Tłuszcz [g] 75,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,7 Węglowodany ogółem [g] 314,8 w tym cukry [g] 62,4 Błonnik pokarmowy [g] 43,9 Sól [g] 11,3</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-10 do dnia 2024-07-12 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2024-07-12 piątek	NSĄCZ-1 Podstawowa	<p>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Kasza manna na mleku 350 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka graham-pszen na 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Dżem 25 g 2 szt Arbuz 200 g Mix sałat 20 g</p>	<p>Szpinakowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (SEL) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka graham-pszen na 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej z mozzarellą. 100 g (MLE)</p>	<p>Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE) Chałka 30 g (GLU PSZ, JAJ)</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 830,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 103,6 Tłuszcz [g] 100,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,8 Węglowodany ogółem [g] 394 w tym cukry [g] 124,4 Błonnik pokarmowy [g] 31,1 Sól [g] 6,7</p>
	NSĄCZ-2 Łatwo strawna	<p>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Kasza manna na mleku 350 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Dżem 25 g 2 szt Arbuz 200 g Mix sałat 20 g</p>	<p>Szpinakowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Sos koperkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryba gotowana (Morszczuk) 90 g (RYB) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (SEL) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml</p>	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej z mozzarellą. 100 g (MLE)</p>	<p>Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE) Chałka 30 g (GLU PSZ, JAJ)</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 461,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 94 Tłuszcz [g] 79 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,5 Węglowodany ogółem [g] 349,9 w tym cukry [g] 112,4 Błonnik pokarmowy [g] 17,8 Sól [g] 5</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-10 do dnia 2024-07-12 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2024-07-12 piątek	NSĄCZ-6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	<p>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Bułka graham-pszen na 50g 1 szt (GLU PSZ,) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE,) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE,) Ser żółty 50 g (MLE,) Arbuz 200 g Mix sałat 20 g</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE,) Twaróg półtłusty 20 g (MLE,) Sałata zielona 10 g</p>	<p>Szpinakowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Ryba gotowana (Morszczuk) 90 g (RYB,) Sos koperkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (SEL,) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml</p>	<p>Maślanka 200 ml (MLE,)</p>	<p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Bułka graham-pszen na 50g 1 szt (GLU PSZ,) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej z mozzarellą. 100 g (MLE,)</p>	<p>Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE,)</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2400,9 Białko ogółem 92,9 Węglowodany ogółem 298,2 w tym cukry [g] 88,3 Błonnik pokarmowy [g] 37,4 Sól [g] 7,7</p>
-------------------	---	--	--	--	--------------------------------------	---	--	---