

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-13 do dnia 2024-07-16 KUCHNIA NOWY SĄCZ

1	2	3	4	5	6	7	
	Śniadanie	II ŚN	Obiad	PD	Kolacja	PN	SUMA
2024-07-13 sobota	NSĄCZ- 1 Podstawowa		Koperkowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy-dieta 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty białej z olejem () 150 g Marchew gotowana 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 JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</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	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 501,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 101,3 Tłuszcz [g] 89,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37 Węglowodany ogółem [g] 339,5 w tym cukry [g] 96,1 Błonnik pokarmowy [g] 36,2 Sól [g] 7,7
	NSĄCZ- 2 Łatwo srawna		Koperkowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy-dieta 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Marchew gotowana 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 JĘCZ.</u>) Chleb pszenny 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony,d robiowy,parzony y,wędzony. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Cukinia pieczona z olejem () 100 g	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 178,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 108,4 Tłuszcz [g] 66,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,5 Węglowodany ogółem [g] 294,4 w tym cukry [g] 83,2 Błonnik pokarmowy [g] 20,9 Sól [g] 7,7

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-13 do dnia 2024-07-16 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2024-07-13 sobota	NSĄCZ- 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-wędziona, parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek homonaturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 80 g Rozsponka 20 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Koperkowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz wieprzowiodięta 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 150 g Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot z porzeczeki 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 JĘCZ.</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 Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 313,8 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 107,2 Tłuszcz [g] 85,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20 Węglowodany ogółem [g] 300,7 w tym cukry [g] 67,5 Błonnik pokarmowy [g] 38,9 Sól [g] 8,6
2024-07-14 niedziela	NSĄCZ- 1 Podstawowa	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (<u>MLE.</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 z gór-wędziona wieprzowa, wędziona, parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Pomidorki koktajlowe 80 g	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udka pieczone 1 szt. 210 g Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		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>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka piastowska-wędziona, parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta z brokuła * 100 g	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 781,7 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 138,8 Tłuszcz [g] 107,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,7 Węglowodany ogółem [g] 332,8 w tym cukry [g] 104,1 Błonnik pokarmowy [g] 33,6 Sól [g] 10,6

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-13 do dnia 2024-07-16 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2024-07-14 niedziela	NSĄCZ-2 Łatwo strawna	<p>kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (MLE,) Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 15 g (MLE,) Szyńka z gór-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Twarożek 70 g (MLE,) Jabłko 1 szt 1 szt Pomidorki koktajlowe 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p>	<p>Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE,)</p>		<p>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 15 g (MLE,) Szyńka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Pasta z brokoła * 100 g</p>	<p>Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 569 Białko ogółem 1169/2011 [g] 136,1 Tłuszcz [g] 86,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,7 Węglowodany ogółem [g] 317,6 w tym cukry [g] 102,5 Błonnik pokarmowy [g] 22,3 Sól [g] 9,2</p>
	NSĄCZ-6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	<p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE,) Szyńkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 20 g Ogórek kiszony 20 g</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE,) Szyńkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 20 g Ogórek kiszony 20 g</p>	<p>Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki młode 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 porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml</p>	<p>Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 150 ml</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE,) Szyńka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Pasta z brokoła * 100 g</p>	<p>Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-13 do dnia 2024-07-16 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2024-07-15 poniedziałek	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 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Papryka świeża 80 g Rozszponka 20 g		Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż z jabłkami 300 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot z porzeczek czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, 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 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i rzodkiewki 70 g (<u>MLE.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 80 g Sałata zielona 20 g	Babeczka jogurtowa 80g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 363,9 Białko ogółem 1169/2011 [g] 80,3 Tłuszcz [g] 64,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,4 Węglowodany ogółem [g] 371,2 w tym cukry [g] 95,8 Błonnik pokarmowy [g] 25,6 Sól [g] 6,6
	NSĄCZ-2 Łatwo strawna	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki 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 Extra-wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Rozszponka 20 g		Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż z jabłkami 300 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot z porzeczek czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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* 80 g Sałata zielona 20 g	Babeczka jogurtowa 80g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 300,6 Białko ogółem 1169/2011 [g] 77,8 Tłuszcz [g] 63,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,2 Węglowodany ogółem [g] 351,7 w tym cukry [g] 91,8 Błonnik pokarmowy [g] 16,5 Sól [g] 5,1

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-13 do dnia 2024-07-16 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2024-07-15 poniedziałek	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>) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Papryka świeża 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 świeży 10 g	Wielowarzynowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż z jabłkami 300 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot z porzeczek czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Arbuz 200 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU PSZ, GLU ZYT, GLU JECZ.</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>) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (<u>MLE.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 80 g Sałata zielona 20 g	Paluszki z kminkiem 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal] 2 182,9 Białko ogółem 82,1 Tłuszcz 67,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 24,7 Węglowodany ogółem 328,4 w tym cukry 61,1 Błonnik pokarmowy 32,2 Sól 8,4
2024-07-16 wtorek	NSĄCZ-1 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-pszen na 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szprot w sosie pomidorowym 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 80 g Mix sałat 20 g	Solferino () 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 gryczana 200 g Surówka z kalarepy, jabłka i marchewki z olejem (). 150 g Marchew oprószana z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z porzeczek 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>) Bułka graham-pszen na 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Kalafior gotowany* 100 g	Mus- przecier owocowy jabłko-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal] 2 776,9 Białko ogółem 117,7 Tłuszcz 78 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 31,7 Węglowodany ogółem 422 w tym cukry 111,1 Błonnik pokarmowy 43 Sól 6,9	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-13 do dnia 2024-07-16 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2024-07-16 wtorek	NSĄCZ- 2 Łatwo strawna	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Makaron na mleku 350 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Twaróg półtłusty 60 g (MLE) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g		Solferino () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (GLU PSZ, JAJ) Kasza jęczmienna/sy pko 200 g (GLU JĘCZ) Sos ziołowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Marchew gotowana z olejem* 150 g 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 83% tł. 15 g (MLE) Szynka piastowska-wędziona, parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Kalafior gotowany* 100 g	Mus- przecier owocowy jabłko-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal] 2 347,9 Białko ogółem 98,6 Węglowodany ogółem [g] 371,1 w tym cukry [g] 108,4 Błonnik pokarmowy [g] 26,6 Sól [g] 6
	NSĄCZ- 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Szprot w sosie pomidorowym 60 g (RYB, SEL) Twaróg półtłusty 60 g (MLE) Ogórek świeży 80 g Mix sałat 20 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE) Hummus 30 g (SEZ) Pomidor 20 g	Solferino () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (GLU PSZ, JAJ) Kasza gryczana 200 g Sos ziołowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Surówka z kalarepy, jabłkami i marchewką z olejem () 150 g Marchew oprószana z olejem* 150 g (GLU PSZ) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml	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-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) 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) Kalafior gotowany* 100 g	Mus- przecier owocowy jabłko-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal] 2 442,8 Białko ogółem 101,3 Węglowodany ogółem [g] 351,9 w tym cukry [g] 65,9 Błonnik pokarmowy [g] 44,6 Sól [g] 6,9