

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-18 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	II ŚN	Obiad	PD	Kolacja	PN	SUMA
2024-09-16 poniedziałek	NSACZ- 1 Podstawowa	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Platki jęczmienne na mleku 350 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Pasta z twarogu i ryby got.(morszczuk) z koperkiem 70 g (RYB, MLE.) Mix салат 20 g Pomidor 80 g		Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Gulasz warzywny z ciecierzycą* 200 g (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Jabłko 1 szt 1 szt Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Paluch serowy 70g 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 363,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 84 Tłuszcz [g] 71,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,8 Węglowodany ogółem [g] 355,1 w tym cukry [g] 82,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,6 Sól [g] 7,6
	NSACZ- 2 Latwo strawna	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Platki jęczmienne na mleku 350 ml (MLE, GLU JECZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Pasta z twarogu i ryby got.(morszczuk) z koperkiem 70 g (RYB, MLE.) Mix салат 20 g Pomidor 80 g		Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz warzywny z tofu dieta* 200 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt		Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Paluch serowy 70g 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 363,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 88,1 Tłuszcz [g] 77,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,2 Węglowodany ogółem [g] 331,1 w tym cukry [g] 80,6 Błonnik pokarmowy [g] 21,3 Sól [g] 6,4
	NSACZ-6 Z ogr.latwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Ser żółty 30 g (MLE.) Ogórek kiszony 20 g Pasta z twarogu i ryby got.(morszczuk) z koperkiem 70 g (RYB, MLE.) Mix салат 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Pomidor 80 g	Chleb razowy żytnio-pszenno 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Ser żółty 30 g (MLE.) Ogórek kiszony 20 g	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz warzywny z tofu dieta* 200 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Kefir 2% tł 200 ml (MLE.)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb razowy żytnio-pszenno 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Paluch serowy 70g 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 357 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 96,5 Tłuszcz [g] 88,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,1 Węglowodany ogółem [g] 307,7 w tym cukry [g] 53,2 Błonnik pokarmowy [g] 34,3 Sól [g] 8,2

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-18 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2024-09-17 wtorek	NSAČZ- 1 Podstawowa	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>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. 15 g (<u>MLE.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Paszтет pieczony drobiowy 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Gulasz wieprzowidietna 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Dyńia duszona z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml	Kawa zbożowa z młkiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEČZ.</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. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz. parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Papryka świeża 100 g	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>) Chalka 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 841,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 119 Tłuszcz [g] 94,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,3 Węglowodany ogółem [g] 387 w tym cukry [g] 86,5 Błonnik pokarmowy [g] 35,2 Sól [g] 7,3
	NSAČZ- 2 Łatwo strawna	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Solferino () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowidietna 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Dyńia duszona z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml	Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz. parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g Kawa zbożowa z młkiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEČZ.</u>)	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>) Chalka 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 636,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 109 Tłuszcz [g] 82,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35 Węglowodany ogółem [g] 366,4 w tym cukry [g] 80,3 Błonnik pokarmowy [g] 19 Sól [g] 5,9
	NSAČZ- 6 Z ogratwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</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>) Jabłko 1 szt 1 szt Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Sałata zielona 20 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 20 g	Solferino () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Gulasz wieprzowidietna 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Dyńia duszona z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Jogurt naturalny 3% tł. 1szt 1 szt (<u>MLE.</u>)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE.</u>) Wafle ryżowe 30 g

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-18 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2024-09-18 środa	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 Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE,</u>) Roszponka 20 g Pomidor 80 g		Zupa z soczewicy i ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Cwikła z chrzanem () 150 g (<u>MLE, SO2,</u>) Kalafor gotowany* 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekem/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,</u> może zawierać: <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Brokuł gotowany* 100 g	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 500 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 108,6 Tłuszcz [g] 65,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,3 Węglowodany ogółem [g] 386,2 w tym cukry [g] 108,9 Błonnik pokarmowy [g] 40,4 Sól [g] 9,1
	NSAČZ- 2 Łatwo strawna	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Platki owsiane na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE,</u>) Roszponka 20 g Pomidor 80 g		Grycikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Buraczki gotowane () 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekem/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,</u> może zawierać: <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Brokuł gotowany* 100 g	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 171,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 90,5 Tłuszcz [g] 58 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,2 Węglowodany ogółem [g] 327 w tym cukry [g] 100,1 Błonnik pokarmowy [g] 23,8 Sól [g] 7,3
	NSAČZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Roszponka 20 g Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Margaryna roślinna 80% tł 5g (<u>MLE,</u>) Twarożek 20 g (<u>MLE,</u>) Rzodkiew biała 20 g	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kalafor gotowany* 150 g Buraczki gotowane () 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 mlekem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 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,</u> może zawierać: <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Brokuł gotowany* 100 g	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 274,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 105,5 Tłuszcz [g] 64,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,2 Węglowodany ogółem [g] 337,3 w tym cukry [g] 55,8 Błonnik pokarmowy [g] 43,5 Sól [g] 8,1