

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-08-21 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	II ŚN	Obiad	PD	Kolacja	PN	SUMA
2024-08-19 poniedziałek	NSACZ- 1 Podstawowa	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki jęczmienne na mleku 350 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 40g ( <u>MLE.</u> ) Szprot w oleju 30g ( <u>RYB.</u> ) Mix sałat 20g Pomidor 80g		Brokułowa z ryżem ( ) 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Gulasz warzywny z ciecierzycą* 200g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane ( ) 200g Jabłko 1 szt 1 szt Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15g ( <u>MLE.</u> ) Połudwica premium-wędlna dr. średnio rozd. 40g ( <u>SOJ.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100g	Paluch serowy 70g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 352,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 80,8 Tłuszcz [g] 80,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,3 Węglowodany ogółem [g] 335,5 w tym cukry [g] 82,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,2 Sól [g] 7,6
	NSACZ- 2 Łatwo strawna	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki jęczmienne na mleku 350 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb pszenny 50g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70g ( <u>MLE.</u> ) Mix sałat 20g Pomidor 80g		Brokułowa z ryżem ( ) 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane ( ) 200g Gulasz warzywny z tofu dieta* 200g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</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 ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb pszenny 50g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Połudwica premium-wędlna dr. średnio rozd. 40g ( <u>SOJ.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100g	Paluch serowy 70g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 255,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 85,6 Tłuszcz [g] 74,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,4 Węglowodany ogółem [g] 313,1 w tym cukry [g] 81,8 Błonnik pokarmowy [g] 20,2 Sól [g] 6,4
	NSACZ- 6 Z ogr:latwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70g ( <u>MLE.</u> ) Mix sałat 20g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Pomidor 80g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 30g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek świeży 20g	Brokułowa z ryżem ( ) 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane ( ) 200g Gulasz warzywny z tofu dieta* 200g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u> ) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Kefir 2% tł 200 ml ( <u>MLE.</u> )	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15g ( <u>MLE.</u> ) Połudwica premium-wędlna dr. średnio rozd. 40g ( <u>SOJ.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )	Paluch serowy 70g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 250,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 94 Tłuszcz [g] 85,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,3 Węglowodany ogółem [g] 290 w tym cukry [g] 54,9 Błonnik pokarmowy [g] 33,3 Sól [g] 7,9

2024-08-20 wtorek	NSĄCZ- 1 Podstawowa	<p>Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<b>MLE,</b>)                  Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b>)                  Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<b>GLU PSZ,</b>)                  Masło 83% tł. 15 g (<b>MLE,</b>)                  Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<b>MLE,</b>)                  Pasztet pieczony drobiowy 50 g (<b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b>)                  Pomidor koktajlowy 80 g                  Sałata zielona 20 g                  Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p>		<p>Pieczarkowa z ziemniakami * (.). 400 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b>)                  Makaron pełnoziarnisty 200 g (<b>GLU PSZ,</b>)                  Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (<b>GLU PSZ,</b>)                  Surówka z kapusty pekińskiej z olejem ( ) 150 g                  Dynia duszona z olejem* 150 g (<b>GLU PSZ,</b>)                  Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml</p>		<p>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b>)                  Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b>)                  Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<b>GLU PSZ,</b>)                  Masło 83% tł. 15 g (<b>MLE,</b>)                  Szynekowa Extra-wędzonka wieprzowa, wędz ona, z wodą dodaną. 40 g (<b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</b>)                  Papryka świeża 100 g</p>	<p>Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<b>MLE,</b>)                  Chałka 30 g (<b>GLU PSZ, JAJ,</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> 2 769,6  <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 120,7  <b>Tłuszcz [g]</b> 95,3  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 39,2  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 364                  w tym cukry [g] 75,2  <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 32,8                  Sól [g] 7,6</p>
	NSĄCZ- 2 Łatwo strawna	<p>Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<b>MLE,</b>)                  Bułka pszenna 50g 1 szt (<b>GLU PSZ,</b>)                  Chleb pszenny 50 g (<b>GLU PSZ,</b>)                  Masło 83% tł. 15 g (<b>MLE,</b>)                  Szyńska rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędz ona, parzona z wodą dodaną. 40 g (<b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR,</b>)                  Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<b>MLE,</b>)                  Pomidor koktajlowy 80 g                  Sałata zielona 20 g                  Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p>		<p>Solferino * (.). 400 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b>)                  Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (<b>GLU PSZ,</b>)                  Makaron 200 g (<b>GLU PSZ,</b>)                  Dynia duszona z olejem* 150 g (<b>GLU PSZ,</b>)                  Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml</p>		<p>Bułka pszenna 50g 1 szt (<b>GLU PSZ,</b>)                  Chleb pszenny 50 g (<b>GLU PSZ,</b>)                  Masło 83% tł. 15 g (<b>MLE,</b>)                  Szynekowa Extra-wędzonka wieprzowa, wędz ona, z wodą dodaną. 40 g (<b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</b>)                  Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g                  Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b>)</p>	<p>Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<b>MLE,</b>)                  Chałka 30 g (<b>GLU PSZ, JAJ,</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> 2 563,9  <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 110,7  <b>Tłuszcz [g]</b> 83,4  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 35,4  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 342,5                  w tym cukry [g] 68,3  <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 16                  Sól [g] 6,3</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-08-21 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2024-08-20 wtorek	NSAÇZ- 6 Z ogr:tatwo 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 rodzinna-wędzonka ka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR,</u> ) Pomidor koktajlowy 80 g 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 wieprzowy-dieta 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem ( ) 150 g Dynia 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> )	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</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> ) Papryka świeża 100 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> )	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <u>MLE,</u> ) Wafle ryżowe 30 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 536,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 116,7 Tłuszcz [g] 92,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,9 Węglowodany ogółem [g] 318,5 w tym cukry [g] 57,7 Błonnik pokarmowy [g] 40,8 Sól [g] 7,9
2024-08-21 środa	NSAÇZ- 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 ŻYT,</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) 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 młode z koperkiem gotowane ( ) 200 g Cwikła z chrzanem ( ) 150 g ( <u>MLE, SO2,</u> ) Mizeria 150 g ( <u>MLE,</u> ) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</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> ) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Brokuł gotowany* 100 g	Sok przecierowy Kubaś 0,3L 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 406,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 106,5 Tłuszcz [g] 65,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,9 Węglowodany ogółem [g] 360 w tym cukry [g] 110,6 Błonnik pokarmowy [g] 36 Sól [g] 9,7

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-08-21 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2024-08-21 środa	NSAČZ- 2 Łatwo strawna	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki owsiane na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU OW,)</b> Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ,)</b> Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ,)</b> Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE,)</b> Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa, wędz ona, z wodą dodaną. 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,)</b> Ser mozzarella kulki 50 g ( <b>MLE,)</b> Roszponka 20 g Pomidor 80 g	Grycikowa () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,)</b> Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,)</b> Sos jarzynowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,)</b> Buraczki gotowane () 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, 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-wędz onka wieprzowa, wędz ona, parzona z wodą dodaną. 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,)</b> Brokuł gotowany* 100 g	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 084,9</b> <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 90,1</b> <b>Tłuszcz [g] 56,1</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,4</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 307,7</b> <b>w tym cukry [g] 100,9</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 22,4</b> <b>Sól [g] 7,9</b>	
	NSAČZ- 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ,)</b> Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,)</b> Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE,)</b> Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa, wędz ona, z wodą dodaną. 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,)</b> Roszponka 20 g Ser mozzarella kulki 50 g ( <b>MLE,)</b> Pomidor 80 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,)</b> Margaryna roślinna 80% tł 5 g ( <b>MLE,)</b> Twarożek 20 g ( <b>MLE,)</b> Rzodkiew biała 20 g	Zupa z soczewicy i ziemniakami (). 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,)</b> Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,)</b> Sos jarzynowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,)</b> Mizeria 150 g ( <b>MLE,)</b> Buraczki gotowane () 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml ( <b>MLE,)</b>	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,)</b> Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,)</b> Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE,)</b> Szynka piastowska-wędz onka wieprzowa, wędz ona, parzona z wodą dodaną. 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,)</b> Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ,)</b> Brokuł gotowany* 100 g	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt