

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-19 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	II ŚN	Obiad	PD	Kolacja	PN	SUMA
2024-11-19 wtorek	NSAČZ- 1 Podstawowa	<p>Platki jęczmienne na mleku 350 ml (MLE, GLU JECZ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa, wędziona, a, z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Roszponka 20 g Brokuł gotowany* 80 g</p>		<p>Jarzynowa z zacierką dieta () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Kasza gryczana 200 g Gulasz wieprzowy 200 g (GLU PSZ.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g (SEL.) Marchew oprószana z olejem* 150 g (GLU PSZ.) Kompot z porzeczki czerwonej i jablek* z/c 250 ml</p>		<p>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynka piastowska-wędzonna wieprzowa, wędzonna, parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Mix salat 20 g Pomidor 80 g</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] [kcal] 2 620,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 122,7 Tłuszcz [g] 86,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,5 Węglowodany ogółem [g] 352,8 w tym cukry [g] 72,7 Błonnik pokarmowy [g] 33,4 Sól [g] 9,7</p>
	NSAČZ- 2 Łatwo strawna	<p>Platki jęczmienne na mleku 350 ml (MLE, GLU JECZ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa, wędzonna, a, z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Roszponka 20 g Brokuł gotowany* 80 g</p>		<p>Jarzynowa z zacierką dieta () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Gulasz wieprzowy-dieta 200 g (GLU PSZ.) Marchew oprószana z olejem* 150 g (GLU PSZ.) Kompot z porzeczki czerwonej i jablek* z/c 250 ml</p>		<p>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.) Szynka piastowska-wędzonna wieprzowa, wędzonna, parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Mix salat 20 g Pomidor 80 g</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] [kcal] 2 416,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 110,4 Tłuszcz [g] 78,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,4 Węglowodany ogółem [g] 323,9 w tym cukry [g] 63,2 Błonnik pokarmowy [g] 20,8 Sól [g] 7,5</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-19 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2024-11-19 wtorek	NSACZ- 6 Z ogr: łatwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 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>) Roszponka 20 g Brokuł gotowany* 80 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 20 g	Jarzynowa z zacierką dieta () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Kasza gryczana 200 g Gulasz wieprzowo-dieta 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g (<u>SEL.</u>) Marchew oprószana z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z porzeczeki czerwonej i jablek* 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 JĘCZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Mix салат 20 g Pomidor 80 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE.</u>) Wafle ryżowe 30 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 481,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 123,5 Tłuszcz [g] 92,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,3 Węglowodany ogółem [g] 306,6 w tym cukry [g] 51,9 Błonnik pokarmowy [g] 39,6 Sól [g] 9,2
2024-11-20 środa	NSACZ- 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>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 20 g Rzodkiew biała 80 g	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet z udźca drobiowego 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Cukinia pieczona z olejem () 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jablek* 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>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 570,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 97,4 Tłuszcz [g] 88,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,7 Węglowodany ogółem [g] 361,5 w tym cukry [g] 95,1 Błonnik pokarmowy [g] 36,7 Sól [g] 8,5	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-19 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2024-11-20 środa	NSĄCZ- 2 Łatwo strawna	<p>Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU OW,) 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,) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g</p>		<p>Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 90 g Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ,) Cukinia pieczona z olejem () 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml</p>		<p>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,) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE,) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt</p>	<p>Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (może zawierać: MLE,)</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 225,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 93,4 Tłuszcz [g] 60,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,2 Węglowodany ogółem [g] 331,8 w tym cukry [g] 90,5 Błonnik pokarmowy [g] 21,3 Sól [g] 6,2</p>
	NSĄCZ- 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 50g 1 szt (GLU PSZ,) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE,) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Sałata zielona 20 g Rzodkiew biała 80 g</p>	<p>Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml</p>	<p>Kapuśniak z kapusty kiszonej () 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 90 g Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ,) Cukinia pieczona z olejem () 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml</p>	<p>Gruszka 1szt. 150 g</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE,) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE,) Jabłko 1 szt 1 szt</p>	<p>Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (może zawierać: MLE,)</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 177,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 89 Tłuszcz [g] 66,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,6 Węglowodany ogółem [g] 324,7 w tym cukry [g] 85,8 Błonnik pokarmowy [g] 42,2 Sól [g] 7,8</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-19 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2024-11-21 czwartek	NSACZ- 1 Podstawowa	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza manna na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, 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>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Salatka z sałaty lodowej i pomidora() 100 g	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese, z łop wp () 350 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Salata zielona z rzodkiewką i jogurtem 60 g (<u>MLE,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 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>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu i ryby () 70 g (<u>MLE,</u>) Roszponka 20 g Pomidor 80 g	Babeczka jogurtowa 80g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 969,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 124,1 Tłuszcz [g] 104,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,1 Węglowodany ogółem [g] 387,8 w tym cukry [g] 90,7 Błonnik pokarmowy [g] 36,9 Sól [g] 7,1
	NSACZ- 2 Łatwo strawna	Kasza manna na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana 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>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Salatka z sałaty lodowej i pomidora() 100 g	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 350 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 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>) Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE,</u>) Roszponka 20 g Pomidor 80 g	Babeczka jogurtowa 80g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 697,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 117,3 Tłuszcz [g] 89,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35 Węglowodany ogółem [g] 355,2 w tym cukry [g] 84,9 Błonnik pokarmowy [g] 18,2 Sól [g] 4,8

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-19 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2024-11-21 czwartek	NSAČZ- 6 Z ogr.latwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Pierś gotowana premium-dr,produkt ł grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Sałatka z sałaty lodowej i pomidora() 100 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Papryka świeża 20 g	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese, z łop wp () 350 g (GLU PSZ, MLE, SEL) Sałata zielona z rzodkiewką i jogurtem 60 g (MLE) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jablek* b/c 250 ml	Jabłko 1 szt 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) 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) Pasta z twarogu i ryby () 70 g (MLE) Roszponka 20 g Pomidor 80 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 675,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 122 Tłuszcz [g] 101,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,8 Węglowodany ogółem [g] 334,8 w tym cukry [g] 53,2 Błonnik pokarmowy [g] 46,5 Sól [g] 8,8
2024-11-22 piątek	NSAČZ-1 Podstawowa	Zacierka na mleku 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE) 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) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Dżem 25 g 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt	Krupnik jęczmienny () 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 150 g Warzywa po grecku* 150 g (GLU PSZ, SEL) Kompot z porzeczki czerwonej i jablek* z/c 250 ml			Herbata czarna granulowana z/c 250 ml 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 jaj z cebulą i koperkiem 60 g (JAJ, GOR) Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g	Paluch serowy 70g 1 szt (GLU PSZ, MLE)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 791,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 94,3 Tłuszcz [g] 100,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,6 Węglowodany ogółem [g] 395,2 w tym cukry [g] 106,3 Błonnik pokarmowy [g] 34,1 Sól [g] 7,7
	NSAČZ- 2 Łatwo strawna	Zacierka na mleku 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE) 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) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Dżem 25 g 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt	Krupnik jęczmienny () 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (RYB) Sos cytrynowy 100 ml (GLU PSZ, MLE) Warzywa po grecku* 150 g (GLU PSZ, SEL) Kompot z porzeczki czerwonej i jablek* z/c 250 ml			Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (JAJ, MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Paluch serowy 70g 1 szt (GLU PSZ, MLE)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 254,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 85,6 Tłuszcz [g] 68,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,4 Węglowodany ogółem [g] 332,9 w tym cukry [g] 98,3 Błonnik pokarmowy [g] 21 Sól [g] 4,4

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-19 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2024-11-22 piątek	NSAČZ- 6 Z ogr.latwo przyswajalnych węglowodanów	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEČZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE.</u>) Hummus 30 g (<u>SEZ.</u>) Sałata zielona 5 g	Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JEČZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Warzywa po grecku* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c () 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jablek* b/c 250 ml	Krakersy 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, GLU JEČZ.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 60 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g	Paluch serowy 70g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 489,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 97,6 Tłuszcz [g] 106,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,7 Węglowodany ogółem [g] 304,7 w tym cukry [g] 47,8 Błonnik pokarmowy [g] 40,7 Sól [g] 8,8
2024-11-23 sobota	NSAČZ-1 Podstawowa	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa,wędzon a,z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE.</u>) Rozszponka 20 g Ogórek kiszony 80 g		Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g (<u>SEL.</u>) Surówka z marchwi i jabłka () 150 g (<u>MLE.</u>) Kompot z porzeczki czerwonej i jablek* z/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEČZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)	Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL.</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 362,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 102,3 Tłuszcz [g] 66,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,7 Węglowodany ogółem [g] 354,7 w tym cukry [g] 83,5 Błonnik pokarmowy [g] 34,1 Sól [g] 13,4
	NSAČZ- 2 Łatwo strawna	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb pszenny 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa,wędzon a,z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE.</u>) Rozszponka 20 g Pomidorki koktajlowe 80 g		Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jablek* z/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEČZ.</u>) Chleb pszenny 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)	Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2 l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 301,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 100,6 Tłuszcz [g] 58 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,9 Węglowodany ogółem [g] 354,5 w tym cukry [g] 97,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,8 Sól [g] 8

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-19 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2024-11-23 sobota	NSAČZ- 6 Z ogr:latwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z ziołami 30 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 5 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z ziołami 30 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 5 g	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Potrawka drobiowa () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 150 g Surówka z marchwi i jabłka () 150 g (<u>MLE.</u>) 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 ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Piersz gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)	Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL.</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 299 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 103,1 Tłuszcz [g] 69 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,6 Węglowodany ogółem [g] 338,2 w tym cukry [g] 75,4 Błonnik pokarmowy [g] 51,8 Sól [g] 12,8
2024-11-24 niedziela	NSAČZ- 1 Podstawowa	Kasza jęczmienna na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka piastowska-wędzonka 150g wieprzowa, wędzona, parzona 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>) Salatka z pomidora i salaty lodowej 100 g	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 150 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 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 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Gruszka 1szt. 150 g	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 514,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 105,2 Tłuszcz [g] 78,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,5 Węglowodany ogółem [g] 358,1 w tym cukry [g] 88,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,8 Sól [g] 7,1

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-19 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2024-11-24 niedziela	NSAČZ- 2 Łatwo strawna	<p>Kasza jęczmienna na mleku/p 350 ml (MLE, GLU JECZ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Salatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g</p>	<p>Pomidorowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jablek* z/c 250 ml</p>		<p>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Jabiko 1 szt 1 szt</p>	<p>Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 234,8 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 109,9 Tłuszcz [g] 58,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,3 Węglowodany ogółem [g] 319,8 w tym cukry [g] 85,4 Błonnik pokarmowy [g] 19,2 Sól [g] 6,4</p>
	NSAČZ- 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.) Ser żółty 30 g (MLE.) Salata zielona 5 g</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna 80% tł 5 g (MLE.) Ser żółty 30 g (MLE.) Salata zielona 5 g</p>	<p>Pomidorowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 150 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jablek* b/c 250 ml</p>	<p>Maślanka 200 ml (MLE.)</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Gruszka 1 szt. 150 g</p>	<p>Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 293,2 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 116,4 Tłuszcz [g] 77,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24 Węglowodany ogółem [g] 299,6 w tym cukry [g] 61 Błonnik pokarmowy [g] 36,7 Sól [g] 7,3</p>