

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-07-30 KUCHNIA NOWY SĄCZ

| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|-------------------------|------------------------|---|-------|---|----|--|--|--|
| | | Śniadanie | II ŚN | Obiad | PD | Kolacja | PN | SUMA |
| 2024-07-22 poniedziałek | NSĄCZ- 1 Podstawowa | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (<u>MLE, 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>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE.</u>) Szprot w sosie pomidorowym 30 g (<u>RYB, SEL.</u>) Mix salát 20 g Pomidor 80 g | | Brokułowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny z ciecierzycą* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Sałata zielona z kefirem 60 g (<u>MLE.</u>) Kompot z porzeczeki czerwonej i jablek* 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 ZYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony,drobiowy,parzony,wędzony. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g | Paluch serowy 70g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 199,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 83,3 Tłuszcz [g] 69,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,3 Węglowodany ogółem [g] 320,9 w tym cukry [g] 69,7 Błonnik pokarmowy [g] 25,9 Sól [g] 7,5 |
| | NSĄCZ- 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 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g (<u>MLE.</u>) Mix salát 20 g Pomidor 80 g | | Brokułowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz warzywny z tofu dieta* 200 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Kompot z porzeczeki czerwonej i jablek* z/c 250 ml Sałata zielona z kefirem 60 g (<u>MLE.</u>) | | 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 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony,drobiowy,parzony,wędzony. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g | Paluch serowy 70g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 192,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 88,6 Tłuszcz [g] 74,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,4 Węglowodany ogółem [g] 297,2 w tym cukry [g] 68,6 Błonnik pokarmowy [g] 18 Sól [g] 6,4 |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-07-30 KUCHNIA NOWY SĄCZ

| | | | | | | | | |
|-------------------------|---|---|---|---|--|--|--|---|
| 2024-07-22 poniedziałek | NSAČZ- 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>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g (<u>MLE.</u>) Mix salát 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Pomidor 80 g | Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 20 g | Brokułowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz warzywny z tofu dieta* 200 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Kompot z porzeczeki czerwonej i jablek* b/c 250 ml Salata zielona z kefirem 60 g (<u>MLE.</u>) | 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 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Piersz gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony,drobiowy,parzony,wędz ony. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g 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] 2 187,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 97 Tłuszcz [g] 85,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,3 Węglowodany ogółem [g] 274 w tym cukry [g] 41,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,1 Sól [g] 7,9 |
| 2024-07-23 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>) Pomidor 80 g Salata 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 wieprzow-dieta 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 jablek* 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>) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa,wędzon a.z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Papryka świeża 80 g Salata lodowa 20 g | Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>) Chalka 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</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] [kcal] 2 766,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 120,9 Tłuszcz [g] 95,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,2 Węglowodany ogółem [g] 363,3 w tym cukry [g] 74,4 Błonnik pokarmowy [g] 32,7 Sól [g] 7,6 | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-07-30 KUCHNIA NOWY SĄCZ

| | | | | | | | |
|-------------------|--|---|---|--|---|---|--|
| 2024-07-23 wtorek | NSAČZ- 2 Łatwo strawna | <p>Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka rodzinna-wędzonka a wieprzowa,wędzonka a,parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p> | <p>Solferino * (). 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Gulasz wieprzowodieta 200 g (GLU PSZ) Makaron 200 g (GLU PSZ) Dynia duszona z olejem* 150 g (GLU PSZ) Kompot z porzeczki czerwonej i jablek* z/c 250 ml</p> | | <p>Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa,wędzonka a,z wodą dodaną. 40 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Sałata lodowa 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)</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] 2 521 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 110,7 Tłuszcz [g] 78,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,1 Węglowodany ogółem [g] 342,9 w tym cukry [g] 68,6 Błonnik pokarmowy [g] 16,1 Sól [g] 6,2</p> |
| | NSAČZ- 6 Z ogr:łatwo przyswajalnych węglowodanów | <p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Szynka rodzinna-wędzonka a wieprzowa,wędzonka a,parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR) Pomidor 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Sałata zielona 20 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE)</p> | <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ) Pomidor 20 g</p> | <p>Solferino * (). 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ) Gulasz wieprzowodieta 200 g (GLU PSZ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Dynia duszona z olejem* 150 g (GLU PSZ) Kompot z porzeczki czerwonej i jablek* b/c 250 ml</p> | <p>Jogurt naturalny 3% tł. 1szt 1 szt (MLE)</p> | <p>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa,wędzonka a,z wodą dodaną. 40 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Papryka świeża 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Sałata lodowa 20 g</p> | <p>Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE) Wafle ryżowe 30 g</p> |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-07-30 KUCHNIA NOWY SĄCZ

| | | | | | | |
|------------------|------------------------|--|---|--|----------------------------------|---|
| 2024-07-24 środa | NSAČZ- 1 Podstawowa | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa,wędzona a,z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Ser mozzarella kulki 50 g (MLE.) Rozszponka 20 g Pomidor 80 g | Zupa z soczewicy i ziemniakami (). 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy* 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Ćwikła z chrzanem () 150 g (MLE, SOJ.) Mizeria 150 g (MLE.) Kompot z porzeczeki czerwonej i jablek* 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.) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona a,parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Brokuł gotowany* 100 g | Sok przecierowy Kubuś 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 |
| | NSAČZ- 2 Łatwo strawna | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa,wędzona a,z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Ser mozzarella kulki 50 g (MLE.) Rozszponka 20 g Pomidor 80 g | Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy* 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jablek* z/c 250 ml | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona a,parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Brokuł gotowany* 100 g | Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 084,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 90,1 Tłuszcz [g] 56,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,4 Węglowodany ogółem [g] 307,7 w tym cukry [g] 100,9 Błonnik pokarmowy [g] 22,4 Sól [g] 7,9 |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-07-30 KUCHNIA NOWY SĄCZ

| | | | | | | | | |
|---------------------|--|---|---|---|---|--|--|---|
| 2024-07-24 środa | NSĄCZ- 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) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa,wędzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Rozponka 20 g Ser mozzarella kulki 50 g (MLE) Pomidor 80 g | Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna 80% tł 5 g (MLE) Twarożek 20 g (MLE) Rzodkiew biała 20 g | Zupa z soczewicy i ziemniakami (). 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (GLU PSZ, JAJ) Sos jarzynowy* 100 ml (GLU PSZ, SEL) Mizerna 150 g (MLE) Buraczki gotowane () 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jablek* b/c 250 ml | Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (MLE) | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) 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) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Brokuł gotowany* 100 g | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 180,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 103,4 Tłuszcz [g] 64,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,8 Węglowodany ogółem [g] 311,1 w tym cukry [g] 57,4 Błonnik pokarmowy [g] 39,1 Sól [g] 8,7 |
| 2024-07-25 czwartek | NSĄCZ- 1 Podstawowa | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Zacierka na mleku 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Kielbasa Krakowska wieprzowa parzona grubo rozdrobniona wędzona w osłonce niejadalnej 40 g (GOR) Pasta z brokula * 50 g Pomidor 50 g | Barszcz biały z ziemniakami (). 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT) Leczo z cukini z kielbasą 200 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Ryż na sypko 200 g Sałata zielona z sosem vinegrett 60 g (GOR) Kompot z porzeczki czerwonej i jablek* z/c 250 ml | | 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 ŻYT) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE) Salatka z pomidorów i koperku 100 g | Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia -twaróg 120g 1 szt (MLE) | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 398,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 78,4 Tłuszcz [g] 80,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,2 Węglowodany ogółem [g] 348,8 w tym cukry [g] 87,2 Błonnik pokarmowy [g] 24,9 Sól [g] 7,2 | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-07-30 KUCHNIA NOWY SĄCZ

| | | | | | | | |
|---------------------|--|--|---|------------------------------------|--|--|---|
| 2024-07-25 czwartek | NSAČZ- 2 Latwo strawna | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Zacierka na mleku 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ,) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 15 g (MLE,) Kiełbasa Krakowska wieprzowa parzona grubo rozdrobniona wędzona w osłonce niejadalnej 40 g (GOR,) Pasta z brokuła * 50 g Pomidor 50 g | Ziemniaczana (). 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Leczo z drobiem-dieta () 200 g Ryż na sypko 200 g Sałata zielona z olejem 60 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jablek* z/c 250 ml | | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ,) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 15 g (MLE,) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE,) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g | Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia -twaróg 120g 1 szt (MLE,) | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 265,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 81,9 Tłuszcz [g] 67,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,3 Węglowodany ogółem [g] 334,4 w tym cukry [g] 82,5 Błonnik pokarmowy [g] 17,1 Sól [g] 4,6 |
| | NSAČZ- 6 Z ogr.latwo przyswajalnych węglowodanów | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE,) Ser żółty 20 g (MLE,) Papryka świeża 20 g | Barszcz biały z ziemniakami (). 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,) Leczo z drobiem-dieta () 200 g Ryż na sypko (brązowy) 200 g Sałata zielona z olejem 60 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jablek* b/c 250 ml | Kefir 2% tł 200 ml (MLE,) | 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 homo naturalny 150g 1 szt (MLE,) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) | Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia -twaróg 120g 1 szt (MLE,) | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 192,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 85,9 Tłuszcz [g] 77,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,3 Węglowodany ogółem [g] 300,6 w tym cukry [g] 57,2 Błonnik pokarmowy [g] 37,6 Sól [g] 6,4 |
| | NSAČZ- 1 Podstawowa | Kakao z mlekiem 250 ml (MLE,) Płatki pszenne na mleku 350 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 15 g (MLE,) Dżem 25 g 2 szt Arbuz 200 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE,) | Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jablek* z/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 150 g | | 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,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Papryka świeża 80 g Roszponka 20 g | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 536,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 95 Tłuszcz [g] 80,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,3 Węglowodany ogółem [g] 374,7 w tym cukry [g] 137,6 Błonnik pokarmowy [g] 35,4 Sól [g] 8,7 |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-07-30 KUCHNIA NOWY SĄCZ

| | | | | | | | |
|-------------------|--|---|--|---|---|--|--|
| 2024-07-26 piątek | NSACZ- 2 Łatwo strawna | Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE</u> , Płatki pszenne na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE</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> , Dżem 25 g 2 szt Arbuz 200 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u> , | Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> , Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Ryba gotowana (Morszczuk) 90 g (<u>RYB</u> , Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> , Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jablek* z/c 250 ml | | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE</u> , Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> , Pomidor 80 g Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , Roszponka 20 g | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 164 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 83,2 Tłuszcz [g] 60,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,2 Węglowodany ogółem [g] 329,2 w tym cukry [g] 123,4 Błonnik pokarmowy [g] 21,2 Sól [g] 7 |
| 2024-07-26 piątek | NSACZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów | Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u> , Ser żółty 50 g (<u>MLE</u> , Arbuz 200 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u> , | Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL</u> , Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> , Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Ryba gotowana (Morszczuk) 90 g (<u>RYB</u> , Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> , Marchew gotowana z olejem () 150 g Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jablek* b/c 250 ml | Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE</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> , Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> , Papryka świeża 80 g Roszponka 20 g | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 185,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 97,5 Tłuszcz [g] 75,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,8 Węglowodany ogółem [g] 299,9 w tym cukry [g] 86,9 Błonnik pokarmowy [g] 37 Sól [g] 11,6 |
| 2024-07-27 sobota | NSACZ- 1 Podstawowa | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Ryż na mleku/p 350 ml (<u>MLE</u> , 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> , Twaróg półtłusty 50 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> , Ogórek świeży 80 g Sałata lodowa 20 g | Selerowa z ziemniakami * (). 400 ml (<u>MLE, SEL</u> , Kasza gryczana 200 g Gulasz wołowy 200 g (<u>GLU PSZ</u> , Sałatka z buraczków i jablek z olejem () 150 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jablek* z/c 250 ml | | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</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> , Szpinak baby 20 g Pomidor 80 g | Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE</u> , | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 306 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 82,2 Tłuszcz [g] 63,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,9 Węglowodany ogółem [g] 365,5 w tym cukry [g] 86,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,6 Sól [g] 9,4 |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-07-30 KUCHNIA NOWY SĄCZ

| | | | | | | | | |
|----------------------|--|---|--|--|---|---|---|---|
| 2024-07-27 sobota | NSACZ- 2 Łatwo strawna | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Ryż na mleku/p 350 ml (<u>MLE,</u>) Chleb pszenny 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa,wędzona a,z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>) Salatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g | Selerowa z ziemniakami * (). 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Gulasz wołowy-dieta 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Salatka z buraczków i jabłka 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 JECZ,</u>) Chleb pszenny 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE,</u>) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Szpinak baby 20 g Pomidor 80 g | Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Przecier owocowy jablko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE,</u>) | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 396 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 111 Tłuszcz [g] 64,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25 Węglowodany ogółem [g] 349,3 w tym cukry [g] 83,8 Błonnik pokarmowy [g] 25,1 Sól [g] 7,2 | |
| 2024-07-27 sobota | NSACZ- 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>) Ser żółty 30 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 20 g | Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 20 g | Selerowa z ziemniakami * (). 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Kasza gryczana 200 g Gulasz wołowy 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jablek* b/c 250 ml | Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 150 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE,</u>) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Szpinak baby 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Pomidor 80 g | Przecier owocowy jablko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE,</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 236,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 80,7 Tłuszcz [g] 76,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,3 Węglowodany ogółem [g] 327,3 w tym cukry [g] 59,2 Błonnik pokarmowy [g] 41,5 Sól [g] 9,5 |
| 2024-07-28 niedziela | NSACZ- 1 Podstawowa | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) 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>) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt | Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 150 g Brokuł gotowany* 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jablek* z/c 250 ml | | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, MLE, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona a,parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g | Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 610,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 139,7 Tłuszcz [g] 86,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,8 Węglowodany ogółem [g] 330,2 w tym cukry [g] 110,7 Błonnik pokarmowy [g] 31,3 Sól [g] 8,6 | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-07-30 KUCHNIA NOWY SĄCZ

| | | | | | | | | |
|-------------------------|--|---|---|--|--|--|---|---|
| 2024-07-28 niedziela | NSAČZ- 2Łatwo strawna | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (MLE, GLU OW.) Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt | Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml | | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) 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.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g | Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 461,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 139,2 Tłuszcz [g] 75,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,9 Węglowodany ogółem [g] 310,3 w tym cukry [g] 102,8 Błonnik pokarmowy [g] 23,3 Sól [g] 8,1 | |
| 2024-07-28 niedziela | NSAČZ- 6 Z ogr.Łatwo przyswajalnych węglowodanów | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ.) Mix sałat 20 g | Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ.) Mix sałat 20 g | Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 150 g Brokuł gotowany* 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml | Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (MLE.) | 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.) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 448,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 139,2 Tłuszcz [g] 92,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,4 Węglowodany ogółem [g] 284,6 w tym cukry [g] 61,4 Błonnik pokarmowy [g] 37,6 Sól [g] 10,3 |
| 2024-07-29 poniedziałek | NSAČZ- 1 Podstawowa | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Makaron na mleku 350 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszena 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Paszтет pieczony drobiowy 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Ser mozzarella kulki 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g | Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (MLE.) 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-pszena 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Serek a la homogenizowany z ziołami 60 g (MLE.) Kalańior gotowany* 100 g | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 277,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 85,4 Tłuszcz [g] 65,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,5 Węglowodany ogółem [g] 348,5 w tym cukry [g] 89 Błonnik pokarmowy [g] 29,3 Sól [g] 6,2 | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-07-30 KUCHNIA NOWY SĄCZ

| | | | | | | | | |
|----------------------------|--|--|--|--|---|---|--|---|
| 2024-07-29 poniedziałek | NSACZ- 2 Łatwo strawna | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Makaron na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, 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>) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ,</u>) Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g | | Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE,</u>) 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>) 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>) Serek a la homogenizowany z ziołami 60 g (<u>MLE,</u>) Kalafor gotowany* 100 g | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 108,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 75,2 Tłuszcz [g] 53,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,7 Węglowodany ogółem [g] 331,9 w tym cukry [g] 86,2 Błonnik pokarmowy [g] 20,2 Sól [g] 4,8 |
| | 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>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ,</u>) Ogórek świeży 20 g | 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>) Ogórek świeży 20 g | Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE,</u>) Surówka z marchwi z olejem () 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt | Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</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>) Serek a la homogenizowany z ziołami 60 g (<u>MLE,</u>) Kalafor gotowany* 100 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 150,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 77 Tłuszcz [g] 61,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,1 Węglowodany ogółem [g] 339,5 w tym cukry [g] 64,3 Błonnik pokarmowy [g] 43 Sól [g] 6,6 |
| | 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 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 a, z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 80 g Roszponka 20 g | | Jarzynowa z zacierką dieta () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet drobiowy panierowany z udźca 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g (<u>SEL,</u>) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml Marchew oprószana z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) | | Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona a, parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) | Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE,</u>) Chałka 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 528,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 101,2 Tłuszcz [g] 86,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30 Węglowodany ogółem [g] 351,1 w tym cukry [g] 76,5 Błonnik pokarmowy [g] 33 Sól [g] 9,8 |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-07-30 KUCHNIA NOWY SĄCZ

| | | | | | | | |
|-------------------|---|---|---|--|--|---|---|
| 2024-07-30 wtorek | NSĄCZ- 2 Łatwo strawna | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki 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.) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Roszponka 20 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 80 g | Jarzynowa z zacierką dieta () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Marchew oprószana z olejem* 150 g (GLU PSZ.) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml | 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-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.) Pomidor 80 g Mix salat 20 g | Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE.) Chałka 30 g (GLU PSZ, JAJ.) | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 218,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 97,7 Tłuszcz [g] 67,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,4 Węglowodany ogółem [g] 309,8 w tym cukry [g] 68,2 Błonnik pokarmowy [g] 19,6 Sól [g] 7,6 | |
| | NSĄCZ- 6 Z ogr: łatwo przyswajalnych węglowodanów | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Pomidor 20 g | Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Pomidor 20 g | Jarzynowa z zacierką dieta () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g (SEL.) Marchew oprószana z olejem* 150 g (GLU PSZ.) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml | Jogurt naturalny 3% tł. 1szt 1 szt (MLE.) | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Mix salat 20 g Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) | Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE.) Wafle ryżowe 30 g |