

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-24 do dnia 2024-10-30 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	II ŚN	Obiad	PD	Kolacja	PN	SUMA
2024-10-24, 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 buraczków i jabłka z olejem () 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 makiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</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>) Paszlet z fasoli () 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</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	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza manna 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>) 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 buraczków i jabłka z olejem () 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 makiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</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>) Pomidor 80 g Roszponka 20 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 2024-10-24 do dnia 2024-10-30 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2024-10-24 czwartek	NSAČZ-6 Z ogratwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna (80% 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.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) 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.) Salata zielona z rzodkiewką i jogurtem 60 g (MLE.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Jablko 1 szt 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Paszlet z fasoli () 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Pomidor 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Roszponka 20 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
2024-10-25 piątek	NSAČZ-1 Podstawowa	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.) Zacierka na mleku 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) 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 Jablko 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 kiszonej z olejem b/c () 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml Warzywa po grecku* 150 g (GLU PSZ, SEL.)		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.) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 60 g (JAJ, GOR.) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 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	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.) Zacierka na mleku 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Dżem 25 g 2 szt Jablko 1 szt 1 szt Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.)	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 porzeczeki czerwonej i jabłek* 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.) Salata 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 2024-10-24 do dnia 2024-10-30 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2024-10-25 piątek	NSAČZ-6 Z ogrlatwo przyswajalnych węglowodanów	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEČZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Hummus 30 g (SEZ.) Salata zielona 5 g	Krupnik jęczmienny () 400 ml (MLE, SEL, GLU JEČZ.) 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.) Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c () 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Krakersy 30 g (GLU PSZ, JAJ, GLU JEČZ.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 60 g (JAJ, GOR.) Papryka świeża 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Salata zielona 20 g	Paluch serowy 70g 1 szt (GLU PSZ, MLE.) Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [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
2024-10-26 sobota	NSAČZ-1 Podstawowa	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) 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.) Ser mozzarella kulki 50 g (MLE.) Roszponka 20 g Ogórek kiszony 80 g	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kociólek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g (SEL.) Ryż na sypko 200 g Surówka z marchwi i jabłka () 150 g (MLE.) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEČZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) 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.) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (GLU PSZ, SEL.)	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEČZ.) Chleb pszenno-żytni 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.) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (GLU PSZ, SEL.)	Sok warzywny 0,3l 1 szt (SEL.)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [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	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (MLE, GLU OW.) Chleb pszenno-żytni 100 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.) Ser mozzarella kulki 50 g (MLE.) Pomidor koktajlowy 80 g Roszponka 20 g	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczkę gotowane () 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEČZ.) Chleb pszenno-żytni 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.) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (GLU PSZ, SEL.)	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEČZ.) Chleb pszenno-żytni 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.) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (GLU PSZ, SEL.)	Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2 l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 302,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 100,6 Tłuszcz [g] 58 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,9 Węglowodany ogółem [g] 354,6 w tym cukry [g] 97,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,9 Sól [g] 8

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-24 do dnia 2024-10-30 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2024-10-26 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 ZYT,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa Extra-wędziona wieprzowa,wędzona, 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 Ogórek kiszony 80 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</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 porzeczki 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 JECZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Margaryna roślinna (80% 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] [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
2024-10-27 niedziela	NSACZ- 1 Podstawowa	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza jęczmienna na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka piastowska-wędzonka a 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 sałaty lodowej 100 g	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>) Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 150 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot z porzeczki 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 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE,</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Gruszka 1szt. 150 g	Przecier owocowy jablko-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	
	NSACZ- 2 Łatwo strawna	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza jęczmienna na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU JECZ,</u>) Chleb pszenny 100 g (<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, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Salatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>)	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* 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>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Przecier owocowy jablko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE,</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 234,8 Białko ogółemwg 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	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-24 do dnia 2024-10-30 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2024-10-28 poniedziałek	NSAČZ-6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Połędwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Pomidor 80 g Rozszponka 20 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Papryka świeża 20 g	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty z serem b/c 350 g (GLU PSZ, MLE.) Sos jogurtowo truskawkowy*b/c 150 g (MLE.) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Jablko 1 szt 1 szt	Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JEČZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Brokuł gotowany* 100 g	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 079,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 89,1 Tłuszcz [g] 59,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,7 Węglowodany ogółem [g] 307,2 w tym cukry [g] 69,8 Błonnik pokarmowy [g] 37,9 Sól [g] 6,2
2024-10-29 wtorek	NSAČZ-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 ZYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz. parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Ser mozzarella kulki 50 g (MLE.) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g		Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Gulasz wołowy. 200 g (GLU PSZ.) Ryż na sypko 200 g Buraczkki gotowane () 150 g Surówka z selera i jabłka () 150 g (MLE, SEL.) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Kawa zbożowa z młkiem/p 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JEČZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 70 g (MLE.) Papryka świeża 100 g	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 420,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 85 Tłuszcz [g] 69,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,6 Węglowodany ogółem [g] 379,7 w tym cukry [g] 88,8 Błonnik pokarmowy [g] 37,9 Sól [g] 7,3
	NSAČZ-2 Łatwo 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.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz. parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Ser mozzarella kulki 50 g (MLE.) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g		Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Gulasz wołowy-dieta. 200 g (GLU PSZ.) Ryż na sypko 200 g Buraczkki gotowane () 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Kawa zbożowa z młkiem/p 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JEČZ.) Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 70 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 281,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 76,5 Tłuszcz [g] 65,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,2 Węglowodany ogółem [g] 351,8 w tym cukry [g] 86,9 Błonnik pokarmowy [g] 21,5 Sól [g] 5,2

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-24 do dnia 2024-10-30 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2024-10-29 wtorek	NSAÇZ-6 Z ogr.latwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 40 g Ser mozzarella kulki 50 g (MLE.) Salatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Ser żółty 20 g (MLE.) Salata zielona 10 g	Brokółowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Gulasz wołowy. 200 g (GLU PSZ.) Ryz na sypko (brązowy) 200 g Buraczki gotowane () 150 g Surówka z selera i jabłka () 150 g (MLE, SEL.) Kompot z porzeczeki czerwonej i jablek* b/c 250 ml	Sok pomidorowy 200 ml	Kawa zbożowa z mlekciem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 70 g (MLE.) Papryka świeża 100 g	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 222,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 80,3 Tłuszcz [g] 74,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,2 Węglowodany ogółem [g] 328,2 w tym cukry [g] 57,1 Błonnik pokarmowy [g] 52 Sól [g] 8,3
2024-10-30 środa	NSAÇZ-1 Podstawowa	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynka piastowska-wędzonka a wieprzowa,wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Fasolka szparagowa z bułką tartą i z olejem * 150 g (GLU PSZ.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g (SEL.) Kompot z porzeczeki czerwonej i jablek* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jablek* z/c 250 ml	Kawa zbożowa z mlekciem/p 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzyw ny () 60 g (RYB.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Banan 1szt. 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 445,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 96,2 Tłuszcz [g] 67,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,8 Węglowodany ogółem [g] 378,3 w tym cukry [g] 106 Błonnik pokarmowy [g] 33,5 Sól [g] 9,1
	NSAÇZ-2 Latwo strawna	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE.) Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynka piastowska-wędzonka a 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 Salata zielona 20 g	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jablek* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jablek* z/c 250 ml	Kawa zbożowa z mlekciem/p 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.) Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzyw ny () 60 g (RYB.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Banan 1szt. 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 278,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 86,8 Tłuszcz [g] 61,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27 Węglowodany ogółem [g] 350,6 w tym cukry [g] 103,8 Błonnik pokarmowy [g] 22,9 Sól [g] 5,7

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-24 do dnia 2024-10-30 KUCHNIA NOWY SĄCZ

<p>2024-10-30 środa</p>	<p>NSACZ-6 Z ogr.latwo przyswajalnych węglowodanów</p>	<p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszeniczny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE,</u>) Szyńka piastowska-wędzonka 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszeniczny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z natką pietruszki 20 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 20 g</p>	<p>Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g (<u>SEL,</u>) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml</p>	<p>Jogurt naturalny 3% tł. 1szt 1 szt (<u>MLE,</u>)</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszeniczny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE,</u>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 60 g (<u>RYB,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g</p>	<p>Gruszka 1szt. 150 g</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 1169/2011[kcal] 2 137,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 93,2 Tłuszcz [g] 66,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,4 Węglowodany ogółem [g] 309 w tym cukry [g] 52,7 Błonnik pokarmowy [g] 40,4 Sól [g] 9</p>
-------------------------	--	--	--	--	---	--	----------------------------	---