

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-11-27 KUCHNIA NOWY SĄCZ

1	2	3	4	5	6	7	
	Śniadanie	II ŚN	Obiad	PD	Kolacja	PN	SUMA
2024-11-25 poniedziałek	NSACZ-1 Podstawowa	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki pszenne na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</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>) Polędwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ,</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Rozszponka 20 g	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Naleśniki z serem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Sos jogurtowo truskawkowy*b/c 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 JĘCZ,</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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Brokuł gotowany* 100 g	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 766,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 106,6 Tłuszcz [g] 82,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,9 Węglowodany ogółem [g] 410,9 w tym cukry [g] 99,3 Błonnik pokarmowy [g] 31,6 Sól [g] 6,7
	NSACZ-2 Łatwo strawna	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml 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>) Polędwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ,</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Rozszponka 20 g	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron z serem 350 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Sos jogurtowo truskawkowy*b/c 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 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Brokuł gotowany* 100 g	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 387,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 94,3 Tłuszcz [g] 65,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,8 Węglowodany ogółem [g] 356 w tym cukry [g] 81,3 Błonnik pokarmowy [g] 18,6 Sól [g] 5,2
	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>) Polędwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ,</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Rozszponka 20 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE,</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Papryka świeża 20 g	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty z serem b/c 350 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Sos jogurtowo truskawkowy*b/c 150 g (<u>MLE,</u>) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Jabłko 1 szt 1 szt	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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Brokuł gotowany* 100 g	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-11-27 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2024-11-26 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 ŻYT,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 15 g (MLE,) Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wę dz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Ser mozzarella kulki 50 g (MLE,) Salatka 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 Buraczki gotowane () 150 g Surówka z kapusty białej z olejem () 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 mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) 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] 2 421,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 84,4 Tłuszcz [g] 71,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,1 Węglowodany ogółem [g] 375,3 w tym cukry [g] 91,3 Błonnik pokarmowy [g] 33,5 Sól [g] 7
	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,) Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wę dz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Ser mozzarella kulki 50 g (MLE,) Salatka 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 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,) 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
	NSAČZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	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,) Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wę dz.parzo.z dodat.wody w osł.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 ŻYT,) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE,) Ser żółty 20 g (MLE,) Salata zielona 10 g	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Gulasz wołowy. 200 g (GLU PSZ,) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Buraczki gotowane () 150 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jablek* b/c 250 ml	Sok pomidorowy 200 ml	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,) 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] 2 211,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 79,6 Tłuszcz [g] 76 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,6 Węglowodany ogółem [g] 320,8 w tym cukry [g] 56,6 Błonnik pokarmowy [g] 47,6 Sól [g] 8

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-11-27 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2024-11-27 środa	NSAČZ-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 ŻYT) Bułka graham-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) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Ogórek kiszony 80 g Sałata 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	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 60 g (RYB) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Banan 1szt. 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[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
	NSAČZ-2 Łatwo 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 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 Sałata 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	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 60 g (RYB) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Banan 1szt. 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[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 2024-11-25 do dnia 2024-11-27 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2024-11-27 środa	NSAĄCZ- 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>) 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>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z natką pietruszki 20 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 20 g	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 porzeczki 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 JECZ.</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>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 60 g (<u>RYB.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Jabłko 1szt. 150 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [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
------------------	---	--	---	--	--	---	--------------------	---