

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-29 do dnia 2024-07-03 KUCHNIA NOWY SĄCZ

| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|-------------------|--|---|---|--|---|---|---|--|
| | | Śniadanie | II ŚN | Obiad | PD | Kolacja | PN | SUMA |
| 2024-06-29 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 ZYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 50 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>) 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 jabłka z olejem () 150 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml | | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE,</u>) Piersz gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobio wy, parzony, wędzony . 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Mix sałat 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] 2 304,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 82 Tłuszcz [g] 63,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,9 Węglowodany ogółem [g] 365,4 w tym cukry [g] 86,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,4 Sól [g] 9,4 |
| | 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-wędziona wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>) | | Selerowa z ziemniakami * (). 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Gulasz wołowy 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml | | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ,</u>) Chleb pszenny 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE,</u>) Piersz gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobio wy, parzony, wędzony . 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Mix sałat 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] 2 205,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 76,1 Tłuszcz [g] 58,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,2 Węglowodany ogółem [g] 350,1 w tym cukry [g] 84,6 Błonnik pokarmowy [g] 25,2 Sól [g] 6,9 |
| | NSACZ- 6 Z ogr.łatwo 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>) Ogórek świeży 80 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>) Sałata lodowa 20 g | Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</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>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml | Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 150 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE,</u>) Piersz gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobio wy, parzony, wędzony . 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ,</u>) Pomidor 80 g | Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE,</u>) | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 128,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 78 Tłuszcz [g] 75,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,2 Węglowodany ogółem [g] 304,5 w tym cukry [g] 59,2 Błonnik pokarmowy [g] 41,3 Sól [g] 9,4 |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-29 do dnia 2024-07-03 KUCHNIA NOWY SĄCZ

| | | | | | | | | |
|----------------------|--|---|--|--|---|---|----------------------------------|---|
| 2024-06-30 niedziela | NSAČZ- 1 Podstawowa | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Platki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW,</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>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) | | 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 Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml Brokuł gotowany* 150 g | | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 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>) Pasta warzywna* 100 g (<u>SEL,</u>) | Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 650,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 138,3 Tłuszcz [g] 91,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33 Węglowodany ogółem [g] 334,9 w tym cukry [g] 115,1 Błonnik pokarmowy [g] 35,2 Sól [g] 8,8 |
| | NSAČZ- 2 Łatwo strawna | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Platki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Chleb pszenny 100 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>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) | | Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml | | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, 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>) Pasta warzywna* 100 g (<u>SEL,</u>) | Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 501 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 137,8 Tłuszcz [g] 79,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,1 Węglowodany ogółem [g] 315 w tym cukry [g] 107,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,2 Sól [g] 8,3 |
| | NSAČZ- 6 Z ogr.łatwo 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>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) | Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ,</u>) Mix салат 20 g | Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) 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 (<u>MLE,</u>) | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Margaryna roślinna (80% 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>) Pasta warzywna* 100 g (<u>SEL,</u>) | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 488,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 137,8 Tłuszcz [g] 96,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,6 Węglowodany ogółem [g] 289,3 w tym cukry [g] 65,7 Błonnik pokarmowy [g] 41,5 Sól [g] 10,5 |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-29 do dnia 2024-07-03 KUCHNIA NOWY SĄCZ

| | | | | | | | | |
|-------------------------|--|---|---|--|---|--|---|---|
| 2024-07-01 poniedziałek | NSACZ- 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 ZYT) Bułka graham-pszenna 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 салат 20 g | | Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowo-truskawko wy* 100 g (MLE) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt | | Kawa zbożowa z makiem/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) Serek a'la homogenizowany z ziołami 60 g (MLE) Kalafior 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 |
| | NSACZ- 2 Latwo strawna | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Makaron na mleku 350 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Poledwica premium-wędłina dr. średnio rozdz. 40 g (SOJ) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Ser mozzarella kulki 50 g (MLE) Pomidor 80 g Mix салат 20 g | | Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowo-truskawko wy* 100 g (MLE) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt | | Kawa zbożowa z makiem/p 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ) Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Serek a'la homogenizowany z ziołami 60 g (MLE) Kalafior gotowany* 100 g Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) | 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.latwo przyswajalnych węglowodanów | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ) Ogórek świeży 20 g Poledwica premium-wędłina dr. średnio rozdz. 40 g (SOJ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Ser mozzarella kulki 50 g (MLE) Pomidor 80 g Mix салат 20 g | Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ) Ogórek świeży 20 g | Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowo-truskawko wy* 100 g (MLE) Surówka z marchwi z olejem () 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt | Biskopki b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ) | Kawa zbożowa z makiem/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) Serek a'la homogenizowany z ziołami 60 g (MLE) Kalafior gotowany* 100 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) | 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 |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-29 do dnia 2024-07-03 KUCHNIA NOWY SĄCZ

| | | | | | | | |
|-------------------|--|---|--|--|---|---|--|
| 2024-07-02 wtorek | NSAÇZ- 1 Podstawowa | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Platki 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>) Szynkowa Extra-wędziona, wędzona, 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 Rozszponka 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>) | | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Mix салат 20 g Szynka piastowska-wędziona a wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</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] 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 |
| | NSAÇZ- 2 Łatwo strawna | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Platki jęczmienne na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa Extra-wędziona, wędzona, 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 Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Rozszponka 20 g | Jarzynowa z zacierką dieta () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew oprószana z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml | | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.</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>) Pomidor 80 g Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Mix салат 20 g Szynka piastowska-wędziona a wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</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] 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 |
| | NSAÇZ- 6 Z ogr.latwo przyswajalnych węglowodanów | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 20 g | Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</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>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</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 jabłek* b/c 250 ml | Jogurt naturalny 3% tł. 1szt 1 szt (<u>MLE.</u>) | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Mix салат 20 g Szynka piastowska-wędziona a wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) | Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE.</u>) |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-29 do dnia 2024-07-03 KUCHNIA NOWY SĄCZ

| | | | | | | | | |
|------------------|--|--|--------------------------------------|--|------------------|--|--|--|
| 2024-07-03 środa | NSAČZ- 1 Podstawowa | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Platki owsiane na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU OW,</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>) Paprykarz szczeciński 60 g (<u>RYB, SOJ,</u>) Sałata zielona 20 g Rzepa biała 80 g | | Ziemniaczana (). 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza gryczana 200 g Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Cukinia pieczona z olejem () 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml | | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JEČZ,</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>) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt | Drożdżówka mini 50g 50g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 603,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 106,6 Tłuszcz [g] 83,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,2 Węglowodany ogółem [g] 371,4 w tym cukry [g] 85,4 Błonnik pokarmowy [g] 35,2 Sól [g] 7,7 |
| | NSAČZ- 2 Łatwo strawna | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Platki owsiane na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU OW,</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>) Szynekowa Extra-wędzonka wieprzowa,wędzona, z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g | | Ziemniaczana (). 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JEČZ,</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Cukinia pieczona z olejem () 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml | | Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE,</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JEČZ,</u>) | Drożdżówka mini 50g 50g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 351,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 97,2 Tłuszcz [g] 70,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,8 Węglowodany ogółem [g] 337,5 w tym cukry [g] 78,2 Błonnik pokarmowy [g] 20,6 Sól [g] 6,6 |
| | NSAČZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE,</u>) Szynekowa Extra-wędzonka wieprzowa,wędzona, z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Rzepa biała 80 g | Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml | Ziemniaczana (). 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza gryczana 200 g Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Cukinia pieczona z olejem () 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml | Kiwi 1 szt 1 szt | Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JEČZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) | Paluszki z kminkiem 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 337 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 100,6 Tłuszcz [g] 80,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,8 Węglowodany ogółem [g] 324 w tym cukry [g] 67,9 Błonnik pokarmowy [g] 40 Sól [g] 9,7 |