

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-31 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	II ŚN	Obiad	PD	Kolacja	PN	SUMA
2024-07-31 środa	NSAČZ- 1 Podstawowa	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki owsiane na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15g (<u>MLE.</u>) Paprykarz szczeciński 60 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Kalarepa 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 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 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15g (<u>MLE.</u>) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 543,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 106 Tłuszcz [g] 81 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,1 Węglowodany ogółem [g] 361,8 w tym cukry [g] 97,8 Błonnik pokarmowy [g] 35,1 Sól [g] 7,4 WW [Por] 32,7
	NSAČZ- 2 Łatwo strawna	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki 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. 15g (<u>MLE.</u>) Szynkowa Extra-wędziona, 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 JECZ.</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 porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15g (<u>MLE.</u>) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.</u>)	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 283,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 95 Tłuszcz [g] 67,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,8 Węglowodany ogółem [g] 327,9 w tym cukry [g] 90,2 Błonnik pokarmowy [g] 21,2 Sól [g] 6,4 WW [Por] 30,8
	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>) Szynkowa Extra-wędziona, 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>) Kalarepa 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 porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Brzoskwinia 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 JECZ.</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>)	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 226 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 96,4 Tłuszcz [g] 68,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,6 Węglowodany ogółem [g] 323,5 w tym cukry [g] 79,9 Błonnik pokarmowy [g] 39,9 Sól [g] 7,3 WW [Por] 28,5

2024-08-01 czwartek	NSACZ- 1 Podstawowa	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p> <p>Kasza manna na mleku 350 ml (GLU PSZ, MLE.)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)</p> <p>Masło 83% tł. 15 g (MLE.)</p> <p>Piers gotowana premium-dr.prod ukt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.)</p> <p>Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)</p> <p>Salatka z pomidorów i koperku 100 g</p>		<p>Szpinakowa z ziemniakami * (). 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)</p> <p>Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese, z łop wp () 350 g (GLU PSZ, MLE, SEL.)</p> <p>Salata zielona z rzodkiewką i jogurtem 60 g (MLE.)</p> <p>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g</p> <p>Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml</p>		<p>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)</p> <p>Masło 83% tł. 15 g (MLE.)</p> <p>Paszтет z fasoli () 70 g (GLU PSZ, JAJ.)</p> <p>Roszonka 20 g</p> <p>Pomidor 80 g</p>	<p>Babeczka jogurtowa 80g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)</p> <p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 883</p> <p>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 122,9</p> <p>Tłuszcz [g] 102,6</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,9</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 370,8</p> <p>w tym cukry [g] 86,5</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 34,2</p> <p>Sól [g] 6,9</p> <p>WW [Por] 33,8</p>
	NSACZ- 2 Łatwo strawna	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p> <p>Kasza manna na mleku 350 ml (GLU PSZ, MLE.)</p> <p>Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)</p> <p>Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ.)</p> <p>Masło 83% tł. 15 g (MLE.)</p> <p>Piers gotowana premium-dr.prod ukt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.)</p> <p>Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)</p> <p>Salatka z pomidorów i koperku 100 g</p>		<p>Szpinakowa z ziemniakami * (). 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)</p> <p>Makaron z sosem bolognese, z łop wp -dieta () 350 g (GLU PSZ, SEL.)</p> <p>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g</p> <p>Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml</p>		<p>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)</p> <p>Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ.)</p> <p>Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)</p> <p>Masło 83% tł. 15 g (MLE.)</p> <p>Twaróg półtłusty 70 g (MLE.)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Roszonka 20 g</p>	<p>Babeczka jogurtowa 80g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)</p> <p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 610,9</p> <p>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 115,9</p> <p>Tłuszcz [g] 87,1</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,8</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 338,2</p> <p>w tym cukry [g] 80,8</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 15,4</p> <p>Sól [g] 4,6</p> <p>WW [Por] 32,4</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-31 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2024-08-01 czwartek	NSAČZ- 6 Z ogr:latwo 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>) Pierś gotowana premium-dr,prod ukt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Bułka graham-pszenna 50g, 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>)	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>) Papryka świeża 20 g	Szpiniakowa 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>) Sałata zielona z rzodkiewką i jogurtem 60 g (<u>MLE,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g 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 JECZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE,</u>) Paszтет z fasoli () 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Pomidor 80 g Bułka graham-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] 2 589,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 120,7 Tłuszcz [g] 99,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,5 Węglowodany ogółem [g] 317,8 w tym cukry [g] 49 Błonnik pokarmowy [g] 43,7 Sól [g] 8,7 WW [Por] 27,6
2024-08-02 piątek	NSAČZ- 1 Podstawowa	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Zacierka na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, 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>) Dżem 25 g 2 szt Nektarynka 1 szt 1 szt	Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Surówka z kapusty młodej z olejem () 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml Warzywa po grecku* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>)		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g	Paluch serowy 70g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 651,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 93,4 Tłuszcz [g] 92 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,1 Węglowodany ogółem [g] 378 w tym cukry [g] 108,1 Błonnik pokarmowy [g] 32,3 Sól [g] 6,7 WW [Por] 34,8	
	NSAČZ- 2 Łatwo strawna	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Zacierka na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 2 szt Nektarynka 1 szt 1 szt Bułka pszenna 50g, 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Warzywa po grecku* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna 50g, 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Paluch serowy 70g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 115,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 83,2 Tłuszcz [g] 63,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,9 Węglowodany ogółem [g] 309,2 w tym cukry [g] 94,7 Błonnik pokarmowy [g] 18,1 Sól [g] 4,2 WW [Por] 29,2	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-31 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2024-08-02 piątek	NSĄCZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Nektarynka 1 szt 1 szt Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE.</u>) Hummus 30 g (<u>SEZ.</u>) Sałata zielona 5 g	Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Warzywa po grecku* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty młodej z olejem () 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Krakersy 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, GLU JECZ.</u>)	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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Papryka świeża 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Sałata zielona 20 g	Paluch serowy 70g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 349,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 96,7 Tłuszcz [g] 98,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,1 Węglowodany ogółem [g] 287,7 w tym cukry [g] 49,6 Błonnik pokarmowy [g] 38,7 Sól [g] 7,8 WW [Por] 25
2024-08-03 sobota	NSĄCZ- 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 ZYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa, wędz ona, 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 świeży 80 g		Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g (<u>SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i 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>) Pierś gotowana premium-dr, prod ukt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Szpinak baby 20 g	Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL.</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 269,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 100,6 Tłuszcz [g] 67,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29 Węglowodany ogółem [g] 327,2 w tym cukry [g] 74,5 Błonnik pokarmowy [g] 26,2 Sól [g] 11,6 WW [Por] 30,1
	NSĄCZ- 2 Łatwo strawna	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki 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>) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa, wędz ona, z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Roszponka 20 g		Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 150 g Kompot z 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>) Pierś gotowana premium-dr, prod ukt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Szpinak baby 20 g	Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL.</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 189,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 101,4 Tłuszcz [g] 56,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,1 Węglowodany ogółem [g] 325,3 w tym cukry [g] 85,9 Błonnik pokarmowy [g] 22,4 Sól [g] 10,6 WW [Por] 30,4

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-31 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2024-08-03 sobota	NSĄCZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszeniczny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa,wędz ona,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 świeży 80 g	Chleb razowy żytnio-pszeniczny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z ziołami 30 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 5 g	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Buraczki gotowane () 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 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 ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszeniczny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE,</u>) Piers gotowana premium-dr,prod ukt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 80 g Szpinak baby 20 g	Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL,</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 203,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 101,3 Tłuszcz [g] 68,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,5 Węglowodany ogółem [g] 314,7 w tym cukry [g] 65,9 Błonnik pokarmowy [g] 38,9 Sól [g] 11 WW [Por] 27,5
2024-08-04 niedziela	NSĄCZ- 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 ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszeniczny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masto 83% tł. 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka piastowska-wędz onka wieprzowa,wędz ona,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>) Sałatka 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 młode z koperkiem gotowane () 200 g Mizeria 150 g (<u>MLE,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masto 83% tł. 15 g (<u>MLE,</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Brzoskwinia 1 szt 1 szt	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE,</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 343,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 103,8 Tłuszcz [g] 72,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,6 Węglowodany ogółem [g] 326,4 w tym cukry [g] 82,7 Błonnik pokarmowy [g] 23,2 Sól [g] 7,1 WW [Por] 30,4

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-31 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2024-08-04 niedziela	NSAČZ- 2 Łatwo strawna	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza jęczmienna na mleku/p 350 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynka piastowska-wędzona wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i 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.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 133,5 Białko ogółem [g] 108,9 Tłuszcz [g] 55,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,4 Węglowodany ogółem [g] 301,1 w tym cukry [g] 86,3 Błonnik pokarmowy [g] 17,8 Sól [g] 6,4 WW [Por] 28,5
	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.) 15 g (MLE.) Szynka piastowska-wędzona wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna 80% tł 5 g (MLE.) Ser żółty 30 g (MLE.) Sałata zielona 5 g	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Mizeria 150 g (MLE.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Maślanka 200 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.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Brzoskwinia 1 szt 1 szt	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)