

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-02 do dnia 2024-10-04 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	II ŚN	Obiad	PD	Kolacja	PN	SUMA
2024-10-02 środa	NSĄCZ- 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-wędz onka wieprzowa, wędz ona, 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 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-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Paprykarz rybno (morszczuk)-war zywny () 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
	NSĄCZ- 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-wędz onka wieprzowa, wędz ona, 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 jabłek* 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.) Paprykarz rybno (morszczuk)-war zywny () 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 2024-10-02 do dnia 2024-10-04 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2024-10-02 środa	NSĄCZ- 6 Z ogr.tatwo 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-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>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Twarożek z natką pietruszki 20 g (<u>MLE.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 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 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 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)-war zywny () 60 g (<u>RYB.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Jabłko 1szt.	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
2024-10-03 czwartek	NSĄCZ- 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 ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Połudwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Roszponka 20 g		Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Fasolka po bretońsku 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml Śliwka szt 2 szt		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>) Szynka piastowska-wędz onka wieprzowa,wędz ona,parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek z natką pietruszki 70 g (<u>MLE.</u>) Sałatka jarzynowa () 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brz oskwinia 100g (tubka) 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 654,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 106,6 Tłuszcz [g] 78,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,6 Węglowodany ogółem [g] 399,2 w tym cukry [g] 93 Błonnik pokarmowy [g] 39,5 Sól [g] 10,8

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-02 do dnia 2024-10-04 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2024-10-03 czwartek	NSĄCZ- 2 Łatwo strawna	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU OW,) Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ,) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 15g (MLE,) Połędwica premium-wędlna dr. średnio rozd. 40 g (SOJ,) Pomidor 80 g Roszponka 20 g	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 400 g (SEL, GLU JECZ,) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ,) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml Brokuł gotowany* 150 g		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. 15g (MLE,) Szynka piastowska-wędz onka wieprzowa, wędz ona, parzona z wodą dodaną. 40g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Twarożek z natką pietruszki 70g (MLE,) Sałatka jarzynowa - dieta () 100g (MLE, SEL,)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brz oskwinią 100g (tubka) 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 367,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 104,7 Tłuszcz [g] 67,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30 Węglowodany ogółem [g] 344,8 w tym cukry [g] 85,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,1 Sól [g] 6,4
	NSĄCZ- 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.) 15g (MLE,) Połędwica premium-wędlna dr. średnio rozd. 40 g (SOJ,) Pomidor 80 g Roszponka 20 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna roślinna (80% tł.) 5g (MLE,) Ser żółty 20 g (MLE,) Ogórek kiszony 20 g	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 400 g (SEL, GLU JECZ,) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ,) Brokuł gotowany* 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Margaryna roślinna (80% tł.) 15g (MLE,) Szynka piastowska-wędz onka wieprzowa, wędz ona, parzona z wodą dodaną. 40g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Twarożek z natką pietruszki 70g (MLE,) Sałatka jarzynowa () 100g (JAJ, MLE, SEL, GOR,)	Sok warzywny 0,3l 1 szt (SEL,)

2024-10-04 piątek	NSAČZ- 1 Podstawowa	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Kasza manna na mleku 350 ml (GLUPSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka graham-pszena 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 20 g (MLE,) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE,) Dżem 25 g 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt Mix sałat 20 g	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,) Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (SEL,) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka graham-pszena 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 15 g (MLE,) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 60 g (JAJ, GOR,) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej z mozzarellą. 100 g (MLE,)	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE,) Chalka 30 g (GLUPSZ, JAJ,)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 914,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 104,5 Tłuszcz [g] 108 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,2 Węglowodany ogółem [g] 398,1 w tym cukry [g] 108,3 Błonnik pokarmowy [g] 34,5 Sól [g] 7	
	NSAČZ- 2 Łatwo strawna	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Kasza manna na mleku 350 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ,) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 20 g (MLE,) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE,) Dżem 25 g 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt Mix sałat 20 g	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Sos koperkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryba gotowana (Morszczuk) 90 g (RYB,) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (SEL,) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ,) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 15 g (MLE,) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (JAJ, MLE,) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej z mozzarellą. 100 g (MLE,)	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE,) Chalka 30 g (GLUPSZ, JAJ,)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 516,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 95,1 Tłuszcz [g] 83,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39 Węglowodany ogółem [g] 354,3 w tym cukry [g] 96,3 Błonnik pokarmowy [g] 21 Sól [g] 5,2	
	NSAČZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka graham-pszena 50g 1 szt (GLU PSZ,) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE,) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE,) Ser żółty 50 g (MLE,) Jabłko 1 szt 1 szt Mix sałat 20 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE,) Twaróg półtłusty 20 g (MLE,) Sałata zielona 10 g	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba gotowana (Morszczuk) 90 g (RYB,) Sos koperkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (SEL,) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Maślanka 200 ml (MLE,)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka graham-pszena 50g 1 szt (GLU PSZ,) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE,) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 60 g (JAJ, GOR,) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej z mozzarellą. 100 g (MLE,)	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE,)