

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-07 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	II ŚN	Obiad	PD	Kolacja	PN	SUMA
2024-08-05 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 ŻYT,</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <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> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 80 g Rozzponka 20 g		Fasolowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Tofu w sosie pomidorowym dieta () 200 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Szpinak baby z olejem 60 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 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> ) Brokuł gotowany* 80 g Sałata zielona 20 g	Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,</u> )	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 587,9</b> <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 96</b> <b>Tłuszcz [g] 87,7</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,1</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 365,7</b> <b>w tym cukry [g] 70,7</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 38,4</b> <b>Sól [g] 6,9</b>
	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> ) 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> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 80 g Rozzponka 20 g		Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Tofu w sosie pomidorowym dieta () 200 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Szpinak baby z olejem 80 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 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* 80 g Sałata zielona 20 g	Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,</u> )	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 430</b> <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 84,6</b> <b>Tłuszcz [g] 85,4</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,5</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 336,7</b> <b>w tym cukry [g] 66,4</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 21,5</b> <b>Sól [g] 5,3</b>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-07 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2024-08-05 poniedziałek	NSAČZ- 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> ) 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> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Roszponka 20 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Papryka świeża 20 g	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tofu w sosie pomidorowym dieta () 200 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u> ) Szpinak baby z olejem 60 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Arbuz 200 g	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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Brokuł gotowany* 80 g Sałata zielona 20 g	Sok owocowo-warzyw ny 0,2L kubek 1 szt	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 193,5</b> <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 80,2</b> <b>Tłuszcz [g] 74,9</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,9</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 314,3</b> <b>w tym cukry [g] 79,6</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 38,2</b> <b>Sól [g] 6,3</b>
2024-08-06 wtorek	NSAČZ- 1 Podstawowa	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml 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> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Ser mozzarella kulki 50 g ( <u>MLE.</u> ) Sałatka wiosenna - diety 100 g	Brokułowa z ziemniakami (). 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Gulasz wołowy. 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kasza gryczana 200 g Buraczki gotowane () 150 g Surówka z pora i jabłka z koperkiem (z olejem) 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 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> ) Twarożek z koperkiem 70 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 80 g	Paluch serowy z ziołami 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 460,8</b> <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 89</b> <b>Tłuszcz [g] 78,4</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,7</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 366,7</b> <b>w tym cukry [g] 107,9</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 36,2</b> <b>Sól [g] 8,1</b>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-07 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2024-08-06 wtorek	NSAČZ- 2 Łatwo strawna	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Zacierka na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, 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> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Ser mozzarella kulki 50 g ( <u>MLE,</u> ) Sałatka wiosenna - diety 100 g	Brokułowa z ziemniakami (). 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Gulasz wołowy-dieta. 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Ryż na sypko 200 g Buraczki gotowane () 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 pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE,</u> ) Twarożek z koperkiem 70 g ( <u>MLE,</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 80 g	Paluch serowy z ziołami 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 259,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 76,4 Tłuszcz [g] 68,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,5 Węglowodany ogółem [g] 339,4 w tym cukry [g] 93 Błonnik pokarmowy [g] 20,1 Sól [g] 5,3
	NSAČZ- 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> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Ser mozzarella kulki 50 g ( <u>MLE,</u> ) Sałatka wiosenna - diety 100 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <u>MLE,</u> ) Ser żółty 20 g ( <u>MLE,</u> ) Sałata zielona 10 g	Brokułowa z ziemniakami (). 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Gulasz wołowy. 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kasza gryczana 200 g Buraczki gotowane () 150 g Surówka z pora i jabłka z koperkiem (z olejem) 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Sok pomidorowy 200 ml	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> ) Twarożek z koperkiem 70 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 80 g Jabłko 1 szt 1 szt	Paluch serowy z ziołami 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )
2024-08-07 środa	NSAČZ- 1 Podstawowa	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 350 ml ( <u>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 extra 82% 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 świeży 80 g Sałata zielona 20 g	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki młode 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 bułką tartą i z olejem * 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g ( <u>SEL,</u> ) 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 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Paprykarz szczeciński 60 g ( <u>RYB, SOJ,</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Brzoskwinia 1 szt 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 226,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 93,4 Tłuszcz [g] 70,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,3 Węglowodany ogółem [g] 317,6 w tym cukry [g] 75,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,3 Sól [g] 8,3

2024-08-07 środa	NSĄCZ- 2 Łatwo strawna	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 350 ml ( <u>MLE.</u> ) Chleb pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 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> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g		Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Marchew gotowana z olejem* 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 pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozdz.w edz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 131,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 85,5 Tłuszcz [g] 58,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,5 Węglowodany ogółem [g] 319,5 w tym cukry [g] 102 Błonnik pokarmowy [g] 19,7 Sól [g] 6,8
	NSĄCZ- 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-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 świeży 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 młode 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 wielowarzynna 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 szczeciński 60 g ( <u>RYB, SOJ.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Brzoskwinia 1 szt 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 027,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 91,5 Tłuszcz [g] 70,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,6 Węglowodany ogółem [g] 273,7 w tym cukry [g] 45,7 Błonnik pokarmowy [g] 36,5 Sól [g] 8,4