

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-06 do dnia 2024-12-10 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	II ŚN	Obiad	PD	Kolacja	PN	SUMA
2024-12-06 piątek	NSAČZ- 1 Podstawowa	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) 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. 15g (MLE,) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE,) Dżem 25 g 2 szt Mandarynka 1 szt Mix sałat 20 g		Kalafiorowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL,) Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka żydowska z olejem () 150 g Warzywa po grecku* 150 g (GLU PSZ, 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-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 15g (MLE,) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 60 g (JAJ, GOR,) Pomidor 100 g	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ,)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 638,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 92,9 Tłuszcz [g] 87,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,9 Węglowodany ogółem [g] 384,2 w tym cukry [g] 100 Błonnik pokarmowy [g] 31 Sól [g] 7,4
	NSAČZ- 2 Łatwo strawna	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Zacierka na mleku 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Chleb pszenney 50 g (GLU PSZ,) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 15g (MLE,) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE,) Dżem 25 g 2 szt Mandarynka 1 szt Mix sałat 20 g		Kalafiorowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL,) Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Warzywa po grecku* 150 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb pszenney 50 g (GLU PSZ,) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 15g (MLE,) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (JAJ, MLE,) Pomidor 100 g	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ,)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 359,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 85,1 Tłuszcz [g] 66,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,2 Węglowodany ogółem [g] 362,2 w tym cukry [g] 94,2 Błonnik pokarmowy [g] 19,9 Sól [g] 4,8

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-06 do dnia 2024-12-10 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2024-12-06 piątek	NSĄCZ- 6 Z ogr.latwo przyswajalnych węglowodanów	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>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE,</u>) Mandarynka 1 szt Mix sałat 20 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>) Papryka świeża 20 g	Kalafiorowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Warzywa po grecku * (bez cukru) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka żydowska z olejem () 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml	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>) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 60 g (<u>JAJ, GOR,</u>) Pomidor 100 g	Paluszki z kminkiem 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 401,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 89,4 Tłuszcz [g] 94,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,6 Węglowodany ogółem [g] 319,6 w tym cukry [g] 56,7 Błonnik pokarmowy [g] 37,7 Sól [g] 9,8
2024-12-07 sobota	NSĄCZ- 1 Podstawowa	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki pszenne na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</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>) Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 70 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Gulasz z udźca kurczaka 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kasza kuskus/sypko 200 g (<u>GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Surówka wykwiwna z olejem b/c 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Gulasz z udźca kurczaka 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kasza kuskus/sypko 200 g (<u>GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Surówka wykwiwna z olejem b/c 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>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE,</u>) Połędwica premium-wędlna dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ,</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g	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>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE,</u>) Połędwica premium-wędlna dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ,</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 533,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 103,6 Tłuszcz [g] 76,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,1 Węglowodany ogółem [g] 368,9 w tym cukry [g] 97,2 Błonnik pokarmowy [g] 36,1 Sól [g] 10

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-06 do dnia 2024-12-10 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2024-12-07 sobota	NSĄCZ- 2 Łatwo strawna	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki pszenne na mleku/p 350 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb pszenny 100 g (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) Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 70 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Gulasz z udźca kurczaka 200 g (GLU PSZ) Kasza kuskus/sypko 200 g (GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK) 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 (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Połudwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 330,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 101,5 Tłuszcz [g] 60,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,8 Węglowodany ogółem [g] 347 w tym cukry [g] 87,9 Błonnik pokarmowy [g] 23,9 Sól [g] 9,7
	NSĄCZ- 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-wędz onka wieprzowa, wędz ona, parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Serek a la homogenizowany 70 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE) Twaróg półtusty 30 g (MLE) Ogórek kiszony 20 g	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Gulasz z udźca kurczaka 200 g (GLU PSZ) Kasza jęczmienna/sypko o 200 g (GLU JECZ) Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Budyń o smaku śmietankowym/p b/c 150 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) Połudwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
2024-12-08 niedziela	NSĄCZ- 1 Podstawowa	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza manna na mleku/p 350 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) 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) Ser żółty 50 g (MLE) Banan 1szt. 1 szt Szpinak baby 20 g	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kotlet schabowy 100 g (GLU PSZ, JAJ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kapusta zasmażana () 150 g (GLU PSZ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 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 mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Brokuł gotowany* 100 g	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 632,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 109 Tłuszcz [g] 78,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,8 Węglowodany ogółem [g] 385,7 w tym cukry [g] 104,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,6 Sól [g] 9,2

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-06 do dnia 2024-12-10 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2024-12-08 niedziela	NSĄCZ- 2 Łatwo strawna	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza manna na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb pszenny 100 g (<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 koperkiem 70 g (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt Szpinak baby 20 g	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany 90 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</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 pszenny 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Brokuł gotowany* 100 g	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 249,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 112 Tłuszcz [g] 47,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,6 Węglowodany ogółem [g] 346,4 w tym cukry [g] 100 Błonnik pokarmowy [g] 21,5 Sól [g] 7,7	
2024-12-08 niedziela	NSĄCZ- 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</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>) Twarożek z koperkiem 70 g (<u>MLE.</u>) Gruszka 1szt. 150 g Szpinak baby 20 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE.</u>) Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 20 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 20 g	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany 90 g Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kapusta zasmażana () 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Brokuł gotowany* 100 g	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 124,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 107,8 Tłuszcz [g] 57,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,7 Węglowodany ogółem [g] 308,4 w tym cukry [g] 47 Błonnik pokarmowy [g] 40,1 Sól [g] 8
2024-12-09 poniedziałek	NSĄCZ- 1 Podstawowa	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb miazany 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>) Pasta z twarogu i ryby got.(morszczuk) z koperkiem 70 g (<u>RYB, MLE.</u>) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g	Brokułowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny z ciecierzycą* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt		Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb miazany 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>) Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Paluch serowy 70g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 363,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 84 Tłuszcz [g] 71,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,8 Węglowodany ogółem [g] 355,1 w tym cukry [g] 82,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,6 Sól [g] 7,6	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-06 do dnia 2024-12-10 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2024-12-09 poniedziałek	NSĄCZ- 2 Łatwo strawna	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i ryby got.(morszczuk) z koperkiem 70 g (<u>RYB, MLE.</u>) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g		Brokułowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz warzywny z tofu dieta* 200 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt		Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Polędwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Paluch serowy 70g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 363,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 88,1 Tłuszcz [g] 77,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,2 Węglowodany ogółem [g] 331,1 w tym cukry [g] 80,6 Błonnik pokarmowy [g] 21,3 Sól [g] 6,4
2024-12-09 poniedziałek	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>) Pasta z twarogu i ryby got.(morszczuk) z koperkiem 70 g (<u>RYB, MLE.</u>) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g	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>) Ogórek kiszony 20 g	Brokułowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz warzywny z tofu dieta* 200 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Kefir 2% tł 200 ml (<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>) Polędwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Paluch serowy 70g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 357 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 96,5 Tłuszcz [g] 88,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,1 Węglowodany ogółem [g] 307,7 w tym cukry [g] 53,2 Błonnik pokarmowy [g] 34,3 Sól [g] 8,2
2024-12-10 wtorek	NSĄCZ- 1 Podstawowa	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>MLE.</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. 15g (<u>MLE.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Paszтет pieczony drobiowy 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Gruszka 1szt. 150 g		Pieczarkowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Dyńia duszona 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 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. 15g (<u>MLE.</u>) Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.w edz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>) Chałka 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 879,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 118,9 Tłuszcz [g] 98,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,6 Węglowodany ogółem [g] 386,7 w tym cukry [g] 83,8 Błonnik pokarmowy [g] 34,3 Sól [g] 7,3

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-06 do dnia 2024-12-10 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2024-12-10 wtorek	NSACZ- 2 Latwo strawna	<p>Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE,)</p> <p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</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>Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE,)</p> <p>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ,)</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Banan 1szt. 1 szt</p>		<p>Solferino () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,)</p> <p>Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (GLU PSZ,)</p> <p>Makaron 200 g (GLU PSZ,)</p> <p>Dynia duszona z olejem* 150 g (GLU PSZ,)</p> <p>Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml</p>		<p>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ,)</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>Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.w edz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g</p> <p>Salatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g</p>	<p>Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE,)</p> <p>Chalka 30 g (GLU PSZ, JAJ,)</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</p> <p>2 755,9</p> <p>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</p> <p>110,4</p> <p>Tłuszcz [g]</p> <p>82,8</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</p> <p>35,2</p> <p>Węglowodany ogółem [g]</p> <p>395,3</p> <p>w tym cukry [g]</p> <p>104,1</p> <p>Błonnik pokarmowy [g]</p> <p>19,4</p> <p>Sól [g]</p> <p>5,9</p>
	NSACZ- 6 Z ogr.latwo przyswajalnych węglowodanów	<p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT,)</p> <p>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE,)</p> <p>Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE,)</p> <p>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ,)</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Gruszka 1szt. 150 g</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT,)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE,)</p> <p>Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ,)</p> <p>Pomidor 20 g</p>	<p>Solferino () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,)</p> <p>Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ,)</p> <p>Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (GLU PSZ,)</p> <p>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g</p> <p>Dynia duszona z olejem* 150 g (GLU PSZ,)</p> <p>Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml</p>	<p>Jogurt naturalny 3% tł. 1szt 1 szt (MLE,)</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ,)</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT,)</p> <p>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE,)</p> <p>Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.w edz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g</p> <p>Salatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g</p>	<p>Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE,)</p> <p>Wafle ryżowe 30 g</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</p> <p>2 647,7</p> <p>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</p> <p>115</p> <p>Tłuszcz [g]</p> <p>96,2</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</p> <p>31,8</p> <p>Węglowodany ogółem [g]</p> <p>342</p> <p>w tym cukry [g]</p> <p>66,8</p> <p>Błonnik pokarmowy [g]</p> <p>42,9</p> <p>Sól [g]</p> <p>7,5</p>