

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-12 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	II ŚN	Obiad	PD	Kolacja	PN	SUMA
2024-08-12 poniedziałek	NSĄCZ-1 Podstawowa	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU OW,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 15 g (MLE,) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa, wędzon a.z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Papryka świeża 80 g Roszponka 20 g		Wielowarzywna z ziemniakami (). 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryż z jabłkami 300 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (MLE,) 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 ZYT,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 15 g (MLE,) Pasta z twarogu i rzodkiewki 70 g (MLE,) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Babeczka jogurtowa 80g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE,)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 342,3 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 80,3 Tłuszcz [g] 64,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,4 Węglowodany ogółem [g] 364,5 w tym cukry [g] 96,2 Błonnik pokarmowy [g] 24,7 Sól [g] 6,6
	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. 15 g (MLE,) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa, wędzon a.z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Pomidor 80 g Roszponka 20 g		Wielowarzywna z ziemniakami (). 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryż z jabłkami 300 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (MLE,) 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,) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (MLE,) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Babeczka jogurtowa 80g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE,)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 279 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 77,9 Tłuszcz [g] 64 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,2 Węglowodany ogółem [g] 345 w tym cukry [g] 92,1 Błonnik pokarmowy [g] 15,6 Sól [g] 5,2

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-12 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2024-08-12 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>) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa, wędzona 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>) Papryka świeża 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>) Ser żółty 20 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 10 g	Wielowarzywna z ziemniakami (). 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż z jabłkami 300 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot z porzeczeki czerwonej i jablek* 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>) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (<u>MLE.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Paluszki z kminkiem 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 161,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 82,2 Tłuszcz [g] 67,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,7 Węglowodany ogółem [g] 321,8 w tym cukry [g] 61,5 Błonnik pokarmowy [g] 31,3 Sól [g] 8,4
2024-08-13 wtorek	NSĄCZ- 1 Podstawowa	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Makaron 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>) Szprot w sosie pomidorowym 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Serek a`la homogenizowany z ziołami 60 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 80 g Mix salát 20 g		Grochowa z ziemniakami (). 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza gryczana 200 g Surówka z kalarepy, jabłka i marchewki z olejem (). 150 g Marchew oprószana z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z porzeczeki czerwonej i jablek* 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>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona a, parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Kalańior gotowany* 100 g	Banan 1szt. 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 745,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 116,1 Tłuszcz [g] 77,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,6 Węglowodany ogółem [g] 416,1 w tym cukry [g] 111,9 Błonnik pokarmowy [g] 42,6 Sól [g] 6,9

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-12 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2024-08-13 wtorek	NSAČZ- 2 Łatwo strawna	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Makaron 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>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 60 g (<u>MLE,</u>) Piers gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony,drobiowy,parzony,wędzony. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g	Solferino (). 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jablek* 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>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Kalańior gotowany* 100 g	Banan 1szt. 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 312,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 96,9 Tłuszcz [g] 56,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,8 Węglowodany ogółem [g] 364 w tym cukry [g] 109,2 Błonnik pokarmowy [g] 26,1 Sól [g] 6	
2024-08-14 środa	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>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE,</u>) Hummus 30 g (<u>SEZ,</u>) Pomidor 20 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE,</u>) Hummus 30 g (<u>SEZ,</u>) Pomidor 20 g	Solferino (). 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Kasza gryczana 200 g Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z kalarepy, jabłka i marchewki z olejem (). 150 g Marchew oprószana z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot z porzeczeki czerwonej i jablek* b/c 250 ml	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 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>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Kalańior gotowany* 100 g	Gruszka 1szt. 150 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 407,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 99,6 Tłuszcz [g] 79,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,4 Węglowodany ogółem [g] 344,8 w tym cukry [g] 66,8 Błonnik pokarmowy [g] 44,1 Sól [g] 7
2024-08-14 środa	NSAČZ- 1 Podstawowa	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Ryż 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 83% tł. 15 g (<u>MLE,</u>) Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Arbuz 200 g	Grycikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Eskalopka z kurczaka 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Sałata zielona z kefirem 70 g (<u>MLE,</u>) Dyńia duszona z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot z porzeczeki czerwonej i jablek* 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>) Pasztet pieczony drobiowy 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g	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] [kcal] 2 718,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 116 Tłuszcz [g] 86 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,5 Węglowodany ogółem [g] 380,2 w tym cukry [g] 102,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,5 Sól [g] 7,8	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-12 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2024-08-14 środa	NSACZ- 2 Łatwo strawna	Ryż na mleku 350 ml (MLE,) Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ,) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 15 g (MLE,) Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE,) Arbuz 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidorki koktajlowe 80 g		Grycikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Sos bazyliowy* 100 ml (GLU PSZ, SEL,) Dyńa duszona z olejem* 150 g (GLU PSZ,) Kompot z porzeczeki czerwonej i jablek* 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,) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa,wędzonka a.z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE,) Chałka 30 g (GLU PSZ, JAJ,)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 436 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 109,6 Tłuszcz [g] 65,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,8 Węglowodany ogółem [g] 353,5 w tym cukry [g] 99 Błonnik pokarmowy [g] 18,1 Sól [g] 7,1
	NSACZ- 6 Z ogr.latwo 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.) 15 g (MLE,) Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE,) Arbuz 200 g Pomidorki koktajlowe 80 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna roślinna 80% tł 5 g (MLE,) Połudwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 20 g (SOJ,) Papryka konserwowa 20 g	Grycikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Sos bazyliowy* 100 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) Dyńa duszona z olejem* 150 g (GLU PSZ,) Kompot z porzeczeki czerwonej i jablek* b/c 250 ml	Wafle ryżowe 30 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE,) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa,wędzonka a.z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g	Sok warzywny 0,3l 1 szt (SEL,)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 213,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 105,7 Tłuszcz [g] 63 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,6 Węglowodany ogółem [g] 318,6 w tym cukry [g] 74,8 Błonnik pokarmowy [g] 35,2 Sól [g] 11,8
	NSACZ- 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,) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło 83% tł. 15 g (MLE,) Szynka piastowska-wędzonka wp.,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g Ser żółty 50 g (MLE,) Ogórek świeży 80 g Roszponka 20 g		Barszcz czerwony z ziemniakami (). 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-warzywny m, z miesa wieprzowego () 350 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot z porzeczeki czerwonej i jablek* z/c 250 ml Brokuł gotowany* 150 g Sałatka szwedzka z olejem 150 g (GOR,)		Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) 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,) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 851,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 119,6 Tłuszcz [g] 101,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,3 Węglowodany ogółem [g] 378,3 w tym cukry [g] 77,6 Błonnik pokarmowy [g] 39,2 Sól [g] 9,7

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-12 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2024-08-15 czwartek	NSACZ- 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>) Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ</u> , <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Roszponka 20 g	Barszcz czerwony z ziemniakami (). 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z miesa wieprzowego () 350 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jablek* 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>) Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 510 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 117 Tłuszcz [g] 70,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,9 Węglowodany ogółem [g] 356,2 w tym cukry [g] 72,6 Błonnik pokarmowy [g] 23,3 Sól [g] 7,4	
	NSACZ- 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>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ</u> , <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Ogórek świeży 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>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ</u>) Ogórek kiszony 20 g	Barszcz czerwony z ziemniakami (). 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-warzywnym, z miesa wieprzowego () 350 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Salatka szwedzka z olejem b/c 150 g (<u>GOR</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jablek* b/c 250 ml	Chrupki kukurydziane 20 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>) 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,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Paluszki z kminkiem 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 492,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 114,7 Tłuszcz [g] 97,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,4 Węglowodany ogółem [g] 307,6 w tym cukry [g] 37,4 Błonnik pokarmowy [g] 43,5 Sól [g] 12,7

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-12 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2024-08-16 piątek	NSAČZ-1 Podstawowa	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEČZ.) 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. 15 g (MLE.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Dżem 25 g 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt Mix salat 20 g		Kalafiorowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty białej z olejem () 150 g Warzywa po grecku* 150 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot z porzeczki 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. 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Salatka wiosenna () 100 g	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ.)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 550,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 92,1 Tłuszcz [g] 80,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,4 Węglowodany ogółem [g] 379,1 w tym cukry [g] 111,1 Błonnik pokarmowy [g] 31 Sól [g] 6,3
	NSAČZ-2 Łatwo strawna	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEČZ.) Zacierka na mleku 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Dżem 25 g 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt Mix salat 20 g		Kalafiorowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (RYB.) Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Warzywa po grecku* 150 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot z porzeczki 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.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Salatka wiosenna - diety 100 g	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ.)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 327,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 89,6 Tłuszcz [g] 72,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,3 Węglowodany ogółem [g] 335,1 w tym cukry [g] 98,3 Błonnik pokarmowy [g] 17,6 Sól [g] 4,6
	NSAČZ-6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEČZ.) Chleb razowy żytnio-pszenno 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Mix salat 20 g	Chleb razowy żytnio-pszenno 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Ser żółty 20 g (MLE.) Papryka świeża 20 g	Kalafiorowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (RYB.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Warzywa po grecku * (bez cukru) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty białej z olejem () 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.)	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Salatka wiosenna () 100 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 174,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 91,4 Tłuszcz [g] 78,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,3 Węglowodany ogółem [g] 295,1 w tym cukry [g] 67,6 Błonnik pokarmowy [g] 37,5 Sól [g] 8,4

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-12 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2024-08-17 sobota	NSACZ-1 Podstawowa	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki pszenne 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-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Arbuz 200 g		Ziemniaczana (). 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Gulasz z udźca kurczaka 200 g (GLU PSZ) Kasza kuskus/sypko 200 g (GLU PSZ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Surówka wykwinna z olejem b/c 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 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) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 465,5 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 96,2 Tłuszcz [g] 73,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24 Węglowodany ogółem [g] 368,7 w tym cukry [g] 108 Błonnik pokarmowy [g] 33,6 Sól [g] 9,8
	NSACZ-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-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Arbuz 200 g		Ziemniaczana (). 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Gulasz z udźca kurczaka 200 g (GLU PSZ) Kasza kuskus/sypko 200 g (GLU PSZ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 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) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 262,4 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 94,2 Tłuszcz [g] 56,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,8 Węglowodany ogółem [g] 346,7 w tym cukry [g] 98,6 Błonnik pokarmowy [g] 21,4 Sól [g] 9,5
	NSACZ-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.) 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 30 g (MLE) Ogórek kiszony 20 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 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 200 g (GLU JECZ) Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Budyń o smaku śmietankowym 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) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 370,5 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 92,9 Tłuszcz [g] 80,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,8 Węglowodany ogółem [g] 340,5 w tym cukry [g] 83,4 Błonnik pokarmowy [g] 40,7 Sól [g] 9,6

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-12 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2024-08-18 niedziela	NSAČZ- 1 Podstawowa	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza manna 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 z gór-wędzonka wieprzowa,wędzon a,parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Szpinak baby 20 g	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, 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 porzeczki czerwonej i jablek* 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>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa,wędzon a,z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Brokuł gotowany* 100 g	Banan 1szt. 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 508,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 107,2 Tłuszcz [g] 74,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,1 Węglowodany ogółem [g] 363 w tym cukry [g] 116,3 Błonnik pokarmowy [g] 28 Sól [g] 9,7
	NSAČZ- 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 z gór-wędzonka wieprzowa,wędzon a,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>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Szpinak baby 20 g	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany 90 g Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jablek* 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 Extra-wędzonka wieprzowa,wędzon a,z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Brokuł gotowany* 100 g	Banan 1szt. 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 171,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 111,3 Tłuszcz [g] 45,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,9 Węglowodany ogółem [g] 332,7 w tym cukry [g] 115,2 Błonnik pokarmowy [g] 21,3 Sól [g] 8,2

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-12 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2024-08-18 niedziela	NSAČZ- 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.) 5 g (<u>MLE.</u>) Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 20 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 20 g Jabłko 1 szt 1 szt 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>) Połędwica 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 szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Mizeria 150 g (<u>MLE.</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>) Szynekowa Extra-wędzonka wieprzowa,wędzon a.z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Brokuł gotowany* 100 g	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 955,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 105,5 Tłuszcz [g] 53,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18 Węglowodany ogółem [g] 275,5 w tym cukry [g] 43,8 Błonnik pokarmowy [g] 35,2 Sól [g] 8,6
----------------------	--	---	--	--	--	--	--	--