

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-14 do dnia 2024-10-16 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	II ŚN	Obiad	PD	Kolacja	PN	SUMA
2024-10-14 poniedziałek	NSĄCZ-1 Podstawowa	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka graham-pszen na 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Pasta z twarogu i ryby got.(morszczuk) z koperkiem 70 g (RYB, MLE.) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g		Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Gulasz warzywny z ciecierzycą* 200 g (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Jabłko 1 szt 1 szt Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka graham-pszen na 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Połudwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Paluch serowy 70g 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[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
	NSĄCZ-2 Łatwo strawna	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (MLE, GLU JECZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Pasta z twarogu i ryby got.(morszczuk) z koperkiem 70 g (RYB, MLE.) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g		Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz warzywny z tofu dieta* 200 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt		Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Połudwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Paluch serowy 70g 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[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

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-14 do dnia 2024-10-16 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2024-10-14 poniedziałek	NSĄCZ-6 Z ogr.fatwo 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>) Pasta z twarogu i ryby got.(morszczuk) z koperkiem 70 g (<u>RYB, MLE.</u>) Mix sałat 20 g Bułka graham-pszen na 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Pomidor 80 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</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 ZYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Bułka graham-pszen na 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% 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>)	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcaI] [kcal] 2 357</p> <p>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 96,5</p> <p>Tłuszcz [g] 88,6</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,1</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 307,7</p> <p>w tym cukry [g] 53,2</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 34,3</p> <p>Sól [g] 8,2</p>
2024-10-15 wtorek	NSĄCZ-1 Podstawowa	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Bułka graham-pszen na 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>) Paszтет pieczony drobiowy 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Gruszka 1szt. 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	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 ZYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Bułka graham-pszen na 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 Papryka świeża 100 g	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>) Chałka 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)		<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcaI] [kcal] 2 853,5</p> <p>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 119,3</p> <p>Tłuszcz [g] 94,3</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,3</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 390,5</p> <p>w tym cukry [g] 86,8</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 35,3</p> <p>Sól [g] 7,3</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-14 do dnia 2024-10-16 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2024-10-15 wtorek	<p>NSAČZ-2 Łatwo strawna</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE,) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 15 g (MLE,) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ,) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE,) Banan 1szt. 1 szt Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p>	<p>Solferino () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Gulasz wieprzowidietą 200 g (GLU PSZ,) Makaron 200 g (GLU PSZ,) Dyńia duszona z olejem* 150 g (GLU PSZ,) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml</p>		<p>Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 15 g (MLE,) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd. wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)</p>	<p>Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE,) Chałka 30 g (GLU PSZ, JAJ,)</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 755,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 110,4 Tłuszcz [g] 82,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,2 Węglowodany ogółem [g] 395,3 w tym cukry [g] 104,1 Błonnik pokarmowy [g] 19,4 Sól [g] 5,9</p>
	<p>NSAČZ-6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE,) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ,) Pomidor 20 g</p>	<p>Solferino () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ,) Gulasz wieprzowidietą 200 g (GLU PSZ,) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Dyńia duszona z olejem* 150 g (GLU PSZ,) 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 ŻYT, GLU JĘCZ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE,) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd. wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Papryka świeża 100 g Bułka graham-pszenna na 50g 1 szt (GLU PSZ,)</p>	<p>Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE,) Wafle ryżowe 30 g</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 621,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 115,4 Tłuszcz [g] 91,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,6 Węglowodany ogółem [g] 345,8 w tym cukry [g] 69,9 Błonnik pokarmowy [g] 43,9 Sól [g] 7,5</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-14 do dnia 2024-10-16 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2024-10-16 środa	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-pszen na 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Ser mozzarella kulki 50 g (MLE) Rozzponka 20 g Pomidor 80 g	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (GLU PSZ, JAJ) Sos jarzynowy * 100 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ćwikła z chrzanem () 150 g (MLE, SOJ) Kalafior gotowany* 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Bułka graham-pszen na 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka piastowska-wędziona, parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Brokuł gotowany* 100 g	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal] 2 500 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 108,6 Tłuszcz [g] 65,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,3 Węglowodany ogółem [g] 386,2 w tym cukry [g] 108,9 Błonnik pokarmowy [g] 40,4 Sól [g] 9,1
	NSĄCZ-2 Łatwo strawna	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU OW) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Ser mozzarella kulki 50 g (MLE) Rozzponka 20 g Pomidor 80 g	Grycikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (GLU PSZ, JAJ) Sos jarzynowy * 100 ml (GLU PSZ, SEL) Buraczki gotowane () 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ) Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka piastowska-wędziona, parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Brokuł gotowany* 100 g	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal] 2 171,4 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 90,5 Tłuszcz [g] 58 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,2 Węglowodany ogółem [g] 327 w tym cukry [g] 100,1 Błonnik pokarmowy [g] 23,8 Sól [g] 7,3

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-14 do dnia 2024-10-16 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2024-10-16 środa	NSĄCZ-6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka graham-pszen na 50g 1 szt (GLU PSZ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Roszponka 20 g Ser mozzarella kulki 50 g (MLE) Pomidor 80 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Margaryna roślinna 80% tł 5 g (MLE) Twarożek 20 g (MLE) Rzodkiew biała 20 g	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (GLU PSZ, JAJ) Sos jarzynowy * 100 ml (GLU PSZ, SEL) Kalafior gotowany* 150 g Buraczki gotowane () 150 g Kompot z porzeczeki 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 ZYT, GLU JECZ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Szynka piastowska-wędziona, parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Brokuł gotowany* 100 g	Sok przecierowy Kubus 0,3L 1 szt	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal] 274,1</p> <p>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 105,5</p> <p>Tłuszcz [g] 64,4</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,2</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 337,3</p> <p>w tym cukry [g] 55,8</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 43,5</p> <p>Sól [g] 8,1</p>
------------------	--	--	---	--	--	---	----------------------------------	---