

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-17 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	II ŚN	Obiad	PD	Kolacja	PN	SUMA
2024-07-17 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-pszen na 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		Grysikowa () 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 jabłek* z/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka graham-pszen na 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE,</u> ) Paszтет 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> ) Chałka 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> 2 718,3 <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 116 <b>Tłuszcz [g]</b> 86 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 34,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 380,2 <b>w tym cukry [g]</b> 102,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 26,5 <b>Sól [g]</b> 7,8 <b>WW [Por]</b> 35,4
	NSAČZ-2 Łatwo strawna	Ryż 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 83% tł. 15 g ( <u>MLE,</u> ) Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Arbuz 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidorki koktajlowe 80 g		Grysikowa () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Sos bazyliowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) 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 JĘCZ,</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 Extra-wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Chałka 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> 2 436 <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 109,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 65,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 30,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 353,5 <b>w tym cukry [g]</b> 99 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 18,1 <b>Sól [g]</b> 7,1 <b>WW [Por]</b> 33,4

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-17 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2024-07-17 środa	NSACZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml 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> ) Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Arbuz 200 g Pomidorki koktajlowe 80 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Margaryna roślinna 80% tł 5 g ( <u>MLE.</u> ) Poledwica premium-wędlna dr. średnio rozd. 20 g ( <u>SOJ.</u> ) Papryka konserwowa 20 g	Grysikowa () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Sos bazyliowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</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 jabłek* b/c 250 ml	Wafle ryżowe 30 g	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> ) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g	Sok warzywny 0,3l 1 szt ( <u>SEL.</u> )	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 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 WW [Por] 28,3
2024-07-18 czwartek	NSACZ- 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 ZYT.</u> ) Bułka graham-pszen na 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Paszteł z soczewicy () 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Szynka piastowska-wędziona, parzona z wodą dodaną. 40 g Ogórek świeży 80 g Rozsponka 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> ) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml Brokuł gotowany* 150 g Sałatka szwedzka z olejem 150 g ( <u>GOR.</u> )			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> ) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pasta warzywna* 80 g ( <u>SEL.</u> ) Sałata zielona 20 g	Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u> )	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2936,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 123,3 Tłuszcz [g] 105,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,7 Węglowodany ogółem [g] 386,5 w tym cukry [g] 79,7 Błonnik pokarmowy [g] 39,6 Sól [g] 9,9 WW [Por] 34,8

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-17 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2024-07-18 czwartek	NSĄCZ-2 Łatwo strawna	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<b>MLE</b>) Chleb pszenny 50 g (<b>GLU PSZ</b>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<b>GLU PSZ</b>) Masło 83% tł. 15 g (<b>MLE</b>) Szynka piastowska-wędziona, parzona z wodą dodaną. 40 g (<b>SOJ</b>, <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b>) Twaróg półtłusty 70 g (<b>MLE</b>) Pomidor 80 g Roszponka 20 g</p>		<p>Barszcz czerwony z ziemniakami (.) 400 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL</b>) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego (.) 350 g (<b>GLU PSZ, SEL</b>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot z porzeczek czerwonej i jabłek* z/c 250 ml</p>		<p>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b>) Chleb pszenny 50 g (<b>GLU PSZ</b>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<b>GLU PSZ</b>) Masło 83% tł. 15 g (<b>MLE</b>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b>) Pasta warzywna* 80 g (<b>SEL</b>) Sałata zielona 20 g</p>	<p>Ciasto drożdżowe 50 g (<b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> 2 534,7 <b>Białko ogółem</b> 1169/2011 [g] 115,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 74,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 30,9 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 355,6 <b>w tym cukry</b> [g] 73,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 23,2 <b>Sól</b> [g] 6,4 <b>WW [Por]</b> 33,3</p>
	NSĄCZ-6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	<p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<b>GLU PSZ</b>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<b>MLE</b>) Szynka piastowska-wędziona, parzona z wodą dodaną. 40 g (<b>SOJ</b>, <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b>) Ser żółty 50 g (<b>MLE</b>) Ogórek świeży 80 g Roszponka 20 g</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<b>MLE</b>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<b>JAJ</b>) Ogórek kiszony 20 g</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami (.) 400 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL</b>) Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego (.) 350 g (<b>GLU PSZ, SEL</b>) Sałatka szwedzka z olejem b/c 150 g (<b>GOR</b>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot z porzeczek czerwonej i jabłek* b/c 250 ml</p>	<p>Chrupki kukurydziane 20 g</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<b>GLU PSZ</b>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<b>MLE</b>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b>) Pasta warzywna* 80 g (<b>SEL</b>) Sałata zielona 20 g</p>	<p>Paluszki z kminkiem 50 g (<b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> 2 577,1 <b>Białko ogółem</b> 1169/2011 [g] 118,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 101,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 32,7 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 315,8 <b>w tym cukry</b> [g] 39,5 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 43,8 <b>Sól</b> [g] 12,9 <b>WW [Por]</b> 27,1</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-17 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2024-07-19 piątek	NSĄCZ- 1 Podstawowa	<p>Kawa zbożowa z mlekem/p 250 ml (<b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b>)                      Zacierka na mleku 350 ml (<b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b>)                      Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)                      Bułka graham-pszen na 50g 1 szt (<b>GLU PSZ.</b>)                      Masło 83% tł. 15 g (<b>MLE.</b>)                      Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<b>MLE.</b>)                      Dżem 25 g 2 szt                      Nektarynka 1 szt 1 szt                      Mix sałat 20 g</p>		<p>Kalafiorowa z ryżem ( ) 400 ml (<b>MLE, SEL.</b>)                      Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (<b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b>)                      Ziemniaki młode z koperkiem gotowane ( ) 200 g                      Surówka z kapusty białej z olejem ( ) 150 g                      Warzywa po grecku* 150 g (<b>GLU PSZ, SEL.</b>)                      Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml</p>		<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                      Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)                      Bułka graham-pszen na 50g 1 szt (<b>GLU PSZ.</b>)                      Masło 83% tł. 15 g (<b>MLE.</b>)                      Jajko gotowane kl M 1 szt (<b>JAJ.</b>)                      Sałatka wiosenna ( ) 100 g</p>	<p>Drożdżówka mini 50g 50 g (<b>GLU PSZ, JAJ.</b>)</p> <p><b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> 2 550,5  <b>Białko ogółem</b>wg rozp. 1169/2011 [g] 92,1  <b>Tłuszcz</b> [g] 80,6  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 30,4  <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 379,1                      w tym cukry [g] 111,1  <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 31  <b>Sól</b> [g] 6,3  <b>WW</b> [Por] 34,9</p>
	NSĄCZ- 2 Łatwo strawna	<p>Kawa zbożowa z mlekem/p 250 ml (<b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b>)                      Zacierka na mleku 350 ml (<b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b>)                      Chleb pszenny 50 g (<b>GLU PSZ.</b>)                      Bułka pszenna 50g 1 szt (<b>GLU PSZ.</b>)                      Masło 83% tł. 15 g (<b>MLE.</b>)                      Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<b>MLE.</b>)                      Dżem 25 g 2 szt                      Nektarynka 1 szt 1 szt                      Mix sałat 20 g</p>	<p>Kalafiorowa z ryżem ( ) 400 ml (<b>MLE, SEL.</b>)                      Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<b>RYB.</b>)                      Sos pietruszkowy* 100 ml (<b>GLU PSZ, MLE.</b>)                      Ziemniaki młode z koperkiem gotowane ( ) 200 g                      Warzywa po grecku* 150 g (<b>GLU PSZ, SEL.</b>)                      Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml</p>	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                      Chleb pszenny 50 g (<b>GLU PSZ.</b>)                      Bułka pszenna 50g 1 szt (<b>GLU PSZ.</b>)                      Masło 83% tł. 15 g (<b>MLE.</b>)                      Jajko gotowane kl M 1 szt (<b>JAJ.</b>)                      Sałatka wiosenna - diety 100 g</p>	<p>Drożdżówka mini 50g 50 g (<b>GLU PSZ, JAJ.</b>)</p> <p><b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> 2 327,7  <b>Białko ogółem</b>wg rozp. 1169/2011 [g] 89,6  <b>Tłuszcz</b> [g] 72,4  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 29,3  <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 335,1                      w tym cukry [g] 98,3  <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 17,6  <b>Sól</b> [g] 4,6  <b>WW</b> [Por] 32</p>		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-17 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2024-07-19 piątek	NSĄCZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	<p>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<b>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.</b>)                  Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b>)                  Bułka graham-pszen na 50g 1 szt (<b>GLU PSZ.</b>)                  Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<b>MLE.</b>)                  Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<b>MLE.</b>)                  Nektarynka 1 szt 1 szt                  Mix sałat 20 g</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b>)                  Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<b>MLE.</b>)                  Ser żółty 20 g (<b>MLE.</b>)                  Papryka świeża 20 g</p>	<p>Kalafiorowa z ryżem ( ) 400 ml (<b>MLE, SEL.</b>)                  Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<b>RYB.</b>)                  Ziemniaki młode z koperkiem gotowane ( ) 200 g                  Warzywa po grecku * (bez cukru) 150 g (<b>GLU PSZ, SEL.</b>)                  Surówka z kapusty białej z olejem ( ) 150 g                  Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml                  Sos pietruszkowy* 100 ml (<b>GLU PSZ, MLE.</b>)</p>	<p>Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml</p>	<p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                  Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b>)                  Bułka graham-pszen na 50g 1 szt (<b>GLU PSZ.</b>)                  Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<b>MLE.</b>)                  Jajko gotowane kl M 1 szt (<b>JAJ.</b>)                  Sałatka wiosenna ( ) 100 g</p>	<p>Sok pomidorowy 0,3l 1 szt</p>	<p><b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal]</b> 2  <b>174,6</b>  <b>Białko ogółem</b> 91,4  <b>1169/2011 [g]</b> 91,4  <b>Tłuszcz [g]</b> 78,7  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 27,3  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 295,1  <b>w tym cukry [g]</b> 67,6  <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 37,5  <b>Sól [g]</b> 8,4  <b>WW [Por]</b> 25,9</p>
2024-07-20 sobota	NSĄCZ- 1 Podstawowa	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                  Płatki pszenne na mleku/p 350 ml (<b>GLU PSZ, MLE.</b>)                  Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b>)                  Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b>)                  Masło 83% tł. 15 g (<b>MLE.</b>)                  Szynka piastowska-wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (<b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b>)                  Dynia duszona z olejem* 150 g (<b>GLU PSZ.</b>)</p>	<p>Ziemniaczana ( ). 400 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b>)                  Gulasz z udźca kurczaka 200 g (<b>GLU PSZ.</b>)                  Kasza kuskus/sypko 200 g (<b>GLU PSZ.</b>)                  Sałatka z buraczków i jabłka z olejem ( ) 150 g                  Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g                  Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<b>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.</b>)                  Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b>)                  Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b>)                  Masło 83% tł. 15 g (<b>MLE.</b>)                  Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b>)                  Papryka świeża 80 g                  Sałata zielona 20 g</p>	<p>Sok pomidorowy 0,3l 1 szt</p>	<p>Sok pomidorowy 0,3l 1 szt</p>	<p><b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal]</b> 2  <b>437,9</b>  <b>Białko ogółem</b> 97,2  <b>1169/2011 [g]</b> 97,2  <b>Tłuszcz [g]</b> 76,6  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 24,5  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 351,1  <b>w tym cukry [g]</b> 84,4  <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 36,2  <b>Sól [g]</b> 10  <b>WW [Por]</b> 31,4</p>	<p><b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal]</b> 2  <b>437,9</b>  <b>Białko ogółem</b> 97,2  <b>1169/2011 [g]</b> 97,2  <b>Tłuszcz [g]</b> 76,6  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 24,5  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 351,1  <b>w tym cukry [g]</b> 84,4  <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 36,2  <b>Sól [g]</b> 10  <b>WW [Por]</b> 31,4</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-17 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2024-07-20 sobota	NSĄCZ-2 Łatwo strawna	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki pszenne na mleku/p 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Chleb pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka piastowska-wędziona, parzona z wodą dodaną. 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Dyńa duszona z olejem* 150 g ( <b>GLU PSZ,</b> )	Ziemniaczana (). 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Gulasz z udźca kurczaka 200 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Kasza kuskus/sypko 200 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) 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 ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> ) Chleb pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE,</b> ) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal]</b> 2 234,8 <b>Białko ogółem</b> 95,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 329,1 <b>w tym cukry [g]</b> 75 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 24 <b>Sól [g]</b> 9,6 <b>WW [Por]</b> 30,5
	NSĄCZ-6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytniowy 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka piastowska-wędziona, parzona z wodą dodaną. 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Dyńa duszona z olejem* 150 g ( <b>GLU PSZ,</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytniowy 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <b>MLE,</b> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <b>MLE,</b> ) Ogórek kiszony 20 g	Ziemniaczana (). 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Gulasz z udźca kurczaka 200 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ,</b> ) Surówka wykwintna 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 b/c 150 ml ( <b>MLE,</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytniowy 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE,</b> ) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-17 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2024-07-21 niedziela	NSAÇZ-1 Podstawowa	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza manna na mleku/p 350 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> ,) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE</u> ,) Szynka z gór-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ</u> , <u>może zawierać: GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>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</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Kotlet schabowy 100 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> ,) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Mizeria 150 g ( <u>MLE</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</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> , <u>GLU</u> <u>JĘCZ</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> ,) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE</u> ,) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ</u> , <u>może zawierać: GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>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 WW [Por] 33,5
	NSAÇZ-2 Łatwo strawna	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza manna na mleku/p 350 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> ,) Chleb pszenny 100 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE</u> ,) Szynka z gór-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ</u> , <u>może zawierać: GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>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</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Schab gotowany 90 g Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Sos szpinakowy* 100 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</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</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> , <u>GLU</u> <u>JĘCZ</u> ,) Chleb pszenny 100 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE</u> ,) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ</u> , <u>może zawierać: GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>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 WW [Por] 31,2

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-17 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2024-07-21 niedziela	NSĄCZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u></b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b><u>MLE,</u></b> ) Szynka z gór-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g ( <b><u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u></b> ) Twarożek z koperkiem 70 g ( <b><u>MLE,</u></b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Szpinak baby 20 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u></b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <b><u>MLE,</u></b> ) Piers gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony,drobiowy,parzony,wędzony. 20 g ( <b><u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u></b> ) Pomidor 20 g	Pomidorowa z makaronem () 400 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u></b> ) Schab gotowany 90 g Sos szpinakowy* 100 ml ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Mizeria 150 g ( <b><u>MLE,</u></b> ) Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Podpłomyki b/c 20 g ( <b><u>GLU PSZ, MLE,</u></b> )	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b><u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ,</u></b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u></b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b><u>MLE,</u></b> ) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40 g ( <b><u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u></b> ) Brokuł gotowany* 100 g	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> 1 951,9 <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 106,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 52,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 17,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 275,3 <b>w tym cukry [g]</b> 43,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 35,2 <b>Sól [g]</b> 8,5 <b>WW [Por]</b> 24
----------------------	--	---	--	--	---	--	--	--