

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-17 do dnia 2024-10-23 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	II ŚN	Obiad	PD	Kolacja	PN	SUMA
2024-10-17 czwartek	NSĄCZ- 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. 15g (<u>MLE,</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g		Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Leczo z cukini z kielbasa. 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Ryż na sypko 200 g Gruszka 1szt. 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>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 15g (<u>MLE,</u>) Kielbasa krakowska wieprzowa parzona, gruboro zdobniona, wędz ona, w ostonce niejadalnej. 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,</u>) Sałatka jarzynowa () 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>)	Przecier owocowy jabłko-brzoskwini a-twaróg 120g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 743,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 86,2 Tłuszcz [g] 96,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,3 Węglowodany ogółem [g] 395,7 w tym cukry [g] 101,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,9 Sól [g] 8,4
	NSĄCZ- 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. 15g (<u>MLE,</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g		Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Leczo z drobiem-dieta (). 300 g Ryż na sypko 200 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt 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. 15g (<u>MLE,</u>) Kielbasa krakowska wieprzowa parzona, gruboro zdobniona, wędz ona, w ostonce niejadalnej. 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,</u>) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL,</u>)	Przecier owocowy jabłko-brzoskwini a-twaróg 120g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 384,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 94,2 Tłuszcz [g] 58,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,5 Węglowodany ogółem [g] 375 w tym cukry [g] 99,2 Błonnik pokarmowy [g] 22,4 Sól [g] 4,8

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-17 do dnia 2024-10-23 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2024-10-17 czwartek	NSAČZ- 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-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE,</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g 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 20 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 20 g	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Leczo z drobiem-dieta (). 300 g Ryż na sypko (brązowy) 200 g Gruszka 1szt. 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE,</u>)	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE,</u>) Kiełbasa krakowska wieprzowa parzona, grubo zdrobniona, wędzona, w osionce niejadalnej. 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,</u>) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ,</u>)	Przecier owocowy jabłko-brzoskwini a-twaróg 120g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 329,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 98,8 Tłuszcz [g] 67,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,8 Węglowodany ogółem [g] 346,4 w tym cukry [g] 73,8 Błonnik pokarmowy [g] 42,6 Sól [g] 6,5
2024-10-18 piątek	NSAČZ- 1 Podstawowa	Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE,</u>) Płatki pszenne na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 15g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 2 szt Śliwka szt 2 szt Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Dyniowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet z ryby (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 150 g			Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 15g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 60 g (<u>JAJ, MLE, GOR,</u>) Brokuł gotowany* 80 g Roszponka 20 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 726,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 100,4 Tłuszcz [g] 91,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,6 Węglowodany ogółem [g] 394,2 w tym cukry [g] 118,1 Błonnik pokarmowy [g] 40,1 Sól [g] 9,4
	NSAČZ- 2 Łatwo strawna	Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE,</u>) 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. 15g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Dyniowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml			Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 15g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Brokuł gotowany* 80 g Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Roszponka 20 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 409,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 94,8 Tłuszcz [g] 70,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,5 Węglowodany ogółem [g] 358,8 w tym cukry [g] 109,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,6 Sól [g] 7,7

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-17 do dnia 2024-10-23 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2024-10-18 piątek	NSAČZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Sliwka szt 2 szt Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL.</u>)	Dyniowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 150 g Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 150 g Kompot z porzeczek czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 60 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Brokuł gotowany* 80 g Roszponka 20 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 436,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 108,3 Tłuszcz [g] 88,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,6 Węglowodany ogółem [g] 322,5 w tym cukry [g] 67,2 Błonnik pokarmowy [g] 41,6 Sól [g] 12,4
2024-10-19 sobota	NSAČZ- 1 Podstawowa	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Ryż na mleku/p 350 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Gulasz wołowy 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Kompot z porzeczek czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana premium-dr.prod ukt grubo rozdrobniony, parzony w ostonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Szpinak baby 20 g Papryka świeża 80 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30g Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 339,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 75,9 Tłuszcz [g] 64,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,9 Węglowodany ogółem [g] 378,4 w tym cukry [g] 88,1 Błonnik pokarmowy [g] 32,6 Sól [g] 9,3	
	NSAČZ- 2 Łatwo strawna	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Ryż na mleku/p 350 ml (<u>MLE.</u>) Chleb pszenny 100 g (<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 Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Gulasz wołowy-dieta. 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot z porzeczek czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.</u>) Chleb pszenny 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana premium-dr.prod ukt grubo rozdrobniony, parzony w ostonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Szpinak baby 20 g Pomidor 80 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30g Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 221,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 74,8 Tłuszcz [g] 57,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,3 Węglowodany ogółem [g] 358,9 w tym cukry [g] 83,6 Błonnik pokarmowy [g] 26 Sól [g] 6,7	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-17 do dnia 2024-10-23 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2024-10-19 sobota	NSACZ- 6 Z ogr.latwo 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.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.w ędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g Twaróg półtłusty 50 g (MLE.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Ser żółty 30 g (MLE.) Pomidor 20 g	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypk o 200 g (GLU JECZ.) Gulasz wołowy 200 g (GLU PSZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 150 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Pierś gotowana premium-dr.prod ukt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Szpinak baby 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Papryka świeża 80 g	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (może zawierać: MLE.) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 269,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 74,3 Tłuszcz [g] 77,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,5 Węglowodany ogółem [g] 340,3 w tym cukry [g] 61,2 Błonnik pokarmowy [g] 43,5 Sól [g] 9,3
2024-10-20 niedziela	NSACZ- 1 Podstawowa	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Pierś gotowana premium-dr.prod ukt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 150 g Brokuł gotowany* 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 150 g Brokuł gotowany* 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.) Szynka piastowska-wędz onka wieprzowa,wędz ona,parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	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.) Szynka piastowska-wędz onka wieprzowa,wędz ona,parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Sok przecierowy Kubaś 0,3L 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 712 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 140,7 Tłuszcz [g] 89,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,7 Węglowodany ogółem [g] 348,9 w tym cukry [g] 109,9 Błonnik pokarmowy [g] 32,7 Sól [g] 8,7

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-17 do dnia 2024-10-23 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2024-10-20 niedziela	NSĄCZ- 2 Łatwo strawna	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb pszenny 100 g (<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>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompót z porzeczki 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>) Szynka piastowska-wędz onka wieprzowa, wędz ona, parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 562,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 140,2 Tłuszcz [g] 78,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,8 Węglowodany ogółem [g] 329,1 w tym cukry [g] 101,9 Błonnik pokarmowy [g] 24,7 Sól [g] 8,1
2024-10-20 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>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt 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>)	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>) Mix sałat 20 g	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 150 g Brokuł gotowany* 150 g Kompót z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (<u>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>) Szynka piastowska-wędz onka wieprzowa, wędz ona, parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 549,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 140,2 Tłuszcz [g] 95,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,3 Węglowodany ogółem [g] 303,4 w tym cukry [g] 60,6 Błonnik pokarmowy [g] 39 Sól [g] 10,3
2024-10-21 poniedziałek	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>) Paszтет pieczony drobiowy 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g		Barszcz ukraiński z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowo-truska wkowy* 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 150 g Kompót z porzeczki 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>) Serek a`la homogenizowany z ziołami 60 g (<u>MLE.</u>) Kalafior gotowany* 100 g	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 359,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 86 Tłuszcz [g] 65,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,3 Węglowodany ogółem [g] 369 w tym cukry [g] 81,9 Błonnik pokarmowy [g] 31,3 Sól [g] 6,2

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-17 do dnia 2024-10-23 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2024-10-21 poniedziałek	NSAČZ- 2 Łatwo strawna	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Makaron na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</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 mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 60 g (<u>SEL,</u>) Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g		Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowo-truska wkowy* 100 g (<u>MLE,</u>) Mus z jabłek () z/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>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 15g (<u>MLE,</u>) Serek a`la homogenizowany z ziołami 60 g (<u>MLE,</u>) Kalafior gotowany* 100 g	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 246,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 77,8 Tłuszcz [g] 58,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,9 Węglowodany ogółem [g] 358,7 w tym cukry [g] 80,7 Błonnik pokarmowy [g] 24,4 Sól [g] 4,1
2024-10-21 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>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 60 g (<u>SEL,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g 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>) 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>) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowo-truska wkowy* 100 g (<u>MLE,</u>) Surówka z marchwi z olejem () 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml Mus z jabłek () b/c 150 g	Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</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>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE,</u>) Serek a`la homogenizowany z ziołami 60 g (<u>MLE,</u>) Kalafior gotowany* 100 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 256,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 79,6 Tłuszcz [g] 65,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,3 Węglowodany ogółem [g] 358,3 w tym cukry [g] 50,9 Błonnik pokarmowy [g] 47 Sól [g] 6,2
2024-10-22 wtorek	NSAČZ- 1 Podstawowa	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (<u>MLE, 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>) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Brokuł gotowany* 80 g Rozsponka 20 g		Jarzynowa z zacierką dieta () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet drobiowy panierowany z udźca 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g (<u>SEL,</u>) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml Marchew oprószana z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ,</u>)		Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 15g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Szynka piastowska-wędzona wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	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] 2 573,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 103 Tłuszcz [g] 85,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,6 Węglowodany ogółem [g] 363,4 w tym cukry [g] 72 Błonnik pokarmowy [g] 34,1 Sól [g] 9,9

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-17 do dnia 2024-10-23 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2024-10-22 wtorek	NSAČZ- 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>) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa, wędz ona, z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Roszponka 20 g Brokuł gotowany* 80 g		Jarzynowa z zacierką dieta () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew oprószana 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>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15g (<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 Mix sałat 20 g	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>) Chalka 30 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 262,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 99,6 Tłuszcz [g] 66,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29 Węglowodany ogółem [g] 322,1 w tym cukry [g] 63,6 Błonnik pokarmowy [g] 20,7 Sól [g] 7,8
2024-10-22 wtorek	NSAČZ- 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>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 20 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 20 g	Jarzynowa z zacierką dieta () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g (<u>SEL.</u>) Marchew oprószana z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</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>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Mix sałat 20 g Szynka piastowska-wędz onka wieprzowa, wędz ona, parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE.</u>) Wafle ryżowe 30 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 285,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 107,4 Tłuszcz [g] 78,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,6 Węglowodany ogółem [g] 305,5 w tym cukry [g] 52,2 Błonnik pokarmowy [g] 39,4 Sól [g] 9,4
2024-10-23 środa	NSAČZ- 1 Podstawowa	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki owsiane na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</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>) Paprykarz rybno (morszczuk)-war zwywny () 60 g (<u>RYB.</u>) Sałata zielona 20 g Kalarepa 80 g		Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Kasza gryczana 200 g Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Cukinia pieczona 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. 15g (<u>MLE.</u>) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: MLE.</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 592,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 108,1 Tłuszcz [g] 83,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,7 Węglowodany ogółem [g] 368,6 w tym cukry [g] 100,6 Błonnik pokarmowy [g] 37,4 Sól [g] 7,4

2024-10-23 środa	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. 15g (MLE.) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 60g (RYB.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Pulpet wieprzowy 100 ml (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem () 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml	Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15g (MLE.) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.)	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 353,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 94,3 Tłuszcz [g] 66,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,6 Węglowodany ogółem [g] 351,1 w tym cukry [g] 92,5 Błonnik pokarmowy [g] 23,3 Sól [g] 5,1	
	NSĄCZ- 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 60 g (RYB.) Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Kalarepa 80 g	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Kasza gryczana 200 g Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem () 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Gruszka 1szt. 150 g	Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt 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.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)