

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-19 do dnia 2024-09-23 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	II ŚN	Obiad	PD	Kolacja	PN	SUMA
2024-09-19 czwartek	NSAČZ- 1 Podstawowa	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Zacierka na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Chleb mieszaný 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> ) Kiełbasa Krakowska wieprzowa parzona grubo rozdrobniona wędzona w osłonce niejadalnej 40 g ( <u>GOR,</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g		Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u> ) Leczo z cukini z kiełbasą. 300 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Ryż na sypko 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszaný pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE,</u> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Sałatka jarzynowa () 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> )	Przecier owocowy jabłko-brzoskwini a-twaróg 120g 1 szt ( <u>MLE,</u> )	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> 2 719,9 <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 90 <b>Tłuszcz [g]</b> 98,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 36,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 377,4 <b>w tym cukry [g]</b> 87,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 27,2 <b>Sól [g]</b> 8,5
	NSAČZ- 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. 15 g ( <u>MLE,</u> ) Kiełbasa Krakowska wieprzowa parzona grubo rozdrobniona wędzona w osłonce niejadalnej 40 g ( <u>GOR,</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 Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) Chleb pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE,</u> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g ( <u>MLE, SEL,</u> )	Przecier owocowy jabłko-brzoskwini a-twaróg 120g 1 szt ( <u>MLE,</u> )	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> 2 383,6 <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 98,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 60,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 25,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 363 <b>w tym cukry [g]</b> 84,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 19,4 <b>Sól [g]</b> 4,8
	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> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE,</u> ) Kiełbasa Krakowska wieprzowa parzona grubo rozdrobniona wędzona w osłonce niejadalnej 40 g ( <u>GOR,</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <u>MLE,</u> ) Ser żółty 20 g ( <u>MLE,</u> ) Papryka świeża 20 g	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u> ) Leczo z drobiem-dieta (). 300 g Ryż na sypko (brązowy) 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 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 ŻYT,</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE,</u> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g ( <u>MLE, SEL,</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )	Przecier owocowy jabłko-brzoskwini a-twaróg 120g 1 szt ( <u>MLE,</u> )	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> 2 305,3 <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 102,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 70,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 22,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 327,9 <b>w tym cukry [g]</b> 59,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 39,9 <b>Sól [g]</b> 6,5

2024-09-20 piątek	NSĄCZ- 1 Podstawowa	Kakao z mlekiem 250 ml ( <b>MLE.</b> ) Płatki pszenne na mleku 350 ml ( <b>GLU PSZ. MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszena 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 2 szt Śliwka szt 2 szt Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> )		Dyniowa z makaronem () 400 ml ( <b>GLU PSZ. MLE. SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet z ryby (Morszczuk) 100 g ( <b>GLU PSZ. JAJ. RYB.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszena 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 60 g ( <b>JAJ. MLE. GOR.</b> ) Brokuł gotowany* 80 g Roszponka 20 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 726,3</b> <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 100,4</b> <b>Tłuszcz [g] 91,2</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,6</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 394,2</b> <b>w tym cukry [g] 118,1</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 40,1</b> <b>Sól [g] 9,4</b>
	NSĄCZ- 2 Łatwo strawna	Kakao z mlekiem 250 ml ( <b>MLE.</b> ) Płatki pszenne na mleku 350 ml ( <b>GLU PSZ. MLE.</b> ) Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> )		Dyniowa z makaronem () 400 ml ( <b>GLU PSZ. MLE. SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g ( <b>GLU PSZ. JAJ. RYB.</b> ) Sos koperkowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ. MLE. SEL.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj z natką pietruszki -dieta 60 g ( <b>JAJ. MLE.</b> ) Brokuł gotowany* 80 g Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Roszponka 20 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 409,8</b> <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 94,8</b> <b>Tłuszcz [g] 70,7</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,5</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 358,8</b> <b>w tym cukry [g] 109,6</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 27,6</b> <b>Sól [g] 7,7</b>
	NSĄCZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE.</b> ) Bułka graham-pszena 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Śliwka szt 2 szt Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Sok warzywny 0,3l 1 szt ( <b>SEL.</b> )	Dyniowa z makaronem () 400 ml ( <b>GLU PSZ. MLE. SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g ( <b>GLU PSZ. JAJ. RYB.</b> ) Sos koperkowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ. MLE. SEL.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 150 g Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Podpłomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ. MLE.</b> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszena 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 60 g ( <b>JAJ. MLE. GOR.</b> ) Brokuł gotowany* 80 g Roszponka 20 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt

2024-09-21 sobota	NSAČZ- 1 Podstawowa	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Ryż na mleku/p 350 ml ( <b>MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT,</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE,</b> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.w ędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Ogórek kiszony 80 g Sałata lodowa 20 g	Selerowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) Kasza jęczmienna/sypk o 200 g ( <b>GLU JECZ,</b> ) Gulasz wołowy 200 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT,</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE,</b> ) Piers gotowana premium-dr.prod ukt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Szpinak baby 20 g Pomidor 80 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (_ <b>może zawierać: MLE,</b> )	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 275,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 75,5 Tłuszcz [g] 59,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,6 Węglowodany ogółem [g] 374 w tym cukry [g] 84,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,3 Sól [g] 10,6	
	NSAČZ- 2 Łatwo strawna	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Ryż na mleku/p 350 ml ( <b>MLE,</b> ) Chleb pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.w ędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE,</b> ) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g	Selerowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) Kasza jęczmienna/sypk o 200 g ( <b>GLU JECZ,</b> ) Gulasz wołowy-dieta. 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 ZYT, GLU JECZ,</b> ) Chleb pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE,</b> ) Piers gotowana premium-dr.prod ukt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Szpinak baby 20 g Pomidor 80 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (_ <b>może zawierać: MLE,</b> )	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	
	NSAČZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT,</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.w ędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Ogórek kiszony 80 g Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE,</b> ) Sałata lodowa 20 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT,</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <b>MLE,</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE,</b> ) Pomidor 20 g	Selerowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) Kasza jęczmienna/sypk o 200 g ( <b>GLU JECZ,</b> ) Gulasz wołowy 200 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT,</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE,</b> ) Piers gotowana premium-dr.prod ukt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Szpinak baby 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ,</b> ) Pomidor 80 g	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (_ <b>może zawierać: MLE,</b> ) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g

2024-09-22 niedziela	NSĄCZ- 1 Podstawowa	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki owsiane na mleku/p 350 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</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 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 ( <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> ) 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	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 712</b> <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 140,7</b> <b>Tłuszcz [g] 89,6</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,7</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 348,9</b> <b>w tym cukry [g] 109,9</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 32,7</b> <b>Sól [g] 8,7</b>
	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 Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) 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	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 562,4</b> <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 140,2</b> <b>Tłuszcz [g] 78,4</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,8</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 329,1</b> <b>w tym cukry [g] 101,9</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 24,7</b> <b>Sól [g] 8,1</b>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-19 do dnia 2024-09-23 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2024-09-22 niedziela	NSACZ- 6Z ogr.latwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT,</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 Piers gotowana premium-dr,prod ukt grubo rozdrobniony, parzony w ostonce niejadalnej. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT,</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 Kompot z porzeczeki 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 ZYT, GLU JECZ,</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT,</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 pomidorowy 0,3l 1 szt  <b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 549,6</b> <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 140,2</b> <b>Tłuszcz [g] 95,2</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,3</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 303,4</b> <b>w tym cukry [g] 60,6</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 39</b> <b>Sól [g] 10,3</b>
2024-09-23 poniedziałek	NSACZ- 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 ZYT,</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło 83% tł. 15g ( <u>MLE,</u> ) Pasztecik pieczony drobiowy 50g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ) Ser mozzarella kulki 50g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 80g Mix sałat 20g	Barszcz ukraiński z ziemniakami ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ryż na sypko 200g Sos jogurtowo-truska wkowy* 100g ( <u>MLE,</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot z porzeczeki 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 50g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło 83% tł. 15g ( <u>MLE,</u> ) Serek a`la homogenizowany z ziołami 60g ( <u>MLE,</u> ) Kalańior gotowany* 100g	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 299,2</b> <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 85,7</b> <b>Tłuszcz [g] 65,4</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,5</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 354,3</b> <b>w tym cukry [g] 89</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 30,1</b> <b>Sól [g] 6,2</b>	
2024-09-23 poniedziałek	NSACZ- 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 ( ) 60g ( <u>SEL,</u> ) Ser mozzarella kulki 50g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 80g Mix sałat 20g	Barszcz czerwony z ziemniakami ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ryż na sypko 200g Sos jogurtowo-truska wkowy* 100g ( <u>MLE,</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ,</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb pszenny 50g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło 83% tł. 15g ( <u>MLE,</u> ) Serek a`la homogenizowany z ziołami 60g ( <u>MLE,</u> ) Kalańior gotowany* 100g	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 186,2</b> <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 77,6</b> <b>Tłuszcz [g] 57,8</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,2</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 343,9</b> <b>w tym cukry [g] 87,8</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 23,2</b> <b>Sól [g] 4,1</b>	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-19 do dnia 2024-09-23 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2024-09-23 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> ) 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 świeży 20 g	Barszcz czerwony z ziemniakami ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g ( <u>MLE,</u> ) Surówka z marchwi z olejem ( ) 150 g Kompot z porzeczek czerwonej i jabłek* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	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> ) Kalańfir 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] 2 228,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 79,4 Tłuszcz [g] 65,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,5 Węglowodany ogółem [g] 351,6 w tym cukry [g] 65,9 Błonnik pokarmowy [g] 45,9 Sól [g] 5,9
-------------------------	---	--	--	--	---	--	---	--