

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-27 do dnia 2024-08-29 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	II ŚN	Obiad	PD	Kolacja	PN	SUMA
2024-08-27 wtorek	NSACZ- 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, wędz ona, z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 80 g Rozszponka 20 g		Jarzynowa z zacierką dieta () 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet drobiowy panierowany z udźca 100 g ( <u>GLUPSZ, 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-wędz onka wieprzowa, wędz ona, 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> )	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> <b>1169/2011 [g]</b> <b>101,2</b> <b>Tłuszcz [g]</b> <b>86,2</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 30 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 351,1 <b>w tym cukry [g]</b> 76,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 33 <b>Sól [g]</b> 9,8
	NSACZ- 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> ) Rozszponka 20 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 80 g		Jarzynowa z zacierką dieta () 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki młode 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> ) Chałka 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> <b>1169/2011 [g]</b> <b>97,7</b> <b>Tłuszcz [g]</b> <b>67,7</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 28,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 309,8 <b>w tym cukry [g]</b> 68,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 19,6 <b>Sól [g]</b> 7,6

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-27 do dnia 2024-08-29 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2024-08-27 wtorek	NSĄCZ- 6 Z ogr.tatwo 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> ) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa, wędz ona, z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Roszponka 20 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <u>MLE,</u> ) Twaróg półtusty 30 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 20 g	Jarzynowa z zacierką dieta () 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Surówka wielowarzynna 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] 2 240,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 105,6 Tłuszcz [g] 79,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25 Węglowodany ogółem [g] 293,3 w tym cukry [g] 56,7 Błonnik pokarmowy [g] 38,3 Sól [g] 9,3
2024-08-28 środa	NSĄCZ- 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 szczeciński 60 g ( <u>RYB, SOJ,</u> ) Sałata zielona 20 g Kalarepa 80 g	Kapuśniak z kapusty białej (). 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 jablko-morela 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE,</u> )	Przecier owocowy jablko-morela 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE,</u> )	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 605,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 107,8 Tłuszcz [g] 89,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30 Węglowodany ogółem [g] 357,6 w tym cukry [g] 101,9 Błonnik pokarmowy [g] 36,1 Sól [g] 7,7	
	NSĄCZ- 2 Łatwo strawna	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki owsiane na mleku 350 ml ( <u>MLE, GLU OW,</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> ) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa, wędz ona, z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Ziemniaczana (). 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Kasza jęczmienna/sypk o 200 g ( <u>GLU JECZ,</u> ) Pulpet wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Cukinia pieczona z olejem () 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml	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 wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )	Przecier owocowy jablko-morela 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE,</u> )	Przecier owocowy jablko-morela 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE,</u> )	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 287,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 95,3 Tłuszcz [g] 67,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,8 Węglowodany ogółem [g] 328,4 w tym cukry [g] 91 Błonnik pokarmowy [g] 20,9 Sól [g] 6,4	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-27 do dnia 2024-08-29 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2024-08-28 środa	NSĄCZ- 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> ) 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> ) Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kalarepa 80 g	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml	Kapuśniak z kapusty białej ( ). 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> ) Cukinia pieczona z olejem ( ) 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem ( ) 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Brzoskwinia 1 szt 1 szt	Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ,</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE,</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> )	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE,</u> )	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> <b>[kcal] 2 288,5</b> <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> <b>98,2</b> <b>Tłuszcz [g]</b> <b>76,4</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,5</b> <b>Węglowodany ogółem [g]</b> <b>319,3</b> <b>w tym cukry [g] 83,9</b> <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> <b>40,9</b> <b>Sól [g] 7,6</b>
2024-08-29 czwartek	NSĄCZ- 1 Podstawowa	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza manna 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. 15 g ( <u>MLE,</u> ) Połudwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <u>SOJ,</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem ( ) 100 g	Szpinakowa z ziemniakami * ( ). 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese, z top wp ( ) 350 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Sałata zielona z rzodkiewką i jogurtem 60 g ( <u>MLE,</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml			Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ,</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. 15 g ( <u>MLE,</u> ) Paszтет z fasoli ( ) 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Roszponka 20 g Pomidor 80 g	Babeczka jogurtowa 80g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> <b>[kcal] 2 945,6</b> <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> <b>121,6</b> <b>Tłuszcz [g]</b> <b>105,2</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,3</b> <b>Węglowodany ogółem [g]</b> <b>380,1</b> <b>w tym cukry [g] 90,6</b> <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> <b>35,8</b> <b>Sól [g] 7,2</b>
	NSĄCZ- 2 Łatwo strawna	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza manna 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. 15 g ( <u>MLE,</u> ) Połudwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <u>SOJ,</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem ( ) 100 g	Szpinakowa z ziemniakami * ( ). 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron z sosem bolognese, z top wp - dieta ( ) 350 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml			Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ZYT, 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> ) Twaróg półtłusty 70 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 80 g Roszponka 20 g	Babeczka jogurtowa 80g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> <b>[kcal] 2 673,5</b> <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> <b>114,7</b> <b>Tłuszcz [g]</b> <b>89,6</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,2</b> <b>Węglowodany ogółem [g]</b> <b>347,5</b> <b>w tym cukry [g] 84,9</b> <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> <b>17</b> <b>Sól [g] 4,9</b>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-27 do dnia 2024-08-29 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2024-08-29 czwartek	NSACZ- 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE,</b> ) Połudwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <b>SOJ,</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ,</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <b>MLE,</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE,</b> ) Papryka świeża 20 g	Szpinakowa z ziemniakami * (). 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese, z łop wp () 350 g ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Sałata zielona z rzodkiewką i jogurtem 60 g ( <b>MLE,</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Jabłko 1 szt 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE,</b> ) Paszтет z fasoli () 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Pomidor 80 g Bułka graham-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] 2 652</b> <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 119,4</b> <b>Tłuszcz [g] 102,1</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 327,1</b> <b>w tym cukry [g] 53,1</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 45,3</b> <b>Sól [g] 9</b>
---------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------