

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-30 do dnia 2024-09-03 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	II ŚN	Obiad	PD	Kolacja	PN	SUMA
2024-08-30 piątek	NSĄCZ- 1 Podstawowa	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ,) Zacierka na mleku 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 15g (MLE,) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE,) Dżem 25 g 2 szt Nektarynka 1 szt 1 szt		Krupnik jęczmienny () 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ,) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c () 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml Warzywa po grecku* 150 g (GLU PSZ, SEL,)		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 15g (MLE,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g	Paluch serowy 70g 1 szt (GLU PSZ, MLE,)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 624,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 92,3 Tłuszcz [g] 92 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,1 Węglowodany ogółem [g] 371,6 w tym cukry [g] 102,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,1 Sól [g] 7,4
	NSĄCZ- 2 Łatwo strawna	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ,) Zacierka na mleku 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 15g (MLE,) Dżem 25 g 2 szt Nektarynka 1 szt 1 szt Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE,)		Krupnik jęczmienny () 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ,) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (RYB,) Sos cytrynowy 100 ml (GLU PSZ, MLE,) Warzywa po grecku* 150 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 15g (MLE,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Paluch serowy 70g 1 szt (GLU PSZ, MLE,)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 115,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 83,2 Tłuszcz [g] 63,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,9 Węglowodany ogółem [g] 309,2 w tym cukry [g] 94,7 Błonnik pokarmowy [g] 18,1 Sól [g] 4,2

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-30 do dnia 2024-09-03 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2024-08-30 piątek	NSĄCZ- 6 Z ogr.latwo przyswajalnych węglowodanów	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Nektarynka 1 szt 1 szt Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Hummus 30 g (SEZ.) Sałata zielona 5 g	Krupnik jęczmienny () 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (RYB.) Sos cytrynowy 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Warzywa po grecku* 150 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Krakersy 30 g (GLU PSZ, JAJ, GLU JECZ.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Papryka świeża 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Sałata zielona 20 g	Paluch serowy 70g 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 322 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 95,6 Tłuszcz [g] 98,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,1 Węglowodany ogółem [g] 281,4 w tym cukry [g] 44,1 Błonnik pokarmowy [g] 37,6 Sól [g] 8,5
2024-08-31 sobota	NSĄCZ- 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.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Ser mozzarella kulki 50 g (MLE.) Roszponka 20 g Ogórek świeży 80 g	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kociótek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g (SEL.) Ryż na sypko 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 200 g (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 ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15g (MLE.) Poledwica premium-wędlna dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (GLU PSZ, SEL.)	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15g (MLE.) Poledwica premium-wędlna dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (GLU PSZ, SEL.)	Sok warzywny 0,3l 1 szt (SEL.)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 319,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 98,3 Tłuszcz [g] 69,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,4 Węglowodany ogółem [g] 338,1 w tym cukry [g] 76,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,5 Sól [g] 11,8
	NSĄCZ- 2 Łatwo strawna	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (MLE, GLU OW.) Chleb pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Ser mozzarella kulki 50 g (MLE.) Pomidor koktajlowy 80 g Roszponka 20 g	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 200 g (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 ŻYT, GLU JECZ.) Chleb pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15g (MLE.) Poledwica premium-wędlna dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (GLU PSZ, SEL.)	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15g (MLE.) Poledwica premium-wędlna dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (GLU PSZ, SEL.)	Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 261,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 96,3 Tłuszcz [g] 57,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,2 Węglowodany ogółem [g] 347,3 w tym cukry [g] 97,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,7 Sól [g] 7,8

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-30 do dnia 2024-09-03 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2024-08-31 sobota	NSĄCZ- 6Z ogr.tatwo 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>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.w ędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE,</u>) Roszponka 20 g Ogórek świeży 80 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z ziołami 30 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 5 g	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Buraczki gotowane () 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 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 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>) Połudwica premium-wędlna dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ,</u>) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>)	Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL,</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 253,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 99 Tłuszcz [g] 70,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,9 Węglowodany ogółem [g] 325,7 w tym cukry [g] 68,1 Błonnik pokarmowy [g] 43,2 Sól [g] 11,2
2024-09-01 niedziela	NSĄCZ- 1 Podstawowa	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza jęczmienna na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU JECZ,</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>) 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>) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>) Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, 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, 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>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Brzoskwinia 1 szt 1 szt	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE,</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 343,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 103,8 Tłuszcz [g] 72,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,6 Węglowodany ogółem [g] 326,4 w tym cukry [g] 82,7 Błonnik pokarmowy [g] 23,2 Sól [g] 7,1
	NSĄCZ- 2 Łatwo strawna	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza jęczmienna na mleku/p 350 ml (<u>MLE, 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>) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>)	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</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, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb pszenny 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE,</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE,</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 133,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 108,9 Tłuszcz [g] 55,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,4 Węglowodany ogółem [g] 301,1 w tym cukry [g] 86,3 Błonnik pokarmowy [g] 17,8 Sól [g] 6,4

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-30 do dnia 2024-09-03 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2024-09-01 niedziela	NSACZ- 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>) Szynka piastowska-wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna 80% tł 5 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 5 g	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Mizeria 150 g (<u>MLE,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Maślanka 200 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>) Serek homonaturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Brzoskwinia 1 szt 1 szt	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE,</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 121,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 115 Tłuszcz [g] 71,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,1 Węglowodany ogółem [g] 267,8 w tym cukry [g] 55 Błonnik pokarmowy [g] 31,1 Sól [g] 7,3
2024-09-02 poniedziałek	NSACZ- 1 Podstawowa	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki pszenne 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>) Połudwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ,</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Rozszponka 20 g	Fasolowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty z serem 350 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Sos jogurtowo truskawkowy*b/c 150 g (<u>MLE,</u>) Kompot 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Brokuł gotowany* 100 g	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 567,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 106 Tłuszcz [g] 71,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,5 Węglowodany ogółem [g] 382,4 w tym cukry [g] 84,5 Błonnik pokarmowy [g] 35,9 Sól [g] 6,9	
2024-09-02 poniedziałek	NSACZ- 2 Łatwo strawna	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml 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. 15 g (<u>MLE,</u>) Połudwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ,</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Rozszponka 20 g	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron z serem 350 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Sos jogurtowo truskawkowy*b/c 150 g (<u>MLE,</u>) Kompot 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 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Brokuł gotowany* 100 g	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 377,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 94,2 Tłuszcz [g] 65,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,8 Węglowodany ogółem [g] 354,2 w tym cukry [g] 79,8 Błonnik pokarmowy [g] 18 Sól [g] 5,2	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-30 do dnia 2024-09-03 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2024-09-02 poniedziałek	NSĄCZ- 6Z ogr.latwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE,) Połudwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ,) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE,) Pomidor 80 g Roszponka 20 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Papryka świeża 20 g	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron pełnoziarnisty z serem b/c 350 g (GLU PSZ, MLE,) Sos jogurtowo truskawkowy*b/c 150 g (MLE,) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Arbuz 200 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Brokuł gotowany* 100 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE,) Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 302,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 93,8 Tłuszcz [g] 63,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,2 Węglowodany ogółem [g] 349 w tym cukry [g] 84,3 Błonnik pokarmowy [g] 37,2 Sól [g] 7
2024-09-03 wtorek	NSĄCZ- 1 Podstawowa	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Zacierka na mleku 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 15 g (MLE,) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Ser mozzarella kulki 50 g (MLE,) Sałatka wiosenna - diety 100 g	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Gulasz wołowy. 200 g (GLU PSZ,) Kasza gryczana 200 g Buraczki gotowane () 150 g Surówka z pora i jabłka z koperkiem (z olejem) 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Gulasz wołowy-dieta. 200 g (GLU PSZ,) Ryż na sypko 200 g Buraczki gotowane () 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 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 15 g (MLE,) Twarożek z koperkiem 70 g (MLE,) Pomidor 100 g	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 470,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 89,4 Tłuszcz [g] 77,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,6 Węglowodany ogółem [g] 368,5 w tym cukry [g] 93,4 Błonnik pokarmowy [g] 35,8 Sól [g] 8,1
	NSĄCZ- 2 Łatwo strawna	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Zacierka na mleku 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ,) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 15 g (MLE,) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Ser mozzarella kulki 50 g (MLE,) Sałatka wiosenna - diety 100 g		Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Gulasz wołowy-dieta. 200 g (GLU PSZ,) Ryż na sypko 200 g Buraczki gotowane () 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 pszenny 50 g (GLU PSZ,) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 15 g (MLE,) Twarożek z koperkiem 70 g (MLE,) Pomidor 100 g	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 268,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 76,8 Tłuszcz [g] 68,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,4 Węglowodany ogółem [g] 341,1 w tym cukry [g] 78,5 Błonnik pokarmowy [g] 19,7 Sól [g] 5,3

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-30 do dnia 2024-09-03 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2024-09-03 wtorek	NSACZ- 6 Z ogr.latwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE,) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Ser mozzarella kulki 50 g (MLE,) Sałatka wiosenna - diety 100 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE,) Ser żółty 20 g (MLE,) Sałata zielona 10 g	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Gulasz wołowy. 200 g (GLU PSZ,) Kasza gryczana 200 g Buraczki gotowane () 150 g Surówka z pora i jabłka z koperkiem (z olejem) 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Sok pomidorowy 200 ml	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE,) Twarożek z koperkiem 70 g (MLE,) Pomidor 100 g	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 268,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 84,5 Tłuszcz [g] 81,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,9 Węglowodany ogółem [g] 320,9 w tym cukry [g] 61,2 Błonnik pokarmowy [g] 44,8 Sól [g] 9,2
-------------------	--	---	--	---	-----------------------	--	--	--