

Jadłospisy za okres od dnia 2023-10-30 do dnia 2023-11-01 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	II ŚN	Obiad	PD	Kolacja	PN	SUMA
2023-10-30 poniedziałek	NSAČZ- 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 ZYT,</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka drobiowa parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem soj i wieprz. 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ,</u> może zawierać: <u>JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, S02,</u> ) Serek Almette mini 30g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 80 g Mix sałat 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 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 ZYT,</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	<b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] [kcal] 2 361,1 <b>Białko ogółemwg rozp.</b> 1169/2011 [g] 102,8 <b>Tłuszcz [g] 65,5</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,3</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 349,5</b> <b>w tym cukry [g] 81,3</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 33</b> <b>Sól [g] 7,6</b>
	NSAČZ- Łatwa strawna	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki pszenne na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka drobiowa parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem soj i wieprz. 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ,</u> może zawierać: <u>JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, S02,</u> ) Serek Almette mini 30g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g		Dyniowa z 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 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 extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Kalafior gotowany* 80 g Sałata zielona 20 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	<b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] [kcal] 2 294,6 <b>Białko ogółemwg rozp.</b> 1169/2011 [g] 96,3 <b>Tłuszcz [g] 62,4</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,4</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 341,4</b> <b>w tym cukry [g] 79,6</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 19,1</b> <b>Sól [g] 6,7</b>

Jadłospisy za okres od dnia 2023-10-30 do dnia 2023-11-01 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2023-10-30 poniedziałek	NSAČZ- Cukrzykowa	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka graham-pszena 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka Premium z piersi kurczaka węzónka drobiowa parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem soj i wieprz. 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SO2,</u> ) Serek Almette mini 30g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 80 g Mix salat 20 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Papryka świeża 20 g	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron pełnoziarnisty z serem b/c 350 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Sos jogurtowo truskawkowy*b/c 150 g ( <u>MLE,</u> ) Kompót z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Śliwka szt 2 szt	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> ) Bułka graham-pszena 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE,</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <u>MLE,</u> ) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	<b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] [kcal] 2 167 <b>Białko ogółemwg rozp.</b> 1169/2011 [g] 94 <b>Tłuszcz [g] 64,8</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,8</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 313,1 w tym cukry [g] 45,8</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 36,8</b> <b>Sól [g] 8,1</b>
2023-10-31 wtorek	NSAČZ- 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-pszena 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Ser mozzarella kulki 50 g ( <u>MLE,</u> ) Rzodkiew biała 80 g Roszponka 20 g	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Pieczeń wołowa 90 g Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kasza gryczana 200 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kalańior gotowany* 150 g Kompót 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-pszena 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Twarożek z koperkiem 70 g ( <u>MLE,</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Pomidorki koktajlowe 80 g	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	<b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] [kcal] 2 538,7 <b>Białko ogółemwg rozp.</b> 1169/2011 [g] 114 <b>Tłuszcz [g] 75,9</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,6</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 367,1 w tym cukry [g] 91,3</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 38,4</b> <b>Sól [g] 7,1</b>

Jadłospisy za okres od dnia 2023-10-30 do dnia 2023-11-01 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2023-10-31 wtorek	NSACZ- Łatwo strawna	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml 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 extra 82% 15 g ( <b>MLE, )</b> Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Ser mozzarella kulki 50 g ( <b>MLE, )</b> Roszponka 20 g Pomidor 80 g	Brokułowa z ziemniakami ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, )</b> Pieczeń wołowa 90 g Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ, )</b> Sos własny ( ) 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, )</b> Salatka z buraczków i jabłka z olejem ( ) 200 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, )</b> Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, )</b> Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, )</b> Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE, )</b> Twarożek z koperkiem 70 g ( <b>MLE, )</b> Jabłko 1 szt 1 szt Pomidorki koktajlowe 80 g	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 516,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 105,1 Tłuszcz [g] 76,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,8 Węglowodany ogółem [g] 360,7 w tym cukry [g] 89 Błonnik pokarmowy [g] 28,2 Sól [g] 7,3	
	NSACZ- Cukrzycowa	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> Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Ser mozzarella kulki 50 g ( <b>MLE, )</b> Rzodkiew biała 80 g Roszponka 20 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, )</b> Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <b>MLE, )</b> Polędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 20 g ( <b>SOJ, )</b> Salata zielona 10 g	Brokułowa z ziemniakami ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, )</b> Pieczeń wołowa 90 g Kasza gryczana 200 g Sos własny ( ) 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, )</b> Kalafior gotowany* 150 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem ( ) 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	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> Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, )</b> Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE, )</b> Twarożek z koperkiem 70 g ( <b>MLE, )</b> Pomidorki koktajlowe 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, )</b> Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <b>MLE, )</b> Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 431,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 108,7 Tłuszcz [g] 79,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,4 Węglowodany ogółem [g] 342,6 w tym cukry [g] 54,1 Błonnik pokarmowy [g] 46,9 Sól [g] 8,7
	NSACZ- Podstawowa	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 350 ml ( <b>MLE, )</b> Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, )</b> Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, )</b> Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE, )</b> Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 60 g ( <b>RYB, SEL, )</b> Ogórek kiszony 80 g Rukola 20 g		Jarzynowa z makaronem dieta ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, )</b> Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem ( ) 200 g ( <b>MLE, )</b> Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos własny ( ) 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, )</b> Surówka z marchwi i chrzanu ( ) 150 g ( <b>MLE, SOJ, )</b> Surówka wielowarzywna z olejem b/c ( ) 150 g ( <b>SEL, )</b> Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, )</b> Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, )</b> Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, )</b> Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE, )</b> Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wę dz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ, )</b> Salata lodowa 20 g Pomidor 80 g	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,30l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 301,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 100,8 Tłuszcz [g] 66,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,6 Węglowodany ogółem [g] 338,8 w tym cukry [g] 76,7 Błonnik pokarmowy [g] 35,6 Sól [g] 8,9

Jadłospisy za okres od dnia 2023-10-30 do dnia 2023-11-01 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2023-11-01 środa	NSAČZ-Łatwo strawna	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza kukurydziana 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 extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 60 g ( <u>RYB SEL</u> ) Pomidor 80 g Rukola 20 g		Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g ( <u>MLE</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Marchew oprószana z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot z porzeczeki czerwonej i jablek* 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 extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wę dz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Sałata lodowa 20 g Pomidor 80 g	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,30l 1 szt	<b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] [kcal] 2 222,6 <b>Białko ogółemwg rozp.</b> 1169/2011 [g] 98,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 60,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 28,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 326,1 w tym cukry [g] 67,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 25,7 <b>Sól [g]</b> 7,1
	NSAČZ- Cukrzykowa	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> ) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 60 g ( <u>RYB SEL</u> ) Ogórek kiszony 80 g Rukola 20 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <u>MLE</u> ) Twaróg półtusty 20 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 20 g	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g ( <u>MLE</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Surówka z marchwi i chrzanu () 150 g ( <u>MLE, S02</u> ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g ( <u>SEL</u> ) Kompot z porzeczeki czerwonej i jablek* 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> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wę dz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Sałata lodowa 20 g Pomidor 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <u>MLE</u> ) Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,30l 1 szt	<b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] [kcal] 2 310,1 <b>Białko ogółemwg rozp.</b> 1169/2011 [g] 102,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 74,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 24 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 325,1 w tym cukry [g] 46,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 44,4 <b>Sól [g]</b> 9,6