

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-25 do dnia 2025-03-31 KUCHNIA NOWY SĄCZ

1	2	3	4	5	6	7	
	Śniadanie	II ŚN	Obiad	PD	Kolacja	PN	SUMA
2025-03-25 wtorek	NSAČZ- 1 Podstawowa	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Makaron na mleku/p 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> ) Pasta z ryby gotowanej (tilapia) i warzyw ( ) 60 g ( <u>RYB, SEL</u> ) Poledwica premium-wędlina dr. średnio roz. 40 g ( <u>SOJ</u> ) Ogórek kiszony 80 g Mix salat 20 g	Grochowa z ziemniakami ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ</u> ) Sos ziołowy ( ) 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem ( ) 150 g 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 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> ) Szynka piastowska-wędzonka a wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzosk winia 100g (tubka) 1 szt	<b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] [kcal] 2 675,3 <b>Białko ogółemwg rozp.</b> 1169/2011 [g] 109,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 77,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 26 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 405,6 <b>w tym cukry [g]</b> 99,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 43,4 <b>Sól [g]</b> 9,4 <b>WW [Por]</b> 36,3
	NSAČZ- 2 Latwo strawna	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Makaron na mleku/p 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> ) Pasta z ryby gotowanej (tilapia) i warzyw ( ) 60 g ( <u>RYB, SEL</u> ) Poledwica premium-wędlina dr. średnio roz. 40 g ( <u>SOJ</u> ) Mix salat 20 g Pomidor 80 g	Solferino ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ</u> ) Sos ziołowy ( ) 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Marchew gotowana z olejem* 150 g 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 pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka piastowska-wędzonka a wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzosk winia 100g (tubka) 1 szt	<b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] [kcal] 2 235,4 <b>Białko ogółemwg rozp.</b> 1169/2011 [g] 90,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 53,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 23,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 357,2 <b>w tym cukry [g]</b> 97,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 26,1 <b>Sól [g]</b> 6,4 <b>WW [Por]</b> 33,4
	NSAČZ- 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 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 ryby gotowanej (tilapia) i warzyw ( ) 60 g ( <u>RYB, SEL</u> ) Poledwica premium-wędlina dr. średnio roz. 40 g ( <u>SOJ</u> ) Ogórek kiszony 80 g Mix salat 20 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <u>MLE</u> ) Hummus 30 g ( <u>SEZ</u> ) Pomidor 20 g	Solferino ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ</u> ) Sos ziołowy ( ) 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem ( ) 150 g Marchew oprószana z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 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> ) Szynka piastowska-wędzonka a wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt	Kiwi 1 szt 1 szt

2025-03-26 środa	NSACZ- 1 Podstawowa	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Ryż na mleku/p 350 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szpinak baby 20 g Pomidorki koktajlowe 80 g		Grycikowa () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Eskalopka z kurczaka 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Dyńa duszona z olejem* 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) 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 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет pieczony drobiowy 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chalka 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> )	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 637,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 107,7 Tłuszcz [g] 86,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,9 Węglowodany ogółem [g] 368,5 w tym cukry [g] 76,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,6 Sól [g] 9,3 WW [Por] 34,2
	NSACZ- 2 Łatwo strawna	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Ryż na mleku/p 350 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szpinak baby 20 g Pomidorki koktajlowe 80 g		Grycikowa () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Sos brokułowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Dyńa duszona z olejem* 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) 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 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chalka 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> )	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 325,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 101,9 Tłuszcz [g] 61,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,2 Węglowodany ogółem [g] 345 w tym cukry [g] 72,9 Błonnik pokarmowy [g] 19,6 Sól [g] 6 WW [Por] 32,5
	NSACZ- 6 Z ogr.latwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE</b> ) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Szpinak baby 20 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT</b> ) Margaryna roślinna 80% tł 5 g ( <b>MLE</b> ) Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 20 g ( <b>SOJ</b> ) Papryka świeża 20 g	Grycikowa () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Sos brokułowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Dyńa duszona z olejem* 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Wafle ryżowe 30 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT</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 Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g	Sok warzywny 0,3l 1 szt ( <b>SEL</b> )	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 206,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 97,9 Tłuszcz [g] 70,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,3 Węglowodany ogółem [g] 311 w tym cukry [g] 49,8 Błonnik pokarmowy [g] 37,2 Sól [g] 12,5 WW [Por] 27,4

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-25 do dnia 2025-03-31 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2025-03-27 czwartek	NSAÇZ- 1 Podstawowa	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml kasza kukurydziana na ml/p 350 ml ( <u>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> ) Paszтет z soczewicy () 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Szynka piastowska 40 g Papryka świeża 80 g Roszponka 20 g		Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatki 400 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> ) Brokuł gotowany* 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Kawa zbożowa z makiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ZYT, GLU JEÇZ.</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> ) Połędwica premium-wędłina dr. średnio rozd. 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL.</u> )	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 811,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 107,1 Tłuszcz [g] 99,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,7 Węglowodany ogółem [g] 387,8 w tym cukry [g] 93,8 Błonnik pokarmowy [g] 36,9 Sól [g] 8,8 WW [Por] 35,1
	NSAÇZ- 2 Latwo strawna	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml kasza kukurydziana na ml/p 350 ml ( <u>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> ) Szynka piastowska-wędzonka a wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Twaróg półtłusty 70 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Roszponka 20 g		Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 350 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Brokuł gotowany* 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Kawa zbożowa z makiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ZYT, GLU JEÇZ.</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> ) Połędwica premium-wędłina dr. średnio rozd. 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL.</u> )	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 392,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 108,8 Tłuszcz [g] 64,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,7 Węglowodany ogółem [g] 350,6 w tym cukry [g] 86,6 Błonnik pokarmowy [g] 22,8 Sól [g] 6,1 WW [Por] 32,8
	NSAÇZ- 6 Z ogrlatwo 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> ) Szynka piastowska-wędzonka a wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Twaróg półtłusty 70 g ( <u>MLE.</u> ) Papryka świeża 80 g Roszponka 20 g	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> ) Pomidor 20 g	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 350 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Brokuł gotowany* 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Chrupki kukurydziane 20 g	Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ZYT, GLU JEÇZ.</u> ) 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> ) Połędwica premium-wędłina dr. średnio rozd. 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL.</u> )	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 429,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 108,8 Tłuszcz [g] 83,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,5 Węglowodany ogółem [g] 325 w tym cukry [g] 52,8 Błonnik pokarmowy [g] 44,3 Sól [g] 8,4 WW [Por] 28,2

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-25 do dnia 2025-03-31 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2025-03-28 piątek	NSAČZ- 1 Podstawowa	<p>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<b>MLE, GLU ŻYT, GLU JEČZ.</b>)                  Zacierka na mleku/p 350 ml (<b>GLU PSZ, 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 83% tł. 15 g (<b>MLE.</b>)                  Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<b>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</b>)                  Dżem 25 g 2 szt                  Mandarynka 1 szt                  Mix салат 20 g</p>		<p>Kalafiorowa z ryżem () 400 ml (<b>MLE, SEL.</b>)                  Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (<b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b>)                  Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g                  Surówka żydowska z olejem () 150 g                  Warzywa po grecku* 150 g (<b>GLU PSZ, SEL.</b>)                  Kompot z porzeczeki czerwonej i jablek* z/c 250 ml</p>		<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                  Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)                  Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<b>GLU PSZ.</b>)                  Masło 83% tł. 15 g (<b>MLE.</b>)                  Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 60 g (<b>JAJ, GOR.</b>)                  Pomidor 100 g</p>	<p>Drożdżówka mini 50g 50 g (<b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b>)</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 577,1                  Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 92,2                  Tłuszcz [g] 80,9                  Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,8                  Węglowodany ogółem [g] 384,8 w tym cukry [g] 100,8                  Błonnik pokarmowy [g] 30,1                  Sól [g] 7,3                  WW [Por] 35,6</p>
	NSAČZ- 2 Łatwo strawna	<p>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<b>MLE, GLU ŻYT, GLU JEČZ.</b>)                  Zacierka na mleku/p 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. 15 g (<b>MLE.</b>)                  Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<b>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</b>)                  Dżem 25 g 2 szt                  Mandarynka 1 szt                  Mix салат 20 g</p>		<p>Kalafiorowa z ryżem () 400 ml (<b>MLE, SEL.</b>)                  Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<b>RYB.</b>)                  Sos pietruszkowy* 100 ml (<b>GLU PSZ, MLE.</b>)                  Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g                  Warzywa po grecku* 150 g (<b>GLU PSZ, SEL.</b>)                  Kompot z porzeczeki czerwonej i jablek* z/c 250 ml</p>		<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                  Chleb pszenny 50 g (<b>GLU PSZ.</b>)                  Bułka pszenna 50g 1 szt (<b>GLU PSZ.</b>)                  Masło 83% tł. 15 g (<b>MLE.</b>)                  Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (<b>JAJ, MLE.</b>)                  Pomidor 100 g</p>	<p>Drożdżówka mini 50g 50 g (<b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b>)</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 268,6                  Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 87,9                  Tłuszcz [g] 60,5                  Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,9                  Węglowodany ogółem [g] 349,8 w tym cukry [g] 94,7                  Błonnik pokarmowy [g] 18,6                  Sól [g] 4,6                  WW [Por] 33,2</p>
	NSAČZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	<p>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<b>MLE, GLU ŻYT, GLU JEČZ.</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>)                  Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<b>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</b>)                  Mandarynka 1 szt                  Mix салат 20 g                  Ser żółty 50 g (<b>MLE.</b>)</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)                  Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<b>MLE.</b>)                  Hummus 30 g (<b>SEZ.</b>)                  Papryka świeża 20 g</p>	<p>Kalafiorowa z ryżem () 400 ml (<b>MLE, SEL.</b>)                  Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<b>RYB.</b>)                  Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g                  Sos pietruszkowy* 100 ml (<b>GLU PSZ, MLE.</b>)                  Warzywa po grecku * (bez cukru) 150 g (<b>GLU PSZ, SEL.</b>)                  Surówka żydowska z olejem () 150 g                  Kompot z porzeczeki czerwonej i jablek* b/c 250 ml</p>	<p>Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml</p>	<p>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>)                  Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 60 g (<b>JAJ, GOR.</b>)                  Pomidor 100 g</p>	<p>Paluszki z kminkiem 50 g (<b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b>)</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 508,5                  Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 101,1                  Tłuszcz [g] 105,9                  Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,3                  Węglowodany ogółem [g] 309 w tym cukry [g] 54,4                  Błonnik pokarmowy [g] 37,3                  Sól [g] 10,5                  WW [Por] 27,4</p>

2025-03-29 sobota	NSAČZ- 1 Podstawowa	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Platki pszenne na mleku/p 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT,</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka piastowska-wędzonka a wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g ( <b>SOJ,</b> <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 70 g ( <b>MLE,</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt		Ziemniaczana () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Gulasz z udźca kurczaka 200 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Kasza kuskus/sypko 200 g ( <b>GLU PSZ,</b> <b>może zawierać: RYB, MCK,</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Kawa zbożowa z makiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT,</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE,</b> ) Poledwica premium-wędlna dr. średnio rozd. 40 g ( <b>SOJ,</b> ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 540,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 104,1 Tłuszcz [g] 76,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,9 Węglowodany ogółem [g] 373,7 w tym cukry [g] 100 Błonnik pokarmowy [g] 35,4 Sól [g] 10 WW [Por] 34
	NSAČZ- 2 Łatwo strawna	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Platki pszenne na mleku/p 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Chleb pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka piastowska-wędzonka a wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g ( <b>SOJ,</b> <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 70 g ( <b>MLE,</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt		Ziemniaczana () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Gulasz z udźca kurczaka 200 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Kasza kuskus/sypko 200 g ( <b>GLU PSZ,</b> <b>może zawierać: RYB, MCK,</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Kawa zbożowa z makiem/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> ) Poledwica premium-wędlna dr. średnio rozd. 40 g ( <b>SOJ,</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 337,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 102 Tłuszcz [g] 59,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,6 Węglowodany ogółem [g] 351,8 w tym cukry [g] 90,7 Błonnik pokarmowy [g] 23,2 Sól [g] 9,7 WW [Por] 32,9
	NSAČZ-6 Z ogr.latwo 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> ) Szynka piastowska-wędzonka a wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g ( <b>SOJ,</b> <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Serek a'la homogenizowany 70 g ( <b>MLE,</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT,</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <b>MLE,</b> ) Twaróg półtusty 30 g ( <b>MLE,</b> ) Ogórek kiszony 20 g	Ziemniaczana () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Gulasz z udźca kurczaka 200 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ,</b> ) Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Budyń o smaku śmietankowym/p b/c 150 ml ( <b>MLE,</b> )	Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT,</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE,</b> ) Poledwica premium-wędlna dr. średnio rozd. 40 g ( <b>SOJ,</b> ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 403,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 100,6 Tłuszcz [g] 81,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,2 Węglowodany ogółem [g] 338,3 w tym cukry [g] 69,5 Błonnik pokarmowy [g] 43,1 Sól [g] 9,7 WW [Por] 29,5

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-25 do dnia 2025-03-31 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2025-03-30 niedziela	NSAÇZ- 1 Podstawowa	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza manna na mleku/p 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT,</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka piastowska-wędzonka a wieprzowa,wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE,</b> ) Mandarynka 1 szt Szpinak baby 20 g	Pomidorowa z makaronem ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Kotlet schabowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Kapusta zasmażana ( ) 150 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 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> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Brokuł gotowany* 100 g	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 483,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 107,6 Tłuszcz [g] 77,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,6 Węglowodany ogółem [g] 349,9 w tym cukry [g] 75,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,1 Sól [g] 9,1 WW [Por] 32
	NSAÇZ- 2 Łatwo strawna	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza manna na mleku/p 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Chleb pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka piastowska-wędzonka a wieprzowa,wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Twarożek z koperkiem 70 g ( <b>MLE,</b> ) Mandarynka 1 szt Szpinak baby 20 g	Pomidorowa z makaronem ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Schab gotowany 90 g Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Sos pietruszkowy ( ) 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 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> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Brokuł gotowany* 100 g	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 100,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 110,6 Tłuszcz [g] 47,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,4 Węglowodany ogółem [g] 310,6 w tym cukry [g] 70,8 Błonnik pokarmowy [g] 20 Sól [g] 7,7 WW [Por] 29,1
	NSAÇZ- 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.) 5 g ( <b>MLE,</b> ) Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 20 g ( <b>SOJ,</b> ) Pomidor 20 g	Pomidorowa z makaronem ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Schab gotowany 90 g Sos pietruszkowy ( ) 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kapusta zasmażana ( ) 150 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Podpłomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT,</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Brokuł gotowany* 100 g	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-25 do dnia 2025-03-31 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2025-03-31 poniedziałek	NSĄCZ- 1 Podstawowa	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Platki jęczmienna na mleku /p 350 ml ( <u>MLE, 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> ) Pasta z twarogu i ryby got.(morszczuk) z koperkiem 70 g ( <u>RYB, MLE,</u> ) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g		Brokułowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Makaron pełnoziarnisty z serem 350 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Sos jogurtowo-truskawko wy* 100 g ( <u>MLE,</u> ) Kompot z porzeczeki czerwonej i jablek* z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt		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> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE,</u> ) Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <u>SOJ,</u> ) Paszтет z ciecierzycy () 40 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> )	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 323,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 102,5 Tłuszcz [g] 55 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,2 Węglowodany ogółem [g] 355,4 w tym cukry [g] 116,5 Błonnik pokarmowy [g] 30,1 Sól [g] 6,1 WW [Por] 32,8
	NSĄCZ- 2 Latwo strawna	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Platki jęczmienna na mleku /p 350 ml ( <u>MLE, GLU JECZ,</u> ) Chleb pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z twarogu i ryby got.(morszczuk) z koperkiem 70 g ( <u>RYB, MLE,</u> ) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> )		Brokułowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Makaron z serem 350 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Sos jogurtowo-truskawko wy* 100 g ( <u>MLE,</u> ) Kompot z porzeczeki czerwonej i jablek* z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt		Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ,</u> ) Chleb pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE,</u> ) Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <u>SOJ,</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> )	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 231 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 100,2 Tłuszcz [g] 50,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,5 Węglowodany ogółem [g] 342 w tym cukry [g] 111,9 Błonnik pokarmowy [g] 15,1 Sól [g] 4,5 WW [Por] 32,8
	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.) 5 g ( <u>MLE,</u> ) Ser żółty 30 g ( <u>MLE,</u> ) Sałata zielona 5 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <u>MLE,</u> ) Ser żółty 30 g ( <u>MLE,</u> ) Sałata zielona 5 g	Brokułowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Makaron pełnoziarnisty z serem b/c 350 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Sos jogurtowo truskawkowy*b/c 100 g ( <u>MLE,</u> ) Kompot z porzeczeki czerwonej i jablek* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Kefir 2% tł 200 ml ( <u>MLE,</u> )	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> ) Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <u>SOJ,</u> ) Paszтет z ciecierzycy () 40 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> )	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 318,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 109 Tłuszcz [g] 71,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,3 Węglowodany ogółem [g] 314,1 w tym cukry [g] 72,4 Błonnik pokarmowy [g] 36,7 Sól [g] 6,2 WW [Por] 27,9