

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-05 do dnia 2025-03-11 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	II ŚN	Obiad	PD	Kolacja	PN	SUMA
2025-03-05 środa	NSAČZ- 1 Podstawowa	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</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 graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)		Brokułowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty z serem 350 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Sos jogurtowo-truska wkowy* 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt		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. 15g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 210,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 96,7 Tłuszcz [g] 50,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,7 Węglowodany ogółem [g] 344,3 w tym cukry [g] 114,3 Błonnik pokarmowy [g] 25,1 Sól [g] 5,4
	NSAČZ- 2 Łatwo strawna	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki 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-truska wkowy* 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt		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. 15g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 200,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 95,6 Tłuszcz [g] 49,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,3 Węglowodany ogółem [g] 343,3 w tym cukry [g] 111,9 Błonnik pokarmowy [g] 16,2 Sól [g] 4,2
	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>) Margaryna roślinna (80% 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 graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</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	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 jabłek* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Sok owocowo-warzyw ny 0,2L kubek 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 198,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 99,1 Tłuszcz [g] 64,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,4 Węglowodany ogółem [g] 313,8 w tym cukry [g] 62,8 Błonnik pokarmowy [g] 34,3 Sól [g] 5,2

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-05 do dnia 2025-03-11 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2025-03-06 czwartek	NSAČZ- 1 Podstawowa	Zacierka na mleku/p 350 ml (GLU PSZ, MLE) 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. 15 g (MLE) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g		Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 400 g (SEL) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Połędwica premium-wędlna dr. średnio rozd. 40 g (SOJ) Sałatka jarzynowa () 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR)	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 490,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 101,8 Tłuszcz [g] 68,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,2 Węglowodany ogółem [g] 379,5 w tym cukry [g] 82,1 Błonnik pokarmowy [g] 32,6 Sól [g] 6
	NSAČZ- 2 Łatwo strawna	Zacierka na mleku/p 350 ml (GLU PSZ, MLE) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g		Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 400 g (SEL) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ) Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Połędwica premium-wędlna dr. średnio rozd. 40 g (SOJ) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE, SEL)	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 369,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 98,1 Tłuszcz [g] 59,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24 Węglowodany ogółem [g] 365 w tym cukry [g] 80 Błonnik pokarmowy [g] 24,6 Sól [g] 4,2
	NSAČZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE) Ser żółty 20 g (MLE) Ogórek kiszony 20 g	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 400 g (SEL) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kefir 2% tł 200 ml (MLE)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Połędwica premium-wędlna dr. średnio rozd. 40 g (SOJ) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE, SEL)	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 351,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 104,1 Tłuszcz [g] 79,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24 Węglowodany ogółem [g] 321,4 w tym cukry [g] 40,3 Błonnik pokarmowy [g] 46,3 Sól [g] 6,5

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-05 do dnia 2025-03-11 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2025-03-07 piątek	NSĄCZ- 1 Podstawowa	Kasza manna na mleku 350 ml (GLU PSZ, MLE,) Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Bułka graham-pszena 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 15g (MLE,) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE,) może zawierać: RYB, OZI, MLE,) Dżem 25 g 2 szt Mandarynka 1 szt		Dyniowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet z ryby (Morszczuk) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 150 g Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Bułka graham-pszena 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 15g (MLE,) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 60 g (JAJ, MLE, GOR,) Roszponka 20 g Kalafior gotowany* 80 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 691,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 99,4 Tłuszcz [g] 89,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,6 Węglowodany ogółem [g] 389,6 w tym cukry [g] 114,3 Błonnik pokarmowy [g] 38 Sól [g] 8,8
	NSĄCZ- 2 Łatwo strawna	Kasza manna na mleku 350 ml (GLU PSZ, MLE,) Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE,) Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ,) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 15g (MLE,) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE,) może zawierać: RYB, OZI, MLE,) Dżem 25 g 2 szt Mandarynka 1 szt		Dyniowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Sos koperkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) 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 (GLU PSZ,) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 15g (MLE,) Pasta z jaj z natką pietruszki -dieta 60 g (JAJ, MLE,) Roszponka 20 g Kalafior gotowany* 80 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 359,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 93,8 Tłuszcz [g] 68,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,5 Węglowodany ogółem [g] 350,2 w tym cukry [g] 101,8 Błonnik pokarmowy [g] 24,4 Sól [g] 7,1
	NSĄCZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE,) Bułka graham-pszena 50g 1 szt (GLU PSZ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Margaryna roślinna (80% tł.) 15g (MLE,) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE,) może zawierać: RYB, OZI, MLE,) Ser żółty 50 g (MLE,) Mandarynka 1 szt	Wafle ryżowe 30 g	Dyniowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Sos koperkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) 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 (GLU PSZ, MLE,)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Bułka graham-pszena 50g 1 szt (GLU PSZ,) Margaryna roślinna (80% tł.) 15g (MLE,) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 60 g (JAJ, MLE, GOR,) Roszponka 20 g Kalafior gotowany* 80 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 460,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 106,8 Tłuszcz [g] 86,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,7 Węglowodany ogółem [g] 334 w tym cukry [g] 56,2 Błonnik pokarmowy [g] 42,5 Sól [g] 9,2

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-05 do dnia 2025-03-11 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2025-03-08 sobota	NSAČZ- 1 Podstawowa	Ryż na mleku/p 350 ml (MLE,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 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 Twaróg półtusty 50 g (MLE,) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ,) Gulasz wołowy 200 g (GLU PSZ,) 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 (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło 83% tł. 15 g (MLE,) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Szpinak baby 20 g Papryka świeża 80 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 329,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 76 Tłuszcz [g] 59,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,9 Węglowodany ogółem [g] 387,7 w tym cukry [g] 88,2 Błonnik pokarmowy [g] 35,9 Sól [g] 9,4	
	NSAČZ- 2 Latwo strawna	Ryż na mleku/p 350 ml (MLE,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 15 g (MLE,) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twaróg półtusty 50 g (MLE,) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ,) Gulasz wołowy-dieta. 200 g (GLU PSZ,) 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 (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 15 g (MLE,) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Szpinak baby 20 g Pomidor 80 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 214 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 74,9 Tłuszcz [g] 52,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,2 Węglowodany ogółem [g] 368,7 w tym cukry [g] 83,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,7 Sól [g] 6,8	
	NSAČZ- 6Z ogr.latwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE,) Ser żółty 30 g (MLE,) Pomidor 20 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE,) Ser żółty 30 g (MLE,) Pomidor 20 g	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ,) Gulasz wołowy 200 g (GLU PSZ,) 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	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE,) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Szpinak baby 20 g Papryka świeża 80 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt

2025-03-09 niedziela	NSAČZ- 1 Podstawowa	<p>Platki pszenne na mleku 350 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszaný pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g (MLE.) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g</p>	<p>Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udło 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</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszaný pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynka piastowska-wędzona wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g</p>	<p>Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 742,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 140,4 Tłuszcz [g] 98,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,4 Węglowodany ogółem [g] 335,4 w tym cukry [g] 98,4 Błonnik pokarmowy [g] 32,5 Sól [g] 9,3</p>
	NSAČZ- 2 Łatwo strawna	<p>Platki pszenne na mleku 350 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g (MLE.) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g</p>	<p>Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udło gotowane 1szt. 210 g Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynka piastowska-wędzona wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g</p>	<p>Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 596 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 139,9 Tłuszcz [g] 87,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,5 Węglowodany ogółem [g] 316,2 w tym cukry [g] 90,3 Błonnik pokarmowy [g] 23,9 Sól [g] 8,7</p>
	NSAČZ- 6 Z ogr: łatwo przyswajalnych węglowodanów	<p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g (MLE.) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ.) Mix sałat 20 g</p>	<p>Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udło gotowane 1szt. 210 g Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) 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</p>	<p>Budyń o smaku śmietankowym/p b/c 150 ml (MLE.)</p>	<p>Sok pomidorowy 0,3l 1 szt</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-05 do dnia 2025-03-11 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2025-03-10 poniedziałek	NSAČZ- 1 Podstawowa	Makaron na mleku/p 350 ml (GLU PSZ, MLE) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasztet pieczony drobiowy 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Ser mozzarella kulki 50 g (MLE) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g		Barszcz ukraiński z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek prażonych 150 g Sos jogurtowo-truska wkowy* 100 g (MLE) 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) Serek a`la homogenizowany z ziołami 60 g (MLE) Kalańior gotowany* 100 g	Sok warzywny 0,3l 1 szt (SEL)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 313 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 89,4 Tłuszcz [g] 60,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,4 Węglowodany ogółem [g] 370,8 w tym cukry [g] 122,6 Błonnik pokarmowy [g] 25,3 Sól [g] 9,3
	NSAČZ- 2 Łatwo strawna	Makaron na mleku/p 350 ml (GLU PSZ, MLE) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta drobiowo-warzywna na ćw z kurczaka () 60 g (SEL) Ser mozzarella kulki 50 g (MLE) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g		Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek prażonych 150 g Sos jogurtowo-truska wkowy* 100 g (MLE) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Serek a`la homogenizowany z ziołami 60 g (MLE) Kalańior gotowany* 100 g	Sok warzywny 0,3l 1 szt (SEL)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 283,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 88,4 Tłuszcz [g] 58,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,9 Węglowodany ogółem [g] 362,6 w tym cukry [g] 122,6 Błonnik pokarmowy [g] 19,3 Sól [g] 7,4
	NSAČZ- 6 Z ogr: łatwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Pasta drobiowo-warzywna na ćw z kurczaka () 60 g (SEL) Ser mozzarella kulki 50 g (MLE) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Ogórek kiszony 20 g	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek prażonych 150 g Sos jogurtowo-truska wkowy* 100 g (MLE) Surówka z marchwi z olejem () 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Mandarynka 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Serek a`la homogenizowany z ziołami 60 g (MLE) Kalańior gotowany* 100 g	Sok warzywny 0,3l 1 szt (SEL)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 376,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 91,7 Tłuszcz [g] 76,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,1 Węglowodany ogółem [g] 358,2 w tym cukry [g] 109 Błonnik pokarmowy [g] 43,2 Sól [g] 9,9

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-05 do dnia 2025-03-11 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2025-03-11 wtorek	NSAČZ- 1 Podstawowa	<p>Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml 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 dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Roszponka 20 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 80 g</p>	<p>Jarzynowa z zacierką dieta () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki 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>) Marchew oprószana z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml</p>	<p>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 mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</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>) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g</p>	<p>Chałka 30 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>) Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>)</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 568 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 101,7 Tłuszcz [g] 82,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,5 Węglowodany ogółem [g] 371,8 w tym cukry [g] 77,1 Błonnik pokarmowy [g] 33,8 Sól [g] 9,3</p>
	NSAČZ- 2 Łatwo strawna	<p>Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Herbata czarna granulowana 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Roszponka 20 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 80 g</p>	<p>Jarzynowa z zacierką dieta () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki 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</p>	<p>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>) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g</p>	<p>Chałka 30 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>) Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>)</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 257,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 98,2 Tłuszcz [g] 63,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26 Węglowodany ogółem [g] 330,5 w tym cukry [g] 68,7 Błonnik pokarmowy [g] 20,3 Sól [g] 7,1</p>
	NSAČZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	<p>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.) 15g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Roszponka 20 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 80 g</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 30g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 30g (<u>MLE.</u>) Pomidor 20g</p>	<p>Jarzynowa z zacierką dieta () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka wielowarzywna 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</p>	<p>Jogurt naturalny 3% tł. 1szt 1 szt (<u>MLE.</u>)</p>	<p>Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>) Wafle ryżowe 30 g</p>