

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-14 do dnia 2025-02-18 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	II ŚN	Obiad	PD	Kolacja	PN	SUMA
2025-02-14 piątek	NSACZ-1 Podstawowa	Zacierka na mleku 350 ml (GLU PSZ, MLE,) 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 kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE,) Dżem 25 g 2 szt Mandarynka 1 szt		Krupnik jęczmienny () 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 150 g Warzywa po grecku* 150 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot z porzeczeki czerwonej i jablek* z/c 250 ml		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,) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 60 g (JAJ, GOR,) Salata zielona 20 g Papryka świeża 80 g	Paluch serowy 70g 1 szt (GLU PSZ, MLE,)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 754,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 93,5 Tłuszcz [g] 99,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,5 Węglowodany ogółem [g] 387,3 w tym cukry [g] 102,1 Błonnik pokarmowy [g] 32,1 Sól [g] 7,6 WW [Por] 35,7 % energii z białka [%] 13,6 % energii z węglowodanów [%] 56,3 % energii z tłuszczu [%] 32,3 % energii z błonnika [%] 2,3 Potas [mg] 4 305,8
	NSACZ-2 Łatwo strawna	Zacierka na mleku 350 ml (GLU PSZ, MLE,) 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 kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE,) Dżem 25 g 2 szt Mandarynka 1 szt		Krupnik jęczmienny () 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ,) Ziemniaki 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 jablek* 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. 15 g (MLE,) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (JAJ, MLE,) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Paluch serowy 70g 1 szt (GLU PSZ, MLE,)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 217,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 84,9 Tłuszcz [g] 67,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,3 Węglowodany ogółem [g] 325 w tym cukry [g] 94,1 Błonnik pokarmowy [g] 19 Sól [g] 4,4 WW [Por] 30,7 % energii z białka [%] 15,3 % energii z węglowodanów [%] 58,5 % energii z tłuszczu [%] 27,3 % energii z błonnika [%] 1,7 Potas [mg] 3 937,3

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-14 do dnia 2025-02-18 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2025-02-14 piątek	NSAČZ- 6 Z ogr.latwo przyswajalnych węglowodanów	<p>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEČZ.</u>)</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Bulka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>)</p> <p>Mandarynka 1 szt</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Hummus 30 g (<u>SEZ.</u>)</p> <p>Salata zielona 5 g</p>	<p>Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JEČZ.</u>)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g</p> <p>Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB.</u>)</p> <p>Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)</p> <p>Warzywa po grecku* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)</p> <p>Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c () 150 g</p> <p>Kompot z porzeczki czerwonej i jablek* b/c 250 ml</p>	<p>Krakersy 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, GLU JEČZ.</u>)</p>	<p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Bulka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 60 g (<u>JAJ, GOR.</u>)</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Papryka świeża 80 g</p>	<p>Paluch serowy 70g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</p> <p>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 97,6</p> <p>Tuszcz [g] 106,5</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,7</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 297,8</p> <p>w tym cukry [g] 42,4</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 39,6</p> <p>Sól [g] 8,8</p> <p>WW [Por] 25,9</p> <p>% energii z białka [%] 15,9</p> <p>% energii z węglowodanów [%] 48,4</p> <p>% energii z tłuszczu [%] 39</p> <p>% energii z błonnika [%] 3,2</p> <p>Potas [mg] 4 303,4</p>
2025-02-15 sobota	NSAČZ- 1 Podstawowa	<p>Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>)</p> <p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wę dz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g</p> <p>Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Roszonka 20 g</p> <p>Ogórek kiszony 80 g</p>	<p>Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)</p> <p>Ryż na sypko 200 g</p> <p>Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g (<u>SEL.</u>)</p> <p>Surówka z marchwi i jabłka () 150 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Kompot z porzeczki czerwonej i jablek* z/c 250 ml</p>	<p>Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)</p> <p>Ryż na sypko 200 g</p> <p>Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g (<u>SEL.</u>)</p> <p>Surówka z marchwi i jabłka () 150 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Kompot z porzeczki czerwonej i jablek* z/c 250 ml</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEČZ.</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Pierś delikatna z kunej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w oslonce niejadalnej. 40 g</p> <p>Seler gotowany z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEČZ.</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Pierś delikatna z kunej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w oslonce niejadalnej. 40 g</p> <p>Seler gotowany z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)</p>	<p>Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL.</u>)</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</p> <p>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 101,2</p> <p>Tuszcz [g] 65,8</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,1</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 355,6</p> <p>w tym cukry [g] 83,2</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 34,6</p> <p>Sól [g] 13,3</p> <p>WW [Por] 32,2</p> <p>% energii z białka [%] 17,3</p> <p>% energii z węglowodanów [%] 60,5</p> <p>% energii z tłuszczu [%] 25,2</p> <p>% energii z błonnika [%] 3</p> <p>Potas [mg] 3 916,5</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-14 do dnia 2025-02-18 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2025-02-15 sobota	NSĄCZ- 2 Łatwo strawna	<p>Platki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb pszenny 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE,</u>) Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wę dz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE,</u>) Roszponka 20 g Pomidorki koktajlowe 80 g</p>		<p>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 Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml</p>		<p>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>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Seler gotowany z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>)</p>	<p>Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2l 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 293,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 99,5 Tłuszcz [g] 56,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,3 Węglowodany ogółem [g] 356 w tym cukry [g] 97,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,8 Sól [g] 7,9 WW [Por] 32,9 % energii z białka [%] 17,3 % energii z węglowodanów [%] 62,1 % energii z tłuszczu [%] 22,3 % energii z błonnika [%] 2,5 Potas [mg] 4 627,9</p>
	NSĄCZ- 6 Z ogr.latwo przyswajalnych węglowodanów	<p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z ziołami 30 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 5 g</p>	<p>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>) Salata zielona 5 g</p>	<p>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 marchwi i jabłka () 150 g (<u>MLE,</u>) Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml</p>	<p>Budyń o smaku śmietankowym/p b/c 150 ml (<u>MLE,</u>)</p>	<p>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>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Seler gotowany z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>)</p>	<p>Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL,</u>)</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 268,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 102,3 Tłuszcz [g] 65,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,2 Węglowodany ogółem [g] 340,8 w tym cukry [g] 75,3 Błonnik pokarmowy [g] 51,8 Sól [g] 12,7 WW [Por] 28,9 % energii z białka [%] 18 % energii z węglowodanów [%] 60,1 % energii z tłuszczu [%] 25,8 % energii z błonnika [%] 4,6 Potas [mg] 4 909,4</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-14 do dnia 2025-02-18 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2025-02-16 niedziela	NSACZ- 1 Podstawowa	<p>Kasza jęczmienna na mleku/p 350 ml (MLE, GLU JECZ.) 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.) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Salatka z pomidora i salaty lodowej 100 g</p>	<p>Pomidorowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet schabowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 150 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jablek* z/c 250 ml</p>	<p>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.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Mandarynka 1 szt</p>	<p>Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoszwinia 100g (tubka) 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 459,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 103,7 Tłuszcz [g] 77,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,5 Węglowodany ogółem [g] 348 w tym cukry [g] 87,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,1 Sól [g] 7,2 WW [Por] 32,3 % energii z białka [%] 16,9 % energii z węglowodanów [%] 56,5 % energii z tłuszczu [%] 28,4 % energii z błonnika [%] 2,1 Potas [mg] 4 055,1</p>
	NSACZ- 2 Łatwo strawna	<p>Kasza jęczmienna na mleku/p 350 ml (MLE, GLU JECZ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Salatka z pomidora i salaty lodowej 100 g</p>	<p>Pomidorowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jablek* 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.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt</p>	<p>Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoszwinia 100g (tubka) 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 224,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 108,8 Tłuszcz [g] 58,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,3 Węglowodany ogółem [g] 320,5 w tym cukry [g] 89,4 Błonnik pokarmowy [g] 18,3 Sól [g] 6,5 WW [Por] 30,5 % energii z białka [%] 19,5 % energii z węglowodanów [%] 57,6 % energii z tłuszczu [%] 23,5 % energii z błonnika [%] 1,7 Potas [mg] 4 025,4</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-14 do dnia 2025-02-18 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2025-02-16 niedziela	NSAĄCZ- 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-wędzonka 100 g wieprzowa, wędzona, 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>) Salatka z pomidora i sałaty iodowej 100 g	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>) Salata zielona 5 g	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 150 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jablek* 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 homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Mandarynka 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzo skwinia 100g (tubka) 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 240,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 114,9 Tłuszcz [g] 76,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24 Węglowodany ogółem [g] 289,9 w tym cukry [g] 59,4 Błonnik pokarmowy [g] 34,5 Sól [g] 7,4 WW [Por] 25,7 % energii z białka [%] 20,5 % energii z węglowodanów [%] 51,8 % energii z tłuszczu [%] 30,8 % energii z błonnika [%] 3 Potas [mg] 4 383,7
2025-02-17 poniedziałek	NSAĄCZ- 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>) Połędwica 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 Roszponka 20 g	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Naleśniki z serem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sos jogurtowo truskawkowy*b/c 150 g (<u>MLE.</u>) Kompot z porzeczki czerwonej i jablek* 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] 2 766,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 106,6 Tłuszcz [g] 82,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,9 Węglowodany ogółem [g] 410,9 w tym cukry [g] 99,3 Błonnik pokarmowy [g] 31,6 Sól [g] 6,7 WW [Por] 38,1 % energii z białka [%] 15,4 % energii z węglowodanów [%] 59,4 % energii z tłuszczu [%] 26,9 % energii z błonnika [%] 2,3 Potas [mg] 3 568,1

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-14 do dnia 2025-02-18 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2025-02-17 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>) Połędwica 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 Roszponka 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 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 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] 2 387,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 94,3 Tłuszcz [g] 65,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,8 Węglowodany ogółem [g] 356 w tym cukry [g] 81,3 Błonnik pokarmowy [g] 18,6 Sól [g] 5,2 WW [Por] 33,8 % energii z białka [%] 15,9 % energii z węglowodanów [%] 59,6 % energii z tłuszczu [%] 24,6 % energii z błonnika [%] 1,5 Potas [mg] 3 155,1
	NSACZ- 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>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE,</u>) Połędwica 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 Roszponka 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>) Kompot z porzeczeki czerwonej i jablek* b/c 250 ml	Jabłko 1 szt 1 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-pszenna 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>) Brokuł gotowany* 100 g	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-14 do dnia 2025-02-18 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2025-02-18 wtorek	NSACZ- 1 Podstawowa	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Zacierka 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>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wę dz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE,</u>) Salatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Gulasz wołowy. 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Ryż na sypko 200 g Buraczki gotowane () 150 g Surówka z kapusty białej z olejem () 150 g 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 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>) Twarożek z koperkiem 70 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 100 g	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 414,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 83,6 Tłuszcz [g] 70,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32 Węglowodany ogółem [g] 374,3 w tym cukry [g] 92,4 Błonnik pokarmowy [g] 32,6 Sól [g] 7 WW [Por] 34,4 % energii z białka [%] 13,9 % energii z węglowodanów [%] 62 % energii z tłuszczu [%] 26,3 % energii z błonnika [%] 2,6 Potas [mg] 3 820,7</p>
	NSACZ- 2 Łatwo strawna	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Zacierka 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>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wę dz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE,</u>) Salatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Gulasz wołowy-dieta. 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Ryż na sypko 200 g Buraczki gotowane () 150 g 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 83% tł. 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem 70 g (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 274,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 75,7 Tłuszcz [g] 64,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,1 Węglowodany ogółem [g] 350,8 w tym cukry [g] 88 Błonnik pokarmowy [g] 20,6 Sól [g] 5,2 WW [Por] 33,1 % energii z białka [%] 13,4 % energii z węglowodanów [%] 61,7 % energii z tłuszczu [%] 25,6 % energii z błonnika [%] 1,9 Potas [mg] 3 197,5</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-14 do dnia 2025-02-18 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2025-02-18 wtorek	NSAĄCZ- 6 Z ogr.latwo 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.) 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wę dz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g</p>	<p>Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Gulasz wołowy. 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Buraczki gotowane () 150 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jablek* b/c 250 ml</p>	<p>Sok pomidorowy 200 ml</p>	<p>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>) Twarożek z koperkiem 70 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 100 g</p>	<p>Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 211,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 79,6 Tłuszcz [g] 76 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,6 Węglowodany ogółem [g] 320,8 w tym cukry [g] 56,6 Błonnik pokarmowy [g] 47,6 Sól [g] 8 WW [Por] 27,6 % energii z białka [%] 14,3 % energii z węglowodanów [%] 58 % energii z tłuszczu [%] 31 % energii z błonnika [%] 4,3 Potas [mg] 4 434</p>
-------------------	---	--	---	--	------------------------------	--	---	--