

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-16 do dnia 2024-12-19 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	II ŚN	Obiad	PD	Kolacja	PN	SUMA
2024-12-16 poniedziałek	NSAČZ- 1 Podstawowa	Makaron na mleku 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,) Paszтет 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 () z/c 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,) Kalafior gotowany* 100 g	Sok warzywny 0,3l 1 szt (SEL,)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 359,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 86,4 Tłuszcz [g] 67,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,6 Węglowodany ogółem [g] 367,1 w tym cukry [g] 90,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,3 Sól [g] 9,2
	NSAČZ- 2 Łatwo strawna	Makaron na mleku 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 () z/c 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,) Kalafior gotowany* 100 g	Sok warzywny 0,3l 1 szt (SEL,)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 330,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 85,3 Tłuszcz [g] 64,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,9 Węglowodany ogółem [g] 359 w tym cukry [g] 90,9 Błonnik pokarmowy [g] 22,3 Sól [g] 7,2
	NSAČZ- 6 Z ogr.łatwo 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,) 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-pszenny 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 () b/c 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	Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ,)	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,) Serek a`la homogenizowany z ziołami 60 g (MLE,) Kalafior gotowany* 100 g	Sok warzywny 0,3l 1 szt (SEL,)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 418,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 91,9 Tłuszcz [g] 78,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,5 Węglowodany ogółem [g] 359,5 w tym cukry [g] 61,1 Błonnik pokarmowy [g] 44,9 Sól [g] 9,8

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-16 do dnia 2024-12-19 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2024-12-17 wtorek	NSAČZ- 1 Podstawowa	<p>Platki jęczmienne na mleku 350 ml (MLE, GLU JECZ.) 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. 15g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Roszponka 20 g Brokuł gotowany* 80 g</p>	<p>Jarzynowa z zacierką dieta () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet drobiowy panierowany z udźca 100 g (GLUPSZ, JAJ.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g (SEL.) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml Marchew oprószana z olejem* 150 g (GLU PSZ.)</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15g (MLE.) Szynka piastowska-wędz onka wieprzowa, wędz ona, parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g</p>	<p>Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE.) Chałka 30 g (GLUPSZ, JAJ.)</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 573,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 103 Tłuszcz [g] 85,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,6 Węglowodany ogółem [g] 363,4 w tym cukry [g] 72 Błonnik pokarmowy [g] 34,1 Sól [g] 9,9</p>	
	NSAČZ- 2 Łatwo strawna	<p>Platki jęczmienne na mleku 350 ml (MLE, GLU JECZ.) 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.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Roszponka 20 g Brokuł gotowany* 80 g</p>	<p>Jarzynowa z zacierką dieta () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Marchew oprószana z olejem* 150 g (GLU PSZ.) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml</p>	<p>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. 15g (MLE.) Szynka piastowska-wędz onka wieprzowa, wędz ona, parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g</p>	<p>Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE.) Chałka 30 g (GLUPSZ, JAJ.)</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 262,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 99,6 Tłuszcz [g] 66,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29 Węglowodany ogółem [g] 322,1 w tym cukry [g] 63,6 Błonnik pokarmowy [g] 20,7 Sól [g] 7,8</p>	
	NSAČZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	<p>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.) 15g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Roszponka 20 g Brokuł gotowany* 80 g</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5g (MLE.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Pomidor 20 g</p>	<p>Jarzynowa z zacierką dieta () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g (SEL.) Marchew oprószana z olejem* 150 g (GLU PSZ.) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml</p>	<p>Jogurt naturalny 3% tł. 1szt 1 szt (MLE.)</p>	<p>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.) 15g (MLE.) Szynka piastowska-wędz onka wieprzowa, wędz ona, parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g</p>	<p>Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE.) Wafle ryżowe 30 g</p>

2024-12-18 środa	NSAČZ- 1 Podstawowa	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszena 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 60 g (RYB.) Sałata zielona 20 g Rzodkiew biała 80 g		Kapuśniak z kapusty kiszonej () 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Kasza gryczana 200 g Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Cukinia pieczona 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 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszena 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 575,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 106,7 Tłuszcz [g] 82,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,8 Węglowodany ogółem [g] 366,4 w tym cukry [g] 98,7 Błonnik pokarmowy [g] 37,9 Sól [g] 7,4
	NSAČZ- 2 Latwo strawna	Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU OW.) 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.) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 60 g (RYB.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g		Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/syplik 200 g (GLU JECZ.) Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona 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.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 353,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 94,3 Tłuszcz [g] 66,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,6 Węglowodany ogółem [g] 351,1 w tym cukry [g] 92,5 Błonnik pokarmowy [g] 23,3 Sól [g] 5,1
	NSAČZ- 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-pszena 50g 1 szt (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 60 g (RYB.) Sałata zielona 20 g Rzodkiew biała 80 g	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml	Kapuśniak z kapusty kiszonej () 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Kasza gryczana 200 g Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem () 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Gruszka 1szt. 150 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka graham-pszena 50g 1 szt (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 347,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 94,9 Tłuszcz [g] 75 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,4 Węglowodany ogółem [g] 343,1 w tym cukry [g] 88 Błonnik pokarmowy [g] 44,4 Sól [g] 6,7

2024-12-19 czwartek	NSAČZ- 1 Podstawowa	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza manna na mleku 350 ml (GLU PSZ, 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) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzon a w osłonce niejadalnej. 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese, z łop wp () 350 g (GLU PSZ, MLE, SEL) Sałata zielona z rzodkiewką i jogurtem 60 g (MLE) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 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) Paszтет z fasoli () 70 g (GLU PSZ, JAJ) Rozszponka 20 g Pomidor 80 g	Babeczka jogurtowa 80g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 973,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 124,7 Tłuszcz [g] 104,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,5 Węglowodany ogółem [g] 387,9 w tym cukry [g] 90,5 Błonnik pokarmowy [g] 36,9 Sól [g] 7,2
	NSAČZ- 2 Łatwo strawna	Kasza manna na mleku 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) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzon a w osłonce niejadalnej. 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 350 g (GLU PSZ, SEL) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 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) Twaróg półtłusty 70 g (MLE) Rozszponka 20 g Pomidor 80 g	Babeczka jogurtowa 80g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 701,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 117,9 Tłuszcz [g] 89,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,3 Węglowodany ogółem [g] 355,3 w tym cukry [g] 84,7 Błonnik pokarmowy [g] 18,2 Sól [g] 5

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-16 do dnia 2024-12-19 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2024-12-19 czwartek	NSĄCZ- 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	<p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Ser żółty 30 g (MLE.) Sałata zielona 5 g</p>	<p>Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese, z łop wp () 350 g (GLU PSZ. MLE. SEL.) Sałata zielona z rzodkiewką i jogurtem 60 g (MLE.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml</p>	<p>Pomarańcza 1 szt. 1 szt</p>	<p>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.) Pasztet z fasoli () 70 g (GLU PSZ. JAJ.) Roszponka 20 g Pomidor 80 g</p>	<p>Sok pomidorowy 0,3l 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 716,5 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 124,1 Tłuszcz [g] 101,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31 Węglowodany ogółem [g] 343,6 w tym cukry [g] 59,2 Błonnik pokarmowy [g] 47,9 Sól [g] 9</p>
---------------------	---	---	--	--	--------------------------------	---	----------------------------------	--