

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-17 do dnia 2025-01-22 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	II ŚN	Obiad	PD	Kolacja	PN	SUMA
2025-01-17 piątek	NSAČZ-1 Podstawowa	Zacierka na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEČZ,</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> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Dżem 25 g 2 szt Mandarynka 1 szt		Krupnik jęczmienny () 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JEČZ,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 150 g Warzywa po grecku* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kompot z porzeczeki czerwonej i jablek* z/c 250 ml		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. 15 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 60 g ( <u>JAJ, GOR,</u> ) Salata zielona 20 g Papryka świeża 80 g	Paluch serowy 70g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )	<b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] [kcal] 2 761,7 <b>Białko ogółemwg rozp.</b> 1169/2011 [g] 94,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 99,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 38,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 388,2 <b>w tym cukry [g]</b> 100,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 33 <b>Sól [g]</b> 7,7
	NSAČZ-2 Łatwo strawna	Zacierka na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEČZ,</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE,</u> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Dżem 25 g 2 szt Mandarynka 1 szt		Krupnik jęczmienny () 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JEČZ,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g ( <u>RYB,</u> ) Sos cytrynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Warzywa po grecku* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kompot z porzeczeki czerwonej i jablek* z/c 250 ml		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. 15 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Paluch serowy 70g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )	<b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] [kcal] 2 224,9 <b>Białko ogółemwg rozp.</b> 1169/2011 [g] 85,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 67,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 30,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 325,9 <b>w tym cukry [g]</b> 92,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 19,9 <b>Sól [g]</b> 4,4
	NSAČZ-6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEČZ,</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> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE,</u> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Mandarynka 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <u>MLE,</u> ) Hummus 30 g ( <u>SEZ,</u> ) Salata zielona 5 g	Krupnik jęczmienny () 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JEČZ,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g ( <u>RYB,</u> ) Sos cytrynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Warzywa po grecku* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jablek* b/c 250 ml	Krakersy 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, GLU JEČZ,</u> )	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> ) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 60 g ( <u>JAJ, GOR,</u> ) Salata zielona 20 g Papryka świeża 80 g	Paluch serowy 70g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )	<b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] [kcal] 2 459,6 <b>Białko ogółemwg rozp.</b> 1169/2011 [g] 97,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 106,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 31,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 297,8 <b>w tym cukry [g]</b> 42,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 39,6 <b>Sól [g]</b> 8,8

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-17 do dnia 2025-01-22 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2025-01-18 sobota	NSAČZ- 1 Podstawowa	<p>Platki owsiane na mleku/p 350 ml (<b>MLE, GLU OW.</b>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>) Masło 83% tł. 15 g (<b>MLE.</b>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wę dz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Ser mozzarella kulki 50 g (<b>MLE.</b>) Roszponka 20 g Ogórek kiszony 80 g</p>		<p>Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b>) Ryż na sypko 200 g Kociolek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g (<b>SEL.</b>) Surówka z marchwi i jabłka () 150 g (<b>MLE.</b>) Kompot z porzeczeki czerwonej i jablek* z/c 250 ml</p>		<p>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>) Masło 83% tł. 15 g (<b>MLE.</b>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w oslonce niejadalnej. 40 g Seler gotowany z olejem () 100 g (<b>GLU PSZ, SEL.</b>)</p>	<p>Sok warzywny 0,3l 1 szt (<b>SEL.</b>)</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 350,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 101,2 Tłuszcz [g] 65,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,1 Węglowodany ogółem [g] 355,6 w tym cukry [g] 83,2 Błonnik pokarmowy [g] 34,6 Sól [g] 13,3</p>
	NSAČZ- 2 Łatwo strawna	<p>Platki owsiane na mleku/p 350 ml (<b>MLE, GLU OW.</b>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb pszenny 100 g (<b>GLU PSZ.</b>) Masło 83% tł. 15 g (<b>MLE.</b>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wę dz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Ser mozzarella kulki 50 g (<b>MLE.</b>) Roszponka 20 g Pomidorki koktajlowe 80 g</p>		<p>Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b>) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 200 g (<b>GLU PSZ, SEL.</b>) Buraczki gotowane () 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jablek* z/c 250 ml</p>		<p>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b>) Chleb pszenny 100 g (<b>GLU PSZ.</b>) Masło 83% tł. 15 g (<b>MLE.</b>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w oslonce niejadalnej. 40 g Sele gotowany z olejem () 100 g (<b>GLU PSZ, SEL.</b>)</p>	<p>Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2l 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[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</p>
	NSAČZ- 6 Z ogr.latwo przyswajalnych węglowodanów	<p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<b>MLE.</b>) Twarożek z ziołami 30 g (<b>MLE.</b>) Salata zielona 5 g</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<b>MLE.</b>) Twarożek z ziołami 30 g (<b>MLE.</b>) Salata zielona 5 g</p>	<p>Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b>) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 200 g (<b>GLU PSZ, SEL.</b>) Buraczki gotowane () 150 g Surówka z marchwi i jabłka () 150 g (<b>MLE.</b>) Kompot z porzeczeki czerwonej i jablek* b/c 250 ml</p>	<p>Budyń o smaku śmietankowym/p b/c 150 ml (<b>MLE.</b>)</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<b>MLE.</b>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w oslonce niejadalnej. 40 g Seler gotowany z olejem () 100 g (<b>GLU PSZ, SEL.</b>)</p>	<p>Sok warzywny 0,3l 1 szt (<b>SEL.</b>)</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[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</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-17 do dnia 2025-01-22 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2025-01-19 niedziela	NSĄCZ- 1 Podstawowa	<p>Kasza jęczmienna na mleku/p 350 ml (<b>MLE, GLU JECZ.</b>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>) Masło 83% tł. 15 g (<b>MLE.</b>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g (<b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<b>JAJ.</b>) Salatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g</p>	<p>Pomidorowa z zacierką () 400 ml (<b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet schabowy 100 g (<b>GLU PSZ, JAJ.</b>) 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 (<b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>) Masło 83% tł. 15 g (<b>MLE.</b>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<b>MLE.</b>) Mandarynka 1 szt</p>	<p>Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt</p>	<p><b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 465,8</b> <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 104,4</b> <b>Tłuszcz [g] 78</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,6</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 348,8 w tym cukry [g] 86,2</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 27,9</b> <b>Sól [g] 7,2</b></p>
	NSĄCZ- 2 Łatwo strawna	<p>Kasza jęczmienna na mleku/p 350 ml (<b>MLE, GLU JECZ.</b>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb pszenny 100 g (<b>GLU PSZ.</b>) Masło 83% tł. 15 g (<b>MLE.</b>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g (<b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<b>JAJ.</b>) Salatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g</p>	<p>Pomidorowa z zacierką () 400 ml (<b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 100 ml (<b>GLU PSZ, SEL.</b>) 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 (<b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b>) Chleb pszenny 100 g (<b>GLU PSZ.</b>) Masło 83% tł. 15 g (<b>MLE.</b>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<b>MLE.</b>) Jabłko 1 szt 1 szt</p>	<p>Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt</p>	<p><b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 230,4</b> <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 109,4</b> <b>Tłuszcz [g] 58,6</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,4</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 321,4 w tym cukry [g] 88,4</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 19,1</b> <b>Sól [g] 6,5</b></p>

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-17 do dnia 2025-01-22 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2025-01-19 niedziela	NSAČZ- 6 Z ogr: latwo 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 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> ) Sałatka 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> ) Sałata zielona 5 g	Pomidorowa z zacierką () 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, 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 jablko-banan-brzo skwinia 100g (tubka) 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 246,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 115,6 Tłuszcz [g] 77 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24 Węglowodany ogółem [g] 290,8 w tym cukry [g] 58,4 Błonnik pokarmowy [g] 35,3 Sól [g] 7,4
2025-01-20 poniedziałek	NSAČZ- 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
2025-01-20 poniedziałek	NSAČZ- 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 porzeczki 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

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-17 do dnia 2025-01-22 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2025-01-20 poniedziałek	NSACZ- 6 Z ogr.latwo 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> ) Polędwica 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 kielbasa 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	Podpłomyki b/c 20g	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	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 079,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 89,1 Tłuszcz [g] 59,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,7 Węglowodany ogółem [g] 307,2 w tym cukry [g] 69,8 Błonnik pokarmowy [g] 37,9 Sól [g] 6,2
2025-01-21 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 ŻYT.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.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 ŻYT.</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	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[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	
	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 kiel.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	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[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	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-17 do dnia 2025-01-22 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2025-01-21 wtorek	NSACZ- 6 Z ogr.latwo 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> ) 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	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	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	Kisiel truskawkowy b/c 150ml	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	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	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
2025-01-22 środa	NSACZ- 1 Podstawowa	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 350 ml ( <u>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> ) Szynka piastowska-wędzonka 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> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Fasolka szparagowa z bułką tartą i z olejem * 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g ( <u>SEL.</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> ) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 60 g ( <u>RYB.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 327,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 94,8 Tłuszcz [g] 67 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,8 Węglowodany ogółem [g] 349,5 w tym cukry [g] 84,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,1 Sól [g] 9,2	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-17 do dnia 2025-01-22 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2025-01-22 środa	NSĄCZ- 2 Latwo strawna	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 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> ) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Sos pietruszkowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jablek* z/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> ) Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE,</b> ) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 60 g ( <b>RYB,</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 160,3</b> <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 85,4</b> <b>Tłuszcz [g] 61,2</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 321,8 w tym cukry [g] 82,2</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 19,5</b> <b>Sól [g] 5,8</b>
	NSĄCZ- 6 Z ogr.latwo przyswajalnych węglowodanów	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> ) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <b>MLE,</b> ) Twarożek z natką pietruszki 20 g ( <b>MLE,</b> ) Pomidor 20 g	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Sos pietruszkowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g ( <b>SEL,</b> ) Kompot z porzeczki czerwonej i jablek* b/c 250 ml	Jogurt naturalny 3% tł. 1szt 1 szt ( <b>MLE,</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ,</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE,</b> ) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 60 g ( <b>RYB,</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt